

Julen
2009

lilla tidningen

Gruppförsändelse till hushållen i och kring Söderköpings kommun



Foto: Fotograf Thomas Pettersson



ANNA DOLL

www.annadoll.com



Fördubbla straffen för brott mot barn och äldre



Vidar Jansson

Borum Dammsätter
614 90 Söderköping
0121-42135
(fax 0121-42141)
mobil 070-3108370

e-post
info@lillatidningen.com

Hemsida
www.lillatidningen.com

Ansvarig utgivare
och redaktör
Vidar Jansson

Artiklar och insändare
helst som e-post
eller via vår hemsida
www.lillatidningen.com

Layout
Vidar Jansson

Grafisk produktion
Vidar Jansson

Tryck
Pressgrannar AB

Gruppförändelse
till hushåll i och områ-
den kring Söderköpings
kommun

Tidningen är religi-
öst och partipolitiskt
obunden

I min ungdom, lämnade vi vår plats i spårvagn eller buss till äldre, om det var ont om plats. Vi hjälpte de äldre att ta sig över gatan. Vi erbjöd oss att bära, om de verkade ha svårt att klara bördan på egen hand. Den äldre generationen hjälpte, respekterade och lyssnade man till.

Äldre såg det helt naturligt att säga ifrån om de såg unga göra något galet. Det fanns en känsla bland alla vuxna om ett gemensamt ansvar för den uppväxande generationen. Det var inte bara egna barn man uppfostrade. Man ingrep även när andra barn och ungdomar begick omoraliska handlingar.

Men tiden gick och det blev så småningom politiskt korrekt att värna mer om förövaren än om brotts-offret. Den som ingrep, när något höll på att gå på tok, blev den som ifrågasattes. Intresset för att gemensamt upprätthålla ordning och moral i samhället försvann. Något annat tog över.

I dag har vi ungdomar i rånarluror som "protesterar" mot våra gemensamma normer genom att kasta brandbomber och stenar mot ordningsmakten. De överfaller, rånar och misshandlar provocerat inte bara polis och sin egen generation utan ger sig på äldre, till och med mycket äldre, som i sammanhanget är helt otänkbart för 50 år sedan.

Det finns vuxna också, som satt i system att lura sig in hos äldre för att stjåla – och misshandla, om det inte går riktigt som de tänkt sig.

Vuxna begår värre brott också. De förgriper sig på barn och unga. Handlingar som ger brottsoffret traumatiska upplevelser och men för livet – "är" som aldrig försvinner. Dessa brott ansågs förr vara så vidriga, att de kunde medföra lagens strängaste straff. Sådana handlingar får vi oss nu till livs nästan dagligen via media.

Att den yngre generationen ger sig på både unga och äldre, det vet vi. Tyvärr gör alltså den vuxna generationen samma sak. Det här är avskyvärda brott. Och just det faktum, att de begås mot människor som av olika anledningar inte kan freda sig, förvärrar brottet. Detta borde uppmärksammas genom att lagstiftningen tydligt markerar med en avsevärt kraftfullare påföljd. Kanske fördubblat straff.

I sammanhanget behöver kanske nämnas att påföljd naturligtvis måste kompletteras med åtgärder som hjälper förövaren att anpassa sig till ett nytt liv.

Anpassningsgraden bör vara avgörande för eventuell tidigare frigivning.

Vidar Jansson

Den som inte är född med hinna på ögonen, ser tydligt en allt rårare och omänskligare värld framträda. Övergriper i alla de former blir allt vanligare. Fler poliser och tuffare tag leder kanske tillfälligt till att ökningstakten minskar, men i det långa perspektivet leder åtgärderna snarare till motsatsen. Våld föder våld. Hela världen är drabbad.

Förr förmedlades moral och etik främst av vuxna genom att uppträda som vuxna med en vuxens ansvar. Det var om hur vi var som människor det handlade. Vuxna var förebilder. Ett kompletterande sätt att förmedla sådana egenskaper var att barn och ungdomar fick ta del av våra fantastiska folksagor, som berättades eller lästes både i hemmen och i skolorna. I dessa fanns striden mellan ont och gott. Mellan rätt och fel. Sagornas innehåll togs emot av den uppväxande generationen. De blev till moraliska inre bilder som omsattes till ett livsinnehåll. Inga sagor hade pekpinna. I berättelsen fanns allt och den stämde till eftertanke – till efterlevnad.

Även om vi idag hittar lysande undantag, så har tyvärr dessa sätt att förmedla i huvudsak övergivits. "Samhällets fel" har blivit till något vi gömmer oss bakom – det samhälle vi själva skapat.

Tendensen i utvecklingen är minst sagt oroande. Något genomgripande behövs. Kanske något radikalt anordnande. Ett nytt spår behöver läggas.

Mot den här bakgrunden är det intressant att se hur skolpolitiken utvecklats. Förutom föräldrarna har ju skolan en inte obetydlig roll i fostran av de unga.

Skulle det vara önskvärt med en annan syn på människans utveckling i skolan? Något som kan leda till lugn och ro för alla inblandade – elever och medarbetare. En inriktning som inte nödvändigtvis i grunden behöver förändras beroende på partiställning i Riksdagen eller för tillfället rådande pedagogiska moderiktningar.

De senaste 50 åren har de politiskt uppställda målen för våra skolor förändrats. En inriktning har varit att anpassa eleven till ett visst samhällssystem. Den nyare varianten är att eleven ska anpassas till näringslivets behov.

Även i andra hänseenden har inriktningar ändrats. Införda läroplaner har inte ens hunnit att "sätta sig" förrän nya dykt upp och därmed också kravet på att dessa nya ska efterlevas.

Individen i centrum, har varit ett bärande tema så gott som hela tiden. Individuella utvecklingsplaner är därför numera något som varje lärare är skyldig att ta fram. Gott och väl, skulle man kunna säga. Det obegripliga är emellertid, att det samtidigt genomförs centrala prov, vilka resulterar i betyg och omdömen allt längre ner i åldrarna. Detta är inte förenligt med individuella utvecklingsplaner. I samma ögonblick ett omdöme utfärdas efter ett centralt prov, har den individuella utvecklingsplanen satts ur spel. Då jämförs elev mot elev. Utslagning tar sin början.

Skolan har alltså att arbeta efter två helt motsägande principer – samtidigt. En omöjlig situation, som möjligen kan tilltala den som tror att människor inte genomskådar bluffen.

Ska det vara så svårt att acceptera att vi människor är olika. Det är inget fel på att utvecklas olika fort under olika skeden av livet. Det hör till den mänskliga naturen. Man vaknar helt enkelt olika fort för att kunna tillgodogöra sig kunskap. Centrala prov och därmed underförstådda krav på att elever ska utvecklas lika, är bara orealistiska påfund. Önskedrömmar långt från verkligheten. Vi är och förblir olika som människor. Och mångfalden berikar. Det är vår självklara rätt att mötas av en omgivning som respekterar detta.

Har vi för att framhäva individen glömt utvecklingen av människan? Har vi kanske rent av i vår iver att nå uppställda, mätbara resultat, förlorat oss i detaljer? Har vi glömt det viktigaste - oss själva och vårt förhållande till andra och världen vi lever i?

Vad skulle det vara för fel på en skola för livet? En skola som hjälper eleven att utvecklas som människa? Utan att snegla på vad andra för tillfället presterar. Utan att snegla mot för tillfället rådande arbetsmarknad eller rådande politisk viljeinriktning.

Ställ den uppväxande generationen helt fri från sådana påtryckningar. Ge den istället vad den i vid mening behöver för att utvecklas som människa – som medmänniska. Hungern efter kunskap kommer när människan är mogen att inhämta den. Och tids nog kommer individer att engagera sig både i samhälle och näringsliv. Men då gör de det av egen fri vilja, efter eget val. Och förhoppningsvis med djupare engagemang och förståelse i mänsklighetsutvecklingen.

Vidar Jansson

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR
önskar vi alla våra patienter

**Söderköpings
Djurklinik**
ARTROKLINIKEN
Leg. vet. Krister Julinder
0121-10065

www.animalartroclinic.se
animalartroclinic@telia.com

Adventsmarknad

i Söderköping
27 -29 november



Välkomna till en traditionell julmarknad med mer än 200 utställare på flera olika platser i Söderköping som dukar borden med hantverk, mat, bakverk, sötsaker, lotterier, kaffe med dopp. Brasorna tänds, julborden dukas och butikerna visar vackra julskyltningar.



Marknaden pågår fre-sön 11-17, butikerna har öppet lör 10-16 och sön 11-16. Dans kring granen på Hagatorget kl 14 lördag och söndag med godis till alla barn.

Fullständigt program på Turistbyrån, i butikerna eller på www.soderkoping.se





Tullan Willén
skriver hur som helst

Adventstider



om invandrare utan att bli kallad rasist? Varför fascinerar vi av Anna Anka som är så politiskt inkorrekt? Visst ska man kunna ta upp dessa resonemang även i lilla tidningen.

Skillnaden mellan att ha synpunkter på invanrapolitiken och att vara främlingsfientlig kan vara härfin. Gränsen är kanske omöjlig att hitta. Och kanske är det inte ens konstruktivt att uppehålla sig vid detta gränsdragande. Jag tänker inte göra det. Jag vill inte ge mig in i någon debatt. Jag vill bara göra en markering.

Och skriva på som vanligt, lite naivt om att tillvaron blir trevligare om man bara bestämmer sig för att den är det. Det skulle till exempel vara så mycket mer positivt att fokusera på hur vi kan hjälpa både nysvenskar och ungdomar att komma in i samhället. Utanförskap är inte bra för någon.

Jag tänker på det där med att vara kriminell och hamna i fängelse och bli straffad.

Jag var på en föreläsning på Karolinska Institutet för en tid sen. Då fick jag höra att i beteendevetenskapliga sammanhang säger man att straff inte fungerar. Det är belöning som fungerar om man strävar efter att förändra någons beteende. Är inte det värt att begrunda!

Och det är förstås därför som bara snälla barn får julklappar? Men kanske blir de också snällare för att de får julklappar för att de varit snälla!

Ankomst, ja. Många väntar på tomten. Själv väntar jag på ett barn. Ett litet barnbarn med många kända ursprung - Sverige, Kanada, England, Österrike, Ungern, Kuba, Nicaragua, lutheraner, katoliker, judar, spanjorer, valloner, indianer - och kanske några okända...

Tullan Willén

Midvinterid Mörkertid Mardrömstid

av Bengt Möller

December är jäktets tid. Det började redan för en månad sedan, när nysnön plötsligt var här, och somrardäcken fortfarande satt på bilen och låtsades att det var varmt och skönt ute. Men, så de bedrog sig...än slank de hit, och än slank de ner i diket. Traktor tillkallas, snöplig uppdragning baklänges. Efter en stress-eftermiddag på däckverkstaden ligger de i alla fall uppstaplade i garaget och väntar på värslasket. Snön har förstas redan försvunnit, och nu river vinterdäckens dubbar raskt upp det som råkar vara kvar av vägbeläggningen hemma hos oss. Och när jag skall hälsa på mina barn på Södermalm i Stockholm, där det nu är dubbdäcksförbud, måste bilen parkeras på behörigt gångavstånd, dvs. några mil utanför.

Nästa pärs är första advent. Jag vet ju att det finns en kartong i en viss garderob, att den är märkt "jul" med två decimeter höga bokstäver (måste ses), och att den i alla fall för ungefär elva månader sedan stod längst fram utan skrymmande last ovanpå. Av detta syns nu förstas inte ett spår, man kan fråga sig om det är i rätt garderob som jag letar. Eller i rätt hus? Till slut bestämmer jag mig i alla fall för att jag är i rätt hus och i rätt garderob. Blir tvungen att ta ut samtliga kartonger, den längst in är märkt "jul" med två decimeter höga bokstäver (måste ses). Frun tillropas, "här är kartongen". Öppnar. Den innehåller gardiner. Javisstja, vi bytte ju storarumsgardiner i somras och kom överens om att inte slänga de gamla. Julkartongen var ändå bara halvfull och vi bytte alltså även kartong. "Minns du inte det?", undrar frun, men min hjärna känns just nu som fuktig sockervadd. Ett är jag dock nästan säker på: den nya julkartongen är inte märkt. Och det är där som adventsstaken och

julstjärnan ligger. Återstår den empiriska prövningsmetoden. Det är en metod för att hitta saker som låter väldigt flott, men som innebär att huset en timme senare ser ut som en filial till Hjälsborgstippen.

Till slut hänger trots allt stjärnan på sin plats, och adventsstaken har nya ljus och en påse mossa från Ica. Adventsfriden inträder, avbruten enbart av shoppingdjävulen (varje lördag - söndag i fyra veckor), glöggtrölet (gör sig påmint varje gång kompisar hälsar på), luciaträningsfasan (varje tisdag och torsdag eftermiddag i tre veckor), och pepparkaksfrossan (varje dag). I år är dock pepparkakorna köpta. "Hembakta pepparkakor är rasande överreklamerade", sa en av mina vänner förra året när familjens barn försökte få loss pepparkaksdegen från bakbord, fingrar och hår. Dagarna fram till jul försvinner i väldig fart, betydligt fortare än man hinner handla något av det som står på inköpslistan för julklappar. Det sägs att orsaken till att tiden går så snabbt när man blir äldre är att man har minnesluckor hela tiden. Kanske är dessa minnesluckor också orsaken till att det plötsligt är annandag jul utan att jag riktigt vet hur det har gått till.

Jag går ut i köket och hittar en burk Findus köttsoppa att värma i mikron. Åter soppan direkt ur kastrullen. Dricker ett glas mjölk till. Ingen stress här inte. Och inga pepparkakor. Till nästa år skall jag byta däck lite tidigare, och märka upp julkartongen bättre.

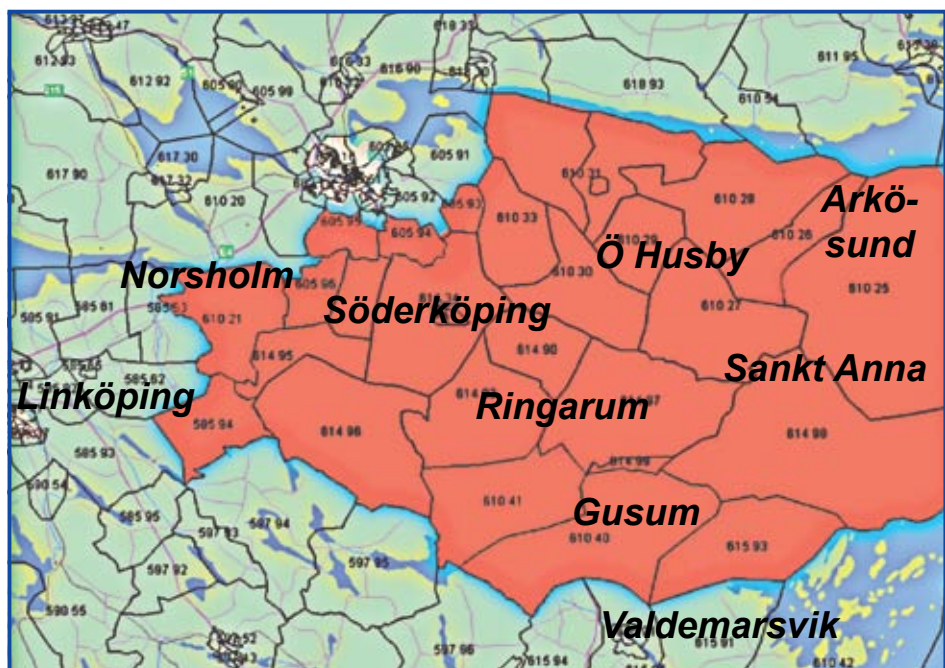
Bengt Möller

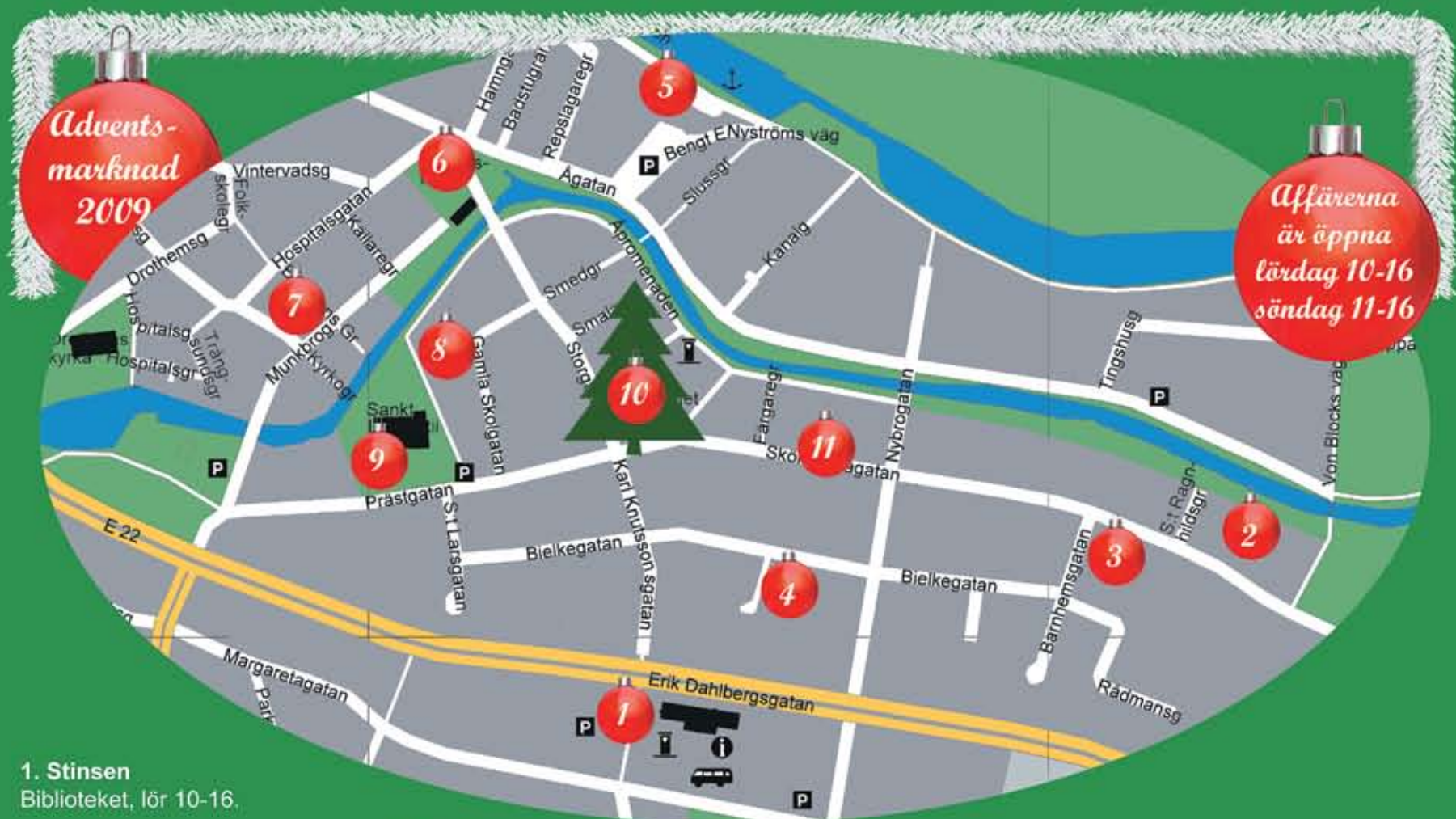
PS Extra meddelande till läsarna på förekommen anledning: Allt som står i ett kåseri är inte nödvändigtvis sant.

Alla hushåll inom de röda områdena får lilla tidningen - gratis med posten

Tipsa gärna tidningen om reportage eller om något du tycker är märkligt eller bra inom området

**info@lillatidningen.com
0121-42135**





Advents-
marknad
2009

Affärerna
är öppna
lördag 10-16
söndag 11-16

1. Stinsen
Biblioteket, lör 10-16.

2. Brunnssalongen
Utställare med hantverk, lokal-
producerad mat mm. Fre-sön
11-17.

**3. Keramiker Bengt W Lars-
son**, Skönbergagatan 24.
Fre-sön 11-17.

4. Korps hantverksbod
Pyntad butik i medeltida anda.
Bjuder på varm mjöd. Fre 10-
18, lör 10-17, sön 11-17 då det
även finns en smedja utanför.

5. Kanalhamnen
I vår Kanalhamn kan du äta
och njuta av julstämningen
samt bli serverad glögg och
pepparkakor.

5. Kanalbåtiquens konditori
Utställare, försäljning av
jultillbehör. Fre - sön 11-17.
Konditoriet öppet 7-21.

6. Storgatan/ Rådhusorget
Lions marknad. Lotterier, varm
korv. Lions tuffetåg, turer från
Rådhusorget till Brunns-
salongen. Lör-sön 11-17.

6. Tomteparad
Kom utklädd till vår tomteparad
avgår sön 13 från Rådhusor-
get via Kanalhamnen till Ha-
gatorget. Dansen kring granen
börjar 14.
Arr. Söderköpings köpmän.

6. Rådhuset
BlandArt ställer ut i Galleri
Rådhuset. Lör-sön 12-16.

6. Café Lustgården
Forsmanska Gården
Försäljning av godis, glögg
och kaffeservering. Fre-sön
11-17.

7. Vidarlokalen
Mysig julstuga med utställare,
kaffe, korv och glögg. Lör-sön
10-17.

8. Mulachska huset
Utställningar i konstnärs-
ateljéerna. Öppet lör-sön 11-
17.

9. S:t Laurentii kyrka
Rockgudstjänst lör 18-19.
Konfirmand och ungdomsmed-
verkan.
Adventsmässa sön 11, kyrko-
kör och trumpet.

10. Hagatorget
Bodar och bord med diverse
försäljning. Dans kring granen
lör-sön 14. Godis till alla barn.
Musikklasserna underhåller
från scenen. Presentation Sö-
derköpings Lucia sön 14.30.

10. Söderköpingstomten
besöker Hagatorget. Lör-sön
11-16.

10. SIK
Säljer granar på Hagatorget.

10. Ponnyridning
Hagatorget. Lör-sön 11-17.

10. Jannes hembageri
Hovkonditor Calle Widell
tillverkar marsipanfigurer i
skyltfnstret lör-sön 11-15.

11. Skönbergagat/Nybrogat
Tomtenissar delar ut pep-
parkakor. Sång, musik och
aktiviteter.

Julbord serveras på stadens
restauranger och **julgott** på
stadens caféer.

På stan
Julskyltning. Pagar hela helgen
i stadens butiker. Var med och
rösta fram det bästa skyltfnst-
ret! Affärerna har öppet lör
10-16, sön 11-16.

Med reservation för ev. ändringar

- 1 Stinsen
- 2 Söderköpings Brunn
Brunnssalongen
- 3 Keramiker
Bengt W Larsson
- 4 Korps Hantverksbod
- 5 Kanalhamnen
- 6 Rådhusorget
- 7 Vidarlokalen
- 8 Mulachska huset
- 9 S:t Laurentii kyrka
- 10 Hagatorget
- 11 Skönbergagatan



Gästabudet i Gästabudet

av Sten Ahlbom

En grupp familjer satt på en veranda och hade trevligt efter att ha deltagit på olika vis i aktiviteterna i Söderköpings Gästabud 2008. Samtalet kretsade kring hur trevliga arrangemangen i staden var och hur många olika människor som deltog aktivt inte minst genom att klä ut sig i medeltida kläder.

Tanken dök upp att nästa år – 2009 – kanske de själva kunde ordna någon fest helt privat men ändå i anslutning till det stora Gästabudet. Tanken grodde och utvecklades efter hand i gruppen. Alla tyckte det vore väl värt att göra ett försök på riktigt inte bara för den egna festens skull utan i förhoppning om att andra grupper skulle intressera sig för att ordna något liknande vid samma tillfälle följande år.

Så i år var det dags. Kärngruppen som består av familjer i sina bästa år (kring fyrtio) med barn som ännu är små eller mycket unga och som kan förväntas tycka att det här skulle bli kul. Att få klä ut sig till någon snubbe på medeltiden var lockande särskilt som barnen sett riddare tornera till häst. Att klä ut sig på det här sättet tilltalade även föräldrarna – alla satsade på tidstypiska kläder. Hur många skulle ha klätt ut sig till en vanlig maskerad? En stor del av nöjet bestod i ansträngningarna att leta upp pryglar och kläder, sy om och sy nytt till barn och vuxna. Korps hade en hel del användbart att ta vara på, inte minst tyger.

Organisation och förberedelser krävde ganska mycket av organisatörerna. Bara att duka i festlokalen och inte minst laga maten och baka bröd tog mer än en dag förutom den tid som alla inköp krävde. Antalet



deltagare som var anmälda var inklusive barnen sjuttio stycken. Varje deltagande familj fick inbjuda fem andra familjer. Gäster kunde räknas in från Tyskland, Nyköping, Valdemarsvik, Norrköping, Ödeshög, Linköping och Stockholm

Festen började vid tretiden. När alla gäster välkomnats följde en frågesport med engagerande frågor med medeltida anknytning. Efter detta tågade hela sällskapet ut på stadens gator och upplevde Gästabudet tillsammans.

Så småningom var det dags

att sätta sig vid det dukade bordet där alla barn fick sitta tillsammans. Måltiden inleddes med en dansuppvisning av arrangörerna för att skapa lite stämning. Robert Johansson sa att han aldrig tidigare hade kunnat tänka sig att uppträda som dansare.

När det börjat mörkna på allvar var det dags för hela sällskapet att gå i ett eget långt fackeltåg till eldshoven. Den blev en stor och lång upplevelse. Men till sist var ändå den händelserika dagen slut för barnen med en avslutande liten måltid i festsalen. För de



vuxna var dagen slut först betydligt senare med tack för en mycket lyckad dag.

Tacket riktades främst till kärngruppen som bestått av Robert och Sofia Johansson, Magnus och Kikki Bengtsson, Johan och Helena Andersson, Robert och Kristjana Karlsson. De hade under planeringen lite hjälp av Anna Almkvist, som är projektledare för Söderköpings Gästabud.

Jag, som fått lyssna till berättelsen om de sjuttio fest, blev verkligen smittad av den glädje som mina sagesmän Robert och Magnus utstrålade, trots att det gått så lång tid som två månader sedan det begav sig.

Sten Ahlbom



På fri fot



Så står det på dörren till den fotvårdspraktik som Christina Forsman öppnade den 5 oktober nu i höst.

Christina är diplomerad fotvårdsterapeut utbildad vid Axelssons fotvårdsskola i Stockholm. Hon har

tidigare varit undersköterska vilket innebär att hon har god kännedom om patienter med behov av mer specialiserad vård, som kan bero på diabetes, psoriasis, fotvårter, nagel och svamp samt fötter som felbelastas mm.

De som tycker sig vara bekanta med Christina kan ha lärt känna henne när de läst sådant hon skrivit av eget intresse. Hon medverkar nämligen i lilla tidningen med mycket mänskliga kåserier skrivna med stor känslighet. Det är en kvinna som har medkänsla för

allt levande hon skriver om. Hon har också arbetat i flera år i kriminalvården, något som lärt henne mycket om svårigheten att vara människa.

Praktiken finns på Ågatan 17 B på den smala vägen från Ågatan in på Forsmanska gården. Huset är gammalt, men praktiken är nyrenoverad och mycket trivsamt. Det stora rummet – behandlingsrummet – pryds av en vacker gammal kakelugn som dock endast kan eldas med värmeljus. En trevlig samtalsplats kompletteras. Därtill finns



ett avskilt kontor och ett inventiöst, öppet pentry.

Christina menar att hennes Mamma påstår att hon ärvt sin Mormors känsliga och följsamma händer och fingrar. Mormor arbetade i sin ungdom som pedikyrist och manikyrist.

Christina anser sig vara en behandlingsmänniska vilket har gått som en röd tråd i hennes arbetsliv både psykiatriskt och medicinskt, och nu är det fötter som Christina vill behandla och ta hand om.

Sten Ahlbom

En nattvandring i Söderköping

av Linda Höglund



Det är dags för ännu ett pass. Ser på väg ner till Ramunderskolan att det är lite ungdomar i rörelse, men stämningen verkar god. Hoppas det inte blir något bråk den här gången heller. Det har varit lugnt en längre tid nu och det är skönt. Men ett tag var det några som envist gaddade ihop sig för bråk och skröt om all förstärkning som var på väg från olika håll. Som tur var var det mest tomma hot, men ryktet spreds som en löpeld och det blev en upphetsad stämning bland ungdomarna överlag. Och visst smäller det till ibland och då gäller det att försöka ingripa på något sätt. Men som sagt, nu verkar det ha lugnat ner sig för en förhoppningsvis lång period.

Vi träffas vid "skrubben" klockan nio där vi byter om till våra röda jackor och pratar ihop oss lite. Ibland är det en förälder eller någon annan som hört av sig i förväg och berättat om rykten om drogförsäljning eller att det är fester på gång. Idag verkar det vara fest, vart vet vi inte, men det verkar vara de yngre stjärnorna som är i farten. Vi får se hur det ser ut när vi kommer ut. Ikväll är vi bara två vana gamla rävar och en ny som ska prova på. Tyvärr kan vi bara täcka upp ett pass på sådär två, tre timmar, lite beroende på hur det ser ut och vad vi orkar. Vi är ju trots allt vanliga arbetande vuxna som gör det här på frivillig basis och som har en lång arbetsvecka bakom oss så här en fredagskväll. Vår högsta önskan är att det skulle droppa in femton till tjugo eldsjälvar till som kunde vandra ett par timmar i månaden. Då skulle vi täcka två pass varje fredag och lördag kväll, plus större dagar som Valborg och Luciavakan. Man behöver

ju faktiskt inte ha barn själv utan bara ett varmt hjärta, lite tid över, ett intresse för att ha kontakt med ungdomar och en önskan om en tryggare stad för alla.

Det händer både en och två gånger att man önskar att man vore lat och låg framför tv:n med lite godis i stället för att gå runt i snålblåst och mörker. Men varje gång så känns det att man valt rätt i alla fall. Vi får både motion och frisk luft, och vi hinner dra ett och annat skämt sinsemellan. Och som grädde på moset får vi prata med en och annan härlig ungdom som kläcker ur sig underfundiga klockheter och spratt. På väg in till fritidsgården Focus hör vi en kille som ropar, "röda tomtar på G!".

Inne på Focus är allt lugnt och vi kommer överens om att hålla kontakt om det händer något. När vi kommit ut igen kommer ett par tjejer som troligen går i sjuan fram och undrar; "Nattvandrare? Vad gör ni för nåt?". Vi berättar lite med skämtsamt ton vad vi sysslar med och att de kan kontakta oss om de behöver hjälp på något sätt. Då kommer den härliga frågan; "Men hallå! Gör ni det här gratis?". "Jaaa", säger vi med ett glatt leende. "Men varför gör ni det här? Det kan väl inte vara kul att gå omkring när det är svinkallt och glo på oss typ", envisas ena tjejen och fnittrar lite. "Åh! Lite frisk luft har inte skadat någon. Vi tycker det är kul att komma ut och prata med er ungdomar", lyckas vi klämma fram lite käckt. Med ens inser vi hur högt upp vi är på listan för korkade vuxna, men lyckas kontra med;

"Va kul är det att hänga på en kall skolgård i mörkret då?" Puh! Där vann vi en poäng.

Vi börjar vår vandring och kollar över skolgården. Det är väl cirka tjugofem ungdomar där. Några spelar boll på planen, medan andra mest verkar hänga. Det ser ut att vara många sjundeklassare. Det märks för de är lite reserverade och de har inte riktigt fått kläm på vilka vi är än. Tyvärr ser man en och annan ölburk skymta och man undrar som varje gång; var är föräldrarna? Tror de att barnen är inne på Focus? Vi pratar lite med ungdomarna och vi bedömer att läget är lugnt.

Ingen vink om var det kan vara någon fest ännu. Vi fortsätter över gården och går bort mot Shell. Lugnt där med. Vi väljer att gå tillbaka och korsa baksidan av skolgården. Då möter vi ett gäng ungdomar i femtonårsåldern som brukar komma fram och snacka. De berättar att de varit på fest som började direkt efter skolan men är över nu. Några på festen fick i sig för mycket och det märks att de är oroliga för sina kompisar, men inte riktigt vill erkänna det. Vem vill tjalla? Vi får ofta påpeka att det inte är skvaller när någon kan råka illa ut. Det är att bry sig om sina medmänniskor. Vi bestämmer oss för att försöka hitta ungdomarna som fått i sig lite för mycket. Det tar inte så lång tid innan vi ser några sitta kura i mörkret på en bänk. Två killar gör sitt bästa för att få sina två kompisar, en tjej och en kille att masa sig hemåt, men lyckas inte. De är för berusade för att ta sig hem för egen maskin. Vi hjälps åt att ringa killens

föräldrar som kommer och hämtar honom. Tjejen följer vi hem för hon bor inte så långt bort. De här ungdomarna hade tur som hade vänner som tog hand om dem. Det händer ibland att de som druckit för mycket blir lämnade vind för våg.

Vi tackar och berömmar ungdomarna som hjälpt till, sen går vi vidare ner mot centrum en sväng. Där är det lugnt förutom en och annan som rastar sina hundar och några tjejer som fått skoskav och vill ha plåster. Vid det här laget är klockan halv elva. Vi passar på att berätta lite mer för den nya vandraren om vår organisation och de etiska regler vi har att följa medan vi går tillbaka till Shell. Där möter vi ett gäng lite äldre bilburna ungdomar som kommer fram och hälsar i hand och skämtar hej vilt. De ska berätta något och undrar om vi vet vad YouTube är för något. Vi tittar på varandra och skrattar. De tror verkligen att vi är från stenåldern.

Sedan går vi runt lite och kikar men det verkar som de flesta som varit ute tidigare har gått hem, fastän några hänger idogt kvar vid lastbryggan. Focus är nästan tomt och de stänger om några minuter. Vi kommer fram till att vi gjort vad vi kunnat för kvällen och vad som händer när vi gått hem kan vi aldrig rå på. Ännu en vandring med frisk luft, hjärtliga skratt och goda gärningar är till ända, och vi har fått en ny nattvandrare i gänget. Vi byter roll och jackor och vandrar hemåt i natten.

www.nattvandring.nu/soderkoping

Linda Höglund

Hos oss hittar du
Carrier
HUNDFODER
www.svenskahundfoder.se

RABATT 50 kr Denna kupong ger dig 50 kr rabatt på en säck vid köp av en produkt ur Svenska Hundfoders sortiment hos Kloster Kvarn i Söderköping. Gäller 15 kg förpackningar.

Namn: _____

Erbjudandet gäller max en kupong per köptillfälle och hushåll. Kupongen gäller t o m 20 december 2009

Husqvarna
HUSQVARNA 450e JUBILEE EDITION
Ret. köpkpris inkl. moms 5.900,-

Vi firar 50 år i motorsägsbranschen. Du får presenten.

I år fyller Husqvarna® 50 år som tillverkare av motorsågar. Det firar vi genom att hylla dem som hjälpt oss till en ledande position på marknaden – våra kunder. Därför erbjuder vi varje köpare av vår exklusiva Husqvarna 450e Jubilee Edition en specialdesignad motorsägsväska och keps på köpet utan extra kostnad. Vårt jubileumserbjudande gäller året ut eller så långt lagret räcker. Välkommen till din återförsäljare!

SÄGVÄSKA & KEPS PÅ KÖPET. VÄRDE 320 KR

Du kan alltid delbetala ditt köp med Husqvarna-kortet. Besök www.husqvarna.se för mer info.

www.husqvarna.se

MASSEY-FERGUSON **Husqvarna**

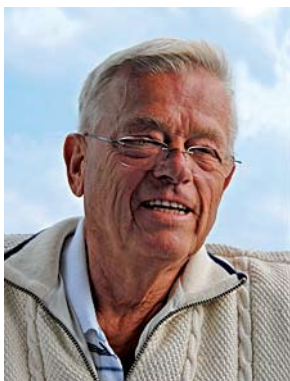
Mariehofs Maskin
SÖDERKÖPING AB 0121-120 95

Efter fjärde klass i folkskolan var det 1946 dags för mig att börja på Högre Allmänt Läroverk För Gossar i Jönköping. Detta läroverk var mycket större än skolan som jag kom ifrån i Norrahammar. Det fanns 25-30 stora klassrum och en del särskilda ämnesrum därtill, liksom en jättelik aula där det var obligatorisk morgonbön för alla elever tjugo minuter i åtta var morgon. (Vi som reste dagligen fram och tillbaka med tåg, blev efter ett par år befriade.) Kristendoms-lärarna turades om att säga något om vad som ovan oss fanns, och så fick vi sjunga en psalm och ibland lyssna till diverse meddelanden av rektorn. Fem till sex dagliga lektioner varade till halvtre eller halvfyra, med en lunchrast efter de första tre. Lördagar var det bara tre lektioner.

Skolmältider fanns ännu inte och vi som bodde utanför staden gick till Hushållsskolan Margaretas matsalar. Det kostade en krona för en lunch och första åren fick man fortfarande lämna restaurangkuponger, en liten mörkblå för ett stort glas mjölk är vad jag säkert minns.

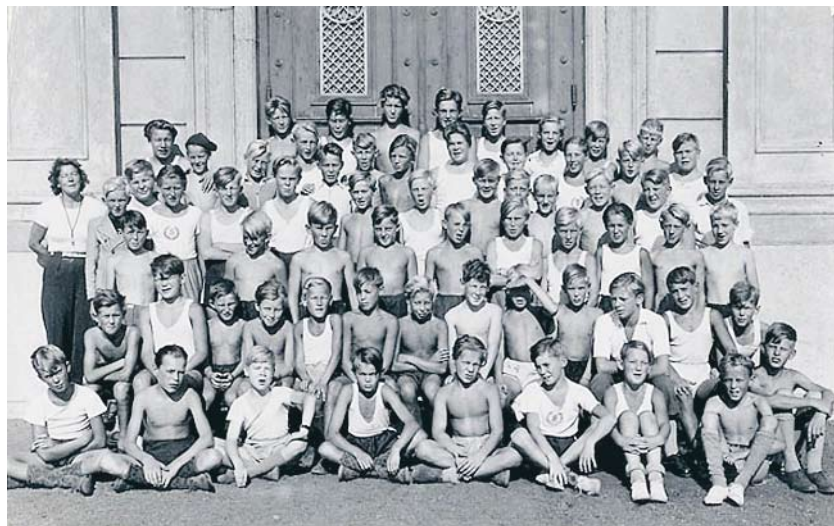
Vi var 31 grabbar i klassen och hade en klassföreståndare som hette Torborg Årman. Vi hade henne bara i modersmål, eller Svenska språket och litteraturen som det hette i betyget. Hon var en medelålders adjunkt: smärt, välklädd och ganska snygg för att inte säga stilig, även om jag fortfarande var lite för ung för att rätt kunna värdera det. Jag tyckte om henne från första stund. Årman hade en naturlig auktoritet som var anmärkningsvärd; hon höjde aldrig rösten utan nöjde sig med dräpande kommentarer till den som bar sig dumt åt. De som försökte i början lärde sig snart låta bli. Lektionerna var alltid lugna men aldrig tråkiga, för hon kunde konsten att göra sitt ämne både intressant och roligt. Det skrattades åtskilligt och ibland hejdlöst.

Vi sade alltid magistern till henne och hon använde alltid våra efternamn. Att säga något utan att räkna upp handen var förbjudet, och när vi skulle svara eller säga något reste vi oss



Bengt Axmacher

Minnen från ett läroverk för gossar



Författaren är den lille gosse som skuggar med handen över ögonen

upp och stod upprätta bredvid bänken utan händer i fickorna tills vi hade svarat färdigt. Det efterlevdes alltid och kändes snart som en självklarhet. Skolka var naturligtvis förbjudet. Jag gjorde det inte en enda gång under hela skoltiden och det gällde nog för flertalet. När det någon gång hände i klassen blev det dels en anmärkning för syndaren förstås, dels blev hans föräldrar underrättade.

I engelska hade vi Linkan, en ung, nyfärdig magister som inte brydde sig stort om formaliteter. Det dröjde inte många veckor så var det tjo och tjim på hans timmar och det var kul på sitt sätt, men vi fick en dålig start i engelska.

Matte var viktigaste ämnet enligt far, som ofta hävdade att det visst var bra att kunna läsa och skriva, men det var långt angelägnare att kunna tänka också, och det var vad matematiken gick ut på. Läraren hette Hjalmar Trane, en magerlagd, rätt torr herre som höll tempo i undervisning-

en utan att skämta ihjäl sig, men som var disträ. Han kunde till exempel anlända till lektion med brun sko på ena foten och svart på den andra. Medveten om sina egenheter klarade han godmodigt av att skratas åt. Far kände honom för övrigt. De hade varit skolkamrater på läroverket i Borås på 1910-talet och var Hjalmar och Max med varandra, som det visade sig på en åhörardag. Det gjorde mig lite mallig, för Trane var populär. Vi hade flera lärare som var bra, men aldrig någon hjälplärrare fast klassen var stor. Det var ett okänt begrepp faktiskt.

I Kristendom hade vi en såväl överårig som överviktig gammal rugguggla, som jag glömt namnet på. Han var, sades det, suspenderad från prästyrket efter att en gång vid en stor begravning efter en trafikolycka visserligen följt ritualen vid första kistan med "Av jord är du kommen" etc., men vid de följande kistorna nöjt sig med att på sin breda skånska säga 'O du mä'. Av alla de kyrkomöten och religiösa konflikter som vi skulle lära oss något om, minns jag skvatt intet. Handläggningen av en snattningssvåg bland oss gossar i realskolan minns jag däremot med såväl smärtsam som behaglig skärpa. Den säger en del om hur dumheter hanteras.

På den tiden låg vid Östra Storgatan varuhuset Tempo, som saluförde allt mellan himmel och jord och som dessutom hade en rekorderlig godisavdelning med åtråvärldheter

som lakritsbåtar och geléhallon i hektopåsar. Det är oklart hur det kom sig att vi började snatta där. Ekonomiskt nödtvång var det sannerligen inte fråga om, även om jag personligen var missnöjd med min veckopeng på 10 öre för varje år jag var gammal; en krona i veckan när detta timade alltså. Lättast att sno var struntsaker som gummitoppar till tummen för att underlätta bläddrande, gem, små notebooks och de nya så kallade kulspeppennorna, som vi dock ännu inte fick använda i skolan. Karamellpåsarna var bättre bevakade, men vintertid, när man var klädd i trenchcoat med djupa fickor, gick knyckandet enklare och då kunde även jag förse mig. Efter ett spännande år, när denna märkliga sport bland realskolans elever nådde både stor omfattning, hos vissa avsevärd skicklighet och för Tempo ett påtagligt svinn, blev stöldvägen avslöjad på hösten under andra läsåret.

Torborg Årman tog upp saken med allvar och stort lugn i klassen och uppmanade alla skyldiga att bekänna för sina föräldrar. De flesta av oss hade skäl att känna sig utpekade, mer eller mindre, men jag tror att jag var en av ganska få som verkligen, med svansen mellan benen, bekände. Årman, som ett par gånger varje termin brukade ringa upp föräldrarna i tur och ordning och prata bort en stund om hur det gick för grabben, tyckte detta var ett lämpligt tillfälle för en sådan rundringning. Jag råkade vara hemma när hon ringde mor, och kunde inte låta bli att tjuvlyssna

på samtalen. Mor, som inte behöll det lugn som Årman hade visat oss, höjde rösten en hel del och tonläget både underlättade tjuvlyssnandet och fick mig att snabbt fatta vad saken gällde. Bättre förekomma än förekommas alltså. Så jag bekände utan vidare krusiduller.

Det blev räfst och rättarting, även om far försökte gjuta någon droppe olja på vågorna. Mor förklarade, efter att ha tagit del av ett alldeles oförbehållsamt erkännande, att jag redan påföljande dag skulle gå upp till Tempos direktör. Hans kontor låg ovanpå affären. Jag hade sett dörren vid entrén med skylten Administration, men fick ändå noggrann instruktion om var den var belägen. Det skulle inte löna sig att smita undan, för mor tänkte kontrollringa innan arbetsdagen var slut. Jag skulle berätta vad jag hade gjort och lova att ersätta vad jag stulit. Vi räknade ut att det rörde sig om ett par tior; tjugo veckors veckopeng, och jag fick sedlarna med mig – det största belopp jag dittills betrotts med. Jag skämdes och lipade, mor domderade och far lyssnade och försökte se sträng ut, men förhöll sig tyst. Mot slutet förhörde han sig lite med mor om min veckopeng.

På darriga ben och med bultande hjärta gick jag på frukostrasten nästa dag upp till Administration och bad att få tala med direktören. En något förvånad äldre sekreterare reste sig från sin skrivmaskin och visade mig in. Direktören var en äldre herre med grånat hår och tjocka glasögon och han satt vid ett otroligt stort skrivbord. Jag fick gå runt det för att kunna hälsa på honom. Först åhörde han min stammande bekännelse med allvarlig min, men vartefter såg det mer ut som han tyckte det var roligt. Jag avslutade med att lägga upp de båda tiorna framför honom. Han såg ännu mer knepig ut och satt tyst ett bra tag. Så resta han sig upp, vek de båda tiorna på mitten, kom runt bordet och stoppade dem i min bröstficka.

"Tiorna är dina", sade han. "Det var modigt av dig att komma upp och bekänna." Jag visste inte vad jag skulle säga och stod kvar tyst, men lättad. Han mönstrade mig där jag stod med skolmössan i handen och så

sade han: "Följ med mig ner i affären."

Jag följde med bort till godisavdelningen där han stannade framför gelehallonpåsarna, och presenterade mig för de två expediterarna på insidan av den höga disk som var fullastad med godis.

"Visa oss nu hur du gör när du knycker en påse." Lite villrådigt tänkte jag efter ett slag. Så tittade jag upp på honom, där han stod snett bakom mig, och såg honom stint i ögon. Han log vänligt mot mig och expediterarna såg också intresserat på honom, och så sade jag.

"Det är ju inte så lätt när ni alla vet vad jag skall göra."

De skrattade alla tre och under tiden lyfte jag vänster hand, lade fingrarna på en påse närmast kanten och gav den en skjuts så den gled in i ärmen. Sedan stack jag handen i min djupa ficka och så var saken klar.

"Nej, jag kan förstå det" sade direktören och lade en hand på min axel, som om vi skulle gå.

Men jag tog lite triumferande upp och visade påsen. "Det var som sjutton" medgav han.

Så fick jag demonstrera och han försökte göra efter men hans kavajärm var för kort så hans påse trillade på golvet. Han böjde sig ner och tog upp den och gav den till mig.

"Den kan Du få behålla" sade han, "men Du gör inte om det här, va"? Lovade det!"

Det lovade jag, och jag har inte heller stulit så mycket som ett häftstift sedan den dagen. Han försökte aldrig få mig att skvallra på någon av alla mina medbrottslingar, och det var tur för jag hade svurit för mig själv att hellre dö än låta mig tubbas till det.

När jag kom hem på kvällen berättade Far att han hade ringt föräldrarna till några av mina klasskamrater och informerat sig om dagens notering på veckopeng. Den var fem kronor. Och det fick jag fortsättningsvis.

Bengt Axmacher

Lyktor fr. 50:-
Ljus fr. 5:-



Etabl 1876
Prästgatan 6 ; 614 30 SÖDERKÖPING

Din Bilverkstad

Service alla bilmärken
Specialité AUDI & VW
Vi utför hjulinställning

Mekonomen
Bilverkstad

BilTeknik
I SÖDERKÖPING AB
Margaretagatan 41 0121-217 60

Akrediterad släcka 2:or

Dokumentärfilm om Kjell Jonassons första vykortsbok över åren 1890-1920

**Söderköpingsprofilerna
Kjell Jonasson & filmaren
Sune Johansson samarbetar
för att dokumentera
Söderköpings historia**



Kjell Jonasson är känd som samlare av gamla vykort med främst motiv från Söderköping. För några år sedan kom Kjells första bok ut med söderköpingsmotiv från åren 1890 till 1920. Senare gav han ut en samling med motiv efter 1920. För något år sedan fick Kjell idén att göra en film – en dokumentär med anknytning till motiv i första boken. Han vill gärna själv tala om en ”jämförande resa”. Det vill säga att uppsöka intressanta platser, prata med människor som minns något om hur det var förr och jämföra gamla bilder med hur förhållandena är idag.

Samarbetande med Kjell blev en av vår stads främsta filmare nämligen Sune Johansson. lilla tidningen

har fått en förhandstitt på delar av den icke färdigredigerade filmen. Det ser ut att kunna bli ett mycket trevligt tillskott i dokumentationen av Söderköpings historia. Med modern teknik har Sune lyckats göra en del förbluffande avsnitt. Några månader tar det att redigera filmen. Därefter ska den göras tillgänglig för allmänheten.

Låt mig nämna några plaser och personer som figurerar i filmen:

Karl-Evert Bevemyr berättar om Arbetarforeningens historia, visar på plats och jämför med gamla bilder. Stig Ekblad berättar om Brunnen, villorna och badhuset. Lotta Appelvång berättar om Missionshyddan (Örtagården). Astrid &

Lars Israelsson om Skogsborg, som var en fantastisk fin restaurang med stor dansbanebyggnad. Allt vid/på Morfarskulle. Restaurangen drevs under åren 1906 till 1912. En mycket

kort tid alltså. Vid Drothem berättar polisinspektör Bo Magnusson om poliskåren förr och nu. Kjell har också lagt till en telefonintervju med Göran Lundberg, vars farfarsfar innehade och

drev svinuppfödning på Kollberg strax nordväst om Söderköping.

Det ska bli kul att se den färdig. Den innehåller en del överraskningar.

Det här var några exempel. Filmen beräknas färdig vara ca 1 timme lång.

Vidar Jansson



Två av flera målningar som i sista sekunden kunde räddas från torntaket då bland annat tornet revs på den gamla restaurangsbyggnaden.

Nästa nummer av lilla tidningen utkommer preliminärt den 25 mars 2010

Naturnära par, 45 år, kajakintresserade, önskar KÖPA strandnära tomt/ villa/ fritidsboende i Östergötland. Tel. 070-495 1376

Fint som gör gott!

Rosa Badet
495:-
Varav 60:- går till Bröstcancerfonden

Nyhet i Höst
Vikbolands-smycket

En snopp som ger hopp 170:-
Varav 25:- går till Prostatacancerförbundet

Ateljé Stora Blå
Viddviken 10
0708-95 66 21
www.gabyartdesign.com

SÖDERKÖPINGS DYKSERVICE

FÖRETAGET SOM NÅR BOTTEN UTFÖR DYKUPPDRAG SOM:
BESIKTNINGAR, KÄTTINGBYTE, MEKANISK MONTERING, DOKUMENTATION, FOTO / VIDEO, REPARATION / RENGÖRING AV BÅTAR / FARTYG M.M
FÖR MER INFO WWW.DYKSERVICE.EU
PETER SVENSSON TEL: 0736-264016
info@dykservice.eu

HANDLAR'N BOTTNA

Din lokala året-runt-öppna affär
Vard 10-19 lörd 10-13

Ombud för Apoteket, Systembolaget, Schenker, Kassagirot, Svenska spels lotter och Q-star
Tele 0121-40005, fax 0121-40170
e-mail: bottna.lanthandel@gmail.com

JORDBRUKS VERKET Distriktsveterinärerna

Blå Kustens Veterinärstation
Söderköping (SM-området) 0121-12120

**KIRURGI - MEDICIN - FODERRÅDGIVNING
ID-MÄRKNING - ULTRALJUD - VACCINERING
KASTRERING**

Telefontid vard 8 - 9. Jour dygnet runt. Alla djurslag.
Drop in onsdagar 17 - 19 för vaccinering och enklare åtgärder. I övrigt mottagning efter tidsbeställning.

du släckte väl?



Lämna aldrig ett
brinnande ljus!



Barn och ljus

Barn fascinerar av brinnande ljus och tycker det är roligt att tända och att blåsa ut ljus. Lär dem hur man ska göra och se till att de får respekt för elden utan att de blir skrämde. Små lucior ska inte ha levande ljus i kronan!



 Östgöta
Brandstodsbolag

Ditt Länsförsäkringsbolag – bank och försäkring
011-290000 www.lansforsakringar.se

25-års- Jubileum



Häradshammars Bygdegård
26–29 november
**Hantverk - Lokala matprodukter -
Jullandgång - Kafé**
Zarah Leander Museet

Program:

- Tors 26/11** 10.00 Jubileumsjulkonserterna öppnas med salut
12.00 Ulf Holmertz inviger årets Jubileumsjulkonserterna
Maria Olofsson och Roland Engdahl tar ton
14.00 Claes Malm underhåller
16.00 Julmys med Åsa Sjöberg och Roland Engdahl
18.00 Julmarknaden stänger för dagen
- Fred 27/11** 10.00 Julmarknaden öppnar
12.00 Claes Malm underhåller
15.00 Elever från Kulturskolan visar vad de kan
17.00 Dagsbergs Dragspelsgäng spelar gladmusik
18.00 Julmarknaden stänger för dagen
- Lörd 28/11** 10.00 Julmarknaden öppnar
12.00 Claes Malm underhåller
13.00 Tomtemor läser sagor
14.00 Mjölby-Frasse & Eken-Åke bjuder på bondkomik
16.00 Vikbolandskören sjunger in advent och jul
18.00 Julmarknaden stänger för dagen
- Sönd 29/11** 10.00 Julmarknaden öppnar
12.00 Claes Malm underhåller Tomtenissar delar ut
gottis till barnen
13.00 Tomtemor läser sagor
14.00 Fredrik Edkrantz bjuder på skönsång
15.00 Tomtemor läser sagor
16.00 Julmarknaden stänger för året

Välkomna åter 2010! 25-årsjubileum
Entré 50:- gäller för fyra dagar (inkl parkering, garderob och museum)
Bygdegården är handikappanpassad
Buss 440 från Norrköpings resecentrum (0771-21 10 10).

Välkomna!

www.framtid-vikbolandet.se
www.zarahleander.se
www.barndiabetesfonden.se



Ramunderstaden bygger nya anpassade lägenheter på Stationsområdet



Ramunderstaden bygger BoKloka lägenheter på området Stationsmästaren

Vid Söderköpings kommunala bostadsbolag Ramunderstadens styrelsemöte torsdag den 24 september 2009 fattades ett historiskt beslut. Efter omkring 20 år av byggstiltje inom allmännyttan beslutade bolaget nu att skriva kontakt med Skanska gällande byggnation på det attraktiva området Stationsmästaren. 16 nya lägenheter kommer att byggas enligt BoKlok konceptet – Skanskas och IKEA:s framgångsrika samarbete för trivsamma, funktionella och prisvärda bostäder*.

– Att vi i dessa tider kan göra en sådan här satsning säger något om både hyresrättens och Söderköpings attraktionskraft, berättar Ramunderstadens styrelseordförande Dag Hermelin.

De bostäder som planeras är 2-plans flerfamiljshus med två respektive tre lägenheter per plan.

– Vi föreslog just dessa husmodeller bland vårt utbud inom BoKlok konceptet för att de passar så bra in i Söderköpings stadsbild. De låga trähusen signalerar trivsam småska-

Café Jägmästargården

Hembakat kaffebröd och Julgodis
29 nov ADVENTSFIKA, 13 dec LUCIAFIKA
20dec TOMTEN KOMMER
Julmarknad med försäljning, loppis m.m
ta med annonsen eller handla för 25:- och
få ett paket av tomten
Bokningar på tel 0761-383156, 0706-185595
Måndagar stängt
Tis-Fred 12-19, Lörd-Sön 11-17
www.cafejagmastargarden.se
VÄLKOMNA

Fristad Hantverksgård

Kundönskemålet är infriat.



Vi har inrett en minibutik
där vi kommer att
sälja endast vår egen
tillverkning trä, betong
och tomtar.
9 - 13 dec öppet 14-18
Andra önskemål ring
0125-44018

Välkommen önskar Anita & Ulf Johansson

Marknära bostäder med olika lägen i Söderköping

Kom och upptäck våra trevliga bostadsområden
i Söderköping

Nära centrum men ändå med naturen inpå knuten

 **Ramunderstaden**
BO DÄR DU VILL LEVA

Telefon 0121-196 00 • Fax 0121-196 29 • Uthyrning 0121-196 02
Hamragatan 3 • Box 78 • 614 22 Söderköping

www.ramunderstaden.se info@ramunderstaden.se



BoKlok ett boendekoncept

BoKlok är ett annorlunda boendekoncept utvecklat av Skanska och IKEA. Tillsammans bygger vi kloka bostäder - lägenheter och villor - för människor som vill bo bra i ett eget hem, och ändå ha pengar över till annat. Ytsnålt och funktionellt. Men också trivsamt och med mycket atmosfär.

Våra bostäder planeras i enlighet med många männis-

kors önskemål och drömmar om ljus och rymd, en trygg miljö för sig själva och sin familj, med egen täppa, grind och frukträd. Nyckeln är ett färdigt koncept och ett industriellt byggande baserat på ett system och modultänkande med standardritningar för att få ned både tidsåtgången och kostnaderna. Stor vikt har samtidigt lagts vid gedigna lösningar och när det gäller

val av material och detaljer. Samtidigt finns det fortfarande mycket utrymme för egna idéer.

BoKlok har blivit en succé. Mycket tack vare ett funktionellt boende till en låg månadskostnad. Men kanske mest för att människorna som bor där verkligen trivs.

Skanska och IKEA

Tillsammans bygger vi bättre bostäder

BoKlok konceptet startade 1996. Kring en idé om att skapa ett bättre boende med god kvalitet och design till en lägre kostnad, uppstod en dialog mellan Skanska och IKEA.

IKEA's grundare Ingvar Kamprad hade länge velat få till stånd ett samarbete med ett byggföretag för att tillsammans skapa ett nytt folkhem. Skanska ville

gärna tillsammans med IKEA, försöka att, som första bostadsutvecklingsföretag i Sverige, skapa en bred produkt utifrån ett helt nytt angreppssätt. Det otraditionella sättet består i att BoKlok börjar med att undersöka hur målgruppen ser ut, vad de har råd att betala och hur de vill bo, innan man börjar utforma husen.

IKEA vet hur människor vill bo och har inrett många hem. De vet hur ett hem

ska se ut för att uppfylla moderna människors behov och vara lättmöblerat. Skanska har stor erfarenhet av bostadsutveckling och bygger med beprövade metoder och hög kvalitet.

Tillsammans bygger vi bättre bostäder till ett pris som ger de många människorna råd till en nybyggd bostad av god kvalitet.

lighet och skapar en trygg känsla i området, förklarar Skanskas distriktschef Jan-Erik Lundh.

De 16 lägenheterna är bara ett första steg i utvecklingen av det centralt belägna tomtområdet.

– Ja, det stämmer, vi planerar redan inför en fortsättning, avslöjar Torbjörn Olsson, Ramunderstadens vd. Sedan länge har vi alla våra lägenheter uthyrda så behovet att utöka fastighetsbeståndet är stort. Att få göra det i samarbete med

Skanska och IKEA känns både rätt och jättespännande, avslutar han.

Bilderna är på liknande bebyggelse som avses på Stationsområdet.

Va? Inga extra avgifter?

Jag måste bara få gny lite...

Plötsligt så kändes alla avgifter vi betalar, förutom själva biljettpriset, korade.

Redaktören för denna tidning hade nöjet att under v 44 stifta närmare bekantskap med några intressanta städer i norra Tyskland (Stralsund & Greifswald). Det var bl a operaföreställning i Stralsund och den missades inte. Puccinis Turandot. En praktföreställning med som mest ca 75 sångare på scenen.

Det som, förutom en oförglömlig operakväll, slog min hustru och mig var att allt ingick i biljettpriset. Biljetter kunde köpas på turistbyrån. Inga extra avgifter för köp av biljetter. De kostade inte mer än

250:-/plats. Och vi satt på parkett. Andra bänkraden i mitten! Vad skulle en sådan plats kostat här? När vi kom in möttes vi av en värdinna som delade ut programhäften. Gratis. Dessa kostar alltid extra här. Sedan var det dags att hänga av sig ytterkläder. Det kostade heller inget extra. Men här hemma alltid extra.

Det känns sniket och tråkigt med alla dessa extra kostnader. Biljetter till evenemang "släpps" dessutom nästan ett år i förväg. De borde vara billigare då. Men inte. Extra avgift för att få köpa biljetter istället. Det är ju inte klokt! Överallt ska man ha mer betalt. Det finns inga alternativ till att hänga ytterkläder än i avgiftsbelagd garderob.

Avgiften är alltså obligatorisk. Varför ingår den inte i biljettpriset?

Operabesöket i Stralsund visar att det går att ordna saker på ett trevligt och tillmötesgående sätt. I Sverige är allt från köp av biljetter till vägen genom teaterhuset, kantade av människor som ska ha betalt för mer eller mindre obligatoriska tilläggstjänster.

Det går att få en annan ordning. En trivsammare. Det visar operabesöket i Stralsund.

Vidar Jansson

Onsdagen den 2/12

kl 16-19 bjuder vi på "Lussekatt" & Kaffe

Prata foder med Hill's representant & handla med **20% rabatt**



* Vaccinera din hund & katt för 250:- (gäller ej rabies).

* Prata utbildning & fostran med Ann-Charlotte från Hundforum.

* Träffa "Mannen" en Maine Coon champion & titta på hans kattungar 5 v gamla. Passa på att prata katt med hans uppfödare.

* Klockan 18-19 svarar Carina på frågor om trimning, pälsvård & friskvård.



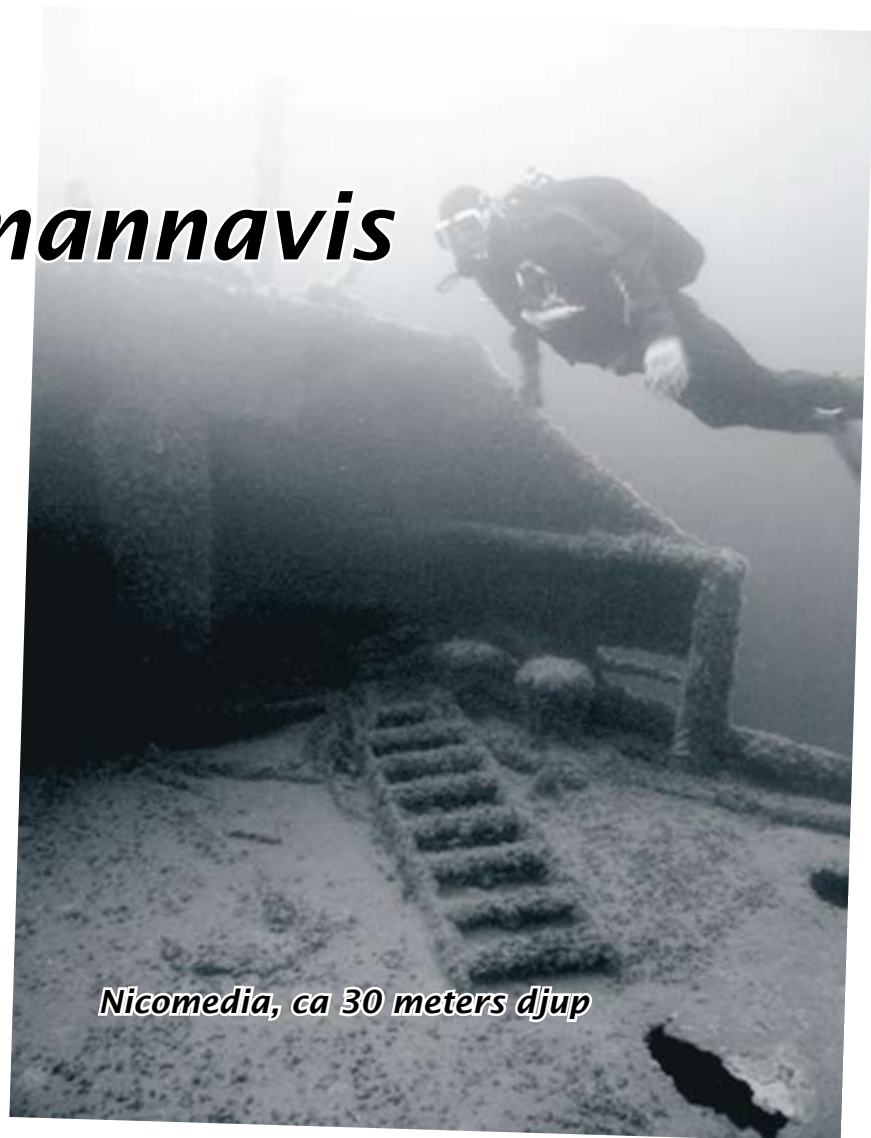
Fix
Veterinären Lars Weibäck
Fixområdet
0121-14360
www.fixveterinaren.se

Ubåtskrig på gentlemannavis

I dykarkretsar har man länge hört talas om 4 vrak som ligger utanför södra Öland som bär på en intressant och bitvis ganska rolig historia. I September -09 åkte vi ett gäng på 13 personer för att besöka vraken där de ligger på botten



Engelska ubåten HMS E19 med Francis Cromie som befälhavare



Nicomedia, ca 30 meters djup



Peter Svensson på väg ner i djupet

Vi dök på två av vraken, Director Reppenhagen och Nicomedia under 2 dagar, ett vrak per dag och två dyk per vrak. Båda vraken står upprätta på ca 40 meters djup.

Director Reppenhagen

Tidig avfärd och blankt vatten, vi ser några sälar på

vägen och allt är toppen. I:a dyket ägnar vi oss åt att få en översyn av vraket och planera inför dyk nr. 2. Vi simmar över fartyget och i lastrummen, kikar in i ventiler och simmar igenom överdelen på bygget och akterut och tar en titt på reservpropellern. Vi ser en del torsk och sikten är ca 20 meter vilket är ganska nor-

malt i Östersjön. Vi dyker ca en timme. Efter matpaus gör vi dyk nr. 2. Nu simmar vi bla in i Kapten Speiegels salong där resterna av en kakelugn står kvar, vidare finns stolar, byråer mm men tyvärr har någon klåfingrig dykare varit här och bärgat större delen av kakelugnen. Vi besöker maskinrummet och tar en titt på maskin. Vi simmar igenom hytter, salonger mm och avslutar dyket med en uppstigning till ytan som tar nästan lika lång tid som själva dyket. Framför oss har vi nu en natt där vi måste mixa gas och fylla våra flaskor igen, sedan bär det av till vraket Nicomedia.

Nicomedia

Detta är ett stort vrak, 117 meter byggd 1901 i West Hartlepool med en motor på 1800 hkr. Även här gör vi ett första dyk över hela vraket för att kunna planera dyk nr. 2, och det första man tänker, detta vrak är STORT och det tar sin tid att simma runt vraket. Dyk nr 2 blev det stort manfall pga 13m/s och höga vågor och vi var endast 3 dykare

och sen sjönk med saker och ting lämnat där det var vid just det tillfället. Tiden rinner iväg och vi avslutar dyket med att simma och lägga oss framför fören och tittar upp och känslan som infinner sej då är mäktig, detta är verkligen stort och man får en Titanic-känsla.

Historien om Ubåtsmassakern

Historien utspelas under första världskriget där kustboende fick påtagliga bevis för att kriget pågick

och sen sjönk med saker och ting lämnat där det var vid just det tillfället. Tiden rinner iväg och vi avslutar dyket med att simma och lägga oss framför fören och tittar upp och känslan som infinner sej då är mäktig, detta är verkligen stort och man får en Titanic-känsla.



Annonsera gratis på



Här finner du kanske också vad du söker



Klipp ur annonsen och tag med den till oss så får du

**50:-
RABATT**

Vid köp av 25 kg Vildfågelblandning (ord pris 175:-). Detta erbjudande gäller tom 20/12. Vi har även mycket annat till fåglarna.

Nya öppettider mån-fre 8 -18

för fullt. I september 1915 lyckades Engelska ubåten HMS E19 med Francis Cromie som befäl att smita igenom Öresund trots att tyskarna bevakade passagen hårt. Den 10:e okt på förmiddagen befann sej Cromie i höjd med Gjedsder där man siktade ett ångfartyg med holländsk flagg, Luleå. Luleå stoppades och manskapet tvingades i livbåtarna, Cromie avfyrade en torped som styrde fel och vände riktning och nästan träffade sin egen båt, nr. 2 träffade men small aldrig, nr 3 gick för djupt och den fjärde gick för om Luleå. Luleå övergavs och gick senare på grund. Morgonen efter händelsen med Luleå siktade man ett nytt fartyg, Walter Leonhardt med destination Tyskland som var fientligt. Kaptenen och hans besättning beordrades lämna fartyget och Cromie stoppade ett svenskt fartyg som fick ta hand om femton man och två kvinnor. Fartyget sprängdes till slut efter flera försök med fuktig stubintråd och sjönk. Samtidigt siktades ett annat fartyg, Germania som var en tysk lastångare, Germania jagades och åkte till slut upp på grund på svensk mark. Engelsmännen fick senare problem med den svenska regeringen som protesterade. Cromie över-

gav Germania och tog upp jakten på fartyget Guttrune som var ett kombinerat passagerar och lastfartyg. Cromie stoppade Guttrune och begärde att få se pappren vilka visade att fartyget var fientligt, besättningen fick order att överge skeppet och gå över på ett svenskt passerande fartyg. Ventilerna öppnades och några granater sattes i vattenlinjen. Samtidigt stoppades ytterligare ett fartyg, Director Reppenhagen som visade sej vara fientligt och samma visa en gång till, ut med besättningen och bottenventilerna öppnades och fartyget sänktes. På kvällen samma dag som allt detta hänt siktade man ytterligare en tysk handelsångare som passerade södra Öland, Nicomedia som var på väg till Tyskland med järnmalm under befäl av Kapten Conrad Daniel Pooch. Kapten Pooch försökte fly men Cromie, ombord på HMS E19, sköt 2 varnings-skott och man bestämde sej för att stanna. Fyra man tog sej över till Nicomedia där de bjöds på öl och Kapten Pooch skickade även över en tunn öl till övriga besättningen på HMS E19. Pooch trodde detta skulle minska risken för tråkigheter men Kapten Cromie informerade om att krig är krig och trots att Pooch in-



Två dykare. Fotograf Magnus Andersson

vände att de befann sej på svenskt vatten sänktes Nicomedia. Fyra sänkta fartyg på en dag och ett på grund utan att en enda människa skadats är ett bra dagsverk för en ubåtskapten. Vraken

efter dessa fyra fartyg hittades 1982-83 av dykarna Sten Lindgren och Torleif Nilsson och besöks idag ofta av dykare. 1998 bärgades öl från Nicomedia av dykare från Kalmartrakten

och det testades om jästresten i ölet fortfarande var aktivt. Slottskällans bryggeri lyckades brygga nytt öl på jästen trots att jästen legat 80 år på botten, ölen såldes under några år i trak-

ten kring södra Öland som "vraköl". Idag har tyvärr bryggeriet gått i konkurs.

Peter Svensson

Julbord på Söderköpings Brunn

DEC 2009	LÖR 28/11	SÖN 29/11	FRE 4/12	LÖR 5/12	SÖN 6/12	FRE 11/12	LÖR 12/12	SÖN 13/12	TIS 15/12	ONS 16/12	TOR 17/12	FRE 18/12	LÖR 19/12	SÖN 20/12	TIS 22/12	ONS 23/12	TOR 24/12	ONS 31/12
Julbord kl 12-15 415:- kr																		Sylvester-supé
Julbord kl 12-17 415:- kr																		
Julbord kl 18-22 450 kr																		

Varmt välkomna till oss på Söderköpings Brunn och till vårt stora traditionella julbord.

På kalendern kan du se när vi har julbord, vad det kostar.

Eftersom barnen inte är så stora i maten, kostar julbordet bara 100:- kr för barn upp till och med 7 år och 150:- kr för barn mellan 8 och 12 år.

Dans med underhållning har vi lördagarna 28/11, 5/12, 12/12 och 19/12.

Varför inte göra er en festlig helg med glögg, julbord, övernattnings och god frukost? Hela arrangemanget kostar bara 1.200:- kr per person i dubbelrum.

Enkelrumstillägg 150:- För barn upp till 12 år kostar motsvarande helg 500:-. Unna er själva en julklapp: en liten minisemester här på Söderköpings Brunn.

Boka bord och tid.

Ett litet julklappstips! Vi säljer presentkort till olika behandlingar i vår Spa-avdelning!

Ring och beställ din julmiddag på telefon 0121-109 00.

info@sbrunn.se

www.soderkopingsbrunn.se

Varmt välkommen till Söderköpings Brunn!



Tårter
Smörgåsar
Smörgåstårter
Hembakat bröd
Exotiska
brickor

TartFixa'n

Fix-området 0121-15555 0739-624646
 www.lumiere.nu/tartfixarn



Fynd och känn dig rik i vår Loppisbutik

Har du något att skänka?

Ring 0121-12915! Vi hämtar gratis!
 Vi har insamling av kläder till Lettland

Fix-punkten - Öppet var 10-18, lör 10-14

En av Sveriges största tygaffärer

Julens **NYHETER** hittar du hos oss
 Besök vår webshop
www.jofotex.se



JOFOTEX
 Tiger
 SÖDERKÖPING
 0121-134 40

Vi har öppet:
 Vard 10-18
 Lörd 10-14
 Söd 11-15
 Viktnar!

Massor med Julgardiner



Stefan Eng

Berättelsen om Träningsverket

Stefan Engs idéer och handlingskraft resulterade i ett fantastiskt gym med utrustning och metoder inom det allra senaste.

lilla tidningen bad Stefan berätta för läsarna historien och filosofin bakom Träningsverket.

Här följer den. Skrivna av Stefan själv.

Min dåliga rygg

När jag var 16 år fick jag mitt första ryggsnitt, och när jag var 20 år skulle läkaren på bygghälsan för-tids pensionera mig.

Jag frågade hur det är möjligt att en rygg på en 20-åring kan vara slut?

Vid denna tidpunkt hade jag redan börjat med styrketräning men eftersom det inte fanns någon som kunde hjälpa till så fick jag läsa mig till hur man skulle göra, det fanns inga direkta gym att gå till då. Och absolut inget i Söderköping. Denna tid jobbade jag i

Stockholm som plattsättare så där fanns det lite mera att välja på, men långt från hur det ser ut idag.

Fördelarna med träningen var bra, absolut nödvändiga för det tunga arbetet jag hade.

Här väcktes idén till Träningsverket

1981 började jag och 4 andra killar med styrketräning sinstruktioner genom Korpen.

Vi fick gå på en styrketräning kurs i Motala, det var en bra kurs som gav oss grunderna i styrketräning.

Vi höll till i Bergaskolans gymnastiksal i ett litet rum på 30-40 kvm med mycket sparsam utrustning som Korpen köpte för pengarna som deltagarna betalade för kursen. Det var ca 80 kvinnor som tränade flitigt, 3 ggr i veckan med vår hjälp. Det var då jag förstod att behovet av en träningsanläggning fanns och skulle bara bli större.

Första gymmet

1982 öppnade jag det första gymmet i Söderköping (Kropp Trim) tillsammans med en kompis (Krister Stenman)

Vi hade mycket begränsade medel att tillgå så vi fick svetsa ihop utrustningen själva med hjälp av en annan kompis som kunde svetsa, han lärde oss hantera kapmaskiner och svetsar.

Det tog 6 mån att fixa allt. Sedan öppnade vi där Kinarestaurangen har sitt kök idag.

Flytt till dockgärdet

Vi blev kvar där till 1986 när Hammaren & Sågens skyddsrum blev klart. Då flyttade vi in i 120kvm

"stora" lokaler. Vi hade ombildat vårt företag till en förening ett par år tidigare.

Här väcktes idén till ett riktigt träningscenter

1989 Flyttade jag hem från Stockholm och startade Allkaket och önskingarna att ha ett "riktigt gym" med gruppträning, konditionsmaskiner växte fram mer och mer.

Ryggen värkte och med ischias i båda benen varje dag fortsatte jag att jobba med hjälp av träningen.

Jag åkte på semester till USA och det var intressant att se hur gymmen såg ut över there. Jag blev riktigt inspirerad av vad jag såg.

Jag fick tips om fixlokalerna och gick ner och tittade. Då tänkte jag ska jag verkligen starta detta projekt med allt arbete som det medförde, med värkande rygg och ett plattsättningsföretag som egentligen krävde all min tid.

Jag satt med ritningar och skissade på hur det kunde bli och blev mer & mer sugen på att sätta det i verket. Jag jobbade med ritningarna en månad, sedan

**Vilken fin bil du har köpt....
 En riktig pärla!**

Vill du att den skall vara lika fin om 3 år?

Lackförsegling

1999:-

Vid bokning före 10/12 -09 bjuder vi även på en komplett invändig Recond. **Värde 650:-**

**BILVÅRDS
 CENTER**
 Bil, Båt, Svett/Vasque, Restaurang 0121-260860

**FIX PUNKTENS
 SKO & NYCKELSERVICE**

Cykelreparationer. Dragkedjor till jackor. Syr båtkapell.

Service på Cyklar

NU 250:- (ord 350:-)

För cyklar ansvaras högst 3 månader
 0121-14765

Fix
 konditori

0121-139 60

När juletiden kommer vi stressar som så men ta en stunds vila i vår lilla vrå

GOD JUL önskar vi på Fix konditori
 Färskt bröd - Smörgåsar
 Konditorivaror - Servering





Det var det här som så småningom blev början av Träningsverket

hade jag en bild i huvudet hur det skulle se ut, och då presenterade jag det för de blivande kompanjonerna.

Byggstart

Maj 1992 fick vi bygglov efter att ansökan legat på byggnadsnämndens bord i två mån! Sedan började rivningsarbetet av gammalt skrot som fanns kvar i lokalerna, ca två fulla containrar.

Det var rejäla rör i taket, lokalerna var tidigare Fix trikkåfabriks färgeri. (se bild innan byggstart)

Vi var 5 st från föreningen som bildade aktiebolaget tillsammans och byggde upp de första 422kvm.

Det var lågkonjunktur vid detta tillfälle men Jan-Erik Widén på Föreningssparbanken trodde på oss och ställde upp med ett lån på 1,2 miljoner till byggkostnaderna.

Det var en tuff men rolig tid att se hur det växte fram. Med arbete på Allkaket på dagarna och gymbygge på kvällar och helger.

Invgning

De första 422 kvm var klara i december samma år, jag minns att när vi hade invigning var det kö ut på gatan av blivande medlemmar.

Det behövdes verkligen för vi behövde snabbt få in 300 tusen till obetalda fakturor. Sedan var det instruktioner och städning som gällde varje kväll.

Efterhand så droppade kompanjonerna av en och en, efter att intresset för ideellt arbete svalnat.

Alla pengar som blev över använde vi för att bygga ut renovera och köpa nya maskiner.

Det var inte möjligt att låna mer pengar. Enda chansen till att expandera och utveckla företaget var med egna medel p.g.a. att vi aldrig tog ut någon lön.

I dag är vi två delägare kvar: Östen Härdell och jag.

Det var kul när Lis Surtevall var på besök och sa: "när jag står här så vet jag precis hur det såg ut på min tid och det jag ser idag är inte möjligt. Men allt är möjligt om viljan finns."

Min drivkraft

Jag skulle med alla medel bli bra i min rygg, jag kunde inte acceptera att gå med denna värk hela livet.

Jag vill utveckla företaget och vara lyhörd i branschen, att förvalta är inte min grej. Det är tur att jag

har en kompanjon som bromsar mig ibland, han är betydligt försiktigare.

Först med det mesta

Jag älskar att prova nya saker. Vi har varit först med det mesta, exempelvis när vi startade oljehydraulisk träning för 15 år sedan. Idag tillverkar alla leverantörer maskiner för denna typ av träning, likvärdig vattengympa fast klorfri, mycket skonsam för personer med olika muskelproblem som stelhet och belastningsproblem.

"Börja här för att sedan gå över till ren styrketräning och kombinera och variera din träning så är de flesta problem lösta." Vi importerade maskinerna från Australien.

Vi var först med datastyrda konditionstester. Man får en efterföljande 8 veckors kontrollerad träningsplan för att göra maximal konditionsökning på ett säkert och effektivt sätt. Ett perfekt redskap för den som börjar träna med låg kondis.

Vi var först med att starta Crosswalk klasser som nu två år senare lanseras stort i friskvårdsbranschen, de kallar det för Indoor Walking.

Vi var först i världen med

Fortsättning nästa uppslag

OUTLET
210
Märkeskläder
till halva priset
0121-13441
Vard 10-19 Lör 10-16 Sön 11-16

Supererbjudande för familjer!
Kort 1 i familjen - Ordinarie pris
Resterande kort - Vuxen 295/mån, ungdom 245kr/mån

Seniorträning
Rabatterade priser

Brasiliansk barndans
Börjar i februari

Anmäl ditt intresse på 0121-14261 eller maila till oss: traningsverket@telia.com
Välkommen!

TRÄNINGSVERKET

Mer information på www.traningsverket.com
Träna GRATIS året ut (Gäller vid köp av årskort.)

Medisox
Fabriksförsäljning

Vi på Medisox
önskar alla
God Jul & Gott Nytt ÅR!

Rabattkupongen nedan **kan**
kombineras med andra erbjudanden

Vanliga öppettider
måndag - torsdag 8 - 18, fredag 8 - 15
Fixpunkten 0121-15940

10 % mot uppvisande av denna kupong
Gäller tom mars 2010

Medisox

SPEL **Fix**
ATG SVENSKA SPEL

Vi har julklapparna som kan förändra ditt liv
EN RIKTIGT
GOD JUL & GOTT NYTT ÅR
önskar Desirée & Per
Måndag - Fredag 10-19 Lördag 10-17 Söndag 10-14
www.123minsida.se/spelfix



Stefan kakelsätter lokalerna



Bröstmuskelträning

Technogyms friviktsmaskiner som även nybörjare kan träna i eftersom de är lätta i startfasen.

Vi var först i Östergötland med Activio pulsmätning. Här kan du följa din puls på en filmduk och passen läggs upp i intervaller. Du loggar in med din ålder och sedan kan du inte träna för hårt.

Leverantören av utrustningen sa att det finns bara en klubb till som har två salar med Activo, den andra är en lyxklubb i London. Vi har det både i Crosswalk & spinningalen.

Med detta redskap har ledaren full koll på gruppen så att ingen tränar för hårt. Träning ska vara lagom jobbig.

Vi var även först med Infrabastu i vår bransch, jag hade länge önskat att det skulle komma en uppfinning som man får bättre hälsa av, sänkt blodtryck, ökad styrka, ökad kondition, och avgiftning etc. Jag trodde givetvis aldrig att det skulle hända, men nu har det hänt.

Om alla visste hur lite man behöver göra för att ha en bra kondition och bättre livskvalité skulle alla göra det.

Första personalen

1999 anställde vi den första fasta personalen och samtidigt öppnade vi en lunchrestaurang med 15 olika sallader och en pastarätt varje vardag. Vi ökade medlemsantalet under denna tid och blev tvungna att lägga ner maten efter 2

år och koncentrera oss på träning och instruktioner i stället.
Årets Företagare

2002 blev vi utsedda till årets företagare, det var kul och oväntat. Det gick ett stort eko genom Sverige inom vår bransch, med många gratulationer, det gav mig ännu mer inspiration till att fortsätta.

Fullt frisk

Idag är jag helt frisk från mina ryggbesvär.

1999 blev jag tipsad om en kvinna som heter Gertrud Rullander som sysslar med mineralterapi. Hon finns i Askersund.

Hon ordinerade Ph kalk som jag började äta regelbundet.

Hon sa tillsammans med din träning och kalktillskottet kommer du att ha en ny rygg om ett år. Det var för bra och enkelt för att tro på, men som sagt jag provar allt för att bli bra.

Det var rätt till 100%. Det tog ca tre månader tills jag kände att jag blev bättre.

Idag har jag en jättestark rygg och det skulle förvåna mig om jag skulle få ett ryggskott.

Jag fortsätter att ta ph kalk regelbundet varje dag och kommer aldrig att sluta.

Tack för det tipset Roland Harryson, som för övrigt fortfarande tränar hos oss tillsammans med sin fru av den beaktansvärda åldern över 80 år. (vi tränar inte för att bli yngre utan för att bli äldre)

Många gånger har jag frågat mig själv, är det viktigt att hålla på att slita och kämpa med vikter och olika konditionsträningar tre ggr i veckan år efter år. Idag vid 52 års ålder funderar jag aldrig på det efter att genomgått en fantastisk resa och är helt smärtfri.

Idag har jag härliga och glada medarbetare och ett par instruktörer som varit med från starten.

Det är underbart att leverera den ädlaste produkten som finns: en som ger ett friskare liv.

Den erfarenhet och glädje man fått genom åren har jag stor nytta av idag.

Idag

Idag är gymmet på 1100 kvm och innehåller det mesta inom vår bransch. Det är egentligen en för stor kostym till ett så litet upptagningsområde som vi har, men eftersom vi gjort allt själva har det varit möjligt.

Utbud

Aerobic, spinning, crosswalk, cirkelträning i oljehydrauliska maskiner, konditionsavdelning, ett komplett gym med maskiner och frivikter. Bastuavdelning med två infrabastu och en ångbastu.

Relaxrum med värmesängar. En hydrojet vattenmas-

sage. Och sist men inte minst en trevlig och kunnig personal. Allt detta ingår i ett vanligt medlemskap. Du har tillgång till lokalerna mellan 5:00-23:00 varje dag med ett eget nyckelkort.

Det finns också tillgång till solarium, massage, och kostrådgivning.

Nu har vi installerat infravärme i ett litet rum vid gymmet där vi tränar styrketräning i en temperatur upp till 40 grader, helt nytt i vår bransch också det.

Det är skönt och bra att träna med varma muskler.

Jag förstår varför det finns personer som Usain Bolt.

Han tränar och befinner sig i infrarött ljus varje dag. Solens kraft ska man inte förringa. Uv strålar= D vitamin. Infraröda strålar= immunförsvaret

Seniorträning

Vi har startat med seniorträning som är en av roligaste sakerna som vi gjort under alla år.

Dessa kunder är otroligt inspirerande att lära träna och se utvecklingen på.

De kan öka muskelstyrkan med 200% på tolv veckor



om de styrke tränar på rätt sätt, belastning, vila och kost. (Det är aldrig för sent att börja)

Styrketräning i grupp

Styrkegrupperna som jag leder på mån, ons, fre är otroligt inspirerande. Nu är man äntligen tillbaka där det startade med individuella styrkegrupper.

Vi har även kvällsgrupper som Åsa & Joel har.

Detta är framtiden och du som känner att det vore något för dig att leda sådan träning, hör av dig till oss.

Brasiliansk dans för barn

Till vårterminen ska min flickvän leda barngrupper i Brasiliansk dans, och då kan föräldrarna passa på att



Carrotträning



Hantelträning

träna. Tänk att man skulle behöva skaffa barn för att förstå vad vi föräldrar behöver.

Nya mål

Nu när jag uppnått mina mål med att bota min värk och dåliga rygg, börjar nya planer att växa fram.

Det skulle vara fantastiskt

roligt att bygga ett hus som skulle innehålla kollegor som arbetar med friskvård under ett och samma tak. Ett riktigt hälsoshus.

Vi får se om det är möjligt, men som sagt med tillräcklig vilja går allt att genomföra.

Välkommen att inspireras till ett friskare liv.

Hälsningar

Stefan Eng

Eva kliver in med ett osäkert leende på läpparna. Väl inne, förvissad om att hon kommit rätt, intar hon en mer självsäker roll och skojar lite om väder och vind. Jag studerar hennes rörelse och hennes energi och känner ganska snart att hon egentligen är rejält sliten, fast hon döljer det så gott hon kan. Ibland håller vi människor upp en fasad med näbbar och klor. För visst känner vi på oss att om vi skulle stanna upp och känna efter en stund så är det som om marken gungar under oss och allting riskerar att rasa samman. När jag lyssnar till Evas situation och vad hon vill ha hjälp med så är det just så hon upplever sitt liv just nu. "Jag vågar inte stanna upp" säger hon. "Då brakar jag ihop." Jag får veta att hon vantrivs på sitt jobb, men vet inte vad hon ska göra i stället. Hon upplever att relationen med hennes man inte fungerar och hon har en tonårsson som gör uppror hemma, och att hon själv får dra hela lasset med både barn och hushållssysslor. Dessutom är hennes väninna sjuk och behöver en hel del stöd. Allt är en enda röra, just så som det är vissa stunder i livet.

Stressen har gjort att Eva ofta har svår huvudvärk och ont i axlarna och på sistone har hon känt sig mer och mer orkeslös och

att hon tappat livslusten. Jag frågar vad det är hon önskar sig i stället. Efter en stunds funderande svarar hon att hon vill ha mer kraft att orka med allt. Hon vill ha ett bättre jobb och mer glädje i livet.

Eva får lägga sig på min massagebänk med kläderna på och jag känner intuitivt vart jag ska lägga händerna. Det är svårt att förklara hur det fungerar. Jag liksom känner hur blicken dras till ett ställe på kroppen. Ibland bara "vet" jag utan att se. Den här gången ska jag börja vid fötterna och samla ihop Evas energi som är splittrad åt alla håll. Hon behöver vara i sin kropp och jordad som det heter. Jag tittar då och då på hela kroppen och känner när det är dags att flytta händerna. Nu vill hon ha energi vid höfterna och underlivet. Där sitter de energicentra som vi utvecklar först som barn och där har vi ofta spänningar och dolda känslor. Efter en stund får jag en bild av Evas barndom, hur hon hade enormt stora krav på sig och tidigt var tvungen att ta stort ansvar och bli vuxen. Den rollen och energin bär hon med sig än, vilket gör att hon har svårt att ta emot hjälp och stöd från andra. Hon drar också till sig människor som förväntar sig att hon stöttar dem och att hon är den som fixar allt, vilket drar enormt

En stund för själen

mycket energi av henne. Nu har hennes kropp börjat säga ifrån att det finns ett annat sätt att leva.

Jag ser hur Eva rör lite på sig och hur kroppen gör motstånd mot den nya energin som kommer in. Det börjar rinna en tår i ögonvrån och jag förstår att känslor kommer upp till ytan. Jag får en ingivelse att fråga om hon vill berätta något, och hon börjar genast berätta om en känslomässig händelse som hon inte tänkt på på många år. När hon berättat släpper motståndet, energierna börjar flöda och jag ser att hela hon slappnar av. Evas energifält riktigt suger åt sig energi och jag känner att hennes inre längtar efter förändring och en ny grund att stå på. Det kommer att behövas ett par behandlingar till att balansera hennes energier ordentligt.

Efter en stund får jag till mig en bild av tyger och sax och en känsla av glädje. Jag håller nu händerna över hjärtat och magen och jag känner en stark känsla av kärlek flöda runt henne. Ännu en bild dyker upp. Det finns egentligen en kärlek mellan henne och hennes man, men de har bara, som jag tolkar det, hamnat



i två parallella spår och de behöver ta steget mot varandra och kommunicera.

Det är dags att avrunda och Eva som verkar sova får vakna till i lugn och ro. Jag berättar om de bilder jag sett och hon ser lite förbryllad ut men berättar att det stämmer med barnomsbilden. Vi kommer tillsammans fram till att hon behöver lära sig att ta emot av andra och att säga nej när det blir för mycket. Hon håller också med om att hon behöver ta steget att förbättra relationen. När jag berättar om bilden av tyger så börjar hon fnissa. Hon älskar att sy och klippa i tyger och gör det som hobby men hinner inte med

det som det ser ut nu. Då undrar jag om hon kan tänka sig att utveckla sin hobby så att hon kan försörja sig på det. Det har hon inte riktigt tänkt på, men det kryper fram att hon har en dröm om att sy exempelvis kuddar och ha en webbutik. "Då vet du ju egentligen vad du vill jobba med", säger jag i skämtsamt ton. Eva skrattar och jämrar sig att nu blir det mycket att reda ut. Jag understryker vikten av att ta det lugnt ett tag efter healingen och att hon inte ska rusa iväg i samma takt som förut utan bearbeta en sak i taget. Och att hon är välkommen tillbaka för att upprätthålla det hon påbörjat och få mer stöd och kraft. Jag ser en

betydligt piggare Eva med ett nytt ljus i blicken gå ut i höstluften.

Den här sessionen är fingerad men beskriver ett ganska vanligt dilemma som man söker hjälp för. Det naturligtvis väldigt individuellt vilka problem och händelser som dyker upp. En del vill hela sina fysiska åkommor medan andra bara vill ha energi eller prova av ren nyfikenhet. Ingen behandling blir den andra lik. Varje människa är unik.

av Linda Höglund

Ewa Karathanasi ny ägare till RÅH-butiken

Butiken RÅH har bytt ägare. Således inte själva bolaget RÅH utan själva butiken på Skönbergagatan. Den 1/9 tog Ewa Ka-

rathanasi över. Men den kommer även i fortsättningen att heta RÅH. Dels är namnet "inkört" och dels kommer det att finnas kollektioner som köps in från RÅH.

Vi kan ju börja med att tala om att hennes mor är "Ulla på NT". Ewa är 36 år, gift och har två små flickor. Familjen bor centralt i Söderköping. Ewa har också jobbat på NT. Först med ekonomi och senare med personal.

bemanningen. I övrigt bibehåller Ewa samma koncept som butiken tidigare haft. Det ska vara kvalitetskläder. Troligen kommer några nya märken till. Liksom förr blir det kläder, skor, väskor och accessoarer.

Även fortsättningsvis får vi se Susanne i butiken. Hon, tillsammans med Ewa, kommer att turas om med

Lycka till önskar vi på lilla tidningen

Vidar Jansson



God Jul!
önskar
Camilla & Ann-Christine

Ta med annonsen
och du får
20 % rabatt fram till jul
på en valfri vara

EVABODEN
Nybrogatan 9 • 0121 - 100 08

GARNBODEN
Smycken & Annat

"Älskad" Hängen..
med texten Älskad på ena sidan
och mamma, vän eller ängel
mfl på andra sidan, från
C stilm kollektionen.

Även andra smycken,
broderier, egentillverkade
olivtröjor m.m.

Julklappstips!
Virka eller sticka till Jul, i Julklapp eller till
dig själv.. Varför inte en fin tröja eller ett
par strumpor från Drops kollektion. Vi
har garnet.

Vi får sockgarnerna Opal
och Austermann Step.
Step är behandlad med
Aloevera och Jojobolja.

www.smyckenoannat.se
Skönbergagatan 8 - 614 30 Söderköping - Tele: 0121-126 39

Julklappen
till henne
hittar du
på RÅH

Öppet alla
adventssöndagar

RÅH
lundahl pettersson

M-F 10-18 L 10-14
Skönbergagatan 5 Söderköping www.rahofscandinavia.se

Välkomna till oss på Skönbergagatan

Våra Tomtenissar hälsar även i år alla välkomna till Skönbergagatan! De kommer att bjuda alla kunder på pepparkakor och hjälper er gärna att hitta till vårt stora utbud av butiker. Under 1:a och 3:e Advent kommer du dessutom att kunna träffa själva Tomtefar här. Han tar gärna upp barnens önskelistor i sin stora säck.

Alla butiker kommer att ha öppet längre under 1:a Advent och de flesta kommer också att ha öppet under alla helger fram till jul. Så det finns stora möjligheter att handla Julklappar i lugn och ro! Skönbergagatan har ett stort utbud och här hittar du något till alla! Dessutom tar vi oss tid att göra en fin "klapp" av din gåva.



Kaffebönan

Hälsokost - Kaffe - Te - Hudvård

Jul-rabatt 50:-

vid beställning av korg/arrangemang
för minst 350:- före den 11/12 -09
(Kan ej kombineras med andra rabatter)



Skönbergagatan 12 Söderköping
Tel 0121-10043 Vård 10-18 lörd 10-14

Vi har öppet:
1:a Advent.

Fredag 27/11 10-19. Tomtenissarna är här 17-19.
Lördag 28/11 10-16. Tomtenissarna är här 12-16 och Tomtefar kommer att dyka upp under dagen!
Söndag 29/11 11-16. Tomtenissarna är här 13-16 och Tomtefar kommer att dyka upp under dagen!

2:a Advent **Lördag** 5/12 10-16 Tomtenissarna är här 12-16.
Söndag 6/12 11-16

3:e och 4:e Advent
Lördag 10-16 Tomtefar har lovat stanna till på vår gata under dagen!
Söndag 11-16

Julveckan 21-23/ 12 har alla butiker öppet som vanlig men säkert har fler öppet längre.
Julafton har Kaffebönan & Önskebutiken öppet 10-13

Söderköpings polisintendent Bo Magnusson har lämnat ett kul bidrag till
lilla tidningen - Håll till godo...

Att läsa i Bristol Evening Post nyligen:

Utanför Bristol Zoo ligger det en parkering med plats för 150 bilar och 8 lastbilar.

Den har varit bemannad sex dagar i veckan i 23 (!) år av samma charmerande och väldigt vänliga parkeringsvakt med sin biljettmaskin. Avgiften är £1 per bil och £5 per lastbil.

Förra måndagen dök han inte upp på sin arbetsplats, så Bristol Zoo management ringde Bristol Citys kommun för att be dem skicka en reserv p.g.a. parkeringsstrul.

Kommunen sade att bilparkeringen inte var deras ansvar. Bristol Zoo frågade om inte parkeringsvakten var anställd av kommunen? "Vilken parkeringsvakt?" svarade kommunen... Mannen är nu försvunnen från sin bostad efter att ha tagit ut dagliga parkeringsavgifter på ca. £400/dag de senaste 23 åren...

Ihopräknat är det ca 47 miljoner kr med dagens valutakurs...

VAR RÄDD OM DINA ÖGON!



UPPTÄCK EVENTUELLA SYNFÖRÄNDRINGAR
SOM KAN FÅ KONSEKVENSER FÖR DITT FRAMTIDA SEENDE

BOKA TID IDAG FÖR EN
SYNHÄLSUNDERÖKNING!

Optiker Andersson

Skönbergagatan 7 0121-13120

www.optikerandersson.se



Välkommen in!

Öppet måndagar & torsdagar 9 - 17
Kom gärna in, så bjuder vi på en kopp kaffe!

HÄLSNINGAR MARIE ANDERSSON, FONUS SÖDERKÖPING

FONUS

ÖST

SKÖNBERGAGATAN 11 · TEL 0121-14640 · WWW.FONUSOST.SE

Välkommen in till oss
så berättar vi vad Nordea
kan erbjuda just dig!

Prästgatan 3
614 21 Söderköping
Tel 0121-24 650
nordea.se

Nordea

Rådhusstorgets Pizzeria

Fullständiga rättigheter
PIZZA-KEBAB-GRILL-SALLAD-GYROS-CHICKEN-FALAFEL

Tel: **102 22**



OBS! VI HAR
FÄRSKA
CHAMPIN-
JONER
Lunch
59:-

Öppet 11 - 21
Lunch mån-fred 11 - 14
Välkommen!

Vi önskar alla våra nya och gamla kunder en riktigt

GOD JUL



Klipp ut annonsen och ta med in i en av våra butiker så får du

10%

I Julklapps rabatt på valfritt plagg
Gäller tom 2009-12-24.

Trend Söderköping
Karl Knutssong 5

Trend

Trend Valdemarsvik
Storgatan 16

Kläder - Hemtextil - Presentartiklar

KONFEKTHÖRNAN

Chokladaskar i alla storlekar
Marsipanfigurer, Presentkorgar

Sportfiskeavdelning
med allt inom
sommar- & vinterfiske

Julklappstips - flytverall 995:-
(ord 1.245)

God Jul

Rådhusorget 1, tfn 0121-210 57



*Ett unikt tillfälle att få se en av Europas mest kända och
talangfulla konditorer i denna mycket speciella konst*

Marsinpankonstnären Carl-Bertil Widell står i Jannes skyltfönster lördagen den 28 med och söndagen den 29 november. Han visar och berättar för åskådarna hur han skulpterar i marsipan - han börjar vid elvatiden på lördagen.

C-B Widell är en ganska fantastisk människa. Sex vänner har tillsammans skrivit en biografi om honom, som jag fått tillfälle att ta del av. De beskriver en mångsidig, talangfull, tävlingsinriktad och ambitiös person.

Så har C-B t ex varit en mycket vältränad tävlingskanotist. Sin goda kondition har han alltid haft glädje av på de många områden han varit verksam. Han är exempelvis även framgångsrik som målade konstnär och skulptör i brons och är internationellt välkänd och respekterad. Hans brons- och marsipanskulpturer kan beses på många ställen i världen. En originell detalj är att han gör modellen till bronsgjutformarna i marsipan. Han behandlar då först marsipanen så att den tål en sådan behandling.

Internationellt känd marsipan- konstnär skulpterar vid Jannes Hembageri 28-29/11

C-B Widell har till och med fått ett eget museum där han själv fått bestämma över den inre arkitekturen. Muséet gjordes möjligt tack vare att en ledamot av ungerska bageriförbundet blivit så betagen av Widells marsipankonst att han själv bekostade det. Muséet ligger i Ungern i centrum av ett samhälle som heter Ozd c:a 12 mil från Budapest.

Janne har råkat C-B Widell på många mässor genom åren men kom nu i år i samspråk med honom under en konditorsmässa i Malmö. Janne är ju också ide'rik och handlingskraftig så han frågade rakt ut om inte C-B kunde göra ett besök i Söderköping. Han fick till sin glädje och överraskning ett rättframt ja.

Välkomna att bekanta Er med marsipankonst på hög nivå!

Sten Ahlbom



Först Advent, sen Jul - är du förberedd?



Garvarboden Söderköping

Storgatan 2 Tel 0121 - 10040

www.garvarboden.se

Det lilla varuhuset för presenter, inredning och hantverk

Namnsmycken från 450:-



Detta smycke kostar 1895:-

GULD MAKERIET

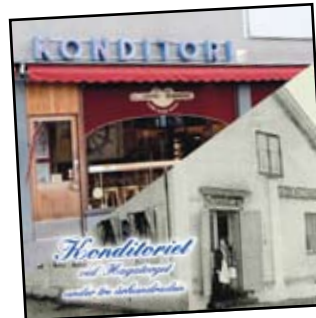
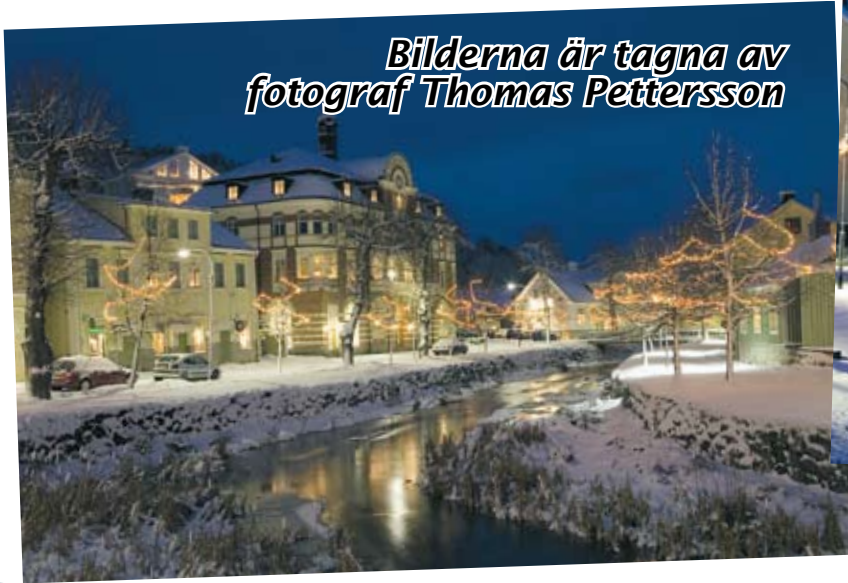
Söderköping
0121-15533

Storgatan 5
Söderköping

Julstämning

i vår kära stad

*Bilderna är tagna av
fotograf Thomas Pettersson*



Nyutkomna, rikt illustrerade boken **"Konditoriet vid Haga-torget under tre århundraden"** säljes och signeras av dess författare Lars Nilsson på Brunns-salongen 28-29/11. Boken finns dessutom osigne-rad alltid på Jannes Hembageri. 198:-

God Jul & Gott Nytt År!



Egen tillverkning av Marzipan & Chokladpraliner



Nu bakar
Janne olika
sorters
**bröd i
stenugn**

Julpynta dina fötter!

20 % rabatt på fotvårdsbehandling
under hela december

På Fri Fot

Medicinsk Fotvård

Julklappstips!

Ringblomssalva och fotfil 89:-



Christina Forsman • Dipl. Foterapeut
Ågatan 17B, 614 34 Söderköping, 0121-260060



Vard 8-18
Hagatorget

www.janneshembageri.se

Lörd 8-14
0121-10052



*Christina Forsman
Levnadsglad och en-
gagerad fotvårdare
som gillar att skriva
av sig då och då!!!!*

Orsak och verkan

av Christina Forsman

Det har väl inte undgått någon att vi lever i ett samhälle där våldet verkar öka drastiskt. Varje dag står det i tidningen att någon miss-handel eller våldtäkt begåtts. Vi blir upprörda och arga en stund för att sedan gå vidare för att läsa andra nyheter. Och det är inget

konstigt för det är så vi reagerar när vi inte orkar ta in allt elände som det skrivs eller berättas om i nyheterna.

Men om det skulle hända i vår närhet så tar vi det till oss på ett annat sätt. Vilket är självklart.

För den bistra verkligheten visar att det sker våldsamheter även i vår lilla stad. Under det senaste året så har det skett, vad vi vet, två våldtäkter i centrum samt några större inbrott.

Envåldtäkt på Munkbrogatan förra året och en uppe vid kanalen i somras. Tryggheten fransas i kanterna och rädslan kryper sig sakta in under skinnet. En vän som är uppvuxen i Söderköping, men boende i Stockholm sade till mig efter en av dessa incidenter att hon alltid har känt sig trygg i "Sörping" men att hon inte gör det längre. Och med all rätt faktiskt. Jag är faktiskt benägen att hålla med för jag är inte speciellt road av att vara ute i mörkret själv efter dessa incidenter.

Men varför uppstår det

våldshandlingar hela tiden? Det lättaste vi kan göra är att slänga ur oss att det är "det där jäkla knarket och spriten" och liknande uttalanden. Vilket är den enkla varianten av det hela men som det naturligtvis ligger en hel del sanning i också. Men jag vill ändå tro att det finns andra aspekter i det hela. Ett problem uppstår ju liksom inte bara av sig själv och jag tror inte att man blir våldsbägen eller kriminell över en natt.

Jag har en upplevelse och känsla av att det hela bygger på "orsak och verkan" perspektivet. Men vad är då orsaken? Jag tänker inte utse mig till någon expert i det här området men jag vill ändå tro att en hel del handlar om hur vi formas och uppfostras. Vissa av oss får dåliga starter i livet vilket jag sett och upplevt i

mitt förra arbete i kriminalvården. Den dåliga starten bidrar till utanförskap och i värsta fall våld och kriminalitet. Så vad är lösningen på det hela?

Jag har naturligtvis ingen superlösning på det hela bara för att jag har fått förmånen att skriva ner mina tankar och reflektioner.

Men om jag får önska mig något nu när det börjar närma sig jul så är det följande. Jag önskar och hoppas att politikerna börjar planera långsiktigt. Inte något jäkla brandmannatänkande där elden ska släckas här och nu och sedan är problemet löst. Nä, investera i våra barn och ungdomar nu och på sikt eftersom det är kommande generationer som ska ta över. Jag vill också tillägga att det inte bara är de styrande som

har ansvar utan vi alla har ett ansvar för dem som ska ta över. Vi bör alla vara bra förebilder inför de yngre genom att se och uppmärksamma barn och ungdomar oavsett om de är våra egna eller inte. Allt för att göra så att vi skapar den sortens människor vi vill ha i vårt samhälle.

Jag kan dryfta om detta fram och tillbaka och det finns mycket mer att göra än att lyfta bladet från tungan. Men om jag skapat en reflektion och tanke hos någon eller några så är jag nöjd.

God Jul
Christina Forsman

Äntligen kan du besöka
Bondens för julbord...

Premiär 4/12

Välkomna
Pelle Forss

BONDENS

Kanalhamnen Söderköping. Bokning: 070-495 95 61
eller www.gastromix.se "bokningsförfrågan"

ROT-AVDRAGET ÄR HÄR



Din värmepump är en investering i ett behagligt liv. Och tack vare de nya reglerna för ROT-avdraget* är det en investering som nu lönar sig ännu snabbare, eftersom du får dra av halva arbetskostnaden vid installation.

På www.thermia.se förklarar vi mer.
Välkommen!



*ROT-avdraget gäller upp till max 100 000 kronor per år.



Ring din lokala installatör!
0121-10 100
Virkesgatan 6 | Söderköping | ror-service.se

just nu!
-25%
på alla badbänkar och källor

Julkampanj i vår badrumsutställning!

0121-10 100
Virkesgatan 6, Söderköping



westerbergs deep

westerbergs wave

westerbergs motion



• westerbergs • macro • ifö • hansgrohe | axor | paros • fmm • mora • pax • thermia •

Tänkvärt

*Många som skyndat före sin tid tvingas
invänta den på obekväma tillflyktsorter*

Stanislaw Jerzy Lec

*Man ska inte döma människor efter deras
åsikter, utan efter vad dessa åsikter gör
dem till*

Georg Christoph Lichtenberg

GRUNDIG Vision 4
37 tum LCD Full HD

7.995:-



Vi kan framkalla kort från digitala minnen

SÖDERKÖPINGS RADIO TV

Margaretagatan 23

0121-13200

Resa i Brasilien del 3 Amazonas

Nyår på Juma Lodge

Foto & text Yvonne Bäckstedt

Resan utgår från Manaus, gummibaronernas stad i hjärtat av Amazonas. Vi färdades i timmar omväxlande i minibussar och mindre motorbåtar. Plötsligt får vi se några hyddor byggda på pålar så där 7-8 meter över marken. Det visade sig att vi skulle bo där de närmaste fyra dagarna. Hyddorna är sammankopplade med hängbroar och hela konstruktionen svajar betänkligt var gång någon går på broarna. Väl uppe i hyddan har man en fantastisk utsikt över floden och trädtopparna som bildar öar. Något traditionellt nyårsfirande blev det inte, istället gjorde vi kanotutflykter i denna översvämmade regnskog. Vi besökte medicinmannen och indianbyar i området. De flesta familjer bor i små byar eller i flytande hus längs floderna. Vattennivån varierar ca 8-10 meter beroende på årstid så därför måste boendet vara flexibelt och kunna anpassas efter floden.

Rio Negro

Vi återvänder till Manaus för att mönstra på en flodbåt som ska ta oss upp för Rio Negro, en biflod till Amazonas. Rio Negro betyder den svarta floden. Vattnet här är verkligen mörkt och klart till skillnad från Amazonasflodens bruna grumliga vatten. Rio Negro rinner ut i Amazonfloden strax utanför Manaus och det syns en tydlig gräns mellan det svarta och det bruna vattnet.

Flodbåten Tucano blir vårt hem i åtta dagar. Vi går uppströms i fyra dagar. Floden är imponerande, minst lika bred som Vättern. Med hjälp av två stora kanoter som vi har på släp kan vi ta oss fram in i små vindlande kanaler mellan trädstammar och lianer. Ömsom bränner solen och ömsom vråker regnet ner och vi tar skydd under regnskogens enorma paraply. Temperaturen ligger runt 35 grader och luftfuktigheten är ca.85%. Det regnar ungefär 3000mm per år. I detta ångande landskap lever jättespindlar, ormar, jaguarer, kapyvarer, och många fågelarter såsom tucaner och röda aror. Under vattenytan lurar pirayorna och i strandkanten skymtar vi då och då en kajman...inget badvatten precis!

Invånarna här är ättlingar till indianer och portugisiska invandrare och de blir alltmer influerade av den västerländska kulturen men fortfarande finns det avlägsna byar som aldrig sett en turist. En försiktig eko-turism förekommer i områden kring floderna. Guiderna berättar villigt om andar och väsen som bor i skogarna eller i floden. Den grå-rosa sötvattendelfinen är en mytomspunnen figur som bland annat förför unga flickor...! Svårt att förstå för den är långt ifrån vacker i sin grisskära kostym.

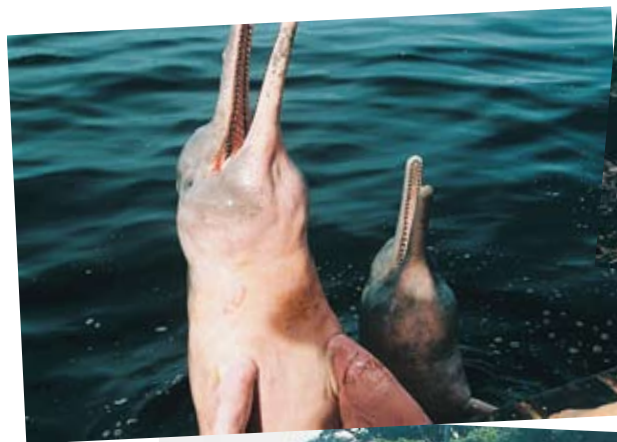
Flodbåten Tucano

Amazonas är till ytan lika stort som Europa. Från luften ser det ut som en enda grön matta men underifrån kan man se de olika skikten av växter. Översta lagret, ca 35-40 meter ovan mark består ofta av gummiträd och paranöt. Nästa lager är mahogny, fikon och en stor mängd epifyter såsom orkidéer mossor och lavar. Allt är sedan väl "surrat" med tusentals lianer. Längre ner är det skugga vilket gör att vegetationen är glesare så det är ganska lätt att ta sig fram till fots. Man får givetvis vara försiktig med vad man trampar på. Det finns gott om giftiga spindlar och ormar här men vår guide ser till att vi har kraftiga kängor och benen lindade med buffelskinn. Den heltäckande klädseln och en ryggsäck full med kameror och vattenflaskor gör vandringarna till rena bastubaden men det är värt alla besvär. Det är så fantastiskt att få vara gäst i denna unika natur, denna symfoni av fågelsång och vrålapornas skriande.

Att resa med en flodbåten Tucano kan varmt rekommenderas. Det är förhållandevis bekvämt, man får god mat och möjlighet att duscha och torka kläderna. Framförallt har de duktiga och trevliga guider som talar bra engelska.

Text och foto: Yvonne Bäckstedt

Vid denna tidnings pressläggning har Yvonne just rest till Falklandsöarna. har vi tur, så får vi fler intressanta reportage.



Nu kan det hända något med Skällviks borg

Alla nödvändiga aktörer är positiva



Skällviks borgruin från luften. Foto: Per-Arne Nyhlén

I förra numret av lilla tidningen belyste vi förhållandena vid Skällviks borgruin. Den forna "biskopsborgen", några kilometer från Stegeborg, har nästan helt fallit i glömska. Och därmed förfaller den alltmer. Den vittrar sönder av väder och sprängs av växtlighet. Något behöver göras. Om detta handlade artikeln.

Det som hänt sedan dess är att Hembygdsföreningen Vikingarna, inom vars område Skällviks borg ligger, naturligtvis uttryckt sitt intresse att borgen bevaras, tillgängliggörs och på sikt kanske utvecklas som attraktion. Kontakter kommer att knytas med andra aktörer vilka borde ha samma intresse, säger föreningens ordförande Hans Fredriksson.

Skällviks borg intar en särställning. Den är en re-

jäl "utmaning" och kan bli något speciellt. Gammal. Spännande historia. Fantastisk plats. Liten och "greppbar", fortsätter Hans. Familjen Danielsson, på vars ägor (Stegeborgs) ruinen ligger, är, på samma sätt som Hembygdsföreningen, intresserad av att Skällviks borg räddas och kanske utvecklas.

Vid lilla tidningens kontakter nyligen med Mattias Schönbeck på Länsstyrelsen framkom att det för närvarande inte finns något långsiktigt skötselavtal med markägaren gällande fornlämningen. Detta är en förutsättning för att allmänna medel ska kunna komma ifråga för att rädda borgen från fortsatt snabbt förfall. Länsstyrelsen är positiv till att gå in med medel om avtal finns och att ruinen görs tillgänglig för allmänheten. I skötselavtal ingår en skötselplan.

Svensk lagstiftning tillåter inte att en fornlämning återuppbyggs.

Länsstyrelsen har vid liknande fornlämningar gått in med medel för att röja och sätta upp staket (för att möjliggöra betande djur t ex får), samt för att skylta och sätta upp informationstavlor. Markägare kan få viss ersättning för den långsiktiga skötseln.

Länsstyrelsen har just nu ett projekt i Vånga socken. Närmare bestämt borgen AAL på Grensholms ägor. Där finns, sedan flera år, ett avtal med markägaren. Borgen Skällvik skulle kunna bli ett kommande projekt om förutsättningarna finns. Just nu ligger bollen hos markägarna – familjen Danielsson. Och eftersom familjen ställt sig positiv finns nog goda

förutsättningar att få igång projektet Skällviks borg.

Det är länsstyrelsen som driver sådana projekt. Inga andra får röra fornlämningen. Den är skyddad enligt kulturminneslagen. Men länsstyrelsen, som ansvarig, kan ha flera medaktörer.

Det är omöjligt att inte beundra familjen Danielsson

för dess utomordentliga arbete både med kultur- och miljövard på sina ägor. Stegeborg har blivit synonymt med nytänkande och bevarande hand i hand. Hatten av!

Vidar Jansson



KLIPP • TRIM • BAD • KLOKLIPP

Jag klipper och trimmar din hund efter rasstandard eller egna önskemål.

Din hund tas emot i trygg och lugn hemmamiljö.

Ring för tidsbokning:
Emelie 0702-54 55 12
Diplomerad hundfrisör



Vardagar 9:30-18 Lördagar 9-13
malarstudion.se 0121-15070

Passa på att låta oss måla eller tapetsa om hemma. ROT-avdraget sänker arbetskostnaden till hälften



En gång Beckers-kund
alltid Beckers-kund

Beckers Bil är förtroende

- vänd dig till oss för begagnade bilar!

Alltid ett 60-tal väl iordningställda bilar

MRF-an slutna för Din trygghet

Mer än 50 år i branschen



BEG BILSPECIALISTEN
BECKERS BIL
Söderköping • www.beckersbil.se • 0121 - 145 45

JANNE HEMBAGERI

En god jul?
Cafémöte med
Rickard Lundgren

Lördagen den 5 december
klockan 14:30
på Jannes Hembageri
Hagatorget 2, Söderköping

lifechurch
SÖDERKÖPING

Är Gud bara god mot de goda?
Möt predikanten Rickard Lundgren
som berättar om en Gud som bryr sig
om Dig vilken livssituation Du än står i!
Julsånger, gemenskap m.m.

Ge Vägverket lugn och ro!

Det är många som blivit drabbade. Förbannade rent av. Kilometerlånga köer söder och norr om staden. Inte nog med att köerna har uppstått under sommarhalvåret. Nu är det köer även på morgnar och kvällar, när folk ska till och från jobbet. Och inte är det till Söderköpings fördel.

Frågan om förbifart har varit på tapeten i årtionden. Politiska partier har haft olika uppfattningar genom åren. De har också presenterats i media. Så småningom har politisk majoritet förordat ett västra näralter-

nativ för förbifarten. Allt enligt Vägverkets förslag.

För att påskynda utbyggnaden av den nya förbifarten har det funnits en politisk vilja att tillmötesgå Vägverket på olika punkter. Kommunen har erbjudit ekonomisk hjälp och andra åtaganden i hopp om ett snart genomförande. Stora markområden har bland annat inköpts i anslutning till en kommande "Båtlyft" – trodde man. Det skulle bli en turistmagnet att titta på båtar som sakta, sakta lyftes över vägen. Turistcentrum skulle byggas med

stora parkeringsutrymmen. Både Kanalbolaget och kommunen körde det spåret. Vägverket övervägde. Men Kanalbolaget hoppade av. Och allt var tillbaka på ruta ett.

Under hela tiden har frågan om förbifart intresserat Söderköpingsborna. Först var det själva dragningen. Från förslag öster om staden till anknytning av E22 vid Norsholm. Till och med förslag till dragningar i luften över staden har framförts.

När det stod klart att Väg-

verket och kommunen enats om det västra näralternativet kom en aldrig sinande ström till förslag på övergång/undergång av Göta Kanal. Vi har upplevt: båtlyft, billyft, akvedukt, högbro, två broar, öppningsbar bro och en "medeltida borg" för båtlyft. Det ena förslaget efter det andra har följts av intensiva debatter i media.

Allt har Vägverket naturligtvis noterat. Inte minst motståndet båtlyften fått - och osäkerhet om kapacitet, markförhållande och driftkostnader samt vem

som ska svara för driften.

Kanske Vägverket sett en ursäkt till förseningar på grund av all osäkerhet och oklarhet runt utformningen av förbifarten.

Är det inte Vägverket som till syvene och sist beslutar och genomför planerad genomfart? Är det inte Vägverkets uppgift att svara för och bekosta vägnätet i Sverige?

Det kanske vore bra om verket nu utan onödig inblandning kan få lugn och ro att förbereda och ge-

nomföra projektet

Vi må tycka vad vi vill och även tovgöra olika förslag till lösningar, men de skapar oro, osäkerhet och kan fördröja processen. Vi förlorar oss i detaljer helt enkelt.

Det är väl förbifarten vi vill ha först och främst. Det viktigaste får inte vara vilken färg den ska ha.

Vidar Jansson

Även ett hem uppskattar gåvor



INB.UGN BOSCH HBN 200080
PAKETPRIS 6995:-
TIDIGARE 8995:-



INB.HÄLL
BOSCH
PKE645Q14E



PERSONVÅG MAX
150KG
MED TAL.
NU 299:-



MULTIMASKIN
BOSCH PMF 180E
KAMPANJ 1149:-



GRENUTTAG 3-VÄGS JORDAD
1,5M KABEL
NU 20:- ORD 47:-



LÅGENERGILAMPA
DELUXSTAR 8W-11W-14W
NU 49:-
ORD 79:-

WOK 35CM NON-STICK
NU 149:- ORD 219:-



BORRHAMMARE
BOSCH UNEO
14,4 V 1,3 AH LI
KAMPANJ 995:-



TVÄTT LG F1456QD1 7KG
1400 VARV
NU 5995:- ORD 6995:-



FRYSBOX CYLINDA 1300
NU 3995:-

DJURBERGS
JÄRN • BYGG • FÄRG

Woody hemma colorama Anterjullt

www.djurbergs.se
Ågatan 4 SÖDERKÖPING Tel. 0121-120 20 Fax 0121-215 63

Ung

i Söderköping

Jag har funderat många gånger över vem som äger det offentliga rummet och hur vi använder det. Parkbänkarna, gräsytor, trottoarerna och de gömda skrymslorna runt om i Söderköping; vad gör vi med dem? Känns de trygga? Är de vackra?

Tonåringar är generellt en grupp som är bra på att ta tillvara våra gemensamma ytor men vi använder ytorna olika beroende på vilka vi är och vilka behov vi har. Den där lastkajen utanför Ramunderskolans matsal beskrivs till exempel helt annorlunda beroende på om du frågar måltidspersonalen, högstadieläroverna eller väktaren. En ganska mörk och tråkig novemberdag (de flesta novemberdagar är ju sådana) gav jag mig ut för att fota Söderköping. När det sen blev dags för tea-time* på Focus tog jag tillfället i akt att fråga besökarna vad de tycker om Söderköpings offentliga rum.

*Tee-time är nåt vi har varje onsdag på Focus. Då stänger vi av datorer och tv-spel, läser fysytan och sätter oss ner för att dricka te och prata. Hjärtligt välkommen!

Anna Lorentzon



Ja, där har jag varit massa gånger. Vi går alltid dit och handlar lösgodis. Fast det är ganska fult. Men vi är där minst en gång om dagen.



Här har jag varit massa gånger med kompisar. En gång var jag där med Löken fast det var lite pinsamt. Som om jag var värsta problemungen. De har god glass. Men dyr. Jag gillar Picasso bäst. Om man går dit när sommarjobbarna börjar kan man få gratis glass eftersom de ska träna på att lägga upp glass. Visste ni att om man ska sommarjobba där får man inte ha piercningar eller tatueringar för det ser trashigt ut.



Här är jag varje lunchrast. Det är ett fult hus. Tråkigt att de har bytt namn. Förut hette de Matex, det var mycket bättre. Då fanns det ett barnrum med TV och grejer. Jag var där när jag var liten. Nu pantar man burkar där barnrummet var. Det ser grått och tråkigt ut och ännu värre är det inne.

Alldeles för mycket gräs! Jag har hört att de ska rensa där och det är bra. Hoppas de planterar in fisk också. Jag brukar fiska i ån.



Ung

i Söderköping

De som varit med och pratat kring bilderna är:

Jennifer Liljegren-Rydén
Emma Lilja
Oliver Williams
Emma Bergström
Michael Liljegren-Rydén
Filip Wiman
Felizia Andersson
Kalle Wall
Simon Nordqvist
Alexander Ljungqvist
Robin Nordh



Där är jag mycket på sommaren. Mest spelar vi fotboll. Det är ett bra ställe förutom att bollen åker utanför plan hela tiden. Konstgräset är skönt att sova på också!



Det här är verkligen slöseri på pengar! Det var nån som sa att det kostade en halv miljon att bygga den där orangea grejen. Det hade varit mycket bättre om man gett pengarna till Rädda barnen eller nåt. Och istället för molnet hade man kunnat bygga en staty där det stod hur mycket pengar man gett bort.

Är det ett moln? Jag tycker att det ser ut som hår. De borde rita dit ögon och mun under molnet.



Stinsen är ganska roligt. Inte så kul med böcker men det är kul med datorer. Men ibland tycker jag inte att man borde få spela dator, det är så många som bokar flera timmar och sen spelar spel. De har lite dålig koll på datorerna, när jag sitter där ibland står det taskiga saker om andra på skrivbordet. Jag tycker att man blir portad lätt, ibland räcker det med att man skrattar för högt.

Caféet är mysigt, jag brukar fika där. Och byggnaden är verkligen fin.

Jag gillar Stinsen, det är perfekt att gå dit om man missar sin buss.



Ja, vi är flera som har varit där när vi orienterat. Jag har varit där på fest.

UPP TILL BEVIS!

av Kjell Gunnarsson

Kjell Gunnarsson



Under de stora upptäcktsresorna från 1400-talet och framåt plågades sjömännen svårt av skörbjugg. Sjukdomen var känd sedan antiken men blev särskilt ödesdiger under långseglatser. Halva besättningar kunde bokstavligen rutna bort. Det började oftast med svullet tandkött och slutade med allmän muskelförtvinning, tarmproblem och extrem trötthet innan döden inträdde. Idag vet vi att sjukdomen orsakas av brist på C-vitamin som behövs för att bygga upp bindväv i olika delar av kroppen – hud och underhud, blodkärl, senor, skelett, mm.

En mängd olika kurer föreslogs – åderlätning, kvicksilverpasta, svavel-syre- eller saltsyreelexir, saltvatten och till och med att begrava patienten upp till halsen med sand. Men ingenting tycktes hjälpa. Saken tog dock en ny vändning då en skotsk skeppsläkare vid namn James Lind lyckades mönstra ut olika modenyer, hörsägner och fördomar och i stället angripa problemet med förnuft. År 1746 genomförde han en så kallad kontrollerad klinisk prövning – troligen den första i världshistorien. Lind valde ut tolv besättningsmän som delades in i sex par vilka gavs olika be-

handling. Paren fick cider, vitriolelexir, vinäger, vitlök, havsvatten eller citrusfrukter. Alla behandlingar byggde på ganska lösa antaganden men det visade sig redan efter sex dagar att de två sjömännen som fått apfelsiner och citroner återhämtat sig så gott som fullständigt medan de andra paren var fortsatt sjuka. Tyvärr tog det 33 år innan någon annan uppmärksammade hans försök och 100 år eller mer innan terapin fått genomslag runt om i världen.

Observera att varken sig Lind eller hans efterföljare

visste något om C-vitamin eller om varför sjömännen blev sjuka – det dröjde en bit in på 1900-talet innan forskningen kommit så långt. Men det betydelsefulla var att han funnit en behandling som fungerade och ett sätt att bevisa detta. Han förstod att det krävs någon slags jämförelse mellan olika behandlingsgrupper för att slutledningar om orsakssamband ska vara rimligt säkra. Det är något djupt mänskligt att dra slutsatser efter egna eller andras erfarenheter men redan läkaren Hippokrates som levde på 400-talet före Kristus sa att "livet är kort,

konsten lång, tillfället flyktigt, experimentet bedrägligt och omdömet svårt". Vi måste alltså göra noggranna experiment och vara försiktiga i våra tolkningar. Att hänvisa till en auktoritet bevisar ingenting hur många fina titlar denne än har, och fallbeskrivningar – hur många de än är – kan lika lite som den egna erfarenheten ersätta handfasta vetenskapliga bevis.

Fallbeskrivningar kan ge uppslag för mer systematisk forskning och idag krävs det att olika patientgrupper – i Linds efterföljd – lottas till olika behandlingar.

Helst ska varken patient eller behandlande läkare veta vilken grupp patienten lotats till. Om det går ska det också finnas en grupp som får placebo – verkningslös behandling. Vi vet nämligen att man kan bli frisk – eller sjuk – av sockerpiller genom positiv eller negativ förväntan. Men inte ens på den nivån är den skeptiske – dit jag hör – riktigt nöjd. En fluga gör ingen sommar – ett positivt resultat i en forskningsstudie kan i många fall bero på slum-

pen. Det krävs att flera forskargrupper kommer fram till samma resultat med metoder som öppet redovisas och granskas. Genom att sammanställa många olika forskningsstudier och slå samman dessa blir slumpens påverkan minimal. Detta kallas metaanalyser och det finns institut världen över som gör sådana – det mest kända heter Cochrane efter en föregångsman på området. Först nu börjar vi på allvar kunna lita på bevisen. Ja jag vet att det låter tråkigt men det är detta som krävs!

Kjell Gunnarsson

Läsarna får gärna komma med kommentarer till artikeln eller frågor i medicinska frågor, hälsar Kjell

Sänd till:
info@lillatidningen.com
De vidarebefordrans till Kjell



Tankar i Advent

av Désirée Grönvall



desireegronvall@bredband.net

Anna-Greta Wide skriver;
"Famn som bär mig idag"

Öppen är du som havet
Som ett vårhav i solen.
Ingen stänger du ute,
Ingen stänger du inne,
Ditt enda grepp är din värme

Det är härligt att advent är här. Ljus som tänds i novembermörker sprider ett nytt hopp mitt i kylan. Julen är snart här. Ordet advent kommer av det latinska ordet *adventus* vilket

betyder *ankomst*, men har i folkmun fått betydelsen *väntan*. Vi kan tillåta oss att känna barnets glädje över ljusen och väntan inför julens festligheter. Men många människor mår dåligt, det är lätt att känna oro, uppgivenhet och ensamhet, kanske t o m en längtan bort från livet? Men motsatsen till den uppgivenheten kallar jag advent. Under några veckor fram till jul kan det vara bra att betänka sig själv och sitt liv. Advent är både väntan och uppfyllelse. Ett löfte som

Gud gett profeten Sakarja går i uppfyllelse när Jesus gör sitt intåg i Jerusalem, "Säg till dotter Sion: Se, din konung kommer till dig, ödmjuk och ridande på en åsna och på ett föl, ett lastdjurs föl. ur Matt.21.5. Jesu intåg visar att Gud skall frälsa människan, krigets vapen skall förintas och han skall förkunna fred för folken. Det är kring detta hopp vi samlas när vi går till den ljusprydda kyrkan för att sjunga med i "Hosianna" (betyder: "Gud hjälp oss") och "Bered en väg för Herren". Ljuset har kommit till världen för att besegra all ondska. Jesus som kom inridande på åsnan skall också komma tillbaka en dag och den dagen är nära.

Kristen tro är att våga leva i kärlek, öppenhet och i förvisning om att Gud rört vid jorden, det är ett mirakel att Gud vill bli människa och komma till oss. Låt oss ta ett medvetet steg in mot den gudomliga närvaron i våra liv. Tänk om allas våra blickar skulle vändas mot Jesu födelse "den späda rosen fina som doftar salighet" tänk om livet trots

allt handlar om att kunna ta emot? att det är just i vår tomhet vi kan uppfyllas av ny förväntan och nytt hopp. Vi får livet som en ren gåva, inte för att vi är goda utan för att vi är älskade av Gud. Tänk om barnet i oss blir lyssnat till, vad kan då inte hända? Vi kommer att må mycket bättre kanske få mod att börja om på nytt, bryta negativa mönster, och öppna sig mot värme och kärlek. Minns du när du första gången fick ta emot en kram istället för ett krav? När någon mötte dig med värme när du var rädd? Det är på det spåret vi får fortsätta vår livsresa i advent, i den gudomliga närvarons fotspår. Det är barnet inom oss som gör nya upptäckter om oss själva och vi kan lära om oss själva. Kanske är det när vi får uppmuntran som vi ser möjligheter i oss själva? Orden "uppmuntra varandra" är bibliskt och orden finns i texter bl a i Hebréerbrevet 10:24-25. Uppmuntran kan visa sig i gästfrihet att våga bjuda in och se sin medmänniska, utan att begära något igen. Nya vägar öppnar sig från dessa handlingar. Det är rädslan som

stänger ute, kärleken är den goda kraft som speglar ljuset och som vill bejaka oss från djupen och dra oss närmare mot varandra. Att leva i förväntan i advent är att älska livet så som det är idag.

Ett råd inför advent är; lämna kraven på perfektionism; låt de ostädade rummen och den ännu icke avfrostade frysen vara. Öppna ditt fönster mot sommaren och låt värmen flöda in i livet. Låt denna advent bli ett nytt nådens år i ditt liv. Ta ett tros steg i taget mot

den öppna famn som väntar dig. Livsglädje är att bara få leva kunna stå på sina fötter och göra något gott för sin medmänniska.

Det är härligt att advent är här och att vi får tända ljusen för varandra.

Gud välsigne Dig, en fin Adventstid

Önskar
Désirée

