

MAGAZINET

Nyköping-Oxelösund

Att leva & verka i möjligheternas region

Augusti 2021



TEMA: HÅLLBARHET
KLIMAT, MILJÖ &
EN VÄRLD FULL AV LIV

Hur hållbara är vi egentligen?

I skrivande stund har de olympiska spelen i Tokyo just avslutats. Ett omtvistat spel, som först sköts upp ett år på grund av pandemin och sedan mot alla odds gick av stapeln. Om det var rätt eller inte, det är inte upp till mig att avgöra. Men jag kan glädjas åt det rent sportsliga – alla fantastiska framgångar för Sverige!

Nio fina medaljer blev det till slut. Som alltid är det några favoriter som håller för trycket och levererar på topp (guld till Daniel Ståhl och Armand Duplantis) och några som snubblar på mållinjen och är så nära, så nära det där stora målet. Jag tänker såklart på fotbollsdamernas snöpliga förlust mot Kanada i OS-finalen. Det kan knappast bli närmare än så. I mina ögon var de värda ett guld. Men – som jag brukar säga – det är på planen matchen avgörs. Och denna gång var kanadensarna lite bättre när avgörandet kom genom straffläggning. Oavsett vilket så är de svenska tjejerna värda en eloge för ett fint spelat mästerskap – och även om den där silverpengen är lite sur just när guldet hägrar så är det något att vara väldigt stolt över.

Vi såg många andra fina svenska insatser i OS. Till min glädje noterade jag ett flertal som gjorde mig extra stolt, eftersom de har anknytning till vårt eget närområde. Seglaren Josefín Olsson från Oxelösunds Segelsällskap tog ett välförtjänt silver i Laser Radial. Rytteren Henrik von Eckermann, född i Nyköping och tävlades för den lokala klubben Östra Sörmlands Lantliga Rytтарförening, blev fyra i den individuella hoppfinalen och var med i laget som tog guld i lagfinalen. Hästen han red, King Edward, gjorde mästerskapsdebut med den äran. Han var också den enda hästen som tog sig igenom tävlingen utan att riva ett enda hinder eller få ett enda fel. Vilken insats!

Sen har vi de här prestationerna som ligger lite utanför medaljerna, men som är lika beundransvärda ändå. Jag tänker på Nyköpingskillen Erik Holmer som skrev in sig i historieböckerna när han som förste svensk någonsin tog sig till en OS-final i kanotslalom. Det är en liten sport i Sverige, som kräver desto mer av sina atleter eftersom ingenting ges gratis. Liten sport innebär mindre uppmärksamhet och därmed mindre chans till sponsorer och annat som möjliggör livet som elitidrottare. Jag hoppas att Eriks insats i OS ger honom både gott självförtroende inför framtiden och öppnar upp nya möjligheter för både honom och kanotslalom som idrott i Sverige. Idrottssverige blir rikare ju fler sporter som syns och uppmärksammas!

Det har också gått omkring en månad sedan Visor Vid Vattnet gick av stapeln. Det är inte klokt. Jag kan nog säga att jag aldrig ägnat så mycket tid åt att planera ett evenemang. Det var många viktiga detaljer som skulle komma på plats. Ärligt talat var det en rätt sliten Tobbe dagarna efter, men det var det värt. Jag är så glad att vi fick ihop det på ett bra sätt och att det faktiskt blev av. Det var ett välkommet inslag av normalitet i den konstiga vardag vi nu börjar vänja oss vid. Ett stort tack till alla som var där, och ett extra varmt tack till våra lojala sponsorer som är efter år gör det möjligt för oss att arrangera visfest!

Det har varit en varm sommar. Personligen njuter jag av det varma vädret, men jag har också full förståelse för dem som tycker att värmen är jobbig. Och det finns ju annat att oroa sig för vad gäller det. Temperaturerna har onekligen letat sig uppåt på ett smält illavarslande sätt de senaste åren, och tillsammans med de bränder och översvämningar som ställt till stora problem runt om i Europa och övriga världen kan vi tydligt se tecken på att vårt klimat förändras. Det är inte längre bara en otäck framtidsbild – det sker här och nu framför våra ögon.

Det talas mycket om klimatet inom politiken. Och det lär ju bli en het potatis även i kommande val. Politikerna har ett stort ansvar, så är det. Men vi som enskilda människor bär var och en ett lika stort ansvar att göra vad vi kan för att dra vårt strå till stacken. Ska vi förhindra fortsatta klimatförändringar så måste vi alla hjälpas åt. Se över våra vanor, påverka med det vi kan och ställa om. Länsstyrelsen kom i somras med beskedet att en regional klimat- och energistrategi har fastställts. Målet

är att Sörmland, liksom resten av Sverige, ska ha noll netto-utsläpp av växthusgas till atmosfären år 2045. För att det ska hålla måste vi i Sörmland minska våra utsläpp av koldioxid med 16 procent per år. Såna siffror når vi inte enbart via det politiska maskineriet – här måste vi gemensamt ta ansvar och, som sagt, ta rätta beslut och göra vad vi kan.

I det här numret av Magazinet har vi valt att lägga lite extra fokus på just hållbarhet. Vi lyfter fram stort och smått som förhoppningsvis kan inspirera och väcka idéer om egna initiativ hos er läsare. Tanken är att visa att det går att tänka hållbarhet på många olika sätt. Kanske har du en egen historia på temat? Som alltid är ni välkomna att höra av er med idéer och förslag om vad vi ska skriva om.

Appropå hållbarhet så går samma begrepp att applicera även på annat, till exempel på våra kroppar. Människokroppen blir inte mer hållbar ju äldre den blir, så mycket kan chefredaktören 60+ konstatera. Man får förvisso vara glad så länge det bara handlar om mindre krämpor, men med det sagt så vill jag ändå göra vad jag kan för att hjälpa kroppen på traven. Jag har lovat mig själv att nu till hösten lägga två timmar om dagen på att ta hand om mig själv genom träning och rekreation. För en hållbarare Tobbe och en hållbarare framtid.

Jag önskar er trevlig läsning och som alltid; var rädda om varandra (och jordklotet vi alla lever på)!

Torbjörn Dahlström
Ansvarig utgivare

070-433 433 2
tobbe@media-mix.nu



MAGAZINET

Magazinet Nyköping-Oxelösund

distribueras till 20.000 hushåll i Nyköping och Oxelösund, samt med 5.000 exemplar i ställ på välbesökta platser i kommunerna.

Magazinet Nyköping-Oxelösund

– en produkt av Mediamix Event & Media.
Magazinet är politiskt och religiöst oberoende.

Tryck: V-TAB

Distribution: Svensk Direktreklam
Nästa nummer: 26 september

Vill du annonsera i Magazinet?



Välkommen att kontakta mig
gällande annons i Magazinet
Nyköping-Oxelösund!

Peter Pettersson
Säljare

070-659 21 88
peter@media-mix.nu



50% jubileumsrabatt!

Vi firar vårt 25-åriga samarbete med Scandinavian Frames med att lämna 50 % rabatt på hela deras bågsortiment. **Passa på!**

OO
SCANDINAVIAN
frames
PREMIUM

JULIA BACKER

Office

northern  light

WILLIAM MORRIS | Black Label

WILLIAM MORRIS | LONDON


THE GALLERY COLLECTION
BRITISH ART MEETS CRAFT
BY WILLIAM MORRIS LONDON

CHARLES STONE
ORIGINAL NEW YORK EYEWEAR



Läsglasögon på köpet vid köp av progressiva glasögon. Passa på!

Köper du progressiva glasögon nu, så bjuder vi på ett par läsglasögon i dina styrkor samt synundersökning. Mer information i butikerna.

Värde 1595:-

Kostnadsfri synundersökning!

Vid köp av kompletta glasögon

Boka synundersökning på www.glasogonmagasinet.se

Värde 395:-



 **Glasögonmagasinet**

Nyköping
Västerport Köpcentrum
Tel: 0155-28 88 53

Oxelösund
Järntorget 1
Tel: 0155-362 20
(Fd Sörners)

Angivna erbjudanden gäller t.o.m. 2021-11-21. För öppettider och info om vår hantering av Covid-19 se: www.glasogonmagasinet.se

ÄNTLIGEN! HÖSTENS NÖJEN I NYKÖPING.



DEAD EXPRESS

Lördag 18 september, Teatern



CLAES MÅNSSON

Tisdag 21 september, Teatern



JONAS GARDELL

Lördag 25 september, Culturum



TOMMY KÖRBERG

Söndag 26 september, Culturum

SEPTEMBERS NÖJEN. KÖP BILJETTER PÅ NYKOPINGSGUIDEN.SE

3 sep ALive Tony Ejremar, Teatern

10 sep Magnus Betnér

- Work in progress, Culturum

11 sep ALive Balkanafton, Teatern

11 sep Christian Kjellvander, Culturum

16 sep Fyra händer på ett piano

- Oda Voltersvik & Giulio Potenza, Culturum

18 sep ALive Dead Express, Teatern

18 sep Livgardets musikkår, Culturum

21 sep Sådan far
med Claes Månsson, Teatern

25 sep Jonas Gardell,
Queen of everything, Culturum

25 sep Reading av Oscar Wilde med
Kenneth Bodin, Stadsbiblioteket

26 sep En kväll med Tommy Körberg,
Culturum

30 sep Sånger till friheten

- En hyllning till Björn Afzelius, Culturum

Hela höstens evenemang finns på
nykopingsguiden.se/program

Med reservation för eventuella ändringar i programmet.



Nyköpingsguiden

Ätbara konstverk & goda värderingar

– ett samtal med Katharina Vifell, cake artist

Det är snart tre år sedan fembarnsmamman Katharina Vifell, 32 år, bestämde sig för att starta upp det egna företaget Sockerbiten. Här får hon utlopp för sin passion för kreativa bakverk, men ser också både ansvar och möjlighet i att kunna påverka världen till det bättre. Magazinet har fått en pratstund med Katharina om livet som småföretagare, kärleken till choklad och varför det är så viktigt att tänka på hållbarhet.

Intervjun görs via telefon och Katharina svarar med glad röst när vi ringer. Ett litet, knappt märkbart, spår av en accent hörs och avslöjar hennes tyska ursprung. Numera bor hon i samhället Tystberga strax utanför Nyköping med maken Tomas och de fem barnen.

– Jag flyttade till Sverige för tio år sedan, och visste direkt att jag ville lära mig språket snabbt. Jag har en fördel i

att jag älskar språk, så det tog mig bara ett år att lära mig svenskan på egen hand. En god hjälp var att jag då hade småbarn och läste mycket barnböcker på svenska. Jag gick till SFI (Svenska för invandrare, reds. anm.) för att tenta av svenskan och få bevis på mina kunskaper. Jag tog gymnasiet A och B kurs i svenska av bara farten när jag ändå höll på, jag tänkte att de kanske kunde vara bra att ha, berättar Katharina.



Katharina Vifell skapar gärna spännande bakverk kring olika teman – som här Halloween.

Idag arbetar hon som cake artist, ett kreativt yrke som ligger långt ifrån hennes tidigare karriär.

– I Tyskland utbildade jag mig inom ekonomi och redovisning. Jag gick i min mors fotspår, något som är väldigt vanligt att man gör i Tyskland. Där väljer man också inriktning i livet redan i fjärde klass – istället för till gymnasiet som här i Sverige – så det var något jag länge trodde att jag skulle arbeta med. Nu är jag trots allt glad att jag har den bakgrunden, det har hjälpt mig mycket i mitt företagande här i Sverige att själv kunna sköta och ha koll på all ekonomi. Som tur är så är mycket i svensk redovisning likt de tyska rutinerna!

Hur föddes intresset för bakverk?

– Mycket av det hade jag med mig från Tyskland. Det finns en väldigt stor och anrik kultur vad gäller de tyska bakverken, som jag vågar påstå tillhör de bästa i världen. Det är verkligen ett genuint hantverk som man har respekt för. När jag flyttade till Sverige var jag givetvis nyfiken på vad som fanns här. Jag bombarderade min man med frågor; vad är en prinsessstårta? Vad är en biskvi? Och jag kunde inte förstå varför det hette dammsugare, minns Katharina och skrattar.

Maken Tomas började köpa hem de svenska klassikerna för att stilla Katharinas nyfikenhet. Snart började hon själv att testa på att

baka dem – ofta med en och annan egen twist.

– Det hade gått ungefär två år sedan jag flyttat till Sverige och jag började känna mig rastlös under min föräldralöshet. Jag började experimentera och testa mig fram med de köpta bakverken som inspiration. Redan då minns jag att jag reagerade på att det ofta var långa innehållsförteckningar, att godsakerna innehöll många konstiga ingredienser, så jag gjorde mitt bästa för att få

bakverken så enkla som möjligt, att det skulle vara rena smaker utan massa tillsatser, säger Katharina och fortsätter;

– Där och då upptäckte jag att jag älskade att skapa! Jag bakade till

familj och vänner, till barnkalas och likande. Snart började förfrågningarna om beställningar att komma, men jag tackade nej – åtminstone till en början. Det var roligt att folk uppskattade det jag bakade, men då var jag fortfarande mammaledig och hade ju inget företag. Jag ville inte göra något halvdant – skulle jag ta emot beställningar, då skulle det också ske på rätt sätt. Men visst satte det igång idéer hos mig. Jag funderade på att få vårt privata kök godkänt för livsmedelshandling, men insåg ganska snart att jag inte ville ha det så. Jag ville ha ett eget kök för min verksamhet, skilt från det privata, om det skulle bli av.

Förra året gjorde Katharina en adventskalender med egengjorda praliner och erbjöd sina kunder. Det blev omåttligt populärt och hon slog alla tidigare rekord i antalet praliner som tillverkats i hennes kök.

Fortsättning på nästa sida



Bondens Nära är ett producentsamarbete för försäljning av närproducerade och småskaligt framställt/odlade produkter. Du hittar produkterna på Hellmanska gården i Nyköping torsdagar kl. 11-18 och har då möjlighet att få träffa någon av de producenter som erbjuder sina varor. Utbud efter tillgång och säsong. Från Sockerbiten finns exempelvis Katharinas populära granola – en "standardsmak" och oftast en spännande gästsmak som speglar säsongen – vaktelägg från Katharinas egna fåglar och då och då även bakverk och praliner.

Sagt och gjort. Hösten 2018 byggdes ett kök i familjens källare och Katharina kunde påbörja sin nya karriär som cake artist, pralinmakare och chokolatier – chokladspecialist.

– Jag älskar själv choklad, jag är en riktig gotttegris! Jag kände tidigt att det var något jag var väldigt intresserad av att lära mig mer om. Jag har gått kurser i pralinmakeri och lärt mig mycket om hur man jobbar med choklad. Ett tag jobbade jag också på Marsipangården i Trosa, där jag fick med mig många nyttiga erfarenheter. Något jag definitivt har lärt mig under tiden jag arbetat med hantverket är vikten av att välja rätt choklad – det ska vara riktig choklad, inga billiga substitut!

Katharinas röst skärps när vi börjar tala om choklad som råvara. Det märks tydligt att det är ett ämne som ligger henne varmt om hjärtat. – Det handlar inte bara om kvalitet rent smakmässigt, jag lägger lika mycket

vikt vid att mina råvaror ska komma från producenter som behandlats schysst. Därför väljer jag choklad som är ekologisk och märkt med fairtrade. Jag känner att jag, med min lilla verksamhet, har ett stort ansvar att ta rätt beslut och utbilda mig i detalj var mina råvaror kommer ifrån. Vad händer från det att

kakaobönan skördas av bonden till den färdiga chokladen levereras till mig? Får kakaobönderna tillräckligt mycket pengar kvar att leva på? Hur ser utvecklingsarbetet ut i de producerande länderna? Hur fungerar företaget arbete kring miljö och klimat

ut? Allt detta är viktiga frågor som berör hållbarhet i stort och smått.

Med stöd i dessa värderingar jobbar Sockerbiten sedan maj månad uteslutande med ekologiska och/eller fairtrademärkta produkter. Dessutom försöker Katharina i största möjliga mån att handla sina råvaror av lokala producenter.

– Att handla närproducerat är hållbart på många sätt. För det första behöver inte varorna färdas så lång väg, och dessutom stöttar jag lokala företagare som jobbar för vår natur och den biologiska mångfalden.

– Äggen köper jag från Nystugans gård utanför Stigtomta. Det är fantastiska ägg, med en gula som ger underbar smak och färg åt tårtdottar och vaniljkrämer. Mjölken får jag från Anna på Ösvreta gård, då får jag den riktigt färsk och god. Dessutom känns det fint att jag enkelt kan åka ut till gården och se hur kossorna som mjölken kommer ifrån mår, säger Katharina.

– Jag jobbar också enbart med svenska bär, helst ska de vara plockade här i närheten. I somras plockade jag och barnen fyrtiofyra kilo jordgubbar som jag nu gjort iordning inför kommande tårtdörrbeställningar. Blåbär och rabarber är också lätt att få tag på och bunkra upp inför vintersäsongen. Jag letar ständigt efter nya producenter och smaker från Sörmland, men jag

känner att jag har kommit en bra bit på vägen och att jag har en god grund att stå på som matchar mina värderingar.

"Jag älskar det jag gör, och det tror jag märks i mina bakverk"

Bra råvaror kommer givetvis med ett pris – bokstaveligt talat.

– Mina tårter och bakverk kostar mer än dem man köper i dagligvaruhandeln, så är

det. Men det går heller knappt att jämföra på det viset, eftersom jag lägger ner så otroligt mycket mer tid på mina produkter. Och, som sagt, ser till att råvarorna håller högsta kvalitet. Jag har tur som har kunder som uppskattar och förstår detta. Skulle jag ha lägre priser skulle det vara respektlöst både mot mig själv och det jag skapar. Jag gör inga dussintårter utan skapar varje tårta med hela min själ och all min kärlek. Jag älskar det jag gör, och det tror jag märks i mina bakverk, säger Katharina i allvarlig ton.

Intresset för hållbarhet är också något som Katharina delar med resten av sin familj.

– Vi har faktiskt gjort lite utav en hållbarhetsutmaning i år, glädjande nog efter initiativ från barnen som önskade ett större hållbarhetstänk i vardagen. Sedan årsskiftet äter vi, en familj på sju personer, vegetariskt fem dagar i veckan – och då väljer vi naturliga alternativ som bönor och linser som proteinkälla, inte halvfabrikat som ofta har ett större klimatavtryck än man kan tro. Resterande två dagar äter vi fisk och kött – endast svenskt, ekologiskt eller KRAV-märkt. Vi fiskar gärna fisken själva och köper kött via REKO Nyköping. REKO är ett smidigt sätt att kunna köpa varor direkt från lokala producenter, och jag är själv aktiv och säljer bland annat praliner och andra bakverk på det sättet, berättar Katharina.

– En stor bonus är att vi faktiskt har minskat våra matkostnader med en tredjedel! Både jag och min man trodde nog att det skulle bli dyrare att välja bättre råvaror, men eftersom vi äter så mycket grönt så har det istället gått åt andra hållet! Jag gillar att laga mat och ser mig som en kreatör även när det kommer till matlagning. Det har varit så roligt att få läsa på om vegetarisk kost. Jag kan ärligt säga att vi aldrig ätit så gott som i år, och heller aldrig mått så bra!



Kom med i vårt härliga gäng!

Efterfrågan på våra tjänster är hög och vi behöver fler noggranna och serviceinriktade veteraner inom hemstöd. Ring oss på **0155-40 04 09** så berättar vi mer.

VETERANPOOLEN

Ansök idag!

Intresset märks också i familjens trädgård, som inte bara innehåller en grönsaksodling utan också både höns och vaktlar.

– Vi odlar och håller fåglar för eget bruk, men det händer att vi får för många vaktelägg över och då brukar jag ta med dem och sälja via Bondens Nära. Det brukar vara populärt! Min man Tomas, som också är engagerad i Bondens, brukar då skicka med något egengjort recept till dem. Nu senast var det gubbröra, har jag för mig. Jag vill faktiskt slå ett slag för just vaktlar, de passar utmärkt att ha i exempelvis en villaträdgård. De är tystlåtna och diskreta och väldigt trevliga. De kräver heller inte mycket utrymme, däremot är de intelligenta och vill ha stimulans i någon form. Jag brukar kalla dem äggkanoner, för de levererar läckra ägg året runt. Köttet är också gott, magert men mycket smakrikt.

Det sprudlar om Katharina när hon pratar, och hon skrattar när iveren får henne att tala fortare än skribenten hinner med att lyssna.

– Jag vill så gärna inspirera andra till att göra bättre val i vardagen. Oftast gör folk fel på grund av okunskap, så det gäller att aldrig anse sig fullärd utan fortsätta att vara nyfiken och vilja lära sig mer. Jag tycker ändå att folk generellt sett blir alltmer medvetna, och jag blir så glad varje gång jag ser någon som hittat rätt. Varje litet val man gör, hur obetydligt det än må tyckas, ger stora konsekvenser. Det innebär att du inte behöver ställa om hela livet direkt, även de små förändringarna räknas. Det klassiska är ju att äta vegetariskt en dag i veckan, till exempel, eller att en eller två dagar i veckan välja bort det sämre köttet. När du väljer en närproducerad köttbit istället för en som skeppats över halva jordklotet gör du en insats både för klimat och miljö – dessutom stöttar du en lokal företagare, något som är extra viktigt nu i dessa tider.

Det är oundvikligt att komma in på ämnet pandemi, även om vi gärna skulle låta bli. Vi frågar Katharina hur tiden med corona har varit.

– Jättesvår, måste jag vara ärlig och säga. Det har slagit hårt mot många småföretagare, och kanske särskilt

oss vars verksamheter bygger på att folk faktiskt träffas och umgås. Kalas, bröllop, möhippor... Ja, det mesta blev ju inställt under år 2020. I år har det sett lite bättre ut, som tur är. Men såhär dags för ett år sen kändes det hopplöst. Jag trodde att jag skulle bli tvungen att lägga ner min verksamhet, innan jag ens hade hunnit komma igång ordentligt. Det blev många tårar och sömnlösa nätter.

Skam den som ger sig. Katharina fick hitta på nya idéer.

– Jag gjorde en satsning på praliner och fick ett jättefint gensvar från mina kunder. Istället för att köpa tårter av mig, köpte de praliner! Till julen gjorde satte jag ihop en adventskalender med mina praliner som sålde så bra. Det var nästan överväldigande, inför julen gjorde jag omkring 3500 praliner vilket är en fantastisk siffra för mitt lilla kök. Det gjorde mig så glad och gav mig så mycket hopp om framtiden. Jag kan nästan säga att det var pralinerna som räddade Sockerbiten, vilket känns extra kul eftersom det är något jag brinner för och vill utveckla vidare.

Vi frågar Katharina hur hon ser på framtiden.

– Till att börja med önskar jag bara att den positiva trenden nu fortsätter vad gäller pandemin, så vi alla kan börja leva mer normalt. Sen hoppas jag att Sockerbiten ska både överleva och växa sig större. Jag vill fortsätta att utbilda mig inom choklad och pralinmakeri – jag vill bli bäst på det! Jag vill visa att det inte bara är i de stora städerna man kan få tag i goda praliner. Det vore kul att tävla i pralinmakeri igen, jag deltog i en tävling i fjol och kom då 11 av 53 tävlande, vilket såklart var en framgång. Mest stolt är jag över att domarna gav mig en av de högsta poängen på hantverket, det gjorde mig riktigt glad. Jag var ganska nervös innan, för jag fick för mig att tävla både med en ny pralinform och en ny choklad som jag knappt hunnit testa tidigare. Men det gick ju bra, och jag är definitivt sugen på mer, säger Katharina.

Och slutligen, vad väntar närmast för Sockerbiten?

– I september ska jag faktiskt ta lite semester, något jag inte gjort på länge. Sen är jag åter redo att ta emot nya beställningar av nya och gamla kunder!

Ett axplock av Katharinas skapelser – ätbara konstverk för speciella tillfällen, som hon kallar dem. Inget är oftast det andra likt, men vissa komponenter är återkommande. Hon jobbar gärna med choklad. "Choklad har länge varit ett stort intresse för mig, och därför har det varit extra roligt att få gå kurs i till exempel pralineri där jag fått lära mig hantverket från grunden. Jag jobbar mycket med choklad från Malmö chokladfabrik, som inte bara är ekologisk och fairtrade utan också svensktillverkad! Den smakar så gott och är helt fri från nötter och mandel vilket är en trygghet att veta. I tillägg så har Malmö chokladfabrik en fantastisk kundservice som verkligen förstärkt vikten av att ta hand om sina kunder, stora som små", säger Katharina.



Välkommen in till oss!

Varför inte prova ett digitalt möte?



Fastighetsbyrån



Fastighetsbyran.se

"ÄR DET IS PÅ SVANDAMMIEN?"

– minnen från min barndoms isbanor

Som unga grabbar under 1950- och 60-talet fanns det ett flertal platser där jag och mina kompisar kunde åka skridskor i Nyköping. Förutom på sjöar runt omkring i kommunen fanns det flera isbanor i centrala Nyköping varav flertalet tillkom genom kommunens omsorg. I artikeln redogörs kring de platser där vi åkte skridskor.

Svandammen vid Nyköpingshus blev för många ungar intressant redan efter något dygn med minusgrader. Vid sådana tillfällen var det alltid någon av oss ungar som cyklade dit för att se om det börjat bli is på dammen. Förhoppningen var naturligtvis att kylan skulle bestå och att isen snart skulle hålla för skridskoåkning. Svandammen var för övrigt en av de första platser där det blev åkbar is, troligen beroende på att dammen var grund och mer vindskyddad än en mer "öppen" sjö.

Först år 1960 fick man tillgång till konstfruset, vilket då kom att bli på en utomhusrink vid Rosvalla idrottsplats. Fortfarande är nog Svandammen den plats där det först blir naturligt åkbar is i Nyköping om vintern. Men med allt mildare vintrar ligger isen sällan kvar under hela vintern, då den numera ofta bara fryser till under kortare perioder. Men när det sker kan man ofta se föräldrar med barn på isen, vilka här kanske tar sina första skridskoskär, som så många ungar antagligen gjort i mer än hundra år. Härliga syner!

Folkungavallen var ändå platsen som mest förknippades med skridskoåkning förr i tiden.

Under vintern spolades fotbollsplanen för att bli bandyplan, där de lokala lagen AIK och NSK kom att spela sina matcher. Här fanns det även tid för allmänheten att åka skridskor. Särskilt populärt blev promenadåkning som åktes till musik och som jag minns det var på onsdagskvällar. På Folkungavallen fanns även en ishockeyrink som låg bortom fotbollsplanen och ner mot Nyköpingsån.

Ytterligare en ishockeyrink tillkom i slutet av 1950-talet, mellan den gamla rinken och Hällets koloniområde. Där ordnade bland andra idrottsföreningen AIK gäng hockey för grabbar. Det fördes

serietabeller där man kunde se lagens placering. Vårt lag, IK Puck, tillhörde väl inte de bästa. Dock hade vi nog ändå en av de bästa och snabbaste skridskoåkarna i Gunnar "Gugge" Larsson – men vad hjälpte det då vi andra antagligen inte höll måttet!

Intill Folkungavallen fanns alltså Hällets koloniområde, på vars plats det skulle komma att byggas ett nytt psykiatriskt sjukhus. Det stod dock inte klart förrän år 1964. Rivningen av koloniområdet kom att ske i etapper med start i slutet på 1950-talet. Det första området som revs gav plats för en grusplan, där de lokala fotbollslagen kom att spela sina träningsmatcher innan Folkungavallens gräsplan blev spelbar på våren. Under vintern kom grusplanen att överta platsen där det spelades bandy och där allmänheten kunde åka skridskor.

Vid teaterparken, mellan teatern och TGOJ:s järnväg, fanns en isbana som vi var vid ett par gånger. Vid ett av dessa tillfällen träffade vi en gubbe som berättade att det var tack vare honom att isbanan fanns, vilken han anlade redan på 1930-talet. Sedan dess hade han, som han sa, spolat och skött isbanan tills då helt nyligen. Var det verkligen så, eller skojade han bara med oss, lite "överförfriskad" som vi nog ändå uppfattade att han var? (Nuvarande vägsträcka utmed järnvägen mellan viadukten och fram till gamla brandstationen tillkom först under 1960-talet.)

I Högrunn fanns en stor öppen gräsyta för olika aktiviteter, som till exempel brännboll och fotboll. Det fanns även en lekpark i borte änden av planen. Vintertid spolades även här en isbana där allmänheten kunde åka skridskor. Här kom vi grabbar att spela någon bandy- eller ishockeymatch mot, som jag minns, områdets ungar. För äldre läsare är nog området mer känt som "cirkusplatsen", då det var hit de årligt återkommande cirkusarna blev hänvisade.

Dammkärret, vid Nya kyrkogården, var också en av de första platserna där det blev åkbar is i Nyköpingsområdet. Kärret var så pass stort att det fanns plats för en bandyplan där bland andra Nyköpings AIK

Fortsättning på nästa sida



Dammkärret. Platsen för kärret skyttat i det ljusa partiet bakom träden på vänster sida av vägen. På andra sidan vägen, till höger, finns idag Nya kyrkogården.



Teaterparken. På bilden visas ungefärligt läge för isbanan mellan Teatern och TGOJ:s järnväg.



Högrunn. Här, där isbanan var, fanns förr ingen bebyggelse.



Annebergsgatan. Idag finns här fler lekattraktioner än tidigare. Träden till vänster fanns heller inte under 1950-talet.



Oppeby. Här på grusplanen vid skolan fanns det en rätt stor isbana.



Mjölcentralen, Oppeby. Ungefärligt läge för grusgropen.

kom att spela några träningsmatcher i bandy innan Folkungavallens is blev åkbar. Idag är kärret igenfyllt då man vid något tillfälle passade på att tömma schackmassor i dammen. En annan och mindre damm med öppen vattenspegel kan ses längre bort utefter vägen.

I Oppeby fanns flera möjligheter till skoj på isen.

På grusplanen invid Oppeby skola spolades en isbana, vilket kanske gjordes för skolans elever, men där även allmänheten kunde åka skridskor. Och i en grusgrop vid mjölkcentralen fanns det en fördjupning på någon meter där det ofta samlades vatten. Fanns det vatten när kylan kom blev det en bra isbana, som framför allt användes av ungdomar från Oppeby. Platsen var antagligen inte så känd av Nyköpingsbor, när Oppeby låg en bit utanför själva staden. Vid besök hos min kusin Leif Lindkvist, som bodde på närliggande Linnévägen, fick jag veta om grusgropen där även jag kom att åka skridskor.

Trots att jag faktiskt bodde vid den lilla lekparken vid Annebergsgatan minns jag bara en gång då planen blev spolad.

Vid tillfället anslöts en slang i ett rör nere i en vägbrunn, eller om det var en brandpost. Vattnet vreds på med en speciell järnstång, och spolningen kunde börja. Om det bara var här det spolades med slang är jag osäker på. Från de större isbanorna vill jag minnas att spolningen utfördes med hjälp av en lastbil/traktor med en vattentank på

flaket, eller var det någon slags tankbil? Kanske någon läsare har vetskap kring hur isbanorna blev spolade? Skicka mig gärna ett e-mail i så fall.

Rättarvallen var belägen utmed Rättarvägen, mitt emot huset där Berendsen tvätt nu finns (i husets källarlokal fanns för övrigt Nyköpings Bowlinghall, där man som ung grabb kunde tjäna lite pengar på att resa

» På Rättarvallen var det ofta många personer, åtminstone då jag var där »

nerslagna käglor när det bowlades). På Rättarvallen var det ofta många personer, åtminstone då jag var där. Det spelades ofta bandy, eller ishockey, av grabbar.

Tjejer åkte lite lugnare promenadåkning, vilket även de flesta äldre personer också gjorde. Rättarvallen var nog den isbana

där flest personer åkte skridskor i Nyköping – förutom Folkungavallen då förstås!

Öster om hamnen fanns tidigare ett tegelbruk.

För sin tillverkning togs lera ur marken strax bredvid. Efter brukets nedläggning blev det en stor grop som under åren blev vattenfylld, och sedan kom att omtalas som "Lergropen". På vintern blev det en populär isbana, där även de lokala idrottsföreningarna AIK och NSK spelade bandy (huvudarena för bandy var dock Folkungavallens fotbollsplan, som vintertid spolades för att bli en isbana).

En annan sport som drog många åskådare under 1940- och 50-talet var isracning. En av Nyköpings

bästa förare var Gunnar Hellqvist. Självt var jag och såg en tävling tillsammans med farsan under tidigt 1950-tal. Jag var även på plats när det skulle tävlas i en ny bilsport – "Stockcar". Sporten som hade uppstått i USA och var relativt nyetablerad i Sverige. Jag vill minnas att det var första gången biltävlingen kördes i Nyköping. Bilarna som användes skulle vara minst tio år gamla och väga minst två ton! Detta skulle vara en garanti för att bilarna inte skulle välta vid närkontakt med andra bilar – något som inte var förbjudet.

Bilarna var ofta påmålade med olika namn, som till exempel Morfar Jinko och Hjärter 4. Jag är dock inte helt säker om tävlingen verkligen skedde på isen. Kanske kördes den istället på land, vid sidan av Lergropen. Men minnet är hursomhelst väl sammanhängande med Lergropens isbana.

Arne Andersson
berättar om
historier och minnen
från sin barndom
och uppväxten i
Nyköping.

arnexandersson@
gmail.com



Cinderella®
FÖRBRÄNNINGSTOILETTER

Made in Norway

Pris från
34.990:-

Grövattnenare från
11.879:-

BIOBOX™
by RAITA ENVIRONMENT

J LEIJON AB
ELINSTALLATIONER • SOLCELLER • VÄRMEPUMPAR

070-378 75 90
WWW.JLEIJON.SE

www.cinderellaeco.se

KUNGSHEM
FASTIGHETER

Besöksadress: Kungsgatan 5, Nyköping
Måndag-fredag 10.00-12.00

Besöksadress: Södra Malmgatan 16, Oxelösund
Kontoret stängt på grund av Pandemi.

0155 - 20 51 30, www.kungshem.se

HJÄLPVERKSAMHETEN ÅTERVINNINGEN



Hjälperksamheten Återvinningen är en ideell förening utan ekonomiskt vinstintresse. Verksamheten startade 1992 och syftet var att skapa meningsfulla uppgifter för personer som stod långt från arbetsmarknaden. I dag bedrivs verksamheten i Motala, Linköping, Norrköping och Nyköping.



Öppettider: Måndag - Fredag 10 - 18 • Lördag 10 - 14
Gumsbackevägen 11, Gumsbacken



Hjälperorganisationen Återvinningen Secondhand



atervinningennykoping

www.atervinningen.se

Jenny Kantelius, naturguide och skogsbadsguide:

”I skogen finner jag min inre balans”

Vi lever i en stressande värld med ständigt nya intryck. Människokroppen, trots all sin evolutionära utveckling, passar inte för det stillasittande liv i städerna som många av oss lever idag. Vi ger själan vår hjärna en möjlighet att till att på riktigt vila, att bara vara.

Många drabbas av depression och utbrändhet och det är också tyvärr fenomen som kryper allt längre ner i åldrarna. Magazinet har träffat Jenny Kantelius, naturguide och skogsbadsguide, för ett samtal om vad naturen kan göra för vår psykiska hälsa och vikten av att ta hand om den svenska skogen.

Jenny är född i Eskilstuna och har hittat till Nyköping, där hon numera bor med sin familj, via bland annat Stallarholmen och Stockholm. Hon har en bakgrund inom design och UX och har jobbat en hel del i olika roller med digitala kanaler samt marknadsföring. Hon har jobbat på bland annat SSAB i Oxelösund med olika uppdrag på marknads- och kommunikationsavdelningen, samt på Postnord med strategiskt ansvar över digital användarupplevelse. Idag jobbar hon i egen regi och har då valt att ha flera ben i sitt företagande – digitala tjänster via delen hon kallar Designbuddy och naturnära tjänster via Better hike.

– Jag har alltid gillat att vara i skogen. Men jag skulle säga att mitt intresse fördjupades för omkring fem år sedan, i samma veva som jag fick frågan om jag ville ta över som ansvarig för en etapp på Sörmlandsleden. Jag tackade ja, och plötsligt fick jag anledning att spendera ännu mer tid i naturen. Redan då kände jag att jag ville hjälpa andra att ta sig ut i skogen och startade därför upp Better hike, som till att börja med var en ren uthyrningsverksamhet där jag erbjöd olika typer av vandrings- och campingutrustning, berättar Jenny.

Uthyrningen finns kvar än idag, men har numera fått sällskap av en rad olika naturupplevelser.

– Skogen är ju fantastisk, och ju mer tid jag spenderar där, ju mer känner jag

hur viktigt det är för mig att få visa upp detta och dela upplevelsen med andra. Uthyrning ser jag som en viktig del för att kunna erbjuda uteliv till en låg kostnad och en låg tröskel till att komma ut. Från start när jag hade anställning ville jag göra något för andra utan egen vinning. Jag gick också en utbildning till naturguide via STUA (Sörmlands turismutveckling) och fick med mig många intressanta lärdomar. Bland annat kring hur olika målgrupper tänker och hur man når dem på bästa sätt som naturguide, säger Jenny och fortsätter;

– Upplevelsen är en sak, men det är också viktigt för mig att få lära ut om naturen så att fler och fler börjar känna sig som en del av den. Det brukar gå ganska enkelt om de väl tar sig ut i skogen. Om jag kan få andra att lära känna naturen och komma den riktigt nära då kommer de också att ta ett större eget ansvar. Ett ansvar som är välbehövligt om den svenska skogen så som vi känner den ska få finnas kvar.

Nästan sjuttio procent av Sveriges yta består av skogsmark. En siffra som kan tyckas oändlig, och det är lätt att tro att den på ren automatik alltid kommer finnas kvar och se ut så som den alltid har gjort. Men vi ska inte tro att mänskligheten inte påverkar skogen. Det gör vi i allra högsta grad. För varje liten promille av de där sjuttio procenten

Fortsättning på nästa uppslag



Jenny Kantelius





Aktivera kroppens sinnen

En klassisk tegeremoni med örter och delikatesser från det sörmländska skafferiet ger en stunds inre frid, stillhet och medveten närvaro i skogen. Genom att i lugn och ro ge våra sinnen lite hjälp på traven – att se, höra, smaka, dofta och känna – hjälper hjärnan till avkoppling och att bara vara. Skogen upphöjer smaker som salt, sött och beskt och bjuder in till spännande upplevelser om vi ger oss själva utrymme att verkligen smaka och känna efter.





Foto: Better hike

Under skogsbadet bjuds du in till att på riktigt känna på naturen. Att ta av dig skorna, ta ett par försiktiga steg i mossan – eller varför inte ta begreppet ännu mer bokstavligt och lägg dig ner för ett "bad" i skogens varma famn.

varit på platsen vi befinner oss på, hur utvecklingen sett ut, vilken skog som går att uppleva där idag. Det ställer givetvis en del krav på mig som guide, därför är det viktigt att jag är välbekant med skogen jag guidar i. Av den anledningen spenderar jag mycket egen tid i skogen för att lära känna den miljö och plats som vi sedan ska uppleva tillsammans. Just nu är favorit-skogen den vackra natur som finns i Storhultets naturreservat, men jag besöker ständigt nya platser och ser fram emot att få lära känna fler miljöer i närområdet.

Ett skogsbad behöver inte vara det andra likt.

– Det finns många sätt att uppleva Shinrin-Yoku. Jag håller såväl kortare som längre guidningar, ibland med inslag av en taceremoni eller tillsammans med matlagning, en fikastund eller andra aktiviteter. Man bör inte vara alltför många på samma

gång eftersom det lätt blir svårt att fokusera på rätt saker. Men det är ett utmärkt lugnt och fridfullt alternativ för grupper som kompisgänget, arbetslaget eller varför inte prova till möhippan eller svensexan? Det viktiga är att hitta till det där läget där man "bara är" i naturen. Och sedan fortsätta komma ut i naturen för att underhålla den känslan. Ju mer vi övar, ju bättre blir vi på det och desto fler hälsofördelar får vi.

– **Naturen finns där för oss**, utan att ställa några krav eller vilja ha något tillbaka. Det minsta vi kan göra, när vi nyttjar naturens resurser på olika sätt, är att ställa sig frågan "vad kan jag göra för naturen?", säger Jenny avslutningsvis.

"Naturvistelse har genom forskning och en mängd studier bevisats öka återhämtning samt minska stress, dämpa ångest, förbättra immunförsvaret, ge ökat fokus och kreativitet"

finns tusentals ekosystem, stora som små, som påverkas av allt vi gör. Vi som vistas i naturen behöver alla ta ett ansvar för att inte göra mer skada än nödvändigt när vi är på besök.

Att söka sig till naturen för en stunds sinnesro är knappast något nytt. Det är något som vi människor gjort i alla tider, även om vi kanske inte alltid varit medvetna om det. Men idag, när vi flyttat in i städer av betong och asfalt, är behovet av att vistas i naturen lika viktigt som det är bortglömt. Den tid då vi alla på ett naturligt sätt vistades utomhus varje dag är förbi – nu måste vi aktivt ta oss ut i skogen för att hjälpa hjärnan slappna av. Ett av de mer moderna koncept som tagits fram på temat är skogsbad – eller Shinrin-Yoku som det kallas på japanska.

– **Skogsbad uppfanns i just Japan på 1980-talet.** Man hade upptäckt att många till synes friska vuxna plötsligt dog av stressrelaterade sjukdomar såsom hjärtsvikt och hjärtinfarkt. De visade sig ha en sak gemensamt – de spenderade alla mycket tid på sina karriärer och tog sig aldrig utanför städerna. Begreppet "karoshi" – död på grund av överarbete – blev allt vanligare. Shinrin-Yoku, som bokstavligt talat betyder skogsbad, blev en viktig del av det japanska folkhälsoarbetet och är så än idag. Det svenska skogsbadet

och metoden har formats och anpassats till den nordiska naturen och kulturen av den svenska psykologen Petra Ellora Cau, berättar Jenny och fortsätter;

– **Naturvistelse har genom forskning och en mängd studier bevisats öka återhämtning samt minska stress, dämpa ångest, förbättra immunförsvaret, ge ökat fokus och kreativitet.** Genom guidning får du hjälp att öppna dina sinnen och möjlighet att komma naturen riktigt nära. Under skogsbadet vandrar vi en sträcka och jag guidar dig att uppleva naturen med alla dina sinnen i ett lugnt och harmoniskt tempo. Vi saktar ner och balanserar vår kropp och vårt sinne.

Vissa tolkar begreppet lite väl bokstavligt, berättar Jenny.

– Jag får då och då frågan om man ska ta med sig badkläder till skogsbadet. Ett dopp i en sval skogstjärn, eller att låta fötterna svalkas av vågorna vid en havsstrand kan förvisso bli en del av skogsbadet för den som önskar, men det är inget som är standard, säger hon och ler.

– **Tanken med ett skogsbad är att verkligen känna in skogen**, att gå från att vara separerad från naturen till att bli en del av den. Att aktivera sina sinnen och på så vis komma ner i varv och minska stress. Främst ligger fokus på de fem "vanliga" sinnen vi har – alltså syn, hörsel, smak, doft och känsel – men här finns också

möjlighet att förstärka de högre sinnen som perception, intuition och ren magkänsla.

– **Det är förmågor som många av oss behöver öva på**, eftersom vi helt enkelt inte behöver dem i vardagen i lika stor utsträckning längre tack vare all modern teknik. Jag har faktiskt en egen historia kring det – för en tid sedan gick jag ensam i skogen och fann mig plötsligt vilse. Min spontana reaktion var att plocka fram mobilens kartapp för att ta mig tillbaka till bilen, men så bestämde jag mig för att försöka lita till mig själv istället. Och visst hittade jag ut från skogen, helt utan moderna hjälpmedel!

En viktig del i skogsbadet är platsens egen historia.

– Jag brukar börja med att berätta om skogen vi befinner oss i. Vilka berättelser finns från förr? Vad som tidigare



Foto: Better hike

"Nästan framme vid bilen ser jag en björk med en 'mosstol' framför sig i skogen och blir inbjuden. När jag kommer fram så ser jag att stolen har formen av en individ som ligger i barnet yoga-position och vilar, andas, skapar trygghet och balans. Det vackraste jag mött i skogen. Så utmärkande för vad naturen ger. Nu kan jag vila i balasana – barnets position – även på andra platser med denna vackra och talande varelse som jag minns inom mig för alltid." – ur Jennys skogsjournal. För den som vill läsa om fler av Jennys upplevelser i skogen, och lära sig mer om skogsbad, tipsar vi om att följa henne och Better hike på Instagram.

										FRUSET PÅ EN PINNE	KAN ÅTAS OCH KNYTAS	INNAN- FÖR SKÅLET	TRÄD ROPAR MAN IN PÅ	SITTER OCH DEGAR	ÄR FÖR- ENTA I AMERIKA
KALA- BALIK															
DRAR LOK			INVÄNTA TUR FÖ- DELSE												
FLAN- KERAT															
HÄLLER NÖJD TILL	DIET	IRLAND PÅ IRLAND SAMT													
HAR STAM MED RÖTTER I ÖKNEN					HALV DIAME- TER	HAR BADE ÅSNA OCH LEJON									
ÄR JU CORONA MER ÄN BARA EN					OKOKTA INTE VARA VISS										
				EXPEDI- TION ÄR SJUK UNDER											
SUR- RADE FRANSK GRANNE					BENÄD- NINGEN BUNT										
			ÄR RIK VID KASSA HÖRN												
ÄR ALLTID POSITIV ADELS- MAN				BESÖKS FÖR HÅLSANS SKULL	STAPEL BE- GRAVA										
		ÄR INGET FÖR KÖREN	GÄDD- HABITAT			INKLU- SIVE SÄKNAR EMPATI									
STUPAD HAST VERKLIG				SITTA VÄCKERT SKAM- STÄLLE		GRÖNT KORT- ORD									
VARA I PRE- SENS			ÖVERORD SAMLAR GOLFARE		KOMMA MED VARA										
KROPPS- HÅLSAR				DRUCKIT SIG MÄTT		FREKVEN- TERAS AV FLANO- RER									
SES OFTA BLÅ I HUSVAGN					HULLER OM BULLER	BYGGA BROAR									



CAR OF THE YEAR 2021

TOYOTA YARIS HYBRID



- Alltid automat med Toyota elhybrid
- Låg fordonsskatt (från 360 kr/år)
- Klassledande CO₂-utsläpp & bränsleförbrukning
- Toyota Safety Sense som standard

Kampanjpris från 199.900 kr (ord. pris från 209.900 kr)
Flex Privatleasing från 2.645 kr/mån.

I GENOMSNITT 50% AV KÖRTIDEN PÅ EL	BRÄNSLE- FÖRBRUKNING 3,8-4,3 L/100 KM	MED FLEX PRIVATLEASING 1.500 MIL/ÅR
LÅG FORDONSSKATT FRÅN 360 KR/ÅR	87-98 CO ₂ G/KM	TRYGGHET MED FAST RÄNTA FLEX PRIVATLEASING

*Bränsleförbrukning och CO₂-utsläpp vid blandad körning. Finansiering via Toyota Financial Services: exempel med Flex Privatleasing, månadskostnad inkl. service, baserad på fast ränta, 36 månader, 4500 mil, och garanterat restvärde. Övermil (8 kr/mil) och skador utöver normalt slitage debiteras vid återlämning av bilen. Uppläggnings- och avavgift samt skatt och avgifter från Transportstyrelsen tillkommer. Flex Privatleasing-erbjudandet gäller t o m 30 september 2021. Kampanjpriset gäller endast privatkunder och är giltigt t o m 30 september 2021. Kan inte kombineras med Flex Privatleasing, andra avtal eller rabatter. Miljöklass Euro 6. Priserna är rek. ca-pris från generalagent, lokala avvikelser kan förekomma. Uppmätt genomsnittlig andel eldrift av total körtid i normal körning i stads- och tätortstrafik. 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.toyotanyköping.se

Industrigatan 10,
Nyköping
0155-21 71 70

TOYOTA NYKÖPING
MOTORCITY



Dambroängen i Ålberga. Från vänster: Lars Graftund, Leif Johansson och Micke Bork

Ålberga GIF satsar på framtiden

Ålberga är ett litet samhälle som ligger naturskönt på en höjd i Kiladalen, ungefär tre mil från centrala Nyköping. Antalet invånare ligger på omkring 250 personer och många familjer har bott här i flera generationer tillbaka. Har man hört talas om Ålberga är chansen stor att man också känner till Dambroängen – hemmaarena för Ålberga Gymnastik- och Idrottsförening.

Klubben har anor från 1930-talet och har huserat i lokalerna på Dambroängen i ungefär sjuttio år. Klubbhuset byggdes av ideella krafter och det är också just det som hållit klubben levande under alla dessa år, trots att många valt att lämna landsbygden och flytta till städerna. Ålbergaborna är mäktiga stolta över sin anläggning, och har också fått medhåll från annat håll. År 2002 utsågs nämligen Dambroängen till Sörmlands vackraste fotbollsarena av SR Sörmland med motiveringen "En sammanhållen, välskött och extremt gemyttlig arena med genuin idrottsatmosfär. Kort sagt, en prydnad för Fotbollssörmland!"

Idag står föreningen på tre ben – gymnastik, fotboll och längdskidor. Gymnastiken är det som just nu engagerar flest personer. Här finns omkring hundra aktiva, från knatteålder till 80+.

– Gymnastiken är lite utav hjärtat i föreningen, berättar Micke Bork, ordförande i ÅGIF sedan två år och ledare för fotbollssektionen.

Under 1970-talet låg ÅGIF:s herrlag i fotboll så högt som i division 4, och klubben har under åren fostrat ett flertal spelare som sedan gått vidare till högre divisioner. Sedan snart tio år bedrivs enbart fotboll för barn i två olika åldersgrupper – nog så viktigt för traktens unga bollentusiaster och kommande stjärnor.

Om vintern, när snön lagt sig, är det skidor som gäller. Dambroängen är känt för sina trevliga och tuffa längdskidspår, omsorgsfullt dragna av de ideellt engagerade med bland andra Leif Johansson i spetsen.

– Det är de ideella insatserna som håller föreningen vid liv. Vi får ett verksamhetsbidrag från Nyköpings kommun som är grunden i vår ekonomi, men vi är helt beroende av ideella krafter för att få det att gå runt både ekonomiskt och praktiskt, säger kassören Lars Graftund.

Precis som för många andra föreningar gäller det att noga fundera kring vilka investeringar som ska göras. Något som ständigt ligger högt i prioriteringen är att hitta hållbara och energisnåla alternativ.

– I år gör vi en satsning och byter ut all belysning längs vårt fina elljusspår på 3,7 kilometer, som används året runt av både skidåkare och löpare. De gamla kvicksilverlamporna har rensats bort och ersatts med energisnåla LED-belysning. Det är ett viktigt projekt för oss och vi räknar med att det kommer sänka vår energiförbrukning för spåret med omkring 75 %, vilket är bra både för ekonomin och klimatavtrycket, säger Micke Bork som fortsätter;

– Vi passade också på att besikta och byta ut en del av stolparna längs spåret som hade gjort sitt, det känns bra att vi har framtidssäkrat spåret som är en viktig del av Dambroängen. Utöver satsningen på elljusspåret har vi även nyligen bytt ut all inomhusbelysning till mer miljö- och klimatvänliga ljuskällor och armaturer, trimmat ventilationen och dessutom installerat tre luftvärmepumpar som ska värma upp klubblokaler på ett mer energieffektivt sätt än de gamla radiatorerna. Vi försöker ständigt ha med hållbarhet i våra diskussioner, vi har bland annat tittat på att installera solceller och att byta ut alla gamla



Under 2021 byter Ålberga GIF ut all gammal belysning i elljusspåret till miljövänlig LED-belysning. En del av finansieringen har skett via en sponsorkampanj där den som vill bidra får en skylt med sitt namn längs spåret. Här Leif Johansson, ideellt engagerad i Ålberga GIF under ett helt liv, med sin sponsorskytt. Leif var med i teamet på tre personer som under sju dagar tog sig an arbetet med att byta alla lampor, omkring 100 stycken, längs spåret.

fönster. Allt är inte ekonomiskt görbart, men det är viktigt för oss att ha ett ansvarsfullt tänk i det vi gör.

Som i alla föreningar finns en ständig önskan om fler medlemmar och engagerade. Utrymme för nya projekt finns det gott om, menar både Micke och Lars som representerar styrelsen.

– Vi ser gärna att fler engagerar sig, gärna personer som har tid och energi att driva nya satsningar framåt i föreningen, både för barn och vuxna. Vi har en jättefin anläggning med massor av potential för nya aktiviteter, det som saknas är människor med viljan att driva projekten framåt, säger Lars och tillägger att man givetvis är välkommen även om man inte har någon koppling till Ålberga sedan innan.

– Här finns alltid saker att göra om man vill hjälpa till rent praktiskt. Vill man stötta föreningen på annat sätt så får man gärna köpa Bingolotter eller Sverigelotter via oss, lösa ett medlemskap, skänka en valfri summa pengar, hyra våra lokaler för möten och tillställningar – eller varför inte vara med i elljusspårkampanjen och få en egen skylt längs vårt spår. Välkomna till Dambroängen!



Kärleksört, både ätbar och bra för pollinere

Trädgården ur ett klimatsmart perspektiv

Efter en varm och skön sommar då vi alla kunnat njuta av att så smått börja umgås igen, skymmer det tidigare, kvällarna blir kyligare och fuktigare och vi går nu mot höst, den bästa tiden för plantering. Vi brukar säga att trädgårdssäsongen börjar på hösten, inte våren, och för den bekväme är det perfekt att plantera nu!

En trädgård kan vara så mycket mer än bara något du passerar igenom från bilen till huset. Det senaste året har vi alla varit hemma mer och fler har insett att deras närmiljö är viktig och ibland vill vi också förändra den. Hållbarhet är något som det pratas om i många sammanhang och även i vår trädgård

är detta något vi bör ta med i vår planering och i våra funderingar kring att göra förändringar. Din egen trädgård är den miljö du enklast kan påverka – och varför inte börja med att skapa ditt egna ekosystem!

Ett ekosystem och en hållbar trädgård får du genom att använda mycket växter och så lite hårt material som möjligt då jord, växter, träd och buskar binder atmosfäriskt kol. Växter producerar dessutom syre och filtrerar samt absorberar föroreningar. Att sätta en tät häck mot gatan skapar ett bullerskydd samtidigt som du skapar en boplatz åt fåglar och insekter. Humlor och bin är viktiga pollinatörer och utan dem kollapsar vårt ekosystem. Växterna är beroende av pollinering och utan pollinatörer får vi ingen mat.

För att skapa mångfald i din trädgård kan du se till att ha så många som möjligt av olika inslag i din trädgård. Kanske en naturdamm, ett stenparti, lite död ved och någon stubbe eller rishög som får ligga kvar och skapa en naturlig boplatz.

Vi ser ju att vårt klimat förändras och det faktum att vi på senare tid drabbats av översvämningar runt om i vår närhet gör att vi behöver förändra vårt sett att tänka och börja planera våra trädgårdar utifrån vår nya verklighet. Många väljer bort planteringar och gräsytor till förmån för stenläggning och träaltaner, då det upplevs som enklare att underhålla. Ju fler fasta beläggningar du väljer att ha i trädgården, desto färre möjligheter har vattnet att tränga ned i jorden till grundvattnet och risken för översvämningar kommer därför att öka. Du behöver därför ge vattnet någon annanstans att ta vägen.

En relativt enkel och trevlig lösning kan vara att skapa en regnrabatt, som också kallas regnbädd eller biofilter, dit du kan leda vattnet från den fasta ytan. På Oscarsbergs säljer vi Rännalsplattor som du kan använda för detta ändamål. Måtten på en regnrabatt som är en meter djup ska ha en storlek på cirka fem procent av

ERBJUDANDE

Vintergröna växter 25 % rabatt

Gäller lager, ej i kombination med andra rabatter



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

den hårdgjorda ytan som vattnet leds ifrån. Säg att du har en stenläggning som är cirka tjugo kvadratmeter, så ska rabatten vara en kvadratmeter stor. Fyll botten på gropen med grovt grus upp till cirka 30 centimeter, lägg sedan på en markduk som släpper genom vatten. Fyll upp gropen med lika delar sand och kompostjord och blanda väl. Exempel på växter som trivs i regnrabatten är bland andra Astilbe, Fackelblomster, Rosenflockel, Rosenstav och Kaukasisk förgätmigej. Namnet till trots så är det ju inte alltid så kraftig nederbörd att rabatten kommer stå i vatten, så växterna behöver kunna klara av torrare perioder också.



Rosenflockel för regnbäddsrabatten

En gräsyta är bra på att fånga upp regnvatten, men en klippt gräsmatta är

det artfattigaste man kan ha och gynnar inte klimatet. Här kan man istället tänka blomsteräng för att skapa mångfald i trädgården. Klipp gångar och behåll delar av gräsmattan vild genom att låta den gå i blom eller så i blomsterängsfrö och njut av alla fjärilar och bin som gynnas. Eventuellt gräsklipp är perfekt att använda till täckodling då det förhindrar ogräs samt tillför näring till jorden. Många kämpar och sliter med att bli av med mossor i gräsmattan, men mossor är en fantastisk luftrenare och är både mjuk att gå på samt grön året om, så ibland kan det vara enklare att acceptera sin gräsmatta eller mossmatta som den är.

”...ibland kan det vara enklare att acceptera sin gräsmatta eller mossmatta som den är”

höver förstå din trädgård och se den som den är. Många gånger handlar det om att vi försöker motverka naturen istället för att jobba med den. Ta reda på just din trädgårds förutsättningar och utgå ifrån det. Köp växter som klarar av just dina mark- och ljusförhållanden. På Oscarsbergs hjälper vi gärna till med att välja rätt för just dig och din trädgård. Vi kommer även under hösten köra vår populära Workshop *Planera din trädgård*, då den varit konstant fullbokad under vårens tillfällen. Där kan du få möjlighet att under en dag jobba fokuserat med din trädgård under proffsig ledning.

Befintliga träd som har stått i många år och vuxit

till sig både skuggar gräsmatta och undervegetation samt dricker en hel del vatten. Skuggan gör att avdunstning minskar och att du inte behöver vattna så mycket. Däremot så kan ett fristående stort träd, som exempelvis en lönn, dricka 200-300 liter vatten en varm dag, men beroende på tillgång så växlar det såklart över tid. I en vanlig skog räknar man att en tall dricker cirka 30-40 liter per dag. Något att ta med i beräkningen innan du hugger ned befintliga träd på en tomt.

Att skapa en hållbar trädgård ur ett långsiktigt och klimatsmart perspektiv innebär att du be-

För att hålla trädgården klimatsmart behöver du

bannlysa gifter och kemikalier. Använd ekologiska produkter och återanvänd gärna trädgårdsavfall. Många åker till tippen med sina löv när de är det bästa gödningsmedlet när de sakta förmultnar och dras ned i jorden av de viktiga dagmaskarna. En dagmask kan under en dag producera lika mycket gödsel som sin egen vikt, vilket innebär att 50 dagmaskar under 100 dagar producerar fem kilo gödsel. Kompostera så mycket som möjligt av löv och kvistar, behöver

WORKSHOPS Hösten 2021

Beskärning i JAS

söndag 5 september 11.00-13.00

Planera din trädgård

söndag 12 september 10.00-14.00

Anmälan via hemsidan

du tillföra gödning så rekommenderar vi naturgödsel såsom kogödsel som är långtidsverkande.

Hösten är som sagt bästa tiden att plantera

då nätterna är svalare och fuktigare. Det ställer inte lika höga krav på att vattna och växterna är inte längre i tillväxtfas som under våren, utan de kan lägga all energi på att utveckla rotsystem och etablera sig på sin nya växtplats. Från fjärde till tolfte september är det dags för Stora Planteringsveckan och då har vi lite olika aktiviteter i butiken såsom Workshop för beskärning samt lyfter fram odlingsvärda växter, både för pollinerare, regnbäddar samt ur ett odla för att äta perspektiv. På Oscarsbergs har vi ett brett utbud av fruktträd, bärbuskar och ätbara perenner och guidar dig gärna genom djungeln av utbud så att du får med dig rätt växter hem till din trädgård.

Att odla sin egen mat är både kul och gott samt

kan inte bli mer klimatsmart. Du undviker alla transporter, förpackningar och kylförvaring. Även grönsaker som växer binder koldioxid och samplantera gärna blommor och kryddor med dina grönsaker så gynnas pollineringen. Om vi alla drar vårt strå till stacken genom att tänka hållbarhet i vår närhet bidrar vi till att vända klimatkrisen. Kanske känns inte din trädgård så stor men tillsammans gör vi skillnad. En kan inte göra allt men alla kan göra något. Vill ni så ses vi, välkomna in i butiken för mer inspiration och tips!



Solhatt för pollinerare

Ulrika Juul

Oscarsbergs
trädgård



Skolade om sig till diakon efter omvälvande händelse

Två människor på olika platser i livet. Två omvälvande händelser. I dag har de landat i samma nya roll som nyvigda diakoner i Nyköpings församling.

Det är lite av examensstämning i trädgården vid Prosten Pihls gård i Nyköping. Pionerna blommar och vid kaffeborden sitter människor och njuter av det äntligen går att sitta ute och njuta i solen.

Det är här i församlingen som både Karin Eckerdal och Magdalena Bryneson kommer att ha sin framtida arbetsplats som diakoner.

Det har gått några dagar sedan den högtidliga vigningen ägde rum i Strängnäs domkyrka i närvaro av bland andra biskop Johan Dalman, de övriga som diakon- respektive prästvigdes, samt en

liten skara släkt och vänner.

Karin Eckerdal har tidigare arbetat som gymnasielärare i religionskunskap och engelska på dåvarande Gripenkolan i Nyköping. Några år senare fick hon arbete som pedagog i Nyköpings församling.

– Som religionslärare slogs jag av att det fanns väldigt lite utrymme för samtal om personlig tro för unga människor. Jag kände att jag ville arbeta mer med ungdomar och skapa utrymme för samtal och diskussioner om tro och det fick jag göra i församlingen.

Också Magdalena Bryneson har en bakgrund som lärare, bland annat från Järna naturbruksgymnasium där hon arbetade med elever med särskilda behov. Dessförinnan jobbade hon flera år med psykoterapi på ett flickhem i Järna. Men händelser i livet gjorde att båda på

varsitt håll ville söka sig vidare. Magdalena berättar om sin farfar, pastor i missionsförbundet, och om de frireligiösa rötterna på sin pappas sida.

– Trots bakgrunden hade jag inte varit särskilt aktiv religiöst även om jag alltid haft en stark tro. Men för några år sedan kom jag i kontakt med Dillnäs kyrka och församlingen där. Jag sökte mig alltmer till kyrkan och gick med i en bibelstudiegrupp.

En dag när hon satt på ett lunchcafé blev det plötsligt alldeles klart. Hon beskriver det som att hon upplevde en kallelse.

– Jag insåg att det var i kyrkan jag skulle arbeta.

Efter en del förberedande studier kom Magdalena in på diakonutbildningen.

För Karin kom hennes pappas plötsliga död att spela en avgörande roll.

– När en sådan sak händer ställs saker och ting på sin spets. Tankar kring vad som är viktigt i livet och vad man vill fördjupas. Nära samarbete med en diakon födde nya tankar och ledde fram till insikten att jag ville vidareutbilda mig till diakon, berättar Karin.

Ett antal års pluggande senare är de nu alltså färdigutbildade. Karin ska fortsätta att arbeta med inriktning mot ungdomar som diakon i församlingen. Magdalena kommer i stället att huvudsakligen att arbeta mot den äldre befolkningsgruppen.

Karin återkommer till stunden då hon vigdes till diakon några dagar tidigare.

– Jag känner en sådan tacksamhet och glädje över mitt nya uppdrag och av att få vara en länk i kedjan av människor som vill tjäna Gud på detta sätt.



ANNONS

HÄR RÖSTAR DU I KYRKOVALET

Förtidsröstning • 6–19 sept

S:t Nicolai församlingshem

Måndag-fredag 10–12, 13–15

Tisdagar (7, 14 september) 17–20

Lördagar (11, 18 september) 10–13

Valdagen 19 september 12–20

Valdagen • 19 sept 12–20

Nyköping Arnö 1

Nyköping Centrum Väster 2

Nyköping Oppeby Harg 3

Nyköping Brandkärr 4

Nyköping Centrum Öster 5

Nyköping Rosenkälla 6

S:ta Katarina kyrka, Långsättersv. 1

S:t Nicolai kyrka, Hospitalsgatan 2

Oppebykyrkan, Sturevägen 5

Mariagården, Mariebergsvägen 6

Alla Helgona kyrka, Östra torget 2

Franciscuskapellet, Vildgåsvägen 8A



FOTO: MARTIN RONEBORG/IKON

Vad vill **du** att Svenska kyrkan ska göra?

Kyrkoval
19 SEP 2021



BARNENS EGEN LOPPIS

Lördag 4/9 11.00–14.00 i S:t Nicolai kyrkas trädgård

Kom och fynda och stöd samtidigt insamlingen för Världens barn. Lotter, fika och tipspromenad.

Är du barn och vill vara med och sälja? Anmäl dig och en vuxen till:

barnkulturcentrum@nykoping.se

Är du vuxen och vill hjälpa till som frivillig med något kring Barnens egen loppis? Anmäl dig till evelina.daleskog@svenskakyrkan.se

Samarrangemang med Nyköpings kommun (Barnkulturcentrum)



FOTO PEXELS.COM

KONSERTER

Söndag 12/9 18.00
S:t Nicolai kyrka

"Ich habe genug" Tre solokontater av J. S. Bach för basröst och barockensemble. Bassolist: Staffan Liljas

Lördag 18/9 16.00
Alla Helgona kyrka

Jenny Tjärnström, sopran
Per Gross, blockflöjt
Magnus Bergman, orgel/cembalo

Alla våra konserter är kostnadsfria, men en kollekt tas upp.



Magdalena Bryneson och Karin Eckerdal, nyvigda diakoner.



FOTO: CAMILLA CHERRY/IKON

UNGDOMSGRUPPER

Vi lagar mat och äter, hittar på kul saker eller bara hänger.

UG Arnö Från årskurs 6

Tisdagar 17.30-19.30

S:t Katarina kyrka på Arnö

Helge Från årskurs 7

Torsdagar 18.30-21.30

Alla Helgona församlingshem

Vi börjar med ungdomsmässa i Alla Helgona kyrka 18.30.

Ungdomskväll Från årskurs 6

Sista fredagen i månaden 19.00-23.00
Oppebykyrkan



FOTO: JOHANNES FRANDSEN/IKON

ÖPPEN FÖRSKOLA

S:t Nicolai församlingshem

Onsdagar 14.00-16.00. Fredagar
9.00-12.00

Mariagården

Torsdagar 09.30-12.00. Start 9/9

Oppebykyrkan

Fredagar 09.00-12.00. Start 1/10

BABYSÅNG

Alla Helgona kyrka Tisdagar 10.00-10.30. Därefter fikastund till 11.30

S:t Katarina kyrka Tisdagar 10.00-10.30. Därefter fikastund till 11.00



FOTO: KRISTIN LINDELL OCH JOHANNES FRANDSEN/IKON

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

VUXENKÖRER

CENTRUM S:t Nicolai kyrka

MOTETTKÖREN • Onsdagar 19.00-21.00

FRU MUSICA (damkör) • Onsdagar 17.30-18.30

Gunnar, 076-109 91 76, gunnar.bjorkvall@svenskakyrkan.se

CENTRUM Alla Helgona församlingshem

ALLAHELGONAKÖREN • Onsdagar 19.00-21.00

Jenny, 076-109 91 67, jenny.tjarnstrom@svenskakyrkan.se

OPPEBY Oppebykyrkan

CHORUS • Onsdagar 19.00-21.00

Per, 076-109 91 69, per.gustafsson@svenskakyrkan.se

LOVSÅNGSKÖREN • Varannan söndag 18.00-19.30

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

MARIAGÅRDEN Brandkärr

GLÄDJEN (funktionsvariation) • Torsdagar 17.30-19.30

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

BARN- & UNGDOMSKÖRER

CENTRUM Alla Helgona församlingshem

Från i höst slås barnkörerna i S:t Nicolai och Alla Helgona ihop och körbarnen får vara med och bestämma namnen! Det kommer finnas fika en kvart innan körerna börjar.

BARNKÖR (4-6 år) Onsdagar 16.45-17.15

BARNKÖR (Åk 1-2) Onsdagar 16.45-17.30

BARNKÖR (Åk 3-4) Onsdagar 15.30-16.30

BARNKÖR (Åk 5-6) Onsdagar 15.30-16.30

Rebecca, 070-344 62 88, rebecca.johansson@svenskakyrkan.se

CANTEMUS (ungdomar) • Torsdagar 16.30-17.30

Jenny, 076-109 91 67, jenny.tjarnstrom@svenskakyrkan.se

ARNÖ S:t Katarina kyrka

KATTIS (Åk 1-2) • Tisdagar 15.00-15.45

NOVA (Åk 3-6) • Tisdagar 16.00-16.45

Marie, 076-109 91 70, marie.frisk@svenskakyrkan.se

OPPEBY Oppebykyrkan

OPPE POPPIS (Åk 1-3) • Onsdagar 14.30-16.00

Per, 076-109 91 69, per.gustafsson@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/
nykoping

Svenska kyrkan 
NYKÖPINGS FÖRSAMLING

ETT STORT TACK

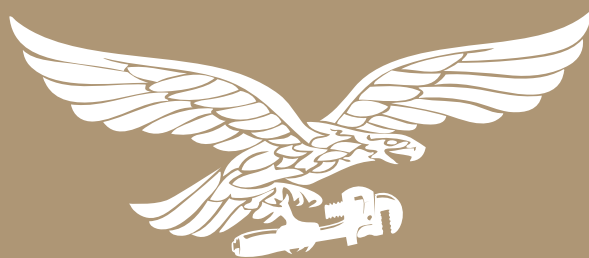
*Till alla som medverkade vid
sommarens Visor Vid Vattnet.*

*Artister, sponsorer, publik, samarbets-
partners, funktionärer på plats - tillsammans
såg vi till att skapa en härlig konsert vid
Jogersö Havsbad den 17 juli.*

Event & Mediamix Torbjörn Dahlström AB



Öhrn's Rör AB



Proffs inom VVS

Välkommen att kontakta oss

Stefan Öhrn

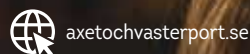
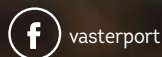
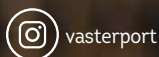
070-559 52 52
stefan@ohrnsror.se

Johnny Eriksson

070-559 52 42
johnny@ohrnsror.se



www.ohrnsror.se



VÄSTERPORT

vi
ses
på
stan

Livet i Västerport

Vem har du saknat lite extra?
Varför inte bjuda på en
lunch eller fika hos oss.

Hjältar handlar lokalt och håller avstånd!

Vi ses på stan ♥

Hitta din nya verklighet i Nyköping

Nytt år,
nya lägre
hyror



Ring Kerstin 076-767 50 70. Boka en privat visning – flytta in när du vill. Vi följer myndigheternas rekommendationer och anpassar våra visningsrutiner så att du ska känna dig trygg. Välkommen till din nya verklighet!

Här skapar du drömrum för din nya verklighet i Kv Kattugglan, Marieberg. Inflyttningsklara hyresrätter 1-2:or och ett fåtal 4:or.

Som boende i Kattugglan har du tillgång till bland annat gemensam tvättstuga, boulebana, plats för uteliv och läsbara cykelförråd med sedumtak.

Du anmäler ditt intresse genom att kontakta Kerstin Aviander på 076-767 50 70 eller kerstin.aviander@riksbyggen.se
Se riksbyggen.se/hyresratter/sodermanland/kattugglan

Riksbyggen utvecklar, förvaltar och förbättrar rummen du bor och arbetar i, med fokus på en hållbar framtid.

Riksbyggen
Rum för hela livet

Feriearbetande ungdomar har skapat konst i gångtunnel



William, Nathnael och Wilda – några av de ungdomar som jobbat med tunnelprojektet.



Linda Engström och Ingela Ljung



Under sex veckor på sommarlovet har ett 20-tal ungdomar arbetat för Oxelösunds kommun i ett konstprojekt. En tunnel som leder fram till Ramdalsskolan har målats med temat "Havet och Skogen". Projektledare är konstnären Linda Engström och konceptutvecklaren Ingela Ljung som har genomfört liknande projekt med ungdomar i Nyköping.

Ungdomarna, som alla bor i Oxelösund, har varit uppdelade i två grupper och målat var sin sida av tunneln. Många skolbarn väljer att gena över vägen på väg till och från skolan då tunneln har varit mörk. Konstprojektet hoppas locka dem att passera igenom den istället och välja en tryggare väg till skolan.

"Vi har fått fantastisk fin respons av förbipasserande under dessa veckor", säger Linda Engström, vars skisser ungdomarna har utgått ifrån när de bestämt hur tunneln ska se ut. Tillsammans med Linda och Ingela har de diskuterat fram hur målningarna ska utformas. Grupperna började med att förbereda respektive vägg genom att grunda dem och börja skissa upp motiven de skulle måla.

William, Nathnael, Wilda, Thea, Sarah och Bodour är några av de ungdomar som vi har träffat när vi har besökt konstprojektet. "Man skulle kunna säga att vi började med att göra själva pappret som vi sedan ska rita på", menar William.

När ungdomarna sökte sitt feriearbete fick de välja inom vilket område de ville arbeta, några av dem har aldrig varit intresserade av konst eller att måla men är glada att de fick det här jobbet. Andra har både intresse och

erfarenhet av olika konstformer. Wilda läser grafisk design på gymnasiet och tycker att projektet är en bra början för att komma ut i arbetslivet. Nathnael gillar att teckna och har bott i Sverige i ett år. För hans del har projektet också inneburit att han har fått lära sig mycket om den svenska naturen. Förutom att måla har ungdomarna studerat både växter och insekter och fått sig en dos av naturkunskap på köpet.

"Vi har verkligen lärt oss att samarbeta", berättar Thea. Sarah och Bodour håller med. Sarah älskar att måla, något hon inte hållit på med på ett tag, men genom projektet har lusten att skapa kommit tillbaka och hon har lärt sig nya tekniker. När de får frågan vad som har varit svårt, börjar de att skratta.

"Att få det rakt", säger Bodour. "Väggarna är skrovliga och det hade varit lättare om de varit plattare."

Att ungdomarna är stolta över sitt arbete går inte att ta miste på. Fin respons och glada tillrop från invånare i Oxelösund har inte heller låtit vänta på sig när projektet har presenterats löpande i sociala medier under tiden ungdomarna arbetat.

"Tänk när jag går förbi här om tio år", säger Sarah. "Då kommer jag vara både stolt och glad."

När den här artikeln skrivs har projektet just avslutats. Linda och Ingela hoppas att de ska kunna ha en invigning av tunneln när skolorna har börjat igen, då alla ungdomar kan närvara.

Vill du se bilder från konstprojektet hittar du dem på Instagram, #konstprojekttox.

Äntligen konserter igen på Koordinatens scen!
Höstprogrammet hittar du på visitoxelosund.se.

VARMT
VÄLKOMMEN
IN TILL OSS!

smarteyes®

En annorlunda syn på glasögon

FRÅGA OSS OM GLASÖGONPRENUMERATION!

En glasögonprenumeration har många fördelar. Framförallt är det ett kostnads-effektivt sätt att kunna ha flera olika par att välja mellan, eftersom de flesta av oss behöver mer än ett par glasögon för att få ett så bekvämt seende som möjligt.



VÄRDEKUPONG

Fri synundersökning, värde 400:-.

Gäller t.o.m. 2021-09-30

Gäller på ordinarie priser, kan ej kombineras med andra erbjudanden.

smarteyes®

Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00

Smarteyes Nyköping

Västra Storgatan 8, 0155-61 84 08

www.smarteyes.se

DAGS FÖR HÖST-SERVICE PÅ BILEN

Boka din tid på 0155-21 90 51

Bilverkstad
0723-66 60 11

www.

H-SON

.se

0155-21 90 51 • 070-310 18 28 • Norrköpingsvägen 2, Nyköping

Vi möter dig med omtanke!

Praktikertjänst



TANDLÄKARE

Göran Herbring

Torggatan 13, Oxelösund

Tel. 0155-316 60

www.tandlakareherbring.se



Oxelö Energi

Vinn en elcykel eller presentkort!

Delta i Hållbarhetsjakten under september månad



Värde
17.800 kr

Vinn presentkort från

ONE MORE TIME

äterbruk och utveckling



I samarbete med



Oxelösunds
Centrumförening

Genomför så många som möjligt av prestationerna på nästa uppslag och delta i utlottningen.





Oxelö Energi

Jakten på en

- ☐ Jag har gjort 10 prestationer och vill vara med i utlottningen av presentkort.
 - ☐ Jag har dessutom gjort mitt klimatavtryck på climatehero.se och deltar i utlottningen av en elcykel.
- Min klimatprofil blev _____

Gör ditt
klimatavtryck
på
climatehero.se

Namn _____ Telefon _____

Jag deltar genom att...

lämna in samtliga förpackningar till källsortering, och inte slänga en enda förpackning i soppsäsen.



laga mat på mina matrester.



stänga av vattenkranen när jag borstar tänderna.



handla på second-hand.



minska min duschtid.



ta med en kasse till affären och inte köpa någon plastpåse eller papperskasse.



köpa något återbrukat på One More Time eller Second hand på Röda Korset i Oxelösund.



byta prylar med någon annan.



laga något istället för att köpa nytt.



plocka bär, svamp, eller örter och nyttja naturens eget skaffer.



delta på
Bilfria dagen
onsdag
22 september

Läs mer på
oxelosund.se



hållbarare värld!

Du bidrar säkert till en bättre och hållbarare värld redan nu, troligen utan att ens tänka på det. Men är du nyfiken på att pröva nya utmaningar eller få inspiration?

Genomför så många som möjligt av följande prestationer under hela september och vinn en elcykel eller presentkort från, One More Time, Sence, Upzone, Nya Källan eller Restaurang Dahlins.

Enklast fyller du i de prestationer du gjort på oxeloenergi.se eller så lämnar du denna sida på Koordinaten eller på Återvinningscentralen (Åvc) i Oxelösund. Hållbarhetsjakten pågår fram till 30 september. Vinnarna meddelas via telefon. Du måste bo i Oxelösund för att kunna delta.

göra mitt
klimatavtryck
på
climatehero.se



ha pedalhink i bad-
rummet och på
toaletten, och aldrig
använda toaletten som
soptunna.



cykla eller gå
istället för att ta
bilen.



använda Miljötratten till
överblivet matfett.
Miljötratten hämtar jag
kostnadsfritt på Koordinaten
eller på Åvc om jag inte
har någon.



samla mina
batterier och
slänga i en
batteriholk.



besöka
minimeringsmastarna.se
och anmäla mitt intresse
att bli en
Minimeringsmästare



Värde
17.800 kr



Presentkort från

ONE MORE TIME
återbruk och utveckling

I samarbete med



ta del av tipsen
på oxeloenergi.se
och lär mig mer
om hållbarhet.



slänga invasiva växter
som lupin, parkslide och
vresros i väl förslutna
säckar på Åvc. Alternativt
läsa mer om invasiva
arter på naturvardsverket.se.



lämna småelektronik
eller glödlampor i
Samlaren, på ICA eller
Tempo.





Vill du också bli så här nöjd? Bli Minimeringsmästare!



Vem

är en Minimeringsmästare?

Alla kan bli en Minimeringsmästare! Så länge du är redo för en utmaning och är nyfiken på att lära dig nya grejer. Vi behöver alla hjälpas åt för att minska på avfallet och vårt klimatavtryck. Därför söker vi deltagare i alla åldrar med alla olika typer av bakgrund och med vilken förkunskap som helst.



Hur

går Minimeringsmästarna till?

Under resan som Minimeringsmästare får du som deltagare träffa andra i din kommun på tematräffar under hela året. Där utbyter ni erfarenheter och får tips och inspiration från projektledningen och föreläsare. Utöver träffarna får deltagarna olika utmaningar som ni ska genomföra till nästa träff, till exempel laga mat på reser eller anordna en klädbytarträff med kompisar!



Varför

finns Minimeringsmästarna?

Tyvärr ser nuläget rätt dåligt ut. Vi shoppar i Sverige som om det fanns 4,2 jordklot och vi gör av med 466 kg avfall varje år per person. Det är nästan ett halvt ton per person! Ja, det är gale. Men det går att göra något åt det och vi kan göra det tillsammans. Att minska på avfallet är inte bara bättre för miljön - du kan spara pengar och få mer tid till annat också.



Tillsammans når vi
en #nöjdpunkt!

Ansök på www.minimeringsmastarna.se senast den 15 september!
Digitalt informations- och uppstartsmöte måndag 20 september 18.00–19.00



Tiden går fort när
man har roligt!

Vi firar 3 år med
20 % rabatt på allt
i butiken

Gäller 30/8-4/9

•1953•
SVEDLINDHS
•OXELÖSUND•



Välkommen till Glada Hundar Hundsalong

| Sälgstigen 3 | 076 026 92 62 | Oxelösund |

Hos oss finner ni:



**Certifierad Hundfysioterapeut
och Diplomerad Hundmassör Emma Pihl**

Behandlingar som erbjuds:
Friskvårdskontroll
Laserbehandling
Massagebehandling
Djupvågsmassage
Balansbollsträning
Gör även hembesök

| k9fysioterapi.se |
070 788 37 79



**Hundfrisör Sari Ståhlgren
Tar emot hundar & katter**

Behandlingar som erbjuds:
Klippning
Trimning
Bad
Kloklippning
Butik

| sarisgladahundar.com |
076 026 92 62



**Veterinär Anna Edengren
Tar emot hund, katt, kanin, marsvin**

Behandlingar som erbjuds:
Hälsokontroll
Vaccination
Besiktning
Provtagning
Recept
Gör även hembesök

| hemveterinar.se |
076 203 01 88

För mer info, följ oss på respektive hemsidor

Därför ska du rösta i kyrkovalet

Söndagen den 19 september är det val i Svenska kyrkan. Alla medlemmar som är 16 år och äldre kan rösta.

- Kyrkan har en viktig funktion i samhället och påverkar mer än man tror, inte minst i kristider, säger valnämndens ordförande i Oxelösund, Ann Svensson.
- Med din röst har du möjlighet att påverka hur församlingen utvecklas och det framtida arbetet i kyrkan. Så använd din demokratiska rätt genom att rösta. Varje röst har betydelse.

Barnverksamhet, gemenskap för äldre, integration, stöd till människor i sorg, kris eller utsatthet. Utöver att fira gudstjänst gör Svenska kyrkan mycket av det som många tycker är viktigt när samhällets funktioner inte riktigt räcker till.

- Vid 2017 års val ökade antalet röster i landet från 13 till 20 % av de röstberättigade. I Oxelösund noterade vi också en ökning och hamnade över 20 %, fortsätter Ann.

Det är inte nödvändigt att vara förtroendevald för att påverka, det räcker med att rösta i kyrkovalet.



Foto: Elisabeth Volden

- När du röstar påverkar du vilka som ska vara med i kyrkofullmäktige som styr inriktningen på verksamheten där du bor, säger Kent Sommevåg, vice ordförande i valnämnden, Oxelösund.

- Att använda sin möjlighet att påverka handlar alltså om att ta reda på vad kandidaterna till kyrkofullmäktige, stiftsfullmäktige och kyrkomötet vill med kyrkans verksamhet. När du vet det, kan du lägga din röst på den eller dem som vill arbeta för det som är viktigt för dig och det du värdesätter.

- Så utnyttja din möjlighet att rösta och påverka vilka som ska ansvara för det framtida arbetet med kyrkans verksamhet i Oxelösund, avslutar Ann Svensson och Kent Sommevåg från valnämnden i Oxelösund.

Vilka kan man rösta på?

De grupper som deltar i kyrkovalet kallas för nomineringsgrupper. Det är sammanslutningar och intressegrupper formade för att delta just i kyrkovalet. På kyrkovalets webbplats www.svenska.kyrkan.se/ kyrkoval kan man se vilka grupper och kandidater som deltar i just din församling.

Så fungerar demokratin i kyrkan

Alla som är medlemmar i Svenska kyrkan och har fyllt 16 år har rätt att rösta i kyrkovalet, och får en inbjudan med röstkortet i sin brevlåda senast 1 september.

Genom direkta val väljs kyrkofullmäktige, stiftsfullmäktige och kyrkomötet, som är kyrkans parlament, lokalt, regionalt och på nationell nivå.

Den som röstar i kyrkovalet kan lyfta fram tre kandidater på den valsedel som hen har valt genom att sätta kryss.



Så kan du rösta

På ditt röstkort står det vilken vallokal du tillhör. Vallokalerna har bara öppet på valdagen den 19 september. Du behöver ha med dig ID-handling och ditt röstkort.

Över hela landet kan man förtidsrösta från och med 6 september fram till valdagen. I Oxelösund kan man förtidsrösta enligt följande.

Församlingshemmet

Måndag-lördag 6/9-19/9, 9-12
Torsdag 9/9, 17-20
Torsdag 16/9, 17-20

Äldreboenden

Sjötången 14/9, 14-15.30
Björntorp 15/9, 14-15.30
Vitsippan 16/9 14-15.30
Alla som bor, arbetar eller vistas på äldreboenden kan rösta enligt dessa tider.



Vi har idéer för Oxelösunds församling

Det finns de som menar att kyrkan har spelat ut sin roll, det tror inte vi. Förr eller senare genom livet kommer de flesta i kontakt med kyrkans verksamhet, i glädje eller sorg. Det kan vara dop, förskolebesök, konfirmation, vigsel, konsert, seniorträff eller begravning. Kyrkan finns även där i livets svåra stunder med samtal och stöd eller när samhället utsätts för prövningar genom kriser och katastrofer.

Den 19 september är det kyrkoval i Sverige. Socialdemokraterna i Oxelösund går till val med 17 kandidater till kyrkofullmäktige i vår församling. Alla med olika erfarenheter, åldrar och relationer till kyrkan men med det gemensamma om en kristen tro och tro på en öppen och demokratisk folkkyrka som värnar om jämlikhet, solidaritet och frihet. Vi har idéer för Oxelösunds församling.

- Församlingens förrättningar ska erbjudas i både Stjärnholms och S:t Botvids kyrka.
- Det ideella arbetet ska utvecklas för alla åldrar, barn och ungdomars engagemang ska tas om hand.
- Samarbetet med civilsamhället ska främjas för att motverka ensamhet, isolering och åldersdiskriminering.
- Personal och förtroendevalda ska få mer kompetensutveckling, målet är att bli Sveriges bästa arbetsgivare.
- Församlingens integrationsarbete ska bli bättre för ökad gemenskap och mindre kulturella barriärer.



Socialdemokraterna
RÖSTA DEN 19 SEPTEMBER 2021

Öppenhet

Kyrkans Bästas kandidater är alla engagerade för att Oxelösunds församling ska fortsätta att ha en positiv relation till kyrkan och dess verksamheter och känna en glädje över att delta i vad församlingen har att erbjuda. En kyrka som välkomnar var och en som söker sig till henne.

Glädje, hopp och inspiration

Svenska kyrkan vill inspirera till framtidstro i både ljusa och mörka stunder. Kyrkans Bästa vill att alla får uppleva sitt liv som meningsfullt. Kyrkan är mötesplatsen som skapar tillit och ger människor hopp i livets alla skeenden.

Närvaro

Svenska kyrkan vill visa på Guds närvaro i världen. Kyrkan vill vara en följeslagare både i glädje och sorg i vardagen, vid gudstjänster och vid högtider som dop, konfirmation, vigsel och begravning. Kyrkan erbjuder möjlighet till stöd, eftertanke, engagemang och tro.

Kyrkans Bästa vill med engagerade förtroendevalda och duktiga medarbetare skapa goda förutsättningar för alla som på olika sätt verkar för människors bästa i Oxelösund.

Våra kandidater är:

1. Bo Högländer, Redaktör
2. Torbritt Bökman, Handelslärare
3. Kent Sommevåg, Säljare
4. Inga-Lill Amaya, Enhetschef
5. Marie Arnstein, Handläggare
6. Lisbet Torstensson, Undersköterska
7. Rolf Carlsson, F.d. polis
8. Karin Granrot Ringshagen, Kulturarbetare
9. Birgitta Gustafsson, Socionom
10. Carina Herbring, Säljare
11. Lena Hjalmarsson, Socionom
12. Lars Olof Ekvall, Civilekonom
13. Märthen Backman, Lärare
14. Ann-Mari Radö, Leg. Sjuksköterska
15. Jan Gustafsson, Elektriker
16. Agneta Högländer, Arkivarie
17. Sören Berglund, Pensionär
18. Solvieg Sommevåg, Undersköterska
19. Torie Brandfors, Leg. Sjuksköterska
20. Fred Butamany, Kyrkvaktmästare
21. Kristina Sundelius, Leg. Sjuksköterska
22. Karin Aggefors, Pedagog
23. Ann Abrahamsson, Personlig assistent
24. Dagmar Helmfrid, Fil.mag.
25. Granig Zoulalian, Bussförare
26. Roland Lundh, Pensionär
27. Marie Nilsson, Stödassistent



**Kyrkans Bästa
i Oxelösunds församling**

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Eva Lund - blivande polis

Eva Lund som på senare år arbetat som informatör i Oxelösunds församling och allra senast som kyrkobokföringsassistent, tar tjänstledigt för att genomgå polisutbildningen på Södertörn.

– Ska man byta karriär så ska man göra det nu, säger Eva, 43, som avslöjar att hon alltid velat bli polis.

Hon anställdes den 1 april 2009 i Oxelösunds församling – som städare.

– Jag kom som ett aprilskämt, skämtar hon men tillägger allvarligt att hon verkligen har fått möjlighet att utvecklas. Goda chefer har sett min potential, säger Eva som även hunnit jobba med minnesstunder, konfirmander och unga samt på Lanternan, ett samarbete med IOGT-NTO. Där kom hennes sociala engagemang till stor nytta eftersom verksamheten vände sig till missbrukare och utsatta.

Människor som har hamnat snett i livet och som har problem, unga som gamla, vill jag fortsätta engagera mig i. Så förklarar Eva sin drivkraft till att vilja bli polis.

Hon är djupt tacksam över tiden i Oxelösunds församling och tackar även alla de personer och organisationer som hon mött genom åren i kyrkans olika samarbeten i lokalsamhället.

Eva har ännu inte bestämt inriktning inom polisyrket. Först vill hon se till att klara utbildningen, men att jobba med människor har alltid legat henne varmt om hjärtat. Några ser henne gärna som en framtida närpolis i Oxelösund, har hon fått höra, men det återstår att se...

Eva efterträds av Lotta Wiss som närmast kommer från Nyköpings församling.

Bo Höglander



Eva Lund



Gudstjänster

29/8 Gudstjänst - kl 11.00 – Trettonde söndagen e. trefaldighet
Magdalena Fors, Irina Söderberg, Eva Henriksson.

1/9 Morgonmässa - kl 09.00. Magdalena Fors, Irina Söderberg.

5/9 Gudstjänst - kl 11.00 – Fjortonde söndagen e. trefaldighet
Jukka Laari, Maria Rasmussen.

12/9 Mässa - kl 11.00 – Femtonde söndagen e. trefaldighet
Magdalena Fors, Irina Söderberg, Gunilla Östberg.

15/9 Morgonmässa - kl 09.00. Magdalena Fors, Irina Söderberg.

19/9 Gudstjänst - kl 14.00 – Sextonde söndagen e. trefaldighet
Magdalena Fors, Maria Rasmussen, Gunilla Östberg.

26/9 Mässa - kl 11.00 – Nionde söndagen e. trefaldighet
Magdalena Fors, Irina Söderberg, Eva Henriksson.



KONSERT S:t BOTVIDS KYRKA

Stahlhammer Klezmer Classic trio gästar och spelar i S:t Botvids kyrka lördag 4 september kl 16.00.

Trion Semmy Stahlhammer – violin, Isabel Blommé – cello, Miriam Oldenburg - dragspel erbjuder ett kammarmusikalskt program med virvlande klezmer, smäktande tango och utsökt klassisk musik.

Fri entré, frivillig kollekt som går till församlingens musikverksamhet.

Begränsat antal platser, förhandsboka gärna via samtal eller mejl till expeditionen.



KAFFEDRALEN

Församlingens café är åter öppet i församlingshemmet med plats för 20 sittande gäster. Onsdagar 13.30-15.30 med start den 15/9. Onsdagar med musikprogram är verksamheten i kyrkan. Möjlighet till språkträning finns i församlingshemmet alla onsdagar.

Musikprogram kl 14.00-15.00.
15/9 Elisabeth Brunelius & Uno Hesselgren
29/9 Voicemail
OBS! Begränsat antal platser (75 st)
– boka gärna i förväg.

UPPSTART AV VERKSAMHET

Kolla in på hemsidan för uppdaterad info om höstens aktiviteter!



Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Använd din möjlighet att påverka

Kyrkovalet närmar sig. Den 19 september kan var och en som fyllt 16 år och är medlem i Svenska Kyrkan rösta om vilka som ska styra och förvalta kyrkan.

– Vi ska vara rädda om den möjligheten, det är inte alla förunnat att få tillämpa demokrati, om vi ser oss runt omkring, säger Ann Svensson, ordförande i Valnämnden i Oxelösunds församling.

Hon betonar att kyrkan finns till för alla och att man inte frågar om medlemskap när någon söker hjälp. Men när det kommer till att rösta och utöva inflytande – då är medlemskapet ett måste.

– Och vi välkomnar gärna nya medlemmar, tillägger Ann

Svensson som är engagerad i den socialdemokratiska nomineringsgruppen.

Egentligen är det tre val som genomförs samtidigt; till Kyrkomötet ("riks"), till stiftsfullmäktige i Strängnäs stift och till kyrkofullmäktige i respektive församling. Kyrkofullmäktige beslutar om budget och långsiktig inriktning, samt utser kyrkorådet som är församlingens styrelse eller "regering".

Ovanligt för årets kyrkovalet är att det ska Coronasäkras. Från centralt håll kommer Svenska kyrkan att förse församlingens valfunktionärer med särskild skyddsutrustning.

Bo Högländer



Foto Catharina Carlsson

LUNCHMEDITATION

Ge dig själv en paus på riktigt! Få ny energi, ett annat lugn inom dig och kanske några nya verktyg i vardagen. Under september och oktober har du möjlighet att delta i kortare guidad meditation under lunchtid. S:t Botvids kyrka, måndagar 12.00-12.30 (start 13/9)

Du som är född 2007 eller tidigare –
Välkommen som konfirmand!
Läs mer på hemsidan.

Oxelösundin Ruotsinsuomalainen seurakuntatyö



3/9 klo 15.00 Kerhotuntien Kickoff Palstopissa Ilmoittautumiset Helenille 070-784 34 07

5/9 klo 15.00 Jumalanpalvelus Nyköping Alla Helgona kirkko

7/9 ja 21/9 klo 17–19 Ompeluseura, srk-koti

3/10 kl. 15.00 Jumalanpalvelus, Oxelösund, St. Botvidin kirkko

Puhelin

Helen Kantokoski 070-784 34 07
Maria Rasmussen 070-784 34 26
Jukka Laari 070-784 34 17

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.

På gång i Oxelösunds församling

Kyrkovalet
6–19 SEP 2021

Information från Valnämnden i Oxelösunds församling

Du som är 16 år senast på valdagen och fått ett röstkort har rösträtt i Svenska Kyrkan. Ta med detta och legitimation när du skall rösta. På röstkortet står till vilka val du har rösträtt, där står också i vilken lokal du ska rösta. Om ditt röstkort kommit bort kan du få ett dubblettröstkort på församlingsexpeditionen på Kyrkogatan 12, mitt emot kyrkan.

Vallokaler i Oxelösund på valdagen den 19 september är Ramdalsskolan och Församlingshemmet. Öppettider är mellan 10.00–13.00 och 16.00–20.00.

Förtidsröstning kan ske i Församlingshemmet måndag – lördag 09.00–12.00 samt torsdagarna 9/9 och 16/9 mellan 17.00–20.00 och på valdagen mellan 10.00–13.00 och 16.00–20.00

Du kan även förtidsrösta på:

14/9 Sjöängens äldreboende kl 14.00–15.30

15/9 Björntorps äldreboende kl 14.00–15.30

16/9 Vitsippans trygghetsboende kl 14.00–15.30

Uppgifter om vilka nomineringsgrupper som deltar i de olika valen samt röstsedlar finns i både förtidsröstnings- och vallokaler.

Suicidpreventiva dagen Inspirationsföreläsning & Musik

Erik Bring delar öppenhetigt med sig av sin erfarenhet av psykisk ohälsa och av vägen tillbaka till ett balanserat välmående. Via sin musik och föreläsning vill han bryta stigman och sprida kunskap men framförallt inspirera och ge hopp. – **Du är inte ensam och det finns en väg tillbaka!**

Efter föreläsningen en kort presentation av arrangör och samverkanspartner. Möjlighet till samtal och ljusständning under tiden som Maria Rasmussen spelar och sjunger.



Fri entré!

sensus

Arrangör: Oxelösunds församling. I samverkan med:



Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

www.svenskakyrkan.se/oxelosund



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



Tipspromenad & Livemusik

STREET Music WALK

Vinn Fina Priser!

1. Värdecheckar 1.000:-
2. Värdecheckar 500:-
3. Värdecheckar 250:-

Bonuspris:

Stort paket med
en vara från varje
deltagande butik!

OXELÖSUND 04.09.21

Martina Dahlström

Pop/Rock

ICA Kvantum

Blue Selection

Bluesrock

Svedlindhs

Gett & Blandat

Visor

Eliassons Bygg

Nac Sano

Hip Hop

Team Sportia

START 11.00 ICA KVANTUM

Mattias Lundberg Design

Malmvallen



Landshövding Anders Wijkman (1873-1954) inviger Malmvallen.

Här kommer hans slutord vid invigningen:

"Må Malmvallen fylla sitt ändamål, må den fostra sunda och frimodiga människor, må den bli till en plats där de unga komma att träffas för att i knivskarp tävlan göra sitt bästa; må här råda kamratlig anda och må den förunnas att bidra till skapandet av god medborgaranda. Med dessa önskeord förklarar jag enligt uppdrag MALMVALLEN för sitt ändamål invigd."

Pristävlingen om namnet på den nya idrottsplatsen vanns av Sven Gustaf Andersson, Nyköping för benämningen Malmvallen. Andra pris erhöll Göran Halldin, Nyköping för benämningen Oxelövallen och tredje pris Erik Svensson Nyköping för namnet Aludsborgen.

Prisdonationer till tävlingarna skänktes av följande firmor och enskilda: TGOJ, Percy Thams AB, Oxelösunds Järnverks AB, Kolimporten, Dir H Medin, R Janssons Bageri, Firma Albin Gustavsson, V Stenbergs Eftr, G Lindquists cigarraffär, Björns cykelverkstad, Nya Bageriet, Edlunds skoaffär, Frisör Franzén, Bernt Strid, Södermanlands Nyheter, Gamla OSK-are, Fridolfssons blomsterhandel, TGOJ:s snickare, Doktor Kahn, Westlings elektriska byrå, Oxelösunds Bilstation, Frisör Hellberg, Frisör Bror Andersson, Esters konditori. N Lindquists café, Tore Hedlunds blomsterhandel, Sven Wallins sportaffär, Ljungquists konditori, Konsum, Rolf Bengtssons plåtslageri, Gawells café, Oxelösunds Järnhandel, Thores konditori, Bo Jonssons färghandel, OSK:s hederspris skänkt av idrottsvän.

Källa: Sörmlands Nyheter/Folket 1943

Fotograf: Okänd

Datum: 1943-06-04



Invigning av Malmvallen

I tidningen Sörmlands Nyheter fanns denna annons:

IDROTTSMÄSSA I OXELÖSUND, lördagen den 3 och söndagen den 4 juli med början i FOLKETS PARK lördagen kl 8 em med stora festligheter. Uppträdande kl 9 och 11 em av AROSTRUPPEN, sensationella ekvilibrister med storslagen repertoar. NYA IDROTTSPLATSEN söndag kl 2 em. Invigning med högtidstal av landshövding Anders Wijkman. GYMNASTIKUPPVISNING av Eskilstuna Kvinnliga Gymn-& I. K. och storartade. TÄVLINGAR I FRI IDROTT i följande grenar: löpning 100 m, 400 m, 1500 m. Längd- och höjdhopp, spjutkastning och pojkstafett. Ett flertal av landets bättre idrottsmän deltaga. FOLKETS PARK söndag kl 6 em fortsätta festligheterna med gammal dansmusik Av Oxelösunds Spelmanspojkar till kl 8 em. Sångaren och humoristen Herbert Landgren uppträder kl 10 em. Sjömansvisor, schlagers, allsång mm. Dansmusik båda dagarna av Hiltons orkester - Servering. Storslagna basaranordningar, tombola, campingplats vid Svartuddsbadet. Inträde till Idrottsplatsen kr 1:25 för barn och menig militär 75 öre. Till Folkets Park 75 respektive 50 öre. Sittplatser 50 öre.

FÖRENINGEN OXELÖSUNDS IDROTTSPLATS

Fotograf: Okänd

År: 1943



Malmvallen

Entrén till Malmvallen som invigdes 1943 och fick lämna plats för järnverket 1957. Framför entrén ser man de järnvägsspår som gick fram till stålverket.

Fotograf: Okänd

År: Okänt

Fortsättning nästa sida

Landskampsuttagning i häcklöpning på Malmvallen i samband med OSK:s nationella tävlingar.

Från vänster Carl-Erik Jöhnemark från Hedemora, Ove Andersson från Västerås IK, Ulf Caap från KFUM Linköping och Per-Erik Perka Johansson från KFUM Linköping. Jöhnemark segrade i loppet och Ove Andersson blev tvåa. Båda blev uttagna till landslaget mot Tyskland.

Fotograf: okänd
År: 1956-09-30



Malmvallen invigs med bland annat med höjdhopp. På bilden ser vi Börje Andersson OSK hoppa 1.75 (klubbrekord).

Källa: Sörmlands Nyheter/
Folket 1943
Fotograf: Okänd
År: 1943



Invigning av Malmvallen. OSK mötte Södertälje sportklubb.

Från vänster: Ivan Pettersson, Nils Gustavsson, Torsten Johansson, Arne Andersson, Börje Andersson, Åke Klas Pettersson.

Sittande till vänster: Gösta Lööv, Tore Lövgren, Christian Nilsson, Stig Linder, Gerhard Göransson.

Fotograf: Okänd
År: 1943



Omklädningsrummen från Malmvallen flyttas till sin nya plats vid Femöresundsslätten. Här passerar ekipaget D-skolan. Det var husflyttningsföretaget Fritz Persson från Blekinge som nu gjorde sin tredje husflyttning i Oxelösund, och det gick lika fint denna gång som de två föregående. Hela huset vägde 20 ton och transporten skedde på en specialbyggd 32-hjulig trailer. Under transporten satt ett par man på taket och parerade alla luftledningars längs vägen. Elströmmen fick brytas sektionvis längs den väg som huset rullade. Mannen till vänster på taket heter Willard Hansson.

Källor: Folket/Sörmlands Nyheter, Lars-Erik Karlsson
Fotograf: Okänd
År: 1957



Sista fotbollsmatchen på Malmvallen mellan hamnarbetare från Oxelösund och Stockholm.

Spelare från Oxelösund: Arne Blomberg, Ove Eriksson, Wolrath Eriksson, Karl-Erik Larsson, Sven Söderlund, Wilhelm Persson (Huppen), Gösta Johansson, Sixten Vallén, Bruno Wärmfelt, Arthur Gustafsson och Karl Nilsson.

Källa: Lars-Erik Karlsson
Fotograf: Okänd
År: 1958

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 **E-post:** eva.sundberg@oxelosund.se

FUJITSU



GOOD
DESIGN

Komplett värmepump för dig och din familj!



14.995:-

Exklusive installation

Slim Excellence

NORDISK VÄRMEPUMP FRÅN FUJITSU



Vi installerar med egen montör. Kontakta Kent 0155-306 23 så hjälper han er i värmepumpsdjungeln



LADDA BILEN
HEMMA?
VI HJÄLPER DIG!

kvists el

DEL AV

elkedjan

Torggatan 19 • 613 30 Oxelösund
info@kvistsel.se • 0155-306 21



Välkommen till Kulturskolan!

Musikskolan i Oxelösund är numera en kulturskola som förutom undervisning i sång och musik även erbjuder teater, musikproduktion och kurser i att rita, måla och skulptera för barn och ungdomar. De kan börja när de vill.

Trenden de senaste 30 åren har varit tydlig; allt fler musikskolor blir kulturskolor. Syftet är att ge barn och unga en bredare möjlighet till kulturutövande och vidgade perspektiv.

Nya lokaler och fler kurser

Från i höst har Kulturskolan nya lokaler i Oxelöskolan. De är anpassade efter Kulturskolans verksamhet.

Det finns också ett större utbud av olika kurser som eleven kan börja när hen vill.

Utbudet på Kulturskolan är framtaget utifrån barn och ungas önskemål. Eleverna i årskurs 4–6 har fått svara på frågan, "Om du fick välja på följande ämnen i en blivande kulturskola i Oxelösund, vad skulle du välja?"

Musikundervisningen fortsätter

Kulturskolan erbjuder förutom undervisning i sång och musik även teater, musikproduktion och kurser i att rita, måla och skulptera. Undervisning

i sång och instrument som gitarr, stråkinstrument, blåsinstrument, piano, bas eller slagverk fortsätter i samma omfattning som tidigare, och den som vill spela tillsammans med andra kan vara med i rock- och gitarrgrupper, stråkensembler och blåsorkester. Pia Karell, som är rektor för Kulturskolan har en förhoppning om att starta en skolorkester och en skolkör på Oxelöskolan.

Viktigt att nå alla barn och ungdomar

Pia Karell tycker poängterar att det är viktigt att nå ut till alla barn i kommunen.
- Vi vänder oss till alla barn och ung-



Pia Karell, chef för Kulturskolan.

domar i Oxelösund från 5 till 20 år. Så småningom vill Pia att kulturskolan ska kunna erbjuda kortare kurser och öppen kulturskola där man kan titta in och prova på.
- Någon har kanske en skulptur man vill ha hjälp att förverkliga och någon annan vill lära sig att spela en specifik låt.

Tips!

På oxelosund.se/kulturskolan och facebook.com/oxelosundsmusikskola kan du läsa mer om vad som händer hos oss.

Välkommen till Kulturskolan. Du kan börja när du vill!

Så här anmäler du dig

Är du mellan 5 och 20 år och har lust att skapa musik, spela teater, dansa, rita, måla och skulptera? Anmäl dig då till Kulturskolan på oxelosund.se. Undervisningen sker enskilt eller i grupp. Du kan lära dig att spela stråkinstrument, blåsinstrument, piano, bas, gitarr eller slagverk eller sjunga. Vill du spela tillsammans med andra kan du vara med i rockgrupp, gitarrgrupp, pianoklubb och olika orkestrar. Vi har kör för olika åldrar och teatergrupper på olika nivåer. Rita och måla blir du aldrig för gammal för.

Första året har du möjlighet att hyra instrument som klarinett, flöjt, saxofon, trumpet, trombon, horn, baryton och fiol. Du är välkommen att vara med på våra konserter, följa med på musikläger och konsertresor både i och utanför Oxelösund.

Kulturskolan följer skolans läsårstider, vilket innebär att du är ledig från Kulturskolan när du har lov från skolan.
Välkommen till oss. Du kan börja när du vill!

En del av Kulturskolans utbud

Rita, måla och skulptera

Kulturskolan Oxelösund ger er en möjlighet att tillsammans skapa olika bilder och former i olika tekniker. Vi kan till exempel måla med vattenfärger och akryl. Prova att rita med olika slags pennor och kritor. Vi gör former i lera och en massa annat kul. Kursen riktar sig till alla barn och ungdomar. Undervisningen sker i mindre grupp.

Teater

Inom teaterämnet på Kulturskolan i Oxelösund arbetar vi med gestaltning och föreställningsförmåga, vi samarbetar med varandra, övar på att improvisera, och utforskar kreativitet. Tillsammans utforskar vi och undersöker vad teater är och får på ett lekfullt sätt lära oss att använda kroppen och rösten. Kursen riktar sig till alla barn och ungdomar. Undervisningen sker i mindre grupp.

Dans

På kursen får du öva upp dina färdigheter och utveckla känslan för musik och rytm. Undervisningen sker i mindre grupp.



Musikproduktion – digitalt musikskapande

Kulturskolan Oxelösund ger er en möjlighet att lära sig allt ifrån grunderna i hur man skriver och spelar in låtar och producerar musik till hur man mixar och mastrar sina låtar och hur man släpper sin egen musik på plattformar som Spotify.

Kursen är till för både nybörjare och för den som vill utveckla sitt musikskapande. Med en dator och en mikrofon kan man skapa oändligt mycket musik i en mängd olika genrer och det är bara den egna fantasin som sätter gränser.

Kursen riktar sig till elever från och med årskurs 7. Undervisningen sker i mindre grupp.

Öppet hus i september

Välkommen till Kulturskolans öppet hus! Här kan du prova på, träffa lärarna och ta en fika. Håll utkik på våra sociala medier för mer information om dag och tider.



Oxelösund

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Vi älskar mat!

Beställ dina varor online!

Att beställa mat Online gör livet enklare och mer bekvämt. Du sparar massor med tid, slipper stress och trängsel och får noga utvalda varor.

Dina matkassar hämtar du enkelt vid vår Online-utlämning, eller varför inte få din order hemkörd. Du väljer - vi fixar!!

Online är numera en del av vår verksamhet, måndag till lördag.

En butik i butiken - helt enkelt.

Företag? Självklart hjälper vi gärna er också via denna tjänst.



Enkelt och bekvämt! Gå in på vår hemsida och beställ dina varor, välj att hämta eller att få varorna hemkörda.

Ett stort tack till våra sommarjobbare!



Ett stort tack till våra glada och positiva ungdomar som gjort ett underbart jobb under sommaren tillsammans med hela vår ordinarie personalstyrka. Vi har haft en mycket bra sommar och allt har fungerat fantastiskt bra.

Jonas & Mathias Fernquist

Gilla oss på facebook: www.facebook.com/icakvantumoxelosund
Följ oss gärna på Instagram

ÖPPETTIDER

MÅN-FRE

LÖR-SÖN

7-21

8-21

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär