

Att leva & verka i möjligheternas region

Nyköping-Oxelösund

MAGAZINET

November 2021



Ahmad Eid

FRÅN LICIST TILL
AKTAD AFFÄRSMAN

Sammanförande till en helhet

Integration. Ett ständigt hett ämne i politiska debatter. Ordet i sig är lite tråkigt, kan jag tycka. Förklaringen i ordlistan låter desto bättre; **sammanförande till en helhet.** Oftast använder vi begreppet integration när vi pratar om att hjälpa invandrare eller nysvenskar att ta sig in i det svenska samhället, men jag tänker att vi kan bredda det ännu mer. Kan vi inte tillsammans fundera på vad vi, var och en, kan göra för integrerande insatser i vårt samhälle?

Jag läste en artikel i Aftonbladet på temat integration härom veckan som berörde mig på många plan. Det handlade om fotbollsklubben Unik FK i Uppsala och det var en lång artikel. Längre än vad man normalt orkar scrolla på sin telefon skulle jag påstå, men den här gången var det värt det. Kort sagt så handlade det om en idrottsförening som ligger mittemellan en klassisk svensk villaidyll och ett socioekonomiskt utsatt område – ett så kallat "problemområde", där också många nyanlända svenskar bor. Fotbollsklubben har agerat som en stadig bro däremellan och skapat både starka lag och vänskapsband som troligen inte skulle ha uppkommit annars.

Ni som läst mina texter tidigare vet att jag älskar fotboll. Jag kan räkna upp hur många anledningar som helst, men när jag läste artikeln om Unik FK blev jag påmind om det kanske allra viktigaste skälet; fotboll är glädje. Och gemenskap. Fotbollen bryr sig inte om vilken hudfärg du har, var du kommer ifrån, vilket kön du tillhör eller vilka kläder du bär. Du behöver inte tala samma språk som den du lirar boll med – ni förstår varandra ändå. Givetvis finns samma potential inom all typ av föreningsliv. Jag tror att det är här integrationsproblemen har störst chans att lösas, särskilt för alla de barn och unga som idag lever i utanförskap.

I det här numret av Magazinet kan du läsa om Ahmad Eid och hans ny-släppta bok "First Eid – från ligist till aktad affärsman". Boken är en mycket intressant och läsvärd historia som i allra högsta grad berör ämnet integration. Ahmads resa är minst sagt imponerande och kan vara en inspiration för många när det gäller att välja sin egen väg i livet. Trots alla framgångar är han också väldigt ödmjuk och har båda fötterna stadigt på jorden. Bläddra till nästa uppslag för att läsa mer.

Musik är också något som skapar gemenskap. Och äntligen får vi uppleva den live tillsammans igen! I oktober månad fick vi äntligen möjlighet att genomföra Ikaros spelningar, som blivit framflyttade flera gånger på grund av pandemin. Tanken var från början att köra i Koordinatens eventsal, men då intresset var så stort valde vi att flytta konserterna till S:t Botvids kyrka. Det blev jättebra och vi kunde njuta av två härliga spelningar med alster från Björn Afzelius låtskatt i en fantastisk miljö.

Appropå temat gemenskap så vill jag gärna passa på att ge en eloge till kyrkan här i Oxelösund, som så självklart öppnar upp sitt kyrkorum för annat än den egna verksamheten. Det visar att kyrkan är en naturlig mötesplats för alla i samhället, oavsett vad man tror på. Jag har haft ett långt och bra samarbete med kyrkan och fått se på nära håll hur mycket kyrkan faktiskt gör i samhället. Mycket

sker i det tysta utan pompa och ståt men betyder så mycket för dem som får hjälp. För många utsatta kan det betyda allt – ja, till och med skillnaden mellan liv och död.

Så här års brukar jag ju tjata om Räddningsplankan, och det tänker jag göra även i år. Den 27 november är det dags för Ljus & Värme i Oxelösund och det känns extra roligt med tanke på pandemins tidigare begränsningar. Det blir en härlig dag med julmarknad och aktiviteter för hela familjen som avslutas med att eken traditionsenligt tänds klockan 15.00. På kvällen underhåller lokala favoriterna Lo and behold i S:t Botvids kyrka, något jag och många med mig ser fram emot.

Under hela dagen den 27 november arbetar många olika aktörer för att samla ihop pengar till just Räddningsplankan, som är Oxelösunds församlings hjälpkassa som stödjer barn och vuxna lokalt i Oxelösund. Sällan har uttryck som "många bäckar små" och "ingen kan göra allt, men alla kan göra något" passat bättre. Var med och bidra du också! Mer information om Lo and behold och Ljus & Värme finns längre fram i tidningen. Mycket nöje och hoppas vi ses den 27 november i Oxelösund!

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.

Tryck: V-TAB
Distribution: Svensk Direktreklam
Magazinet Nyköping-Oxelösund
– en produkt av Mediamix Event & Media.
Magazinet är politiskt och religiöst oberoende.

Nästa nummer: 19 december
På omslaget: Ahmad Eid
Omslagsfoto: Keep Up Agency AB
För annonsering i Magazinet kontakta Peter
Pettersson: 070-659 21 88, peter@media-mix.nu

GRATTIS TILL VINSTEN!

Vi gratulerar Birgitta Andersson i Ålberga,
korsordsvinnare från Magazinet oktobernummer.

NYÖPPNAT I TYSTBERGA NYÖPPNAT I TYSTBERGA



- Vardagsklipp
- Klokklipp
- Underullsbehandling
- Tandstensbehandling

Välkommen att boka tid!

Stockholmsvägen 15A, Tystberga • 073-718 82 94
danistrimmeri.weebly.com • groot.danielle@gmail.com

DAGS FÖR OLJESERVICE

Boka tid på 0155-21 90 51

Bilverkstad
0723-66 60 11

www.

H-SON.se

BILTVÄTT
PÅ KÖPET

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

M E T R O
A NEW TYPE

SUPERDRY® 冒險魂

TRIPLE X
EYEWEAR STOCKHOLM SINCE 1986

WILLIAM MORRIS | LONDON

EMPORIO ARMANI

MICHAEL KORS

skaga
sweden

Freakshow

Barbour



JB
JULIA BACKER

VI GÖR PLATS FÖR NYHETER OCH LÄMNAR UPP TILL

80% RABATT

PÅ ALLA BÅGAR I BUTIKEN! PASSA PÅ ATT FYNDA!

ALLTID

halva priset på
andra paret vid
köp av kompletta
glasögon!

Gäller billigaste paret och från
samma recept.



ALLTID

kostnadsfri
synundersökning
vid köp av glasögon.

Värde 395 kr. Utförs av leg. optiker.
Utförs av legitimerad optiker.

**Avgiftsfri
delbetalning.**

- ✓ Ingen uppläggningsavgift
- ✓ Ingen ränta
- ✓ Ingen aviavgift



Effektiv ränta vid 10 000 kr är 0% vid
10 månaders avbetalning.

 **Glasögonmagasinet**

Nyköping
Västerport Köpcentrum
Tel: 0155-28 88 53

Oxelösund
Gallerian, Järntorget 4
Tel: 0155-362 20
(Fd Sörners)

Angivna erbjudanden gäller t.o.m. 2022-01-09. För öppettider och info om vår hantering av Covid-19 se: www.glasogonmagasinet.se

Från ligist till aktad affärsman

"Vilja, fokus och hårt arbete bygger en duktig företagare"

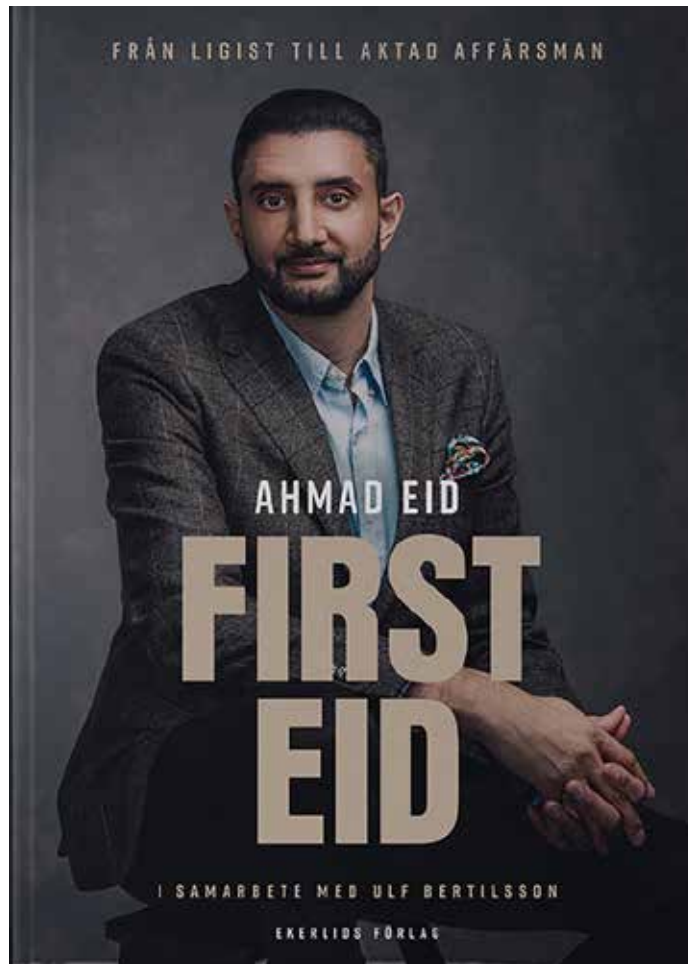
Ahmad Eid kom som femåring till Sverige, tillsammans med sin palestinska familj. Han växte upp i Skara och Nyköping. Att hitta rätt i det svenska samhället visade sig inte vara helt enkelt. Ahmad dolde sina tillkortakommanden bakom en stöddig och utåtagerande fasad. Drogs instinktivt till andra invandrardomar, som triggade varandra att begå allt grövre brott.

Men kärleken till sin ensamstående mamma fick Ahmad att bryta det destruktiva mönstret. Han kände ansvaret för att bidra till den magra hushållskassan och lyckades till sist tjata sig till en provanställning på ett telekomföretag. Han sa att han kunde jobba gratis i en vecka och om han inte sålde tillräckligt då så var det okey att han inte fick jobbet. Han sålde bättre än alla andra och blev anställd. Han startade ett eget callcenterföretag som han sålde och blev sedan ägare till Be Good Sweden, Sveriges största grossist för leveranser av mineralvatten och andra hälsoprodukter till gym.

Berättelsen om klassresan från miljonprogrammets utanförskap till stjärnskott inom näringslivet är en sanning. Ahmad Eid hade en drivkraft att visa att han inte var någon looser, att han dög någonting till. När han sedan fick inbjudan till kungamiddag fick han bekräftelse på att han gått från att vara ligist till att bli en aktad affärsman.

I dag är Ahmad Eid investerare och politiskt aktiv. Han är ledamot av kommunfullmäktige och kommunstyrelsen i Nyköping och 2:e vice ordförande för Moderaterna i Sörmland.

36 år gammal har Ahmad Eid skildrat sin livsresa i boken "First Eid". Genom boken får vi en inblick i alla detaljer och alla händelser under resans



gång. Berättelsen om pojken från Palestina och hans väg från ligist till aktad affärsman. Dessutom berättad med egna ord på ett lättamt och spännande sätt.

Magazinet har träffat Ahmad Eid några veckor efter releasen av boken.

- Fantastiskt vilket mottagande boken fått, säger Ahmad. Det kom 320 personer till Sunlight och min release av boken.

Hur uppkom tanken att skriva en bok?

- Det var när jag var på Ulf (spökskrivaren) kontor och vi pratade om allt från himmel och jord. Jag berättade min story och efter det så sa Ulf wow, vilken story. Jag skulle vilja skriva din bok sa han. Ja vad roligt, för jag har det i bucketlist. Men jag är nog för ung, vi kanske ska vänta i

några år. Sedan hörde Ulf av sig till anrika Ekerlids förlag som tyckte att det lät intressant och att de var villiga att ge ut boken. Då hörde Ulf av sig och berättade att nu är det på riktigt. Ekerlids vill ge ut en självbiografi om ditt liv och det kan man inte tacka nej till. Så började det!

Vad vill du förmedla med boken?

- Finns mycket man vill berätta om. Dels berätta min story och vad jag har varit med om och hur jag växte upp. Men även för att inspirera och motivera dom personer som levt eller lever det livet jag en gång levt. Hjälpa dom att kunna följa sina drömmar och tro på sig själva. Framförallt få dom att förstå att man behöver inte vara bäst i klassen för att lyckas och att det går att lyckas fast man inte var bra i skolan!

I boken kan man utläsa att basen i dina verksamheter har varit dina säljegenskaper. Vad utmärker en duktig säljare, enligt dig?

- Absolut! Nu är det så att sälj finns i alla branscher. Har man lärt sig försäljning så kan man jobba i alla branscher anser jag. Sen är det skillnad på sälj och sälj. Finns snabba sälj och sedan finns det långsiktiga sälj. Snabba sälj avslutar du på plats och långsiktiga sälj kräver andra finesser som förtroenden, tålmod och relationsbyggen. Försäljning är för mig kreativitet, tålmod och innovativa sätt att skapa behov att uppfylla.

2017 blev du utsedd till Årets Företagare i Nyköping. Vilka är, enligt dig, de främsta egenskaperna en duktig företagare ska ha?

- Oj det är många. Framgång är inte lätt och ska inte vara lätt. Annars hade alla varit framgångsrika. Det kräver hårt arbete, tålmod och en jäkla vilja och envishet! Att vara kreativ, problemlösare och ha tålmod är väldigt viktiga egenskaper.



Ahmad Eid flyttade tillsammans med sin mamma och sina bröder till Nyköping och familjen bosatte sig i Brandkärr.

Om man skulle lägga ihop alla timmar vi entreprenörer lägger på våra verksamheter så skulle vi säkerligen ha världens sämsta timlön och då ska man lägga till dom ekonomiska riskerna vi också tar. Men vår största belöning är nog vår frihet. Friheten att kunna leva sitt liv precis som man själv vill! Man lägger den tiden på verksamheten för att man VILL lägga den tiden inte för att du måste!

I boken pratar du om "hjältarna". Vilka är hjältarna i ditt liv bland de människor du haft omkring dig?

- Det måste jag nog säga är främst min familj som har stått vid min sida, no matter what. Min fantastiska fru som har haft det stora tålmodet med mig och trott på mig i alla år! Men även det stora stödet från mina bröder och min mamma såklart! Hade inte kunnat klara detta utan min fru och min familjs stöd! Mina barn är mitt livs stora gåva och min stora drivkraft i allt jag gör!

Har du några råd till ungdomar som befinner sig i samma situation som du i din ungdom?

- Förebilder är svaret! Hitta rätt förebilder, Alla behöver positiva förebilder i sina liv. Vi behöver personer i våra liv som uppmuntrar oss att välja rätt väg. Personer som gärna finns när vi behöver dom som mest. Det är enligt mig en förälders stora ansvar, att finnas för sina barn. Men ibland räcker inte det eftersom det alltid handlar om familjens situation och vilken miljö man lever i etc. Men föräldrars närvaro och positiva förebilder är väldigt viktigt!

36 år gammal har du upplevt mycket på din resa genom livet. Om du skriver en ny bok om 20 år, vad kommer vi att få läsa om då?

- Förhoppningsvis min politiska resa. En bok om min tid i politiken och alla mina upplevelser och händelser hoppas jag kan vara en intressant läsning.

Till sist, är du fortfarande "kung i köket" på hemmaplan?

- Självlklart! Jag älskar verkligen att laga mat när jag väl får tillfälle att göra det. Jag brukar vara väldigt kreativ i köket och vågar testa nytt, hittills har inget klagat i alla fall.

Köp boken här
Adlibris
Akademibokhandeln
ICA Kvantum Oxelösund
Bakus
CDON
Ginza
Smakprov
Hemköp Spelhagen

TEXT: TORBJÖRN DAHLSTRÖM FOTO: KEEP UP AGENCY AB

Hitta din nya verklighet i Nyköping

Nytt år,
nya lägre
hyror



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

Upptäck fördelarna med hyresrätt

Välkommen till Kv Kattugglan, Marieberg. Inflyttningsklara 1-2:or med tillgång till bland annat gemensam tvättstuga, boulebana, plats för uteliv och låsbara cykelförråd.

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

Vattenvarnare hittar läckaget tidigt

Varje år inträffar 100 000 vattenskador i Sverige med allvarliga konsekvenser för husägare, försäkringsbolag och även för miljön. Ett läckage kan ha pågått under längre tid utan att man upptäcker det. Nu erbjuder Länsförsäkringar Södermanland en vattenvarnare som tidigt upptäcker läckaget innan det hunnit bli en skada.

- Vattenvarnaren LeakBot klämmer du fast på vattenröret där vattnet kommer in i huset. Det är en enkel installation som du kan göra själv, säger Linn Bruhn, projektledare hos Länsförsäkringar Södermanland. Vattenvarnaren hittar läckaget tidigt och om du inte själv kan lösa problemet skickar vi ut en rörmokare som hjälper dig att identifiera läckaget.

Ingen kostnad för husägaren

Både vattenvarnaren och eventuell hjälp av en rörmokare är gratis för alla som har sin hus- eller fritidshusförsäkring hos Länsförsäkringar Södermanland. Dessutom får man 10 procent rabatt på sin försäkring om man installerar vattenvarnaren.

- Förutom att minska antalet skador ser vi det i ett vidare begrepp, säger Andreas Fahlstedt, chef affär och marknad, hos Länsförsäkringar Södermanland. Alla måste hjälpas åt att ta ett samhällsansvar. En vattenskada ger i genomsnitt ett utsläpp på 300 kilo koldioxid. Det är lika mycket som att köra cirka 200 mil med en liten bensinbil.

Alla huskunder får ett erbjudande

Just nu skickar Länsförsäkringar Södermanland löpande ut ett erbjudande till sina försäkringskunder om möjligheten att beställa och installera vattenvarnaren LeakBot.

- Vi räknar med att under 2022 ska alla våra befintliga kunder ha fått erbjudandet om vattenvarnaren. Självklart ger vi även nya kunder samma möjlighet och erbjudande, säger Andreas.



Enkel installation

Den intelligenta vattenvarnaren LeakBot bygger på ny modern teknik, som mäter droppe för droppe och snabbt larmar om det finns något läckage i systemet. Vattenvarnaren är enkel att installera, den kläms fast på röret där vattnet kommer in i huset, i närheten av vattenmätaren. Inga verktyg behövs, förutom ett fungerande wifi.

Efter att ha laddat ner en app följer man instruktionerna för att komma igång. Ett enkelt och smidigt sätt att trygga ditt hus från svåra vattenskador.



Andreas Fahlstedt, chef Affär och Marknad och Linn Bruhn, Projektledare Affärsområde Sakförsäkringar är båda glada över att kunna erbjuda sina kunder vattenvarnaren LeakBot.

Fakta Vattenvarnaren LeakBot

Enkel att installera och använda. Via en app håller den reda på din vattenförbrukning och meddelar dig om den hittar en läcka. Du får tillgång till specialutbildad VVS-tjänst som hittar dolda läckage.

Vattenvarnaren är kostnadsfri och dessutom får du 10 procent rabatt på din försäkring hos oss om du installerar vattenvarnaren.

Läs mer på www.lfs.se/vatten

Länsförsäkringar Södermanland



MÅLERIFIRMA

H F SVENSSON & SÖNER

1917-1992

Henning Fredrik Svensson (född 1876) kom till Nyköping från i Mogata i Östergötland. Här startade han 1917 målerifirman H F Svensson & Söner. När Henning gick i pension kom sönerna Gustav, Einar och Harry att överta firman och drev den fram till början på 1970-talet. Då var det dags för tredje generationen att ta över, vilket gjordes av Gustavs son Leif som i sin tur drev den till början på 1990-talet då firman upphörde.

I vilka lokaler Henning startade sin verksamhet vet jag inte, men år 1959 var firman belägen i huset längst ner på Prästgatan 15. I samma hus som tidigare inrymt Nyköpings första badhus. Det hade dock tidigare funnits ett badhus i staden, men det var ett kallbadhus utan tak och där man badade i Nyköpingsån. Badverksamheten kom att flytta till ett nytt badhus på Hospitalsgatan där det stod klart år 1936. Någon gång vid den tiden kom bassänger i det gamla badhuset att gjutas igen. Om målerifirman flyttade in i lokalerna strax efter, eller senare är oklart.

När jag började i firman år 1961 blev jag påvisad var bassängerna hade funnits. Där firman hade verkstadslokal för bland annat möbelmålning hade den största bassängen legat, en bassäng som jag idag uppskattar till att ha varit 30-40 kvadratmeter. En betydligt mindre bassäng hade funnits i ett rum där firman hade färglager. Kanske var den större bassängen för herrar, medan damerna fick nöja sig med den mindre bassängen?

Det gamla badhuset revs år 1974. Firman flyttade då till ett närliggande tegelhus längre in på gården där Westlings elektriska haft en del av sin verksamhet. Grannhuset på Prästgatan 13 kom även det att rivas. Nuvarande hus på adressen kom att flyttas i sin helhet från andra sidan gatan genom Byggmästare Viktor Hanssons försorg. Huset blev sedan restaurerat invändigt. Utvändigt målades det gult efter att tidigare varit grönmålat. Huset blev sedan familjen Hanssons bostad. Där målerifirman hade funnits på adressen nummer 15 uppfördes inget nytt hus utan där finns nu en sträcka av Åpromenaden.

Sedan starten år 1917 har troligen ett stort antal lärlingar erhållit sina gesällbrev i firman. Under min egen tid i firman antogs oftast en lärling



På besök i rättssalen 1984. Från vänster: Eric Gustavson, 60 år (Eric avled år 2016), Lars Nilsson, 37 år, Rune Österlund, 52 år (har nyligen fyllt 92 år!), Jörgen Johansson, 39 år, och Patrik Landin, 17 år.

varje år. Om alla dessa fullföljde lärotiden blev det ett trettiotal målare. Hur många lärlingar firman antog fram till år 1961 har jag ingen uppgift på men troligen var det ett flertal av dessa som sedan också blev målare. Under min tid i firman, åren 1961-1992, var vi oftast runt tio målare. Förutom under en intensiv period på 1970-talet, då firman hade tjugotalet anställda målare. Svenssons måleri blev under sin verksamhetstid på 1900-talet det äldsta måleriföretaget i Nyköping!

Vid målning i rådhuset i mitten på 1960-talet visade vaktmästaren (hette han Fredriksson?) mig ett skotthål i en vägg i rättssalen som funnits kvar efter ett skottdrama där tre människor miste livet 1936. Han berättade att skotthålet för alltid skulle finnas kvar för att påminna om händelsen. Vaktmästaren var ändå bekymrad att hålet blivit större under åren som gått. Vilket han trodde berodde på att folk som besökt

rättssalen på något sätt blivit intresserade av skotthålet så att de inte kunde motstå att peta med ett finger i hålet. Och då väggens putsbruk är gammalt och torrt har lite puts då försvunnit ur hålet. Det var ändå vad han trodde, efter att han flera gånger påträffat "putsmjöl" på golvet under skotthålet!

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

arnexandersson@gmail.com



ANDRA ARBETSKAMRATER PÅ SVENSSONS MÅLERI 1984



Kenneth Landeblad, 28 år, målare



Nils-Erik Andersson, 64 år, målare ("Eje Gran", som han även kallades, avled år 2011)



Björn Säfström, 19 år, målare



Arne Andersson, 38 år, målare och verkmästare



Maud Berglund, 40 år, sekreterare



Leif Svensson, 47 år, målarmästare och chef (Leif avled år 2013)

Rotavdrag
direkt på
fakturan



Dags att ta tag i projekten inomhus?

Våra snickare och målare hjälper dig gärna. Allt från nymålat till renovering. Ring oss på **0155-40 04 09** så bokar vi tid.

VETERANPOOLEN

KORSD



	VÄXTEN SOM PYNTAS	KAFFE- SLANG		↓ LIGIST VID PLANEN KÄTT- DJURET	MEKA- NISK IN- LÄRANDE LJUSNA		↓ HÄRI- FRÅN TILL SOLEN		↓ BLIR OLJA NÄR DEN ÄR KLAR	FINNS FLERA AV GRÄTT
	FÅR MÅNGA SIG MÅNGA UNDER JUL									
									VÄXT- PLATS	
	SKIV- MATERIAL						GÄRDNER FÖRÄD- LADE			
				BLIR OGÄRNA LÅTOXE	DEN SPOTTAR ISYD- AMERIKA					
	HÄCKEN I VÄST KRÖKAR PÅ	KRÄVER RABATT DE TAR TAG I BÅT			↓ HJÄRTRUM CARINA, DANSÖGEN					
				UTSEDD					LOJALA	
↓	ANLITAS EXPERT FÖR		BÅTTYP	RELATIVT LÅNG TID	DE KAN BEHÖVA EN RÖT- BLÖTA	KORS- RIDDARE SISU		ÄRDYLIK FÖRSÄK- RAN		SKENBAR FÖRR DEN KAN RÖS
										TRÖJTYP
					PÅFYLLT				DET KOM- MER ÄTER STRAND	
→	LEDER I FÄLT				GOJA			SLOG AV PELÄRE	BLEVEN AFFÄR	NAMNFINT ÄR LEDANDE
	RARA				HARDRAG					↓ HÅLLAS SIG TILL DRICKAT
						DE KAN SES SOM BILLIGA NÖDGAS				PLÖTSLIG
→	KAS- SERAR		DEL AV BLADET					STICKA UT	VISSNA RÖI FÖRSEN	GRISAR ANGELÄ- GENHET
	FNINY		KLANT							
→						AVFYRAS PÅ ORDER FÖRE SOL		PROV- EXEMPLAR		
	FÅ FÖR SIG					FLUOR	STÄND LÄNGST FRAM PÅ SPETS			BRÖDI GOA
	HELLÅNG			VIRA		SLUTAR SÄKERT				STATSTAT
	VID- HÄFTANDE								KORT FÖR ANDRA SIDAN SMÅTT I MATEN	BLODTYP GEORGIA
→						FÖRBLIR OFTA DESPÖT PÅ WIENÄK				
	HUS- GÅSEN		TAR SIG UPPNÖ- SIG			ÄR LIKARTAT		VÅLLA		SVANTE DREJENSTAM

©MEDIARYSS

Kryssa med Magazinet.

Den här gången får man vara extra snabb med att skicka in lösningen. Vi vill ha din lösning senast onsdag 24/11.

Skicka lösningen till tobbe@media-mix.nu och du har chans att vinna två biljetter till konserten med Lo and behold lördag 27/11.

(Se nedan eller annons sidan 31).

S:t Botvids Kyrka

Lördag 27 november 18.00

Lo and behold

Halva entréintakten går till Räddningsplankan



Ljus & Värme - ett arrangemang av
Oxelösunds Företagar Förening
i samarbete med Kultur & Fritid,
Oxelösunds kommun samt
Oxelö Energi och Kustbostäder.

Oxelösunds Företagar Förening
Handel • Tjänster • Besöksnäring

 Oxelösund
 Oxelö Energi
 Kustbostäder

ljus & värme





Vi fixar din Catering!

Du kan nu enkelt beställa via
vår hemsida, snabbt och enkelt.
maxinykoping.se

Till jul har vi jultallrikar och
jullandgångar som du kan beställa.
Önskar du något annat än vad som
finns på hemsidan så är du
välkommen att kontakta oss

 **0155-455412/425**





HELLO TOYOTA YARIS CROSS

STOR NYHET - LITEN SUV



Nu är det äntligen premiär för Yaris Cross - den perfekta kombinationen av SUV och småbil. Utrustad med vårt senaste självaddande elhybridsystem har den både låga utsläpp, låg bränsleförbrukning och låg fordonsskatt. Vill du ha total kontroll, oavsett väder, väljer du Yaris Cross AWD-i som är den enda elhybriden i sin klass med intelligent fyrhjulsdraft. Hello Hybrid Happiness! Hello Yaris Cross!

LANSERINGSERBJUDANDE

Yaris Cross Active

Flex Privatleasing från 2.995 kr/månaden.

Kampanjpris från 239.900 kr (ord. pris 249.900 kr).

Lägg till 200 kr/mån och få AWD-i

Yaris Cross Active med AWD-i

Flex Privatleasing från 3.195 kr/mån

Kampanjpris från 249.900 kr (ord. pris 266.900 kr)

Beställ din Yaris Cross redan idag eller
välkommen till din närmaste Toyota-
återförsäljare för en provkörning.

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. Priserna är rek. ca-pris från generalagent, lokala avvikelser kan förekomma. Bränsleförbrukning och CO₂-utsläpp vid blandad körning 4,4 - 5,1 l/100 km och 100-115 g/km. Med reservation för avvikelser, prisändringar och tryckfel. Bilen på bilden kan vara extrautrustad med tillval som inte finns i Sverige.

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

Industrigatan 10,
Nyköping
0155-21 71 70

TOYOTA NYKÖPING
MOTORCITY

JULSTÄMNING PÅ HEMMAPLAN



THE REAL GROUP JULKONSERT

28 november Culturum



KULTURSKOLAN KULTURLJUS

2 december Culturum



FRÖKEN ELVIS JUL IGEN

4 december Culturum



GLENN MILLER ORCHESTRA CHRISTMAS SHOW

5 December Culturum

KÖP BILJETT PÅ
[NYKOPINGSGUIDEN.SE/PROGRAM](https://nykopingsguiden.se/program)



Nyköpingsguiden

Janne och Sebban vann Drömdagen

Janne Holmgren och hans bonusbarnbarn Sebastian "Sebban" Dahlander var de lyckliga vinnarna av Galleriorna Axet och Västerports tävling "Drömdagen".

Vinsten innebar att de fick 10.000 kronor att handla för i Galleriornas butiker.

- Vilken fantastisk lyx, var de båda pristagarnas spontana kommentar.

Hemtex, Åhléns, Clas Olsson och Brothers fick besök av de shoppande vinnarna.

Motivering till priset löd:

"En till synes engagerad bonusmorfar som umgås mycket med sitt bonusbarnbarn över generationsgränserna. Vi ser gärna att de spenderar vinstsumman i våra butiker på Drömdagen".

Ett stort grattis till de båda vinnarna som återvände hem med välfyllda kassar efter en lyckad dag på stan.



Janne Holmgren och hans bonusbarnbarn Sebastian Dahlander vann "Drömdagen"



Cinderella®
FÖRBRÄNNINGSTOALETTER

Made In Norway

Pris från
34.990:-

Grävatten-
renare från
11.879:-

BIOBOX™
by RAITA ENVIRONMENT

J LEIJON AB
ELINSTALLATIONER • SOLCELLER • VÄRMEPUMPAR
070-378 75 90
WWW.JLEIJON.SE

www.cinderellaeco.se

Nytt kök på en dag.

Kampanj!
25%
rabatt på alla kök*

Vi designar och tillverkar ett nytt, måttbeställt kök till dig på stommarna du redan har. Passa på – just nu får du **25% rabatt*** på köket om du bokar ett kostnadsfritt hembesök senast 30 november.

Erik Stenström
– Er lokala köksexpert
073-095 79 37
erik.stenstrom@harjedalskok.se

*Erbjudandet innefattar ej monteringstjänster av våra produkter och kan inte kombineras med andra kampanjerbjudanden. Se fler villkor på harjedalskok.se

HärjedalsKök

Julbord & Show

på Slottskrogen Nyköpingshus
start 25 november

Jamladies Christmas Show

Julshow på Nyköpings Slott

Julshow a la Burlesk

Nyköpingshus

Slottskrogen

info@nykopingshus.nu • 0155-21 26 00 • www.nykopingshus.nu/slottskrogen

Medicinsk laser

I relation till andra alternativa behandlingsformer, såsom massage och akupunktur, må medicinsk laser vara en nykomling på marknaden. Men behandlingsformen har ändå anor sedan 1960-talet och har gott om forskning att stödja sig på. Sabina Holmberg, certifierad laserterapeut verksam i Nyköping, berättar mer för oss om hur kroppen kan stimuleras med hjälp av ljusimpulser.



– Laser är en ljuskälla som avger väldigt rent ljus, på en enda våglängd till skillnad från till exempel LED-ljus. Jag brukar förklara det bäst genom att jämföra med ljud; tänk hur en klar ton från en flöjt låter vid sidan av en skramlande burk med stenar. Båda är en form av ljud, men upplevs helt olika. Samma princip gäller för ljus – det finns många olika sorters ljus – och det ger oss också många olika användningsområden, förklarar Sabina och fortsätter;

– Man kan skapa både svagt och starkt ljus, likaså kan det pulsera eller vara kontinuerligt. Allt beroende på vilken effekt som önskas. Laser kan också vara helt osynligt för ögat vilket generellt sett går djupare eftersom ljuset då inte reflekteras på huden. Det finns många olika typer av laser som används inom vård och hälsa men man brukar prata om två huvudgrupper; kirurgisk och estetisk laser, en brännande och skärande lasertyp som används vid till exempel ögonoperationer, och medicinsk eller biostimulerande laser som är det jag arbetar med idag. På engelska kallas det LLLT – Low Level Laser Therapy.

Hur fungerar medicinsk laserterapi?

– Jag jobbar med ett slags ljusstavar, så kallade laser-

prober. När de kommer i kontakt med huden pulserar laserenergi in i kroppen på cellnivå. Här samlas energin upp, främst i cellens "kraftverk", mitokondrierna, och omvandlas till ny energi och viktiga ämnen som sedan skickas ut i kroppen. Detta energiflöpp leder till ökad celledning, cellförnyelse och främjande av kroppens egna läkeprocesser. Jag arbetar holistiskt och nyttjar hela det centrala nervsystemet. Främst så används laserterapi för smärtlindring och för att dämpa inflammationer i kroppen, säger Sabina.

Sabina Holmberg kom i kontakt med medicinsk laser för första gången för snart tio år sedan, då själv som patient i jakt på smärtlindring.

– Jag var med om en bilolycka där jag i efterhand fick stora problem med fibromyalgi i samband med en whiplashskada. Helt ärligt fanns det inte mycket hjälp att få långsiktigt hos den traditionella sjukvården, så jag började se mig om efter andra alternativ. Jag testade allt möjligt för att bli av med smärtan, men det var först när jag fick tips av en bekant som jag provade medicinsk laser. Först blev det lite utav en chock, för de tre första behandlingarna gjorde mig sjuk. Troligen var jag så ur balans att kroppen reagerade extra kraftigt – det är ovanligt att få en så stor reaktion på behandlingen, bör nämnas – men jag märkte ändå direkt att kroppen svarade på behandlingen. Efter tolv behandlingar var jag helt smärtfri, den känslan var helt otrolig!

Trots de positiva erfarenheterna är Sabina noga att betona att laserterapi är en lindrande och behandlande terapi, inget botemedel.

– Att använda begreppet "bota" är farligt inom all terapeutisk behandling. Men medicinsk laser är ett effektivt sätt att lindra och behandla smärta och inflammationer i kroppen. Vid rätt förutsättningar går väldigt många tillstånd att behandla till symtomfrihet och besvärsfrihet.

Medicinsk laser är också en behandlingsform med få biverkningar, berättar Sabina vidare.

– Det finns inga inrapporterade skador eller egentliga risker. Däremot finns det tillstånd när det inte är lämpligt att behandla, till exempel vid konstaterad blodpropp eller cancer. Man bör heller inte behandla

hudområden med mörka tatueringar, då får man istället arbeta runt området om möjligt. Behandlingen är normalt sett helt smärtfri, faktum är att de flesta finner den behaglig och avslappnande. En viss reaktion från kroppen 24-72 timmar efteråt är att vänta, det visar bara att kroppen svarar på behandlingen. Man kan känna sig bli lite trött eller uppleva träningsvärk, men lika ofta kan det vara ökad pigghet och mer energi och rörlighet. Många upplever också att de sover bättre efter en medicinsk laserbehandling!

– En medicinsk laserbehandling är heller ingen quickfix. Det krävs oftast ett antal behandlingar innan man får full effekt. Men allt beror på patientens behov och hur de svarar på behandlingen, jag lägger alltid en individuell plan för varje patient jag möter. Det är också en skillnad mellan att behandla akut uppkomna skador, som till exempel nackspärr eller sårsläkning, och kronisk smärta som vid exempelvis fibromyalgi. Vid långvarig smärta kan man behöva underhålla behandlingen under lång tid för att få fortsatt effekt.

När jag träffar en ny patient blir det ofta mycket prat.

Jag behöver samla så mycket information som möjligt om det jag ska behandla, vilket jag gör både muntligt och via en skriftlig hälsodeklaration, men det är också viktigt för mig att patienten känner sig bekväm och har möjlighet att ställa frågor både före, under och efter behandlingen. "Vad du frågar mycket" får jag ofta höra, men det är ju för att det är enda sättet för mig att få veta hur patienten upplever behandlingen, säger Sabina och skrattar.

Slutligen, vilka tillstånd är lämpliga att behandla med medicinsk laserterapi?

– De flesta problem som ger inflammation och smärta, där kroppen behöver hjälp att läka, kan ofta lindras med hjälp av laser. Exempelvis smärttillstånd såsom migrän, menstruationssmärter, frusen skuldra, ryggvärk och fibromyalgi. Hudproblem som acne och rosacea, samt karpaltunnelsyndrom och olika nervskador och senbetsvär – bara för att nämna några exempel. Något att ha med sig i tanken är att alla människor reagerar olika på laserterapi. Man tror att omkring fem till tio procent av världens befolkning inte reagerar alls, till exempel, och det är skillnad beroende på hur dina pigment är och om du är ljus eller mörkhårig, säger Sabina avslutningsvis.



◀ Sabina Holmberg, certifierad laserterapeut med mottagning i Högbrunn i Nyköping. Här erbjuder hon förutom laserterapi också andra behandlingar såsom aroma- och regndroppsmassage, hudvård samt nyheterna pressoterapi och hårspa.

HJÄLPVERKSAMHETEN ÅTERVINNINGEN



Julmarknad 27/11
Öppet extra länge kl 10-16
Vi har de miljövänligaste julklapparna!
Gläd någon med ett presentkort!

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

Elin Liljequist Attard, samtalscoach och Stolt ambassadör Nyköping:

”Jag brinner för möten med människor”

Många i Sverige lever idag med en fysisk eller psykisk funktionsnedsättning. Kort sagt unika förutsättningar som gör att man kan ha svårt att fungera som ”alla andra” i samhället. Att ställas inför vardagsproblem som andra överhuvudtaget inte reflekterar över. Och hur är det att vara anhörig och medmänniska? Magazinet har träffat Elin Liljequist Attard, samtalscoach med stor personlig erfarenhet av just funktionsnedsättningar, för en pratstund om vikten att sprida information kring detta – och varför man ska vara ambassadör för sin hemstad.

Elin träffade sitt livs stora kärlek Alexander för tolv år sedan. De gifte sig efter ett år och har idag en gemensam dotter på nio år. Något som gör deras relation annorlunda jämfört med många andras är det faktum att Alexander är förlamad från axlarna och ner efter en bilolycka år 2005. För Elin så innebär den nya relationen en omställning till en vardag med utmaningar kring ett funktionshinder och att ständigt ha assistenter närvarande i hemmet, något som sällan är enkelt.

– När jag träffade Alexander så såg jag bara honom, inte hans funktionshinder. Det var bara ren kärlek och jag visste direkt att det var honom jag ville vara med. Sen är det klart att det var speciellt att bli en del av hans tillvaro med assistenter dygnet runt, det är inte alltid lätt att leva som anhörig i ett hem som också är en arbetsplats. Men vi har tacklat alla problem och utmaningar tillsammans under åren och inte låtit det påverka vår relation, berättar Elin.

Elin och Alexander har också valt att jobba ihop – på mer än ett sätt.

– För att minska antalet assistenter här hemma så jobbar jag själv som Alexanders assistent vissa timmar, det har varit

en bra lösning för oss. Jag är sedan tidigare utbildad undersköterska. Dessutom drev vi en period ett företag tillsammans där vi erbjöd tjänster inom just personlig assistans – en verksamhet vi valde att avveckla då det blev lite väl mycket som kretsade kring just personlig assistans i våra liv, säger Elin med ett skratt.

Istället har Elin nu valt att använda sina erfarenheter på annat sätt. Hon har utbildat sig inom socialpedagogik och kognitiv beteendeterapi och jobbar numera som samtalscoach och livscoach i den egna verksamheten Samtalet. Hon välkomnar alla klienter men har valt att inrikta sin verksamhet på personer med funktionsnedsättningar och deras anhöriga.

”...jag vill gärna vara med och sprida allt gott som finns att säga om Nyköping”

– Jag brinner för möten med människor och psykisk hälsa! Att jag ville arbeta med människor i någon form har jag vetat länge,

det var därför jag valde att utbilda mig till undersköterska. Jag har också ett stort intresse för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och är mamma till två barn med olika diagnoser inom NPF. Med alla de erfarenheter jag fått med mig de senaste åren så känns det fint att kunna använda dem till att hjälpa andra, menar Elin.

För Elin är det också viktigt att arbeta lösningsorienterat efter klienternas behov och önskemål.

– Jag kommer gärna hem till klienten för samtal om så önskas. Det går också att ta det digitalt eller via telefon, eller varför inte ses för en promenad? Eftersom jag är inriktad på just funktionshinder så känns det viktigt att visa hänsyn och flexibilitet. Jag håller också på att leta efter en lokal där jag kan ta emot för samtal. Helst vill jag hitta en plats som är lättillgänglig men samtidigt lite privat, det är en utmaning. Till nästa år kommer jag också att erbjuda föreläsningar på tema psykisk ohälsa, NPF i familjen och livet som anhörig till någon med funktionsnedsättning.



Elin Liljequist Attard

Ålder: 40 år

Bor: På Brandholmen, Nyköping

Familj: Gift med Alexander. Barnen Filippa (17 år), William (15 år) och Ebba (9 år)

Gör: Jobbar som personlig assistent, samtalscoach/livscoach samt på äldreboende

Aktuell som: En av flera Nyköpingsbor som under året deltagit i Nyköping Turisms satsning ”Stolt ambassadör Nyköping”

Förutom att arbeta som samtalscoach, livscoach och personlig assistent i det egna hemmet jobbar Elin också då och då på Koggens äldreboende på Brandholmen. Ett upplägg hon trivs bra med.

– Jag gillar variationen det ger mig. Det är inte min ambition att jobba heltid med samtalscoachningen, det skulle nog bli alltför tungt. Jag ser hellre att jag har en mindre klientkrets där jag

verkligen ger mig själv möjlighet att lära känna alla ordentligt och finnas för dem när de behöver mig.

Det var under ett arbetspass på Koggen som Elin kom i kontakt med ”Stolt Ambassadör Nyköping”.

– Jag såg på ett meddelande i intranätet att de sökte personer som var villiga att ställa upp som ambassadörer och kände direkt att det verkade spännande.

Elins Topp 5 besöksmål i Nyköpings kommun

Nyköpingshus & Nyköpings Gästabud

Det är en fantastisk plats med mycket historia. Jag rekommenderar alla att se föreställningen Nyköpings Gästabud och vallarna är en härlig plats för picknick, lek och umgänge.

Tovastugan

Går ju hand i hand med Nyköpingshus, men det är en väldigt mysig plats på sommaren.

Strandstuviken

Jag har tidigare bott på Örstig och Strandstuviken har varit en stor del av mina barns uppväxt. Här finns många fina minnen för hela familjen.

Sörmlands Museum

En spännande utflykt både för den historiantresserade och för barn med spring i benen. Älskar att de har så mycket som är anpassat och riktat till barnen.

Strandpromenaden mellan Brandholmen och hamnen

En nyare favorit som bjuder på vackra vyer över vattnet.

Jag tycker att det är jätteviktigt att vara med och bidra på de sätt man kan till sin hemmiljö, och jag vill gärna vara med och sprida allt gott som finns att säga om Nyköping. Utbildningen vi fick gav mig en bra bild om helheten och kärnan i ambassadörsuppgiften.

Elin är uppvuxen i Oxelösund och flyttade till Nyköping först år 2008.

– Så rent tekniskt räknas jag väl som en inflyttare men jag har ju varit mycket i Nyköping i hela mitt liv, till exempel så gick jag gymnasiet här. Jag ser både Nyköping och Oxelösund som hemma, även om jag kommer bo kvar i Nyköping framöver. Att satsningen med ambassadörskap lanserades just nu under pandemin tycker jag känns bra, det har gett ökad kunskap om att det finns många besöksmål i Nyköping med omnejd som faktiskt är trygga och pandemianpassade. Dessutom tror jag att det kan bli en viktig del av besöksnäringens "nystart" nu när samhället öppnar upp igen. Nu är det extra viktigt att vi hjälps åt att sprida ordet om våra smultronställen, både till kommunens besökare men också oss medborgare emellan. Jag hoppas att fler engagerar sig i "Stolt ambassadör", och det vore också roligt att se fler yngre. Ju större mångfald bland ambassadörerna, ju fler när vi och desto större nytta för oss alla, säger Elin avslutningsvis.



En lyckad start för satsningen "Stolt ambassadör Nyköping"

I våras lanserade Nyköping Turism "Stolt ambassadör Nyköping", en utbildning riktad mot kommunens invånare och menad att öka Nyköpings attraktionskraft som besöksmål. En satsning som fallit väl ut hos både medborgare och besökare.

Grundtanken är att Nyköpingsborna, via utbildningen, ska ges möjlighet att agera bästa möjliga ambassadörer för sin hemkommun och i och med det hjälpa besökare att hitta kommunens alla smultronställen och guldgrubbor. Utbildningen har getts på en digital plattform på grund



av pandemin och har ett innehåll som är enkelt och enkelt att ta till sig, något som uppskattats av de Nyköpingsbor som valt att delta. Här kan du bland annat göra quizet "Vilken Nyköpingsbo är du?" – inflyttaren, urinvånaren eller återvändaren – för att sedan få bra tips kring hur just du kan vässa din kunskap om Nyköping för att bli en så bra ambassadör som möjligt.

Maria Säfverblad, destinationkoordinator på Nyköping Turism, berättar att responsen hittills varit positiv.

– Vi har fått jättefin feedback på webbplatsen för Stolt ambassadör och satsningen från olika håll. Vårt mål är ju att skapa insikt om att alla som bor och verkar i Nyköping är ambassadörer och kan bidra till en attraktiv plats. Inledningsvis har webbplatsen besökts av över 4 000 personer under fyra månader och quizet där du testar vilken Nyköpingsbo du är gjordes av 1 500 personer samma tid. Nu har vi även kommit upp i ett 50-tal Nyköpingsbor som är med i satsningen med sina Topp 5 favoriter, däribland Elin, säger Maria.

– Många besökare har tyckt det varit kul med tipsen från Nyköpingsbor. Det blir personligt och genuint.

Flera har berättat att de använt just dem när de ska uppleva Nyköping.

Du har tidigare berättat för oss att satsningen kom till efter ett önskemål från aktörer inom besöksnäringen. Vilka reaktioner har du fått från dem nu under året?

– Besöksnäringen är glada att vi gör detta. Många är redan väldigt duktiga på värdskap i sina verksamheter. Det vi vill lägga till är ju att vi måste tillsammans även vässa kunskapen om vår plats, skicka vidare till varandra och öva. Om vi gör som idrottslag, övar på att bli bäst, kan vi även bli bäst på Nyköping. Därför erbjuder vi workshops till besöksnäringen där vi tillsammans övar på att skapa wow-upplevelser för våra besökare tillsammans.

Hur ser ni på framtiden, blir det en fortsättning nästa år?

– Det är en långsiktig satsning som ska få ta tid. För oss är detta bara början. Vi hoppas att kunna dubbla antalet Nyköpingsbor som är med, ha fler workshops och fortsätta kommunikationen mot invånare och verksamheter. Målet i slutändan är att få nöjda besökare och en riktigt bra service var du än är i Nyköping!

Allt har förändrats på tre generationer

Selina Soajambi, Tanzania, är drygt 50 år och har åtta barn. Det blev så många, trots att hon redan vid första hemförlossningen blödde så kraftigt att hon svimmade. Först när hon skulle föda sitt sjunde barn, och gett upp om att föda hemifrån, fick hon veta att de besvärliga förlossningarna var en följd av den könsstympning hon utsatts för som sexåring.

Idag är Selina drygt 50 år, men minnet av den smärtsamma upplevelsen från när hon var sex år är fortfarande mycket klart och tydligt.

– De sa att jag hade urinvägsinfektion och måste opereras.

Ingreppet ledde till komplikationer. Hon blödde fortfarande ymnigt efter tre dagar, och utsattes för ytterligare ett ingrepp. Smärtan var så kraftig att hon svimmade. För att rengöra operationssåret användes salt – och hennes egen urin. Varje dag i en hel vecka upprepades proceduren.

Selin delar utan omskrivningar med sig av sin livshistoria. Om hur stympning–

en påverkat hennes äktenskap. Om smärtan, den senkomna insikten, och beslutet att inte låta stympa sin enda dotter.

Act Svenska kyrkan stödjer Tanzanias kristna råds påverkansarbete mot könsstympning. Tack vare det arbetet fick Selina den hjälp och information hon behövde, om än i senaste laget. I samband med att hon tog sig till ett av de sjukhus som drivs av den lutherska kyrkan i Tanzania föll bitarna på plats. Det ledde till att Selina nu arbetar för att utbilda andra om konsekvenserna av kvinnlig könsstympning. Och hennes personliga erfarenheter är en utmärkt undervisningsgrund.

– Jag kan inte njuta av sex, säger hon osentimentalt. Det känns som jag blir våldtagen varje gång. Därför vill jag inte längre.

Ändå håller hon och maken fortfarande ihop, ett antal år och åtta barn senare. De kan prata om det, och vad som är den bakomliggande orsaken till att hon inte vill. Inte kan. I Tanzania är det tabu att prata om sex eller en kvinnas könsdelar. Men Selinas berättelse är en berättelse om hopp. Ett vittnesbörd om att det går att förändra en sedvänja som praktiserats i många generationer. Hennes opinionsarbete ger resultat:

– Kvinnorna i byarna slutar stympa sina döttrar när de får kunskap om vad det leder till, när de förstår sambandet mellan ingreppet och sina egna smärtor i samband med sex, menstruation och förlossningar, förklarar hon.

Och i Selinas egen familj har allt förändrats på tre generationer. Hennes mamma Mufuri, över 100 år gammal, blev könsstympad, gifte sig tidigt och födde 13 barn. Hon fick aldrig gå i skolan. Selina själv gick några år i skolan efter att hon könsstympats, men sedan blev familjen hennes enda livsuppgift. Selinas enda dotter är nu 19 år, har inte utsatts

för övergreppet och läser på universitet i Dar es Salaam. Det finns hopp.

Det tar tid att ändra attityder

Gloria Mafole är advokat och arbetar för Tanzanias kristna råd, en av Act Svenska kyrkans samarbetspartner. Hon är fast besluten om att göra allt hon kan för att kvinnor och flickor ska få bättre levnadsvillkor. Men det tar tid att ändra strukturer och attityder och könsstympning är en djupt rotad tradition. I Tanzania samsas så många som 120 olika stammar, alla med sina egna kulturella löften, sedvänjor och syn på världen. Gloria berättar att de flesta stammarna utför könsstympning och att de gör det av olika anledningar. – En del gör det för att bekräfta steget in i vuxenvärlden, att flickan blivit kvinna och är redo att gifta sig. Andra gör det när barnen är små, ibland bara dagar gamla, för att de tror att flickorna annars ska drabbas av sjukdom. Det finns också de som tror att familjen kommer att drabbas av en förbannelse om de låter bli.

LIVSLÅNGT LIDANDE

Könsstympning ger livslångt lidande. Förutom smärtan, chocken och kränkningen som själva övergreppet innebär,

Cirka 4 miljoner kvinnors och flickor har utsatts för könsstympning i Tanzania. Och fler riskerar att drabbas. Det könsrelaterade våldet är utbrett och flickor och kvinnor får i hög utsträckning inte bestämma över sin egen kropp.

ANNONS





ÖPPEN FÖRSKOLA

S:t Nicolai församlingshem – Onsdagar 14.00–16.00. Fredagar 9.00–12.00. Stängt 1/12. Sista för terminen 15/12.

Mariagården – Torsdagar 09.30–12.00. Sista för terminen 16/12.

Oppebykyrkan – Fredagar 09.00–12.00. Sista för terminen 10/12.

BABYSÅNG

Alla Helgona kyrka Tisdagar 10.00–10.30. Därefter fikastund till 11.30. Sista för terminen 7/12.

S:t Katarina kyrka Tisdagar 10.00–10.30. Därefter fikastund till 11.30. Sista för terminen 23/11.



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. Sista för terminen 14/12.

Helge Från årskurs 7, Torsdagar 18.30–21.30 – Alla Helgona församlingshem. Vi börjar med ungdomsmässa i Alla Helgona kyrka 18.30. Sista för terminen 16/12

Ungdomskväll Från årskurs 6 Sista fredagen i månaden 19.00–23.00 Oppebykyrkan. Sista för terminen 26/11.

får könsstympning många andra negativa konsekvenser. Kvinnor som stympats kan ha svårt att föda barn och det kan uppstå allvarliga komplikationer i samband med förlossningar. Även skador på urinvägar, inkontinens och svåra smärtor vid samlag är vanligt. Många av effekterna är oåterkalleliga och kan leda till döden. Men de drabbade lider inte bara av fysiska skador, ären sätter sig även i själen. Depression och låg självkänsla är vanligt hos de drabbade.

ARBETAR I RISKOMRÅDEN

Tanzanias kristna råd arbetar, tillsammans med Act Svenska kyrkan, i de riskområden där könsstympning är vanligt förekommande. Beroende på vilket geografiskt område det rör sig om, fokuseras arbetet mot olika ålders- och målgrupper. I exempelvis Singidaområdet stympas uppskattningsvis så många som 70 procent av alla flickor.

– I Singida stympas flickorna när de är under fem år. Ibland görs det när barnet är så litet som en dag gammal. Det innebär att det är föräldrarna som bestämmer över barnens kroppar och inte de själva. I Maradistriktet, där könsstympning också är vanligt förekommande, stympas flickorna när de är 10 – 14 år gamla.

ALTERNATIVA INKOMSTKÄLLOR

I många byar finns så kallade traditionella sjuksköterskor som utför könsstympning. Flickornas föräldrar

betalar kvinnorna att utföra ingreppet och det blir på så sätt en inkomstkälla. En viktig del i arbetet för att motverka könsstympningar är att fokusera på de som utför övergreppen.

– Vi vänder oss till stymperskor för att försöka ändra på deras tanke sätt. Vi utbildar dem om riskerna och de skadliga effekter som stympning innebär. Och vi erbjuder dem alternativa inkomstkällor. De involveras bland annat i ekonomiska spargrupper och får stöd att starta egna små företag. Då blir de inte beroende av pengarna som de annars tjänar på att stympa.

KYRKAN GÅR FÖRE

Under de tio år som Gloria arbetat med påverkansfrågor i Tanzania har hon sett förändrade attityder hos framför allt religiösa ledare. Allt fler ser könsstympning som ett allvarligt brott mot de mänskliga rättigheterna. Kyrkan har ett stort inflytande över människors i Tanzania och spelar en viktig roll i deras liv.

– Religiösa ledare är nyckelaktörer när det kommer till att adressera problem runt könsbaserat våld. Både det fysiska, som könsstympning, men också på ett psykologiskt plan – att kvinnor är lika viktiga som männen och ska behandlas med respekt.

Tillsammans med Gloria och Tanzanias kristna råd kämpar Act Svenska kyrkan mot könsstympning och för kvinnors och flickors rätt till sin egen kropp i Tanzania.



För 300 kronor i månaden kan en volontärarbetare i Tanzania hjälpa flickor som riskerar könsstympning att ta sig till ett säkert boende där de är trygga och får gå i skolan.

För 250 kronor kan 10 ungdomar få utbildning i rättigheter kring sexuell och reproduktiv hälsa.

Var med i kampen för alla flickors rätt till ett värdigt liv. Swisha din gåva till julinsamlingen: 900 1223!

ADVENTSTID I VÅRA KYRKOR

SÖNDAG 28 NOVEMBER första advent

10.00 GUDSTJÄNST Alla Helgona kyrka
Melody, Happy Voices och Allahelgonakören.

10.00 MÄSSA Oppebykyrkan
Kören Chorus. Mikael Erensjö, trumpet.

11.00 HÖGMÄSSA S:t Nicolai kyrka
Fru Musica. Marcus Asplund, trumpet.

15.00 HÖGMÄSSA Mariakapellet
Emma Karlsson, sång.

15.00 GUDSTJÄNST Franciscuskapellet
Tommy Nilsson, tvärflöjt.

15.00 SVERIGEFINSK MÄSSA S:t Katarina kyrka

18.00 MUSIK I ADVENT S:t Nicolai kyrka
Motettkören och Filharmoniska sällskapet.
Anne Holmer, konsertmästare, Marie Frisk, orgel.
Jenny Tjärnström, dir.

SÖNDAG 5 DECEMBER andra advent

10.00 HÖGMÄSSA Alla Helgona kyrka

10.00 GUDSTJÄNST Oppebykyrkan

Sara Lundqvist, sång.

15.00 HÖGMÄSSA Mariakapellet

15.00 GUDSTJÄNST Franciscuskapellet

18.00 AFTONSÅNG S:t Nicolai kyrka

TISDAG 7 DECEMBER

18.30 LUCIAKONSERT Alla helgona kyrka
Barnkörerna Kattis och Nova.

TORSDAG 9 DECEMBER

18.30 JULKONSERT S:t Katarina kyrka
"Stämningsfullt i juletid". Sång och musik med Linda & Lina. Efteråt serveras glögg och pepparkakor i entrén.

FREDAG 10 DECEMBER

18.00 & 20.00 JULKONSERTER S:t Nicolai kyrka
"Änglaskimmer" med estetklasserna från Nyköpings gymnasium. **OBS! Begränsat antal platser.**
Biljetinfo presenteras på vår hemsida:
www.svenskakyrkan.se/nykoping

SÖNDAG 12 DECEMBER tredje advent

11.00 HÖGMÄSSA S:t Nicolai kyrka

15.00 HÖGMÄSSA Mariakapellet

0155-751 00 • www.svenskakyrkan.se/nykoping

Svenska kyrkan 

NYKÖPINGS FÖRSAMLING

16.00 LUCIAGUDSTJÄNST Oppebykyrkan

Barnkörerna medverkar med Luciatåg.

16.00 & 18.00 LUCIAKONSERTER

Alla Helgona kyrka.

Melody, Happy Voices, Cantemus, Allahelgonakören.
Anne Holmer, fiol. Per Henrik Vincent, flöjt/fiol. Ulf Tjärnström, kontrabas. Under ledning av: Rebecca Johansson, Cecilia Norinder och Jenny Tjärnström.

OBS! Begränsat antal platser. Biljetter är gratis och lämnas ut på församlingsexpedition på Kyrkans hus från och med fredag 3 december kl 10.00.

MÅNDAG 13 DECEMBER

17.00 EN LITEN LUCIA S:t Nicolai kyrka

Luciafirande med våra yngsta sångare. Barnkörerna Blåklöckorna och Sångfröna.

SÖNDAG 19 DECEMBER fjärde advent

10.00 HÖGMÄSSA Alla Helgona kyrka

10.00 GUDSTJÄNST Oppebykyrkan

Christine Ankarward, solist.

14.00 JULSPEL S:t Nicolai kyrka

15.00 HÖGMÄSSA Mariakapellet

Christine Ankarward, solist.

15.00 MÄSSA Franciscuskapellet

Fastighetsbyrån



Sälja?



Albin Ivarsson Hamberg
Fastighetsmäklare
072-222 75 85



Malin Bosma
Fastighetsmäklare
076-554 68 55

YTTERDÖRR
PÅ KÖPET!**

36
månader
räntefritt**



Ibland kan dessa verktyg vara bra.

Men inte för att ta sig in genom ett inbrottsklassat fönster.

Våra fönster står emot en tjuv som arbetar ostört i 15 minuter, max 3 minuter på varje angreppspunkt, med 23 olika verktyg. Vi har bland annat utrustat fönstret med härdade hakreglar, helgjutna slutbleck, förstärkt limning av glas, bakkantssäkring och säkerhets-handtag. Allt testat och godkänt av RISE. Inbrottsklassningen ingår som standard i våra fönster*. Vill du veta mer om våra fönster och hur ett fönsterbyte går till? Läs mer på morups.se

Vill du se Morups Premium i verkligheten? Besök gärna vår utställning på Östra Kyrkogatan 17B i Nyköping.

Öppen onsdagar kl 12-18. Övrig tid efter överenskommelse.

**Boka ett gratis hembesök
020-78 00 00 | www.morups.se**



Fönsterbyte. Som det borde vara.

* Pardörrar och flerlufts-fönster är inte testade. Flerlufts-fönster har likadan utrustning som godkända enlufts-fönster.

** Gäller vid köp av minst 7 st fönster. Läs mer om kampanjen på vår hemsida.

Julhandla i Oxelösund!

VI ÄR OXELÖSUND

Oxelösunds Företagar Förening Handel • Tjänster • Besöksnäring

Handel

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär

Anderssons Hemelektronik AB

apoteks
gruppen

Hälsoträdgården
Lunden

Svenska Röda Korset
Oxelösund Rödakorsnrets

Nordstj
Idé&Design

Lindells
Möbelförst

**TEAM
SPORTIA**

BOLIST ELIASSONS

BlomsterDesign

Glasögonmagasinet
Optikkällaren

Breakfast **HIGHWAY** Dinner
Samilla & Puccas
45 65 55 Oxelösund

SVEDLINDHS
OXELÖSUND

Mina-kärna
Bakstuga

BLÅ köket

Paus
CATERING & MÖTESERVICE

Lindqvist Gummi
OXELÖSUND

ONE MORE TIME
återbruk och utveckling

Tjänster

CYKEL & NYCKELSERVICE AB

Sence
Hair & Spaservice

Sörmlands
Sparbank

ReBalans
Fysioterapi • Massage • Terapi • Massage

SALONG miracel
HAIR & HOME

**VÄNINGEN
& VILLAN**

fax & fon

GLADA HUNDAR
FÖRENINGEN

COMFORT OXELÖSUNDS RÖR

FORYOU
LASH, EYE & BROW
LASH & BROW

Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSÄMLING

EM
Event & Mediamix

Besöksnäring

**Restaurang
Dahlin**

**NYA
Källan**

**Jogersö
CAMPING**

BORDA
Gästgärd och Restaurang

MEDLEY

**UP
ZONE**
SPORTS- & TRAFIK

Oxelö Krog
Café & Sjöbrog
Gamla Oxelösund

Femörefortet

Stigandevägen

Välkommen till Oxelösund!

Lo and behold till Ljus & Värme



Lo and behold består av Åsa Camara, sång, Frida Appelkvist, gitarr och sång samt Sara Snäck, gitarr och sång.

När gruppen Lo and behold skulle uppträda i kyrkan under Ljus & Värme före pandemin var man tvungna att ställa in. Men nu är det äntligen dags. Lördag 27 november ska det bli av. Magazinet har träffat Sara, Åsa och Frida och undrar hur det har gått under pandemin.

- Vi har träffats periodvis och spelat lite, när vi alla (och våra familjer) har varit friska och har kunnat hålla avstånd. Under sommaren har vi träffats ute i varandras trädgårdar och repat. En period skulle vi ju inte träffas alls då vi var i olika hushåll och då var det inte så mycket att göra utöver att lyssna på inspirerande musik, ge låtförslag och planera framåt. I somras fick vi äntligen träffa publik under två små utomhusspelningar. Superhärligt!

Nu är det alltså dags att stå på scenen igen. Vad kan besökarna förvänta sig att få höra den 27 november?

- Det blir några av våra favoriter, både nytt och gammalt, till exempel Lennon, Winnerbäck och Eva Cassidy. Det blir finstämt, stämsång och akustiska gitarrer. Vi tolkar ju andras låtar på vårt Lo and behold-vis, och vi har valt de låtar som passar in på temat Ljus och Värme. Det blir självklart också några jullåtar, dessutom blir det premiär för en helt ny egenskriven jullåt.

De möttes genom jobbet. Tre tjejer i 40-årsåldern.

- Vi jobbar med IT, webb och kommunikation och en del ihop i olika projekt och har mycket gemensamt. Är runt 40, har "volvo och villa" och barn i åldrarna 3-15 år. Frida och Åsa är oxelösundare, medan jag kommer från Skellefteå, säger Sara Snäck.

Gemensamt är också att alla tre kommer från musikerfamiljer.

- Fridas pappa Hasse har spelat och sjungit i många olika band från Oxelösund, Åsas pappa invigde fritidsgården i bandet Suspenders och har sedan dess spelat flera olika band, och min pappa spelade i olika dansband och senare 60-talsband i Västerbotten, fortsätter Sara. Frida och Åsa är även musikutbildade, medan jag är självlärd.

Slumpen fick de tre att hitta varandra musikaliskt.

- Åsa fick uppdrag att sjunga för kommunhusets anställda en luciamorgonen. Jag föreslog att jag kunde kompa på gitarr. Åsa hade också sett Sara spela

gitarr på Instagram så hon frågade om Sara ville vara med. Vi spelade tre jullåtar i kommunhusets foajé, minns Frida.

Upptäddandet gjorde att gruppen fick blodad tand.

- Vi insåg hur roligt det var och hur bra vi passade ihop, så vi började repa en lunch i veckan nere i källaren som "friskvård" (andningshål), och för att få göra något roligt som de stressade småbarnsmammor vi är. Spelade helt prestige-löst covers av många olika musikstilar, bara för skojs skull.

En lunch tränade en kollega i gymmet samtidigt i den källarlokal som tjejkarna repade i.

- Vi satt bakom en avskärmning och testade att spela "Hallelujah". När vi var klara stod kollegan i öppningen alldeles storögd och bara "Fan, vad bra ni är!". Efter det har vi fått små uppdrag vid att spela några låtar ihop vid jul- eller sommaravslutningar, och gått under namnet "Husbandet" i kommunhuset. Vi tänkte att vi kanske skulle kunna testa spela lite, fortfarande på skoj, utanför kommunhuset och letade ett bandnamn. Åsa hittade uttrycket Lo and behold som vi tycker passar oss perfekt. Det kan översättas till ungefär "Hör och häpna!" eller "Skåda!".

Gruppen vill gärna skapa ett "Lo and behold-sound".

- Vi har en Spotify-lista där vi lägger in låtar vi gillar, tror skulle passa oss eller bara hör på radio, som vi skulle vilja testa. Det är alla möjliga stilar! Vi har väldigt olika musiksmak. Sen testar vi och får oftast till vårt "Lo and behold-sound", annars lägger vi ner låten och testar en annan. Vi kompletterar varandra bra och har olika styrkor alla tre. Vi är väldigt olika som individer, men vi lär oss så mycket av varandra!

Tjejkarna skapar hela tiden nya mål.

- Vi har självdistans, är prestigelösa, gör detta mest för att det är så himla roligt. Tar oss inte på för stort allvar och bjuder på oss själva. Men trots att vi sagt att vi bara ska göra det för skojs skull, sätter vi upp nya mål hela tiden och hittar på det ena evenemanget efter det andra. Det ger energi och utmaning!

Nyfiken på gruppen? Lördag 27 november har du möjlighet att stilla din nyfikenhet då de uppträder i S:t Botvids kyrka. Se mer info, sidan 31.

Katarina Pilotti till Oxelösund och S:t Botvids kyrka

Lördag 4 december kommer Katarina Pilotti till Oxelösund för en julkonsert i S:t Botvids kyrka. Med sig har hon operatören Ulf Wiger samt musikerna Jan-Erik Sandvik och Hans Balstedt. Tillsammans bjuder de på våra mest älskade julsånger som O helga natt, Stilla natt, och amerikanska favoriter som Chestnuts rostin on an open fire, White christmas, Bella notte, When you wish upon a star... och många fler. Katarina har vuxit upp i Oxelösund.



Katarina och hennes man Ulf

- Jag hade en härlig uppväxt i Oxelösund. Familjen var mycket ute i skogen och på havet. Det blev mycket bär- och svampplockning och vistelse ute i skärgården. På vintrarna åkte jag skridskor och längdskidor.

Katarina har fortfarande en anknytning till Oxelösund.

- Jag har en syster med familj och

mamma kvar i Oxelösund. Jag längtar ständigt tillbaka till skogarna som jag känner så väl och havet. Jag längtar tillbaka till miljön, människorna och vill genom min sång ge tillbaka och sprida glädje. Alla är varmt välkomna till en magisk och stämningsfull julkonsert i S:t Botvids kyrka, avslutar Katarina.

Wiger Pilotti Produktion

JULKONSERT



**KATARINA PILOTTI
ULF WIGER
HANS BALSTEDT
JAN-ERIK SANDVIK**

S:t Botvids kyrka lör 4 december kl 16
Biljetter: 200 kr
Förköp biljetter Koordinaten, Oxelösund



EZTRAD ENTERTAINMENT

10 ÅR

12 NOV - 19 DEC
JULBORD & JUBILEUMS-SHOW

ÄNTLIGEN ÄR VI TILLBAKA!
10 ÅR, 40.000 BESÖKARE OCH 200.000 KÖTTBULLAR SENARE
ÄR DET NU DAGS FÖR EN NY STORSLAGEN SHOW HÄR PÅ EZTRAD!
KOM OCH FIRA MED OSS OCH NJUT AV UNDERHÅLLNING,
GOD MÅT OCH DRYCK I EN FESTLIG ATMOSFÄR.

info@eztrad.nu - 019-240077 - www.eztrad.nu

Lindqvist Gummiverkstad

Oxelösund Est; 1959



DÄCKHOTELL fr: 750 :-



Laufenn
Journey in Style

Hankook
driving emotion

Dubbdäck

185/65-15 **1200 kr/st**

185/60-15 **1195 kr/st**

195/60-15 **1200 kr/st**

195/65-15 **1250 kr/st**

205/55-16 **1395 kr/st**

205/60-16 **1395 kr/st**

Friktion

185/65-15 **1150 kr/st**

185/60-15 **1100 kr/st**

195/60-15 **1150 kr/st**

205/55-16 **1150 kr/st**

205/55-16 **1295 kr/st**

205/60-16 **1300 kr/st**

Dubbdäck

185/65-15 **1300 kr/st**

185/60-15 **1350 kr/st**

195/60-15 **1450 kr/st**

195/65-15 **1395 kr/st**

205/55-16 **1595 kr/st**

205/60-16 **1650 kr/st**

Friktion:

185/65-15 **1250 kr/st**

185/60-15 **1250 kr/st**

195/60-15 **1300 kr/st**

195/65-15 **1295 kr/st**

205/55-16 **1450 kr/st**

205/60-16 **1550 kr/st**

Kontakta oss för fler fabrikat/dimensioner med bra priser!

Välkomna!

Autoexperten



**GODKÄND
BILVERKSTAD**

Båggatan 14 0155-329 00
lindqvist@motorkonsult.net

Klassiskt svenskt julbord i december på Nya Källan

Lördagar i december 12-15

(4/12, 11/12, 18/12)

**Kvällar & övriga helger
för sällskap (min 10 pers.)**

**BOKA
BORD**
1-23 december

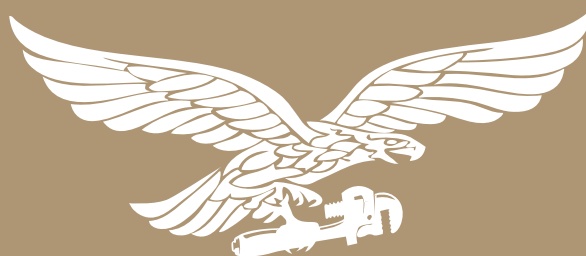
345 kr

Vi ses på Jagersö!

www.nyakallan.nu 070-009 23 82



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

Mysdress i vintertider !

Nytt i butik från Pastunette
Finns i tre färger, strl 36-50
Pris: 899:-



•1953•
SVEDLINDHS
•OXELÖSUND•

Vi möter dig
med omtanke!

Praktikertjänst
TANDLÄKARE
Göran Herbring

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



KUNGSHEM
FASTIGHETER

Kungsgatan 5, Nyköping
Endast bokade besök

0155-20 51 30, www.kungshem.se

Er lokala byggfirma sedan 1997
Ring eller maila för kostnadsfri offert
0155-21 50 90, 0708-48 90 99 • gronqvist@allt2.se



Grönqvists Bygg AB



Villa och fastighetsägare!

Tilläggsisolera vinden och minska
din värmekostnad rejält, samtidigt ökar du
värdet på din fastighet.

Telefon: 0155 - 28 56 10
E-post: hakan@mb-isolering.se



ISOLERING AB
Lösulls-Specialisten®



Företaget är miljö- och kvalitetscertifierat



3 MILJONER KILO



Så många kilo kan vara svårt att greppa på flera sätt. Det blir i runda slängar 500 elefanter. Eller ungefär vad världens största bandgående lyftkranar klarar av att flytta omkring. Det är vi på Proplate som gör stålstagen till de enorma lyftkranarna, och vi är stolta över att sätta Oxelösund på världskartan.

Vi är experter på att tillverka maskindelar i specialstål, som vi sedan skickar ut i världen, till allt från gruvutrustning i Norrland till vindkraftfundament i Afrika.

Vill du veta mer om vad vi på Proplate gör?

Klicka in på vår hemsida, eller följ oss på LinkedIn och Facebook.

Ljus och värme i adventstider



Karin Ericsson Back & Simon Stålspets.



Ljus & Värme, 27 november.

Efter alla restriktioner kan vi behöva extra ljus och värme så här i november, när höstmörkret sänker sig över oss. Och musik! Äntligen får vi njuta av Karin Ericsson Back och Simon Stålspets konsert på Koordinaten.

25 november står Karin och Simon på Koordinatens scen och bjuder på visor och sånger från kända svenska visartister och kompositörer i sin konsert "Öppna landskap". På repertoaren finns Eva Dahlgren, Ulf Lundell, Dan Andersson, Cornelis Vreeswijk med flera. Publiken bjuds även på eget material av Simon där han har tonsatt texter av Lisbeth Sommarström från Nyköping.

"I våra tolkningar av poplåtarna har vi adderat så att de går åt det folkmusikaliska hållet", berättar Simon. "Många svenska visor är värda att lyfta och texterna har ett äkta värde som publiken kan ta till sig. En slags vägledning i livet om man så vill."

Simon och Karin har spelat tillsammans i över tio år och lärde känna varandra på musikhögskolan i Stockholm. Under pandemin har båda spelat och turnerat på varsitt håll i den mån det har varit möjligt. "Öppna landskap" blir den konsert som de öppnar upp med tillsammans igen. De har spelat tidigare på Koordinaten.

"Alla är sugna att gå på konsert igen", säger Simon. "Många arrangörer är aktiva och det är mycket glädjande. Vi håller också på med en konsert med vallmusik som vi ska spela in på hemlig plats och sedan släppa på sociala medier." I oktober deltog Simon i nyinvigningen av en slinga på Sörmlandsleden i Hälleforsnäs, där han fick äran att underhålla H.M. Konung Carl XVI Gustaf och H.M. Drottning Silvia med sin sång och musik.

Det var "fint", berättar Simon. "Kungaparet var både intresserade och gav ett sympatiskt intryck".

Ljus & Värme

En av de återkommande höjdpunkterna i Oxelösund är den traditionella julmarknaden "Ljus & Värme". Lördag 27 november kan man botanisera bland alla knallar på torget, delta i ICA:s paketlotteri, äta sig mätt på korv hos Lions och mycket mer. I allaktivitetshuset Koordinaten brukar det vara fyllt till brädden av besökare som fikar, pysslar, stöper ljus och handlar julklappar. En nyhet för i år är att vi får besök av trubaduren Misael, som kommer att underhålla med jul- och adventsmusik.

På scenen 2022

Under december kommer vårens kulturprogram på Koordinaten att presenteras. Redan nu kan vi



Trubaduren Misael spelar på Koordinaten under Ljus & Värme 27 november

avslöja att på programmet står bland annat en musikalkonsert, en musikteater och en Motown-inspirerad show. Håll dig uppdaterad via visitoxelosund.se för information och biljettköp.

Lördag 27 november

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

Ljus & Värme



- ★ Julmarknad med kvalitetsknallar, hantverkare och lotterier.
- ★ Godis till alla barn som skriver sin önskelista hos Jultomten och Tomtenisse.
- ★ Julfika, julpyssel och ljusstöpning på Koordinaten. Familjetrubaduren Misael underhåller.
- ★ ICA Kvantums paketlotteri.
- ★ Lions Loppmarknad och korvförsäljning.
- ★ Insamling till Räddningsplankan.
- ★ Tomtetåg mellan Nyköping och Oxelösund. Se fsvj.se för mer info.
- ★ Invigning av nyöppnade Gallerian
- ★ Eken tänds 15.00.



Återklappen

Skänk fräscha barnsaker - kom sedan och köp "nygamla" julklappar! Lämna dina barnsaker på Koordinaten måndag till fredag 22-26 november. Handla under Ljus & Värme på Järntorget i Oxelösund. Delad glädje - dubbel glädje!

Hela intäkten
går till
Räddnings-
plankan



S:t Botvids Kyrka
Lördag 27 november 18.00



Lo and behold

Entré 200 kronor + serviceavgift
Biljetter: visitoxelosund.se
Förbutiken ICA Kvantum

Halva entréintäkten går till
Räddningsplankan

Ljus & Värme - ett arrangemang av Oxelösunds Företagar Förening i samarbete med Kultur & Fritid, Oxelösunds kommun samt Oxelö Energi och Kustbostäder.

Oxelösunds Företagar Förening
Handel • Tjänster • Besöksnäring

 Oxelösund

 Oxelö Energi

 Kustbostäder

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

När livet går sönder

TEXT: LOTTA WISS. FOTO: PXFUEL.COM

"Vem bryr sig?" är ett uttryck många använder sig av. Och visst är det lätt att säga när allt rullar på. Men om något allvarligt skulle hända och livet plötsligt rasade samman, skulle vi nog önska att det faktiskt fanns någon som brydde sig. Som fångade upp och hjälpte oss upp på fötter igen.

Livet blir allt mer komplicerat. Det är många bollar som ska vara i luften samtidigt. Vi ska vara framgångsrika, snygga och hålla oss i form. De som har barn ska skjutsa och hämta, vara delaktiga och många känner kanske kravet att köpa prylar som de egentligen inte har råd med, för att "alla andra har".

Många lever på gränsen av sin förmåga. Samhället har blivit hårdare och många far illa och drabbas av utbrändhet, ångest och depression. Kanske händer plötsligt något tragiskt, en separation, någon närstående som blir sjuk eller dör, och så faller hela livspusslet samman.

Det kan också handla om ekonomiska problem. En del kanske har stora lån och blir plötsligt av med jobbet. Skulderna hopar sig och de tappar fotfästet.

I alla livets kriser är det viktigt att ha någon eller något att falla tillbaka på, som kan ge hjälp. Genom samtal och stöd eller ekonomiskt. Många har vänner och familj som kan ge stöd, men inte alla. Många känner någon som kan hjälpa ekonomiskt, men inte alla. Många kan lära sig att hantera sin ångest eller komma ur mörkret, men inte alla.

Vissa har otur och faller mellan stolarna. Psykiatrien har inte nog med resurser och de statliga hjälpinstanserna räcker inte till. För dessa personer har alltid Svenska kyrkan funnits. Vad många sett som "en sista utväg", har blivit det som gett kraft att resa sig igen. Hopp, framtidstro, en plats att börja om. Alla människor har ett oändligt värde, oavsett hur deras liv ser ut.



Livet kan gå sönder för vem som helst. Alla kan behöva hjälp.

Många går ur Svenska kyrkan nu. Pengarna som sparas in är inte mer än ett par kvällar på krogen. Men det medför mindre verksamhet och sämre resurser att möta behov.

I kyrkan är allt gratis och för alla. Vi vill finnas där. Inte minst för de som tappat hoppet. Under nattens

mörkaste timmar, 21.00-06.00, finns jourhavande präst på 112. Vid katastrofer öppnas kyrkorna upp.

Hur skulle samhället se ut om inte Svenska kyrkan fanns? Vad är du beredd att offra för att ingen ska stå ensam? Alla kan falla. Alla förtjänar en ny chans. Välj att bry dig.



FOTO: LOTTA WISS



FOTO: ANDREAS BERHEIDE/IKON



FOTO: ALEX GIACOMINI/IKON

Gudstjänster • S:t Botvids kyrka

Söndagar serveras kyrkkaffe i församlingshemmet efter gudstjänsten

- 24/11 Morgonmässa 09.00** Magdalena Fors och Maria Rasmussen
- 28/11 Gudstjänst första advent** Anna Larsson och Irina Söderberg
S:t Botvids kyrkokör
- 5/12 Mässa 11.00** Jukka Laari och Irina Söderberg
- 11/12 De vackraste julsångerna på finska 14.00** Maria Rasmussen
- 12/12 Gudstjänst med Luciatåg 11.00** Magdalena Fors, Maria Rasmussen, Tessa Cambrant Berg, Therese Karlsson. Barnkör
- 18/12 Vi sjunger in julen 16.00** Christine Ankarward, Helena Wanrud och Irina Söderberg. Andakt Magdalena Fors
- 19/12 Mässa 11.00** Magdalena Fors och Irina Söderberg
- 22/12 Morgonmässa 09.00** Magdalena Fors och Maria Rasmussen

Julens gudstjänster kommer i nästa Magazin



FÖRSTA ADVENT I S:T BOTVIDS KYRKA

28/11 Gudstjänst 11.00

S:t Botvids kyrkokör medverkar under ledning av Irina Söderberg.

VI SJUNGER IN JULEN

11/12 S:t Botvids kyrka 14.00

De vackraste julsångerna på finska med Maria Rasmussen.

18/12 S:t Botvids kyrka 16.00

Tillsammans sjunger vi våra älskade advents- och julsalmer.

Medverkar gör Christine Ankarward, Helena Wanrud och Irina Söderberg. Andakt Magdalena Fors.

KAFFEDRALEN

Församlingens café är öppet i församlingshemmet onsdagar 13.30-15.30. De onsdagar då det är musikprogram är verksamheten i kyrkan.

Musikprogram 14.00-15.00

- 24/11** Lennart Wantzin och Sofia Hultman
- 8/12** Bengan Ohlsson
- 15/12** Julavslutning med Maria Rasmussen

Möjlighet till språkträning finns i församlingshemmet alla onsdagar.

Vill du vara med som språkleddare?

Välkommen att höra av dig till Gunilla Östberg på telefon 070-784 34 05.



Svenska kyrkan 
OXELÖSUNDS FÖRSÄMLING

FOTO: MAGNUS ARONSON OCH GUSTAF HELLSING/IKON



Kyrkoavgiften gör gott **för många**

Största delen av din kyrkoavgift går till arbetet i din lokala församling. Genom att vara medlem i Svenska kyrkan är du bland annat med och stödjer

- barnverksamhet där **små barn med föräldrar** kan mötas
- gemenskapsträffar för **daglediga**
- arbete för **människor i utsatta situationer**
- ett rikt musikliv med **körer och konserter**
- underhållet av våra vackra **kyrkobyggnader**.

Du stödjer även en kyrka som

- vill **förmedla hopp** till den som drabbas av sorg och smärta
- vill vara med och uttrycka den glädje man känner över att ha **fått barn eller funnit en partner**
- tillsammans med andra goda krafter vill vara med och **bygga ett så bra och tryggt samhälle** som möjligt.

"Du som medlem gör allt möjligt!"



FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON

LUCIATÅG MED BARNKÖREN I GUDSTJÄNSTEN

12/12 i S:t Botvids kyrka 11.00 blir det luciatåg med barnkören under ledning av Maria Rasmussen, Tessa Cambrant Berg och Therese Karlsson. *Legenden om helgonet Lucia bär på många viktiga budskap. Att en flicka ska få säga ja till det hon själv vill och kunna skriva sin egen historia.*

FAMILJEFRUKOST 3/12

Vi äter tillsammans, samtalar, leker och så blir det sångstund! Välkommen till **församlingshemmet 9.30-11.30**, mitt emot kyrkan. Kostnad: 30 kr/vuxen, gratis för barn.

OXELÖSUNDIN RUOTSINSUOMALAINEN SEURAKUNTATYÖ

23/11, 7/12 17.00 Hartaus*
25/11 15.00 Kuoroharjoitukset*
26/11, 10/12 15.00-17.00 Kerhotunnit vaeltaa
28/11 15.00 Adventtimestu Sankta Katarina, Arnö
29/11 13.00 Kuoroharjoitukset*
30/11 Ompeluseura, Seurakuntakoti
5/12 13.00 Itsenäisyyspäiväjuhla Sankta Katarina, Arnö. Ilmoittautuminen Tarjalle 0155-751 23. 70 kr. Yhteislaulua, esiintymistä ja juhlapuhe
6/12 10.00 Kynttilänsytytys ja hartaus, Muistolaatta, Oxelösundin hautausmaa. **18.00** Itsenäisyyspäivän jumalanpalvelus.* Juhlahahvit
11/12 14.00 Kauneimmat Joululaulut.* **15.00** Kaikenikäisten joulujuhla, seurakuntakoti
14/12 17.00 Ompeluseuran puurojuhla, seurakuntakoti
 *St Botvid







JUST NU

Gratis synundersökning

Vid köp av glasögon.*

smarteyes®

Nyköping, Västra Storgatan 8, 611 31, 0155-61 84 08
 *Gäller tom 18/12 2021. Läs mer om villkoren på smarteyes.se

VÄRDEKUPONG FÖR DIG



Gratis synundersökning

VID KÖP AV GLASÖGON

WEBBKOD: FRISYNNOV

Erbudandet gäller nybeställningar t.o.m. 18/12 2021. Gäller ej vid tecknande av prenumeration, företagsavtal eller i kombination med andra erbjudanden/satser vid samma köptillfälle.



21121910



Bilder, tips och inspiration!



Föreningsgatan förr i tiden



Brunnsparken belägen mellan Föreningsgatan och fastigheten Nytorpgatan 2.

Fotograf: okänd
År: okänt



Ankargatan 3

På Ankargatan 3, tidigare Föreningsgatan, låg denna barack. C:son Foto, Lindgrens UR, begravningsföreningen och en korvbar flyttade in i dessa baracker efter att byggnadskontoret flyttat ut 1964. Där har även Lindqvist tobaksaffär funnits en kort tid. C:sons Foto låg tidigare i Jettes fastighet på Föreningsgatan 9 men fick flytta till denna barack då huset skulle rivas.

Källa: Folket 1964-01-30
Södermalands Nyheter 1964-05-06
Fotograf: okänd

Bonnkvarteren

Pratstund ute på gården till Föreningsgatan 13. Längst upp i bild sitter herr Andersson, till höger om honom sitter Jansson även kallad Janne med sköret, Ida Karlsson, fru Pettersson, Jansson, och David Pettersson. Damen i vit hatt längst till vänster heter Elin Andersson. Till höger om henne sitter Ragnhild Andersson och fru Jansson.



Källor: Gösta Nilsson, Per Andersson
Fotograf: Claes-Göran Sjöman
År: 1968



Kioskgummans hus låg i hörnet Föreningsgatan-Badhusgatan i kvarteret Törnrosen. Huset revs långt innan Apotekshuset byggdes. Kioskgumman hette Anna Sofia Karlsson föddes den 7 april 1854 och dog den 2 mars 1938. Hon lät uppföra ett hus på Höjdgatan 27, men själv bodde hon kvar i den lilla stugan vid Föreningsgatan livet ut. I fastigheten på Höjdgatan bodde istället dottern Beda med make Karl Nylund. På 1920-talet var kioskgumman känd av alla Oxelösunds barn, bland annat för sina 1-öres lakritsbåtar. Fotograf: okänd År: Troligen slutet på 1880-talet



D-skolan. Till vänster syns bonnkvarteret, revs 1971 och till höger Rasten-Konsum huset (Briggen, 2005), idag (2019) bostadshus vid Föreningsgatan.

Fotograf: okänd, år: 1967 juni

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



Fotograf: Kjell-Åke Johansson



Badhusgatan-Föreningsgatan

Vid Föreningsgatan 6 låg det så kallade Wallinska huset även kallat Vevhuset som senare övertogs av raggarna i klubben Vampire. Till höger skymtar bal-kongerna på Apotekshuset. Fotograf: okänd, år: 1960-talet

Nya infarten från Hamnbron-Föreningsgatan.

Hamnbron stod klar i maj 1963. Till vänster syns C-skolan, i mitten Herrgården, sedan Bonnkvarteren och Manelius hus. Till höger skymtar polishuset.

Fotograf: Lars Henriksson
År: okänt



Husrester av Bonnkvarteret efter brand.

Brandkåren övervakar elden. Den 18 februari 1971 eldhärjades Bonnkvarteret. På den här platsen byggdes kommunhuset 1974-1975.

Fotograf: okänd
År: 1971



Den 18 februari 1971 eldhärjades Bonnkvarteret vid Föreningsgatan. Till höger syns Konsumhuset.
Fotograf: okänd



Demonstrationståg på Föreningsgatan

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

Fotograf: okänd

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



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 en trevlig dag med mycket julstämning i Gallerian på Järntorget och Koordinaten i Oxelösund.

Lördag 27 november
10.00-15.00

- * Nyöppning av uppräskade Gallerian - Kustbostäder bjuder på dryck och tilltugg
- * Tomtejakt med fina priser
- * Julmarknad på torget
- * Julfika, julpyssel och ljusstöping på Koordinaten

Ljus & värme



Klimatkompisen Nina vann första priset i höstens Hållbarhetsjakt

Bli klimat-smart du med!
Climatehero.se

Under hösten hade oxelösundarna möjlighet att anta en rad utmaningar i Oxelö Energis Hållbarhetsjakt. Bland annat att laga mat på rester, cykla istället för att åka bil, minska duschtiden och handla återbrukat eller second-hand. Nina Wikström Tiala antog de flesta utmaningarna och lyckades bli den glada vinnaren till första priset – en elcykel.



Nina Wikström Tiala,
Första vinnaren av Oxelö Energis Hållbarhetsjakt!

Vi träffar Nina en solig höstdag då hennes egen cykel precis brakat ihop timmarna innan. Så det blev extra lägligt och dubbelglädje för henne att få sitt pris just denna dag.

Vad var det mest utmanande i Hållbarhetsjaktens uppdrag?

- Oj, mest utmanande? Svårt att säga, berättar Nina efter att hon funderat, vi gör redan nu mycket i vår vardag som en självklarhet och är vana att göra insatser för att leva hållbart. Vi har till exempel en bra matplanering för att slippa matsvinn. Men det skulle väl vara att köpa kläder secondhand, jag tycker det kan vara svårt att hitta klädesplagg som jag gillar.

Vad fick du för klimatprofil på Climatehero.se?

- Jag är en "Klimatkompis" vilket jag nästan kunde ana, avslöjar Nina. Jag har förändrat mycket i mitt beteende redan, bland annat vad gäller maten, jag är vegan sedan fem år tillbaka. Intressant är att om du förändrar ett beteende inom en del

av ditt liv så påverkar det även andra delar i hur du lever. Nu funderar vi till exempel på att byta bil till en elhybrid.

Det jag fick tips om efter att jag testat mitt klimatavtryck på climatehero.se om förbättringar var att "plastbanta", så det blir väl nästa utmaning för mig.

Ninas bästa Hållbarhetstips!

Under Tian – www.undertian.com

Vegetariska och veganska billiga recept under tio kronor per portion. Du får inspiration om mat som är klimatsmart, bra för kroppen och plånboken. Varje månad släpps en ny vecka med inköpslista, matplanering och recept som är anpassade för säsongen.

Äkta vara – www.aktavara.org

som synar vår mat och dryck. Hjälper dig att hålla koll på matbluffar och gör det lättare för dig att välja bra livsmedel.

Got ett fem minuters test och se vad du har för klimatprofil?

Testa ditt klimatavtryck på Climatehero.se

Bada året om

Oxelösund är känd för sina badplatser sommartid, men även under vinterhalvåret finns det bra ställen om du vill ta ett dopp. Här kommer 4 tips på platser där du enkelt kan bada vintertid. Det finns bryggor med stege ner i vattnet och parkering i anslutning till samtliga dessa.



Gästhamnen på Femöre



Gästhamnen/Badhusviken



Jagersöbadet

5 tips!

- Bada inte ensam.
- Bada när det är ljust ute.
- Bada där du bottnar eller vid brygga med stege.
- Använd gärna badskor.
- Mössa och vantar kan vara skönt.

Stenviksbadet





Ingång öppet hus

Välkommen till Oxelöskolan!

Välkommen till öppet hus på Oxelöskolan lördag 4 december.
Du får se Oxelösunds nya skola från insidan. Boka en guidad tur, eller se dig omkring på egen hand.

Lördag 4 december är du välkommen att besöka Oxelösunds nyaste förskola och skola där också Kulturskolan finns. Du får se och uppleva vår nya skola samt har möjlighet att prata med rektorer och pedagoger. Elever från Kulturskolan underhåller.

Tid: Lördag 4 december kl 10.00–15.00

Plats: Oxelöskolan, Folkegatan 1

Vi bjuder på glögg och pepparkakor. **Välkommen!**

Vill du ha en guidad rundtur av elever på Oxelöskolan? Boka senast 1 december på oxelosund.se eller genom att skanna qr-koden. Har du frågor, kontakta Kommuncenter på kommun@oxelosund.se eller 0155-380 00.



Fakta om skolan

- Estetisk inriktning
- Förskola, grundskola F–9 och kulturskola
- Invigdes i juni 2021
- Cirka 500 barn och elever
- Uppfyller kraven för Miljöbyggnad silver vilket bl.a. innebär solceller på taket, extra bra ljudmiljö inomhus, mycket dagsljusinsläpp och sunda materialval.



Oxelösund

Lördag 27/11 Ljus & Värme

Ljus & värme

Julklappslotteri

Det är dags igen för vårt omåttligt populära julklappslotteri! Varje år skramlar våra tomtenissar ihop 300 paket, som man vinner genom att köpa lotter utanför butiken.

Varje lott kostar 50 kronor, 300 lotter har vi, värdet i paketen växlar mellan 30 kr upp till 1.500 kr.

Det är alltså vinst varje gång!
Betalning endast med kontanter.
Max 5 lotter /familj.

Det viktigaste av allt är att **ALLA** pengar för lotterna går direkt tillbaka till behövande i Oxelösund, via Räddningsplankan och Oxelösunds Församling.

Varmt välkomna till oss, lördag 27/11 från klockan 10.00.
Psst- lotterna brukar ta slut fort, så kom i tid!
Vi vill att ni fortfarande tänker på att hålla avstånd.

*Varma hälsningar
Tomtenissarna på ICA Kvantum*



I vårt Julklappslotteri kan du vinna Två Padelracket, Newport Bäddset, Kettel Grill, Stekpanna Le Creuet, Tre trådlösa högtalare, Airpods, Instant Camera, Pizza/Baksten, I Bomb hörlurar, Vattenkokare, Modern kaffekvarn från Wilfa, Lyxtermos, Stor Chokladask från Lindt, Bestickset 16 delar, iittala cocktailglas, Lyxig skärbräda, Termos evasolo, Padelväska, Träningsväska, klassisk Solstol plus många andra spännande vinster!

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

ÖPPETTIDER
MÅN-FRE
7-21

LÖR-SÖN
8-21

Följ oss gärna på Instagram

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär