

Våren
2011

lilla tidningen

Gruppårsändelse till hushållen i och kring Söderköpings kommun



Snart nog...

Fotograf Thomas Pettersson

Projekt Skällviks borg

- att levandegöra en borgs historia

*Intresserade inbjuds till **informationsmöte** på Salong Ramunder
torsdagen den 31 mars klockan 9*

Projektet Skällviks borg presenteras och representanter från Askeby kloster informerar om och visar hur man med datorns hjälp kan återskapa/visualisera forna miljöer. Visualiseringen av Askeby kloster visas.

Trolla med knäna

På 1940-talet, när jag gick i folkskolan, hade en folkskollärare en god egen inkomst, oftast eget hus, en bil och en sommarstuga, hade familj och barn. Han var – hör och häpna – ensamförsörjare på sin lön.

På den tiden var det något att vara lärare. Till yrket sökte sig många. De sökande fick under ett antal dagar genomgå speciella tester för att kunna gå vidare till utbildningen – lämplighetstester. Det behöver väl knappast påpekas att det givetvis krävdes mycket goda skolbetyg för att ens komma ifråga för tester. De bästa blev antagna.

Men det var då.

Sedan dess har mycket hänt. Lärarna har blivit av med en stor del av sommarledigheten. Lektionsförberedelser ska numera göras i skolmiljö fram till arbetsdagens slut. Inte i lugn miljö i bostaden när de hunnit samla krafter. Lärarna har ålagts många nya administrativa uppgifter men inga andra uppgifter har tagits bort. Det pedagogiska arbetet får stå tillbaka. Skolmiljön har dessutom blivit mycket mer krävande.

Lärarnas villkor har ständigt försämrats. Och lärarfacken har bara sett på.

Och till sist – en urusel lön jämfört med lärare i övriga västländer, där lönen många gånger är ca 50% högre.

Det är klart som tusan att inte begåvade studerande längtar till läraryrket. Det har sedan ett antal år tillbaka resulterat i att man tar lärarutbildning om man inte kommer in på någon annan.

Våra politiker vill emellertid råda bot på den allt sämre kvalitén hos pedagoger genom att införa en slags "lärarlegitimation". Det blir väl inte lärarna bättre av. Varför inte kalla dem för professorer. Tänk vilken undervisningskvalitet vi skulle få på momangen. - Men det går inte att trolla med knäna.

Sanningen är den, att så länge lärarlönen inte attraherar begåvade studerande, så får vi räkna med sämre undervisningskvalitet i våra skolor. Oavsett vad vi kallar lärarna.

Naturligtvis finns det fortfarande utomordentligt skickliga lärare inom skolan. Det finns alltid undantag. Det handlar inte om dessa. Det handlar om att attrahera de bästa och lämpligaste studenterna att i framtiden bli lärare.

Usel lön är ingen bra förutsättning.

Vidar Jansson



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 områden
kring Söderköpings
kommun

Tidningen är religiöst
och partipolitiskt
obunden

Under, eller 22 meter över Kanalen Men ingen "båtlyft"!

säger kanalbolagets VD Anders Donlau
Kommunen och Trafikverket har också synpunkter

Ansvar för E22 och även delen genom Söderköping har Trafikverket. Det pågår dock ständiga kontakter mellan Verket och kommunen för att åstadkomma bästa möjliga trafiksituation, ända fram till att förbifart Söderköping kan invigas.

Eländet med trafiken genom Söderköping sommarhalvåret känner vi alla till. Vår stad är en flaskhals utan like – ett strupgrepp på E22.

Anledningarna är två. Den ena är att det är för många trafikljus genom staden. Den andra är att det olyckligtvis också förekommer broöppningar vid Göta Kanal. Kombinationen spår på problemen.

Kanalbolaget

Vid kontakter med Kanalbolagets VD Anders Donlau, pratade vi om vad som möjligen kan göras för att lätta på trafikflödet. Vi pratade om just broöppningar och trafikljusen. Han menade att man inte kan stirra sig blind på broöppningar och tro att utan dem skulle allt vara frid och fröjd. Det är framför allt det stora antalet trafikljus som ställer till trassel. Naturligtvis, säger han, gör det inte saken bättre att bron öppnas. Men broöppningar får inte ses som enda syndabock i sammanhanget. De stora problemen är mängden trafikljus.

Göran Donlau vill gärna framhålla att broöppningar vid rusningstid endast sker en gång i timmen. Efter klockan 18 är kanalen dessutom stängd. Utanför rusningstid kan vi öppna kanalen en gång i halvtimmen om behov föreligger. De flesta broöppningarna sker under juli.

Vi pratade också om vilken framtida passage av kanalen som kanalbolaget förordar. "Vilken som helst, sa han, bara den inte inkräktar på kanaltrafiken. Men vi ser helst att trafiken leds under kanalen eller via högbro med 22 meters seglingsfri höjd. Men någon båtlyft – nej tack! Då skulle visserligen fordonstrafiken "flyta" men båttrafiken få problem istället. Och vem kan väl tro att en båtlyft skulle vara en turistmagnet – den skulle ju stå tyst och övergiven största delen av året. Nej det behövs en långsiktig, hållbar lösning som fungerar utan ständig kostnad för tillsyn, reparation och service. Även båttrafiken måste fungera.

Två öppningsbara broar verkar vara en alltför gammalmodig lösning"

Kommunen

Michael Botvidsson menar "att samtal med Trafikverket förekommer fortlöpande och att man tillsammans försöker förbättra trafikflödet med de senaste tekniska erfarenheterna. Men problemen är inte lätta att lösa.

Det har diskuterats om att anlägga rondeller vid Statoil- och OKmackarna, men konsulterande specialister ser inga fördelar i detta. Problemen mellan rondellerna skulle kvarstå. Det går helt enkelt inte att ta bort trafikljusen. Vi behöver passager av E22 för att få fungerande stadsliv. Och passagerarna måste vara säkra."

Trafikverket

Det främsta hindret för att bygga förbifart Söderköping är, enligt Jan Johansson på Region Öst, att det i nuläget saknas finansiering

av projektet. Det finns fem intressenter: Trafikverket, Kommunen, Länsstyrelsen, Östsam och Kanalbolaget. Dessa måste träffas och verka för en finansiell lösning. Politiska uppvaktningar och lobbyverksamhet inte att förglömma. Det är här skon klämmer. När det finns en finansiering klar, kan bygget startas, säger Jan Johansson, som tillägger att tekniska lösningar är klara (utom i alternativet med "båtlyft").

Kommunen har gjort framstötter för att hos myndigheter få fram finansiering. Dock utan resultat. Mark har köpts in för att påskynda en lösning. Men 2019 ligger kvar, i avvaktan på pengar för en helhetslösning.

Under tiden får vi leva med stora trafikstörningar i och kring Söderköping sommarhalvåret.

"Om ingen hittills kommit på någon radikal, fungerande lösning av trafikfrågan genom Söderköping, så får vi nog dras med samma problem tills förbifarten är klar", tillägger Jan Johansson.

Enligt Jan Johansson, Trafikverket, har de också ett motstånd mot att lägga ner för mycket pengar på "tillfälliga" lösningar.

Ansvar för att europaväg 22 fungerar smidigt för oss i Söderköping och för andra trafikanter är till syvene och sist Trafikverkets. Hur har man mage att tala om motstånd mot "tillfälliga lösningar" fortfarande efter 30 år! Det lär dessutom dröja ytterligare minst 10 år innan en förbifart kan tas i drift.

Vidar Jansson

www.animalartroclinic.se
animalartroclinic@telia.com

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

Företag i samverkan

www.alphaohm.se

ALPHAOHM
FYSIOTERAPI

AlphaOhm
fysioterapi

Rehabilitering och friskvård
för människor och djur

Må Bra Kurs 1-3 Juli
En teoretisk och praktisk helgkurs för dig och din hund

John Hennings
Leg. Sjukgymnast, specialiserad på fotrelaterade besvär och skoinlägg. Tel. 0121-148 49

Cecilia Hennings
Leg. Sjukgymnast och Dipl. Hundfysioterapeut
Tel. 0121-138 39

www.alphaohm.se Ringvägen 42 B, 614 31 Söderköping

Går kallsöborna i ide på vintern?

av Gunnel Bergström



Ingalunda! Då råder full aktivitet. Kallsöborna skall utöver det vanliga arbetet förbereda det mesta inför resten av året.

På Kallsös gårdar fortsätter man i fädernas spår. Traditionellt är kallsöborna fiskare, bönder, skeppare och tusenkonstnärer. I mångsyssleriet ingår fiskförädling, motorservice, persontrafik med båt och svävare, frakter, sågning, skogsentreprenader, ridning, målning, trädgårdsmästeri m.m. Öborna investerar bland annat i uthyrningsstugor, kostall och fraktfärjor. Det är enklare att bo på en ö idag, när vi har tillgång till svävare, än det någonsin har varit.

Turister vill besöka vår vackra skärgård, njuta av naturen och de välskötta hagarna, övernatta, få upplevelser för alla sinnen och vi gör så gott vi kan för att tillfredställa önskingarna. När solen skiner och det

är vindstilla händer det att vi tar ledigt någon dag för att uppleva vintern i ytter-skärgården. Med bilar och fyrhjulingar (i år när isen ligger tjock) susar vi fram över isen och åker så långt ut i havsbandet vi kan.

Vi vittjar en strömmings-sköte, rensar lite strömming, gör upp eld och steker fisken över elden. Det är en fantastisk upplevelse att äta purfärsk, nystekt strömming på knäckebröd samtidigt som man betraktar snö, is och hav och njuter av tystnaden.

En sådan dag suddar man ut alla tråkiga tankar.

Varje årstid har sin tjusning och nu gläder vi oss åt den fantastiska vintern med snö, is och alla upplevelser det innebär.

Kanske en ny turistattraktion!

Inte bara idyll

Ett problem är postkommunikationen med omvärlden. Förut fick vi post i en postväska. Nu, utan information om någon förändring, får vi posten (brev, tidningar, reklam) ”förpackad” i en gummisnodd. Gummisnoddarna med innehåll lämnas i vårt postskjul tre gånger i veckan, vilket även postväskorna gjorde tidigare.

Två gula postlådor, som vi nyttjade flitigt, har tagits bort inne på land. Detta ställer till det för oss eftersom det nu kan ta upp till fyra dagar för brev m.m. att nå Söderköping för vidare distribution.

I februari förra året fick vi veta att ”vår” gula låda skulle sättas upp så fort väderet tillät. Det har tydligen inte varit tjejlilig väderlek på ett helt år. Vilken vädertyp behövs för att utföra arbetet med att sätta upp en brev-låda?

Gunnel Bergström

Vår i södra Sankt Anna

av Lars Österman

Här på Strömmen hoppas vi nu att våren snart ska komma. Det är idag den 6 mars och dagsmejan är välkommen.

Inom kort börjar arbetet att förbereda vår säsong som börjar i början av maj. Då kommer de första sportfisketuristerna. I år såväl som tidigare dominerar de polska turisterna och en, för oss, ny nation kommer att bli en ny bekantskap för oss. Vi har nämligen ett nytt

avtal med en Sportfiskebyrå från Tjeckien.

För att gäddbeståndet ej ska minska pga av våra sportfisketurister har vi skärpt bestämmelserna för hur många gäddor som får behållas. Fiskeriverket har bestämt att max tre gäddor per dag och person får behållas. De gäddor som behålls måste vara mellan 40 och 75 cm. Våra polska och tjeckiska gäster får behålla max 2 gäddor per dag och hus (ca 5-6 personer).

Precis som tidigare år kör vi våra båtmotorer på alkylatbensin, för miljöns skull.

Hos våra grannar Ramsdal, pågår som bäst förberedelser för ett projekt som att på sikt kommer att ge ett betydligt renare vatten i Gropviken och Lindersfjärden. Man ska nämligen bygga ut och om reningsverket. Dessutom skall otäta avloppsledningar tätas med hjälp av reliningsteknik. De fastigheter som nu ej är

anslutna till reningsverket kommer, på sikt, att anslutas.

För att Ramsdal ska kunna bli ett starkt alternativ för permanentboende har man ansökt om att få öka byggrätten.

Härmed slut från Strömmen och fam Österman och önskan om en skön vår.

Lars Österman



Turistcentrum med många möjligheter

av Börje Carlsson



När Lagnö 1:2 genom arvsavstående kom i Söderköpings Kommuns ägo bildades en referensgrupp bestående av repr. för Kommunen och tre föreningar som verkar inom skärgårdsområdet. (Navet i Havet – Gula Huset i Sankt Anna-bygden och S:t Anna Hembygdsförening.)

I ansökan om arvsavståndet framfördes bl.a. möjligheten att bilda ett naturvårdsområde och bevara den unika miljön.

Gruppens avsikt är att på fastigheten utveckla ett centrum för turistinformation och samlingspunkt för besökande och fastboende i området.

Den första uppgiften bestod i att skydda huset från ytterligare förfall. Arbetet med att sätta upp hängrännor och

laga delar av taket genomfördes omedelbart.

Därefter röjdes tomten från sly och en granhäck bestående av ett tiotal vuxna träd fällades.

Under senvår och sommar har Monica och Dag Södling lagt ner flera hundra timmar av ideelt arbete på huvudbyggnaden som skrapats, inlojats och slutligen målats. Fönster och dörrar har lagats och målats. En prestation utöver det vanliga, som uppskattas oerhört. På tomten har gångar grusats och kantlister återskapats.

Naturinventeringen som framtagits av Calluna har legat som underlag för vårt fortsatta arbete med att skapa ett naturvårdsområde med vandringsleder på fastigheten. En vandringsled

med ett fågeltorn planeras. Länsmuséet har besiktigat fastigheten och gett förslag om fortsatt arbete för att kunna bevara miljön i

så ursprungligt skick som möjligt.

En arkitektbyrå har upphandlats (Fredrikssons Ar-

kitektkontor AB) som skall arbeta fram förslag för utformningen av fastigheten. Referensgruppen har tagit del av ett första utkast och

har möjlighet att lämna förslag på ändringar för vidare arbete med utformningen.

Bland förslagen finns byggandet av en servicebyggnad med turistinformation, café, toaletter i den gamla ladan. Förslag finns även på en teaterdel.

Kommunen har från allra första början framfört till föreningarna att det är de boende i S:t Anna som skall komma med förslag till användning.

Så långt har vi kommit idag, men gruppens arbete fortskrider oförtrutet.

Gula Huset i Sankt Anna-bygden

Börje Carlsson

Stadshotellet 100 år

- en byggnads historia

Den 2 januari 1911 kunde man läsa följande annons i Söderköpings-Posten

Söderköpings nya förstklassiga hotell öppnat 1 januari 1911. Eleganta resanderum uthyres från Kr 1:25 natten till högre priser och festvåning. God mat och dryck. Beställningar mottagas för bröllop, begravningar, baler, slädpartier, middagsgäst och supéer även i enskilda rum. Billiga priser. Vänligt bemötande. Vördsamt Amanda Leksell



På gårdsidan av den nuvarande byggnaden fanns denna förtjusande restaurangträdgård



Byggnaden har fortfarande den pampiga entrén



Innan den nuvarande byggnaden (övre bilden) kom till 1911, fanns här Restaurang Fenix

Det var ca 25 års diskussioner i drätselkammaren och fullmäktige innan man kom i mål. Ärendet var uppe ett flertal gånger utan att man kunde enas. Först och främst var det finansieringen det stupade på, man var rädd för att spendera så mycket av stadens pengar på ett så stort projekt. Man var också oense om placeringen. Från början var det självklart att hotellet skulle ligga där det nu ligger, men efter järnvägens tillkomst tyckte en del att det var lika självklart att det skulle ligga vid stationen. Till slut tröttnade näringsidkarna i staden på denna "långbänk"

och tog saken i egna händer. Sex av stadens mest betydande köpmän bildade ett hotellaktiebolag.

Nu hände det saker! Staden bidrog med tomtmarken och köpte aktier för 15 000 kr. En ny arkitekt, Werner Northun, presenterade sitt förslag (tre arkitekter hade redan varit inkopplade) Det sades att han promenerade omkring i staden för att hämta inspiration och en viss likhet med St Laurenti kyrka tycker jag man kan spåra. Hur gick det sedan då?

Alldeles utmärkt. Första

spadtaget togs 16 april 1909. I februari 1910 vajade flaggorna på de uppresta takstolarna. Öppningsdagen var den 1 januari 1911.

Hotellet lät tala om sig, som ett av de modernaste i landet. Den tekniska utrustningen var av senaste slaget. Uppvärmningen skedde med centralvärme från källaren, inga kakelugnar här inte, elektrisk belysning installerades och det fanns telefon på två platser i huset, dessutom hade man en vattenklosett på varje våning plus ett gemensamt badrum för hela huset. Det fanns också förutom kök och mat-

sal, festvåning, dam- och herrum, två klubbbrum, läsrum och uppackeringsrum för handelsresande. Hotellet hade 18 resanderum.

Storhetstiden blev inte så lång. Hotell och restaurangbranschen stagnerade i hela landet i samband med första världskriget. Mellankrigstiden innebar också påfrestningar. Depressionen på 30-talet satte sina spår. 1939 sålde staden sin aktiemajoritet. I samband med det byggde nya ägarna sommarservering och dansbana. 20 år senare byggdes fyra silos vid kanalbanken, detta bidrog till att begränsa ut-

sikten både från hotellrummen och trädgården. Nedgången fortsatte och 1966 beslöt ägarna att lägga ner pga dålig lönsamhet. Efter det avlöste de privata källarmästarna varandra fram till 1985. Hotellepoken var över.

Fastigheten såldes till ett fastighetsbolag, som under åren 1987-88 gjorde en omfattande ombyggnad till hyresbostäder. Nu kunde staden ståta med ett i särklass tjugigt hyreshus, som väcker en hel del uppmärksamhet hos stadens besökare.

Stadshotellet mottogs 1911

på ett mycket välkommande sätt hos såväl de styrande som hos lokalbefolkningen, men kanske någon ändå retade sig på byggnaden, men detta framkom inte förrän i slutet av 40-talet! Folklivsforskaren och arkitekturkännaren Sigurd Erixon, född och uppvuxen i Söderköping, skrev då "Hotellet irriterar genom sin brokighet och sin omrandningen i en skinka erinrande växlingen mellan rött och vitt"

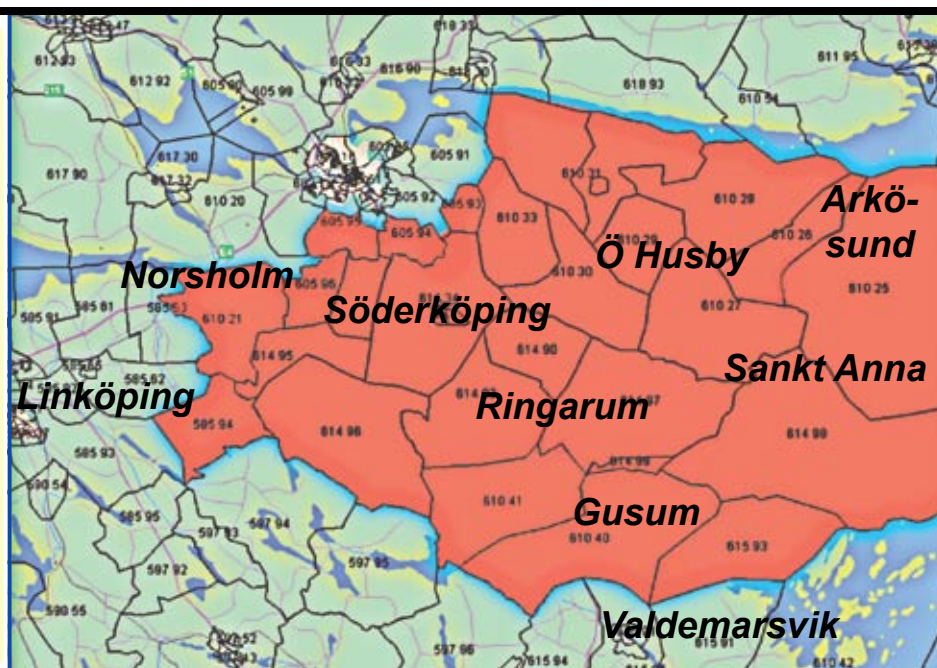
Bodil Kärfeldt

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



”Skit” - hit eller dit

- kommun med ”reningsvärk”

Reningsverket i Söderköping fyller inte kraven på rening. Det har det inte gjort på åtskilliga år. För att sätta press på kommunen har Länsstyrelsen utdömt ett vite på åtskilliga miljoner om inte kommunen klarar reningen inom en snar framtid.

Olika alternativ

1.

Alternativ ett - och det är det som nu har prioritet - är att pumpa allt avloppsvatten från Söderköping, via en nedgrävd ledning, till Norrköpings reningsverk. Detta alternativ ger fördelen att Söderköpings kommun inte på något sätt bidrar till att förorena Slätbaken. Och den är mycket förorenad. Byggnation där reningsverket nu ligger blir möjlig.

2.

Ett annat alternativ är att bygga ett helt nytt reningsverk längre österut från nuvarande verk. Det är förenat

med höga kostnader. Men har fördelen att ge utrymme för byggnation där reningsverket nu ligger.

3.

Ett tredje alternativ är att komplettera nuvarande reningsverk med bland annat en renande våtmark öster om Söderköping.

Alla alternativen kan klara uppställda krav.

Alternativ 1 fick draghjälp när Eon beslutat att leverera fjärrvärme via nya ledningar från Norrköping till Söderköping. Värmeverket i Söderköping avvecklas när leveranserna från Norrköping påbörjas. Eon har redan påbörjat nedläggningen av ledningssystem från Navestad till Korsbrinken. När Söderköpings kommun fick vetskap om planerna togs snabbt beslut att samtidigt lägga avloppsrör. 15 miljoner kronor är anslagna och dragningen är i full gång. Strax söder

om Navestad kan man se arbetena utföras vid sidan av E22.

Hela projekteringen av dragningen till Norrköping är inte klar. Det återstår dragningen från Korsbrinken till reningsverket. Och naturligtvis kostnaderna för omställning och pumpning. Därmed är totala kostnaden för dragningen heller inte klargjord. Michael Botvidsson, teknisk chef för projektet medger att det kan bli ekonomiska svårigheter att fullfölja alternativ ett. Men alternativet har ändå alternativa användningar. Mariehovsområdet är tänkt att bebyggas. Bebyggelsen där kan anslutas till ledningen som går till Norrköping. Så pengarna är inte bortkastade!?

En annan nackdel är att vi i Söderköping förlorar vårt oberoende. Vad priset för rening i Norrköping kommer att bli framöver vet ingen idag.

Alternativ 2 blir som sagt en dyr affär och tar tid att färdigställa. Detta alternativ kan kompletteras med våtmark för ytterligare rening. Vi tar hand om vårt eget avfall. Att bygga helt nytt reningsverk anses orealistiskt. Alternativet utreds inte i dagsläget.

Alternativ 3 medger att vi tar hand om vårt eget avfall. Behåller något omgjort befintligt reningsverk och att detta kompletteras med våtmarker öster om reningsverket.

Våtmarker har provats

på nära håll. I Oxelösund bland annat. Dessa har givit mycket god effekt och innebär också en naturlig rening. Att skapa våtmarken som behövs kostar en bråkdel av vad alternativ 1 eller alternativ 2 utan våtmark kostar.

Nedan citeras delar av publikationer om och utvärderingar av våtmark.

Utvärderingar av våtmarker

”Våtmarker för avloppsbehandling bedöms nu alltså vara ett mycket robust system med låga underhållskostnader och små arbetsinsatser. Reningsverket integreras med ett bredare miljöperspektiv då våtmarkerna också naturligt blir eldoradon för bland annat fåglar och groddjur.”

”Oxelösunds våtmark Branäs var den första fullskalanläggningen av sitt slag i Skandinavien, en våtmark som ett sista steg i en avloppsvattenbehandling. Utvärderingar visar att reningseffekten är stabil och att våtmarker även har effekt på läkemedelsrester.”

”Våtmarker för kommunal spillvattenrening fungerar som ett biologiskt steg eller

en del av ett biologiskt steg för att åstadkomma en säker och längre gående rening än vad som kan åstadkommas enbart inomhus. Ett kompletterande reningssteg utanför ett reningsverk ger stora miljövinster till små kostnader. Ett exempel är anläggningen i Oxelösund som utgör ett komplett biologiskt steg till mekanisk och kemisk rening i verket. Anläggningen kostade när den byggdes 1993 ungefär en femtedel av beräknad kostnad för ett nytt biologiskt steg i reningsverket. Idag, efter att ha behandlat spillvatten från drygt 10 000 personer under tio år visar anläggningen på fortsatt god kväverening. Året runt är också halten av syreförbrukande ämnen, fosfor och indikatororganismer i nivå med vanligt naturvatten vid utsläppspunkten. Våtmarker som poleringssteg kan även bidra till gestaltningvärden och biologisk mångfald. Bra exempel på detta är Våtmark Alhagen i Nynäshamn och den nyanlagda Trosa våtmark.”

Våtmark som komplement till vårt nuvarande reningsverk utreds heller inte i dagsläget.

Sammanfattning

kan vi konstatera att all kraft nu läggs på att pumpa avloppsvattnet till reningsverket i Norrköping. I inledningsfasen kostar det för rördragnin mellan Navestad och Korsbrinken 15 miljoner kronor. Till det kommer ytterligare åtskilliga miljoner för resterande rördragnin och ombyggnad till pumpstation. Totalkostnaden känner vi inte till. Dryga kostnader för pumpning allt framgent tillkommer också och vi förlorar vårt oberoende.

Andra alternativ utreds inte i dagsläget.

Vilket alternativ föredrar du?

Vidar Jansson

Våtmarker inte bara renar - de ökar också den biologiska mångfalden. Eldoradon för olika fågelarter till exempel.



Bild från Alhagen - foto Christian Tønnes Nynäshamns kommun

Bosagårda Begravningsbyrå
Etabl 1876
Prästgatan 6 ; 614 30 SÖDERKÖPING
10201

KAMPANJ PRISER
på sommarkäck
Kampanjblad snart i brevlådan
Däckia
Johans Däckservice AB | 0121-10586 | www.dackia.se

Bäst på Service!
Mekonomen
Bilverkstad
Dela upp kostnaden med Mecocard
BilTeknik
I SÖDERKÖPING AB
0121-217 60 Välkommen!

Att levandegöra en borgs historia

Skällviks Borg har en intressant historia att berätta

Skällviks borg görs nu tillgänglig

lilla tidningen skrev om Skällviks borg och dess öden för drygt ett år sedan. Efter kontakter med hembygdsföreningen, fastighetsägaren och länsstyrelsen gjordes ett försök att i första hand rädda borgen från fortsatt förfall. Glädjande nog kan lilla tidningen meddela att ett skötselavtal nu upprättats mellan Länsstyrelsen och Stegeborgs egendom. Detta innebär att Stegeborg redan i vår kommer att röja i och utanför Skällviks borgruin. Allt efter Länsstyrelsens anvisningar och kontroll. Ruinen kommer att göras tillgänglig. Får kommer att beta för att hålla platsen öppen. Nya skyltar sätts upp. En ny parkering har Stegeborgs egendom tänkt sig att anlägga söder om ruinen där Östgötaleden korsar vägen mot Söderköping. Just Östgötaleden är tänkt att användas för att ta sig till borgen. Det blir att fotvandra. Precis som förr i tiden.

Borgens historia fascinerar

Vilka ägde och styrde borgen? Hur såg den ut? Hur såg livet ut i och kring borgen - levnadsvillkor? Hur försvarades inloppet till Söderköping? Hur såg sjöfarten ut? Hur var borgens förhållande till övriga betydelsefulla platser i dåtidens Östergötland. Kort sagt - hur levandegör man Skällviks borg i dess historiska sammanhang? Borgen har en intressant historia att berätta.

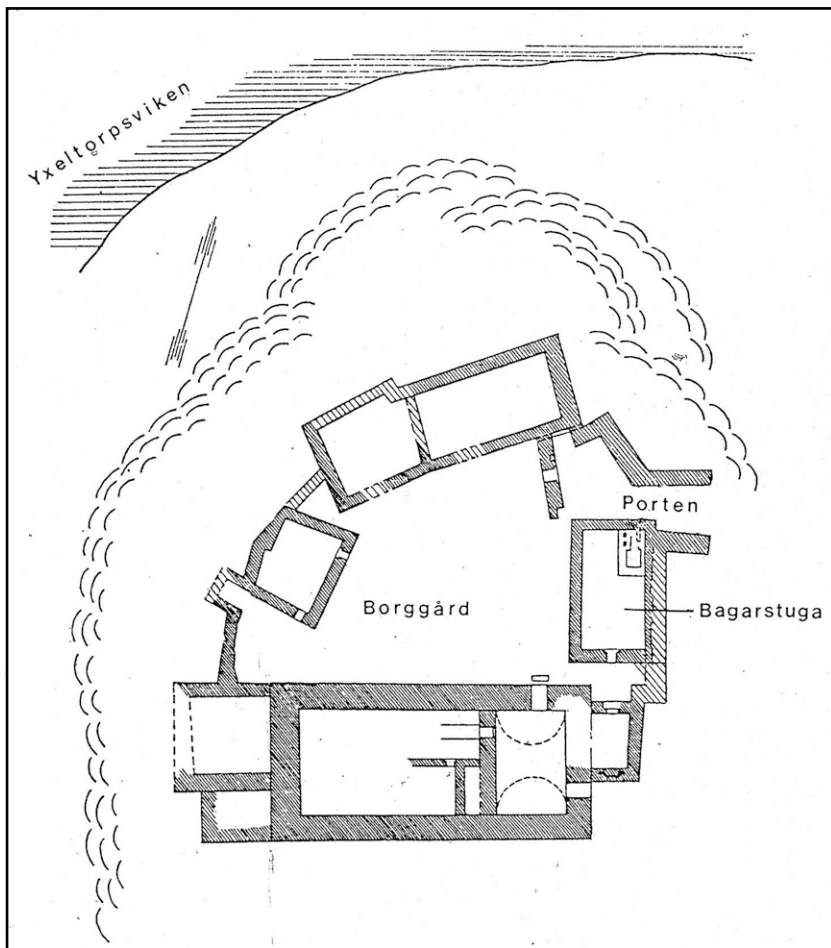
Den är bara till vissa delar utgrävd i början av 1900-talet. Arkeologisk undersökning vore önskvärd men kanske inte realistisk med tanke på de omfattande kostnaderna. Möjligen kan det gå att få fram medel för att utforska särskilt intressanta delar av borgen.



Skällviks borgruin från luften. Foto: Per-Arne Nyhlén

Bilden ovan är tagen av bortgångne fotografen på Korren - Per-Arne Nyhlén. Bilden visar att borgruinen är rensad från växtlighet. Så är det inte i dag.

Anmärkning: Under medeltiden var det sannolikt vatten överallt där det numera är vass, som på denna bild.



1902 gjordes en utgrävning. Den blev ofullständigt gjord. Stora delar av borgen återstår ännu att undersöka.

Att levandegöra en borgs historia

När undertecknad fick kännedom om hur man arbetat för att levandegöra Askeby kloster och flera intressanta historiska platser däromkring, föddes idén om att på motsvarande sätt försöka levandegöra en mycket intressant historisk epok även i östra Östergötland.

Visualiseringen av Askeby kloster visar på ett utomordentligt intressant sätt hur man med datorns hjälp kan återskapa/levandegöra forna miljöer. Med datorns hjälp vandrar man runt både exteriört och interiört.

Vid kontakter med företrädare för projektet Askeby kloster har dessa framfört ett erbjudande om ett nära samarbete med ett blivande "projekt Skällviks borg". De är också intresserade av att dela med sig av sin kunskap och erfarenhet.

Att gå vidare

Många enskilda och associationer har uttryckt sitt intresse för att detta projekt blir av. Glädjande nog har många också meddelat att de vill hjälpa till i projektet. Men det behövs fler.

Intresserade får gärna höra av sig till lilla tidningen 0121-42135 eller maila till info@lillatidningen.com

Från idé till verklighet

Välkomna till informationsmöte torsdagen den 31 mars kl 1900 på Salong Ramunder.

Projektet Skällviks borg presenteras och representeras från projektet Askeby kloster informerar om sina erfarenheter samt visar visualiseringen av klostret.

Vidar Jansson

Café Jägmästargården

Torsdagar 10 - 12 PENSIONÄRSFIKA

3 april TÅRTBUFFÈ

21 maj Drive in hundutställning
Marknad 10 - 15

KI 18 GNID OCH DRAG underhåller.
Vi äter och fikar (endast förbokningar).
Mer info på www.cafejagmastargarden.se

Månd stängt. Tisd - fred 10 - 18. Helger 11 - 16

Askeby kloster



Kapitelsalen

Längs färdvägen mellan Linköping och Söderköping grundades på 1160-talet ett nunnekloster som tidigt kom att ansluta sig till Cistercienserorden. Klosteret kom att få stor betydelse för Östanstångs fögderi som stor markägare och med patronatsrätt i Norrköping och Svinstad. Klosteret namnges första gången 1234 i de påvliga dokument som finns bevarade och då i samband med fiskerättigheter i Norrköping.

Klosteret har en lång och rik historia. Det var i funktion i 350-år av svensk medeltid. Kvinnokonventet i Askeby kom att ingå i en vittförgrenad europeisk klostertradition med en internationell prägel. Klosteret kom med sitt nationella och internationella nätverk att utgöra en brygga för kunskapsöverföring mellan kontinenten och östra Östergötland.

Vad ägde då Askebykloster i Östanstång? Mycket talar för att klosteret ägde runt 80 gårdar förutom en stor del av Norrköpings stad och

dess fiske och kvarnar. Detta ägande krävde naturligtvis för sin tid en icke föraktlig administrativ kapacitet. Vi kan med stor säkerhet anta att abbedissan i Askeby innehade en klar ägar och arbetsgivarroll i det medeltida Östergötland.

Som ett stort fiske och jordägarande företag kom naturligtvis Askeby kloster i ett antal konflikter med andra aktörer. Dessa konflikter och dess rättsliga dokumentation ger oss i dag ofta den kunskap vi saknar om medeltida liv. Askeby klos-

ter var inblandat i ett flertal konflikter vad gällde fiske, markinnehav, dagsverken och kyrkligt förmyndarskap. Påven Benifatius IX ingrep 1403 och krävde att ärkebiskopen personligen gav abbedissan i Askeby stöd i sina konflikter mot de

”personer som förorsakat klosteret allehanda förluster”.

Samtiden såg säkert på Askeby-kloster likväl som Västra Husby som gästgiverier på vägen mellan landskapets stapelstad Sö-

derköping och dess kyrkliga metropol Linköping. Värt att notera är att Askeby kloster under en period ägde delar av Hylinge i Västra Husby, kanske för att skapa ekonomisk kontroll över färdvägen mellan kust och inland i Östergötland.

Idag har en aktiv klosterför-
enning i Askeby rekonstruerat klosteret och dess medeltida omgivningar med hjälp av modern digitaliserad visualiseringsteknik.

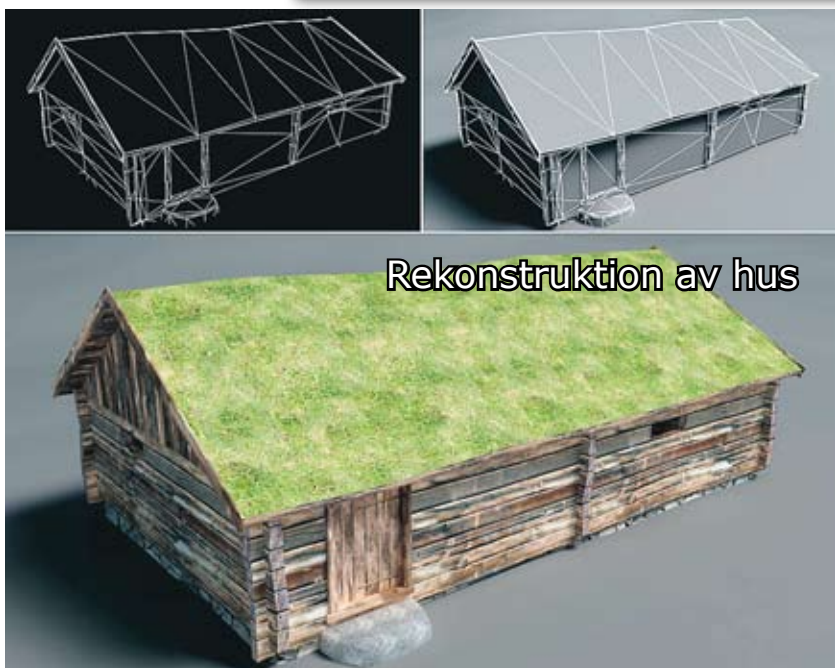
Lars Eliasson



Litteratur:
Sven Hellström *Askeby kyrka och kloster* Linköping 2003

Kjell.O. Lejon *Askeby kloster* Linköping 2008

Red. Sven Hellström *Nytt ljus över Askeby kloster*. Askeby 2010



Rekonstruktion av hus



Miljöbild

Egyptenresa under "krisen"

Nu har det gått en månad och massor har hänt i Nordafrika sedan dess. Egyptens president har flytt landet och i Libyen sker det ännu värre saker med en ledare som tycks ha tappat sitt förstånd och sitt ansikte. Och i mitt huvud har en hel del funderingar tagit fart och jag leker med tankar om hur mitt liv skulle ha sett ut om jag hade levt i något av dessa länder.

överleva eller att man bara kan gå i högre skolor om man är ofantligt rik. Eller att kungen och stadsministern placerar alla Sveriges pengar i ett annat land för att själv kunna vältra sig i ofantlig lyx och att ungdomar genom detta inte kan skaffa sig en trygg framtid. Om jag hade varit med om detta så hade jag inte haft mina jobb eller fått gått mina utbildningar eller haft möjligheten att resa hit och

dit som jag älskar. Spännande och tacksamma tankar för mig i alla fall.

Nu i efterhand kan jag känna att det gjorde inte ett dugg att resan till pyramiderna blev inställd. Det kan jag bjuda på för vad fasen är en tur till Kairo. Petiteser... eller hur?

Lev väl!

Christina Forsman

kicki-forsman@telia.com

Tänk er själva om vi levde i ett land där vår lön bygger på att man får dricks för att

Prekära & elementära problem!

Sambon och jag hade bestämt oss för en semester under vintern. Vi visste bara inte vart vi ville åka. Plötsligt så hittade jag en resa till Egypten där olika resmål ingick. Jag var i eld och lågor för jag har alltid varit intresserad av att få se pyramiderna på Gizaplatån utanför Kairo. Sambon knorrade ett par dagar och var måttligt intresserad och jag menade på att nu får vi lov och bestämma oss. Vi har tiden och möjligheten. Nu drar vi för sjutton och han gav med sig.

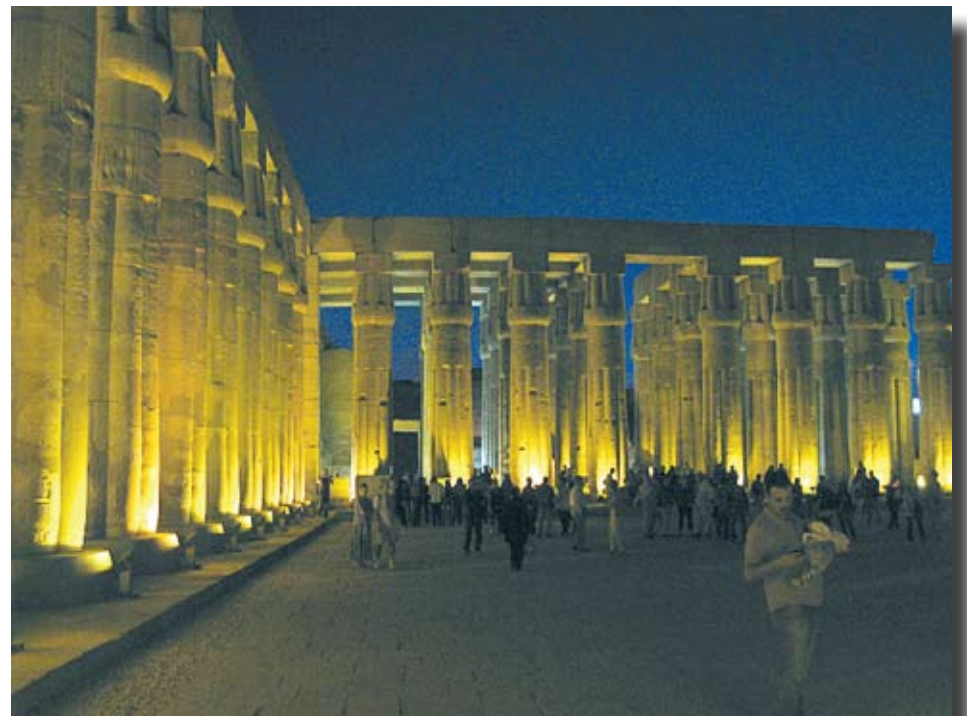
Jag brukar inta drabbas av resfeber men den här gången kände jag mig orolig. Kanske berodde det på att det

hade varit lite oroligt i Tunisien samt att någon hade sprängt sig till döds i Kairo bara några dagar innan vi åkte. Hur som helst så åkte vi iväg och allt löpte utan problem. Vi fick ett skapligt hotell och efter ett par dagar åkte vi iväg till Luxor. Det var tempel i parti och minut och vi besökte Konungarnas Dal och åkte båt på Nilen. Jättespännande.

Nu var det bara huvudstaden kvar. Helt plötsligt dundrar det till och demonstrationen är ett faktum. Vi och våra medresenärer blir enormt besvikna och resan skjuts upp ett dygn. Men det blir inget då heller. Näha... då blev det ju enormt synd om

oss alla som inte fick åka och se det vi hade sett fram emot. Utan vi fick trampa runt på hotellområdet och stranden istället och bli uttråkade. Och jag skojar inte för det var så det kändes i början.

Efter någon dag hade vi svalt vår besvikelse och följde utvecklingen på tv. Det var faktiskt ganska otroligt att sitta på hotellrummet och kolla på hur hela situationen eskalerade och veta att man befann sig i samma land. Efter några dagar var vi hemma och vänner och bekanta hörde av sig för att höra om vi var välbehållna och mår bra. Och så var ju faktiskt fallet.



Hur länge ska vi vänta på trafiksäkra lokalvägar?

av Dag Södling

Sedan mer än tjugo år har landets vägnät, liksom järnvägsnätet, missköts. Statens anslag till underhåll och nybyggnad av vägar har år från år skurits ner. Detta samtidigt som trafikbelastningen ständigt ökat.

Vi har fått vänja oss vid att planerade vägförbättringar och nybyggnad bara försvunnit ur planeringen. I Söderköping är E22:ans förbifart ett praktexempel på hur ett viktigt vägprojekt kan förhalas i årtionden.

Sedan Vägverket försvann in i mastodonten Transportverket verkar läget än mer låst. En titt på verkets hem-

sida visar att utöver vissa säkerhetsåtgärder på E22 är det bara sträckningen förbi Nybble av väg 210 som är aktuellt.

Onödig trafikfälla

På 210:an öster om Söderköping, har utöver omfärdvägen, inga väsentliga förbättringar gjorts på mycket länge. Jag vill peka på några avsnitt, där man till rimlig kostnad skulle kunna förbättra vägstandard och trafiksäkerhet högst väsentligt.

På E22 vid Skönberga har väjningsfilen till 210:an mot Sankt Anna bara plats för

två bilar. Efterföljande bilar i samma riktning blockerar därför filen för E22 trafikanterna, som får köra ut på vägrenen för att passera. Att påkörningsolyckor bakifrån inte lett till svåra olyckor är ett under. Allt som behöver göras för att undanröja olycksrisken, är att smala in mittsträngen. Det kan ge plats i svängfilen för ett tiotal bilar. Tyvärr har varken Vägverket eller kommunen orkat lyssna till förslaget.

Farliga kurvor

Fortfarande på 210, har vägsträckan mellan avtagsvägen mot Mogata - Stegeborg och Bolltorp

undermålig standard. Dragningen har inte ändrats sedan hästskjutsarnas tid. Det är samma snäva, feldocerade kurvor med skynd sikt, som blir särskilt farliga när många förare ginar rakt genom kurvorna. Särskilt vintertid är avåkningar på den här sträckan vanliga.

Det borde inte vara alltför kostnadskrävande att rätta ut de värsta kurvorna, om det bara fanns lite god vilja från myndigheten och kommunen.

Fanns det en slant över, så kunde några helt omotiverade snäva kurvor mellan Sörby och Hösterum rätas.

Också de från hästskjutsarnas tid.

Usel vägstandard

Stegeborgsvägen är ett sorgligt kapitel, särskilt vintertid då den snöröjs med jordbruks-traktorer istället för rejäla plogbilar. Bilar, bussar och passagerare skakar sönder på den usla vägbanan. Från Degerhov till Skarpakorset är vägstandarden allra sämst.

Men bottenrekordet har sista delen av 210:an från Lagnö till Tyrislöt. Trots allt tal om upprustning av den har inget hänt. Familjen i Gäddvik som skrev till Länsstyrelsen

och föreslog sänkt hastighet för bättre trafiksäkerhet fick avslag med den märkliga motiveringen:

–Här behövs inte sänkt hastighetsgräns, eftersom trafikanterna själva anpassar farten på bästa sätt.

dag.sodling@glocalnet.net

Ny cirkulationsplats Ringvägen/Tegelgatan

En av våra mest "uppskattade" trafikplatser, den så kallade "Björnfällan", kommer äntligen att få en ny utformning. Detta har möjliggjorts genom att berörda markägare bidragit med mark samt gått in som medfinansierare.

Det ska bli intressant att se om bussar och längre fordon denna gång kan ta sig igenom cirkulationsplatsen lagligt, eller om den blir för liten den här gången också. Platsen är konstruerad av kommunen den här gången också.

Skiss och nedanstående text har ställts till förfogande av Fixpunktens ägare Bernhard Lebourne.

Arbetet med att förädla och utveckla Fixpunkten till ett levande köpcentrum fortgår. Jag för i dagsläget diskussioner med apotek, vårdcentral, hamburgerkedja och volymhandel. Se bifogad skiss på ny cirkulationsplats enligt planer från Söderköpings kommun. Notera framförallt att entrén från Ringvägen lämnas öppen som både en infart och en utfart. I samband med att kommunen bygger en större cirkulationsplats i korsningen Ringvägen/Tegelgatan lägger de refuger som hindrar vänstersvängar. Det skapar ett bättre flöde för sommartrafiken vilket jag tror gynnar området i stort.

Bernhard Lebourne
Lebourne Real Estate AB



KLOSTERKVARN
SÖDERKÖPING

**Stolpar
Stängsel tillbehör
Elaggregat
Gräsfö
Vallfrö
och mycket mer**

**Välkommen
Öppet 8.00-18.00
www.klosterkvarn.se
0121-10025**

SOMSTEN

Har Du en gammal sliten betongtrappa?
Vill du ha något nytt som inte alla andra har?
Vi lägger på ett nytt cementbaserat yttskikt
Med stenstruktur och den färg Du vill ha
Som passar till huset.
Skön varm yta, matt eller blank
Slät eller sträv med Antihalk.

Du väljer!
Ring 0707 191926 så får du ett pris.
FRÅN 3 750 Kr färdigt och klart
Inkl. ROT-avdrag

Runqvists Allservice
Härtopet
61493 Söderköping
ludde_runqvist@hotmail.com
0707 191926

POLARIS

Stolt ägare

XPS erbjuder bland annat:

- Effektivt motorbromssystem, ADC
- Högt placerad kylare
- Progressiv anti-kickback servostyrning
- Vinsch som standard
- 70 l lastbox
- Stor fastyta med 100 fastpunkter
- 680 kg släpvagnsvikt
- Individuell hjulupphängning, IRS 295 mm markfrigång

SPORTSMAN 550 XPS 500 H.O.

XPS: Progressiv styrservo med anti-kickback. Polaris unika motorbromssystem som automatiskt bromsar alla hjulen vid köring i utförsläge. Nyutvecklade AT-489 II däck som ger dig bättre grepp, bättre styrning och hanterbarhet i terrängen.
500 H.O: Fortfarande världens mest sålda ATV. Uppdaterad med ny front och upplyttad kylare som bättre klarar smutsen.
Båda är Forest-utrustade med vinsch, blinkers och backspeglar. Registrerade som terrängfordon. 500 H.O även som EU-traktor.

VÄLJ TRYGGT - VÄLJ MARKNADSLEDAREN

POLARIS PURE POLARIS RYAN

www.polarisindia.com www.polarisusa.com

**NYHET!
FOREST, MED VINSCH
SOM STANDARD**

ATV & FRITID

www.atv-fritid.se

Fyrhjulsspecialisten

0121-42033 Öppet vard 9-17, lörd 10-14
Nedre Slatorp Stegeborg Söderköping

Ung

i Söderköping

Det har varit full fart på Focus Fritidsverksamhet under början av 2011.

Det har varit många ungdomar som besökt oss och det har varit många olika aktiviteter.

Vi har haft två riktigt roliga deltävlingar i Rockkarusellen hos oss och det har varit en spännande spridning på de musikaliska inriktningarna hos de olika tävlande banden. Det har varit allt från trubadurer till hårda Metalband. Något för alla smaker. Och kanske upptäcker man något som man tidigare aldrig lyssnat på.

Det som jag tycker är riktigt häftigt med sådana arrangemang är att det blir en väldig blandning på de som besöker oss. Det är kompisar till banden, föräldrar och ibland även mor eller farföräldrar, och det roliga är att det funkar så bra! Jag tycker det visar på vilken skön och öppen arena Focus är där alla ska kunna känna sig välkomna!

Vi har även rivit av den årliga Romme-resan och det verkar som att intresset för att åka skidor eller snowboard har ökat lite igen. Efter att det under ett par år varit lite svalt intresse för att åka på skidresa så var det i år inga problem att fylla platserna, och det bästa var att alla som åkte hade en riktigt rolig dag i backarna.

Under sportlovet anordnade vi en annan klassiker som brukar återkomma på Focus, Övernattning. Är det något arrangemang som platserna brukar ta slut till fort så är det övernattningarna på loven. Det enda som det brukar vara brist på under övernattningarna är sömn, men kul har vi. Allt från tårtbakning till nattkurragömma brukar hinna med och självklart kvällens obligatoriska Tacomidag.

Det börjar även viskas om en riktigt stor ungdomsresa som varje år brukar anordnas på Valborg. Någon som vet vilken jag menar?

Det är faktiskt mindre än två månader kvar tills det är dags igen för det största arrangemanget (sett till antal deltagare) som Focus Fritidsverksamhet anordnar. Självklart skriver jag om Lisebergsresan. Förra året åkte vi med tretton bussar fyllda med glada ungdomar och jag vågar nästan gissa på att det blir lika många i år. Intresset är stort och i år ska det tydligen finnas en ny otäck/spännande åkattraktion.

Som sagt det anordnas mycket olika roliga saker på

Focus, men det kanske finns saker som du som ungdom tycker fattas? Vi vill gärna höra dina idéer och tankar så att vi kan tillsammans med dig och dina kompisar hitta på nya spännande saker. Vi vill alltid utveckla vår verksamhet och vi är ju här för söderköpings ungdomars skull. Så har du tankar och idéer vill vi gärna att du delar dem med oss! Kanske har du några förslag på saker du vill ska hända i sommar? Kom in och prata med oss!!

Viktor Lindberg
Focus Fritidsverksamhet



Ugglornas tid är nu

Text och foto Lars Hedenström



Uven ropar i skymningen

De första tecknen ute i naturen på att våren är i antågande är, förutom talgoxens filande, ugglornas aktiviteter. De arter som är aktuella i våra trakter är i storleksordning sparvuggla, hornuggla, kattuggla och berggub. Alla dessa är stannfåglar och sina hemmarevir någorlunda trogna vintern igenom även om jaktutflykterna ibland kan utsträckas till områden utanför det egentliga häckningsreviret. Vissa vintrar gästas syd- och melansverige av en del nordligt häckande ugglor, som i sin jakt på vinterföda tvingas söderut. Det gäller då framför allt den nästan helvita fjällugglan och lappugglan, vilka, om de överlever vinterhalvåret åter söker sig norrut när häckningstiden närmar sig. Av de fyra stannande ugglorna är det fr. a. berggubben och kattugglan som flyttat in i städer och samhällen, där de upptäckt det matförråd, som finns i form av kajor, duvor och gräsänder och vad gäller kattugglan möss och andra gnagare.

Redan i slutet av januari får man höra kattugglans vårläte, som kan uttydas som ett dallrande, något fallande hoande: ho-ho-ho- o-o. Det är vår vanligaste uggla, som förekommer med flera par inom tätorten. Den hörs bl. a. från Ramunderberget och f. d. Lasarettsparken vid Nyströmska skolan och inte minst från alléer och hålträd i utkanterna. Finns ett komplett par kan långdragna duetter utspelas mellan makarna. Häckningen startar för det mesta i mars-april, men ibland har kullar med ungar upptäckts så tidigt som i januari.

Just i år har vi begåvats med en ropande berggubben inom tätorten. Den har bl. a. hörts från Ramunderbranten. En natt satt den på "Morfars kulle" och lät sig avlyssnas från sovrumsfönstret mellan kl. 00.35 -- 01.10 i ett sträck. Dess läte är ett tvåstavigt, dovt hoande: who-o, som upprepas var 7-8:e sekund och på bara ett 40-tal meters avstånd hördes det genom väggar och stängda fönster. Det var mäktigt. Annars är den utpräglat skymningsaktiv och utför sin serenad just när skymningen lägger sig, vilket nu i mars inträffar omkring 18.30-tiden. Då kan man höra hanens dova

lockrop från någon lämplig bergbrant och finns en hona närvarande svarar hon i regel med ett ljusare hoande och efter en stund tystnar de. Skulle hanen däremot vara ensam kan han höras en god stund och som i fallet med den i staden inflyttade uven även vid ett pass kring midnatt. Möjligen kan stadens ständiga ljus förvilla honom och i hans medvetande komma att likna ett pågående skymningsläge.

Berggubben var ju under långa tider föremål för förföljelse för sin förmenta konkurrens om det jaktbara viltet, men efter fridlysning på -50-talet skedde en viss återhämtning tills biociderna i mitten på -60-talet nästan tog knäcken på stammen liksom på många andra s. k. topp-predatorer, dvs de som ligger sist i näringskedjan, där gifterna anrikas. Efter förbud mot dessa (främst kvicksilver) har stammen repat sig, men arten kan ingenstades sägas vara allmän. Uppfödning och utsläpp av odlade uvar i stor skala har skett genom olika projekt och det är möjligen sådana som har anammat urbana miljöer för sin bosättning. Det kan vara grus- och bergtäkter eller t. o. m. byggnader i vissa städer.

Vanligtvis brukar vi inom naturskyddsföreningen ha en vårvällsutflykt med inriktning just på att få höra ugglor, men inte just i år. Då brukar vi vanligen starta i skymningstid för att "hänga in" just berggubben och sparvuggla, vilka båda är aktiva just i den tiden. Senare ansluter kattugglan och ibland hornugglan. Den senare är en mindre kopia av berggubben med öröntfisar och gula ögon, men hör jordbrukslandskapet till med sina åkerholmar och tillgång till gamla risbon, som tidigare nyttjats av kråkor eller skator.

Nu återstår att se om vår gästande uva lyckas attrahera någon hona och om bosättning någonstans kommer att ske. Uppgifter om denna och även andra ropande uvar tas tacksamt emot av undertecknad, som under mer än 55 år inventerat just berggubbens förekomst i våra trakter.

Lars Hedenström

bubox2@hotmail.com



Eldögonen, ung berggub



Berggub



Unge av hornuggla i gammalt skatbo



Naturskyddsföreningen
Söderköping

Faktaruta:

Är en ideell förening, som är en krets av riksföreningen Naturskyddsföreningen och som varje år utkommer med ett vår- och ett höstprogram, där medlemmar (och även andra intresserade) får delta. Medlemsavgiften (f. n. 295.-) gagnar miljövården i hela riket, men även lokalt genom vårt granskande arbete gentemot kommun och andra exploitörer.

Resterande program:

V. 13 Grodkonsert hos Roland Arvidsson
16/4 Kärnskogsmossen med övernattning
3/5 Baksipperäkning på Husbyklacken
9/5 Tillsynsvandring av Östgötaleden
V 19 Besök vid Katarinas och Thomas Karlbergs ekologiska jordbruk med ko- och kalvutsläpp samt Ivarsberget.
22/5 Fotoutflykt till Eknön
5/6 Naturnatt med kajakpaddling i Tjen.
18/6 Boplatsbygge för ekoxe vid Uvmarö
mm mm. Se annonser under Föreningslivet i NT



Berggub



Berggub



Vårda dina träd!

Med rätt vård lever de länge
och ger bättre frukt



Stundtals kan det vara krångligt att få rätt vinkel på beskärningssnittet

Unga träd

Nyplanterade träd behöver ses över under våren. Under de första 3 – 4 år efter planteringen gör man i april, när risken för frost inte är så stor, en så kallad uppbyggnadsbeskärning, säger Marieke Malotaux bosatt strax utanför Söderköping.

Äldre träd

För t ex beskär man alla fruktträd på våren. Men för hård beskärning på våren leder till mycket vattenskott. Tar man bort alla dessa skott år efter år svarar trädet med ännu fler vattenskott. Man hamnar i en ont cirkel där balansen mellan tillväxten och fruktsättning blir störd. Därför beskars äldre träd numera hellre under JAS-perioden i juli, augusti eller september. Då läker snittsåren bättre och risken för nya vattenskott är inte så stor.

Helheten viktig

Att skapa bra förutsättning och balans mellan tillväxt och fruktsättning är viktigt. Se på trädet som helhet, inte bara på trädkronan men även på stam och rotområdet. Därför arbetar Marieke gärna utifrån Österrikarens Ekkehard Wroblowski's metod som hon har lärt sig på trädvårdskurser i Järna.

Erfarenhet & kunskap

Kunskap om trädens anatomi och fysiologi lägger grunden till all beskärning. Marieke innehar "grönt kort" certifieringsbevis för professionell fruktträdsbeskärning, utfärdat av Riksförbundet Svensk Trädgård.

Delar med sig

Är man som kund intresserad, jobbar Marieke gärna tillsammans med kunden och delar med sig av sin kunskap om rätt beskärningsteknik



Träd före beskärning



...och efter

Trädvård

Beskärning av
Fruktträd & Buskar

Nyplantering &
Renovering
av Rabatter

30 års erfarenhet
i trädgårdsbranschen
innehar "Grönt Kort"

www.hjalptorget.se
m.e.@gmail.com



Marieke Malotaux
070 - 43 98 399



I BENGT BERGS FOTSPÅR DELSTATEN ASSAM INDIEN

”Där monsunen sköljer Himalayas fot, mellan det förbjudna riket Bhutan, vars konung inge vit man har sett, och det i solen försmäktande landet Coch Bihar, som regeras av den skönaste furstinnan i Indien, ligger det sista stycket djungel på Bengalens jord, där enhörningen ännu vandrar. Öster ut i Assams regnskogar och mot nordväst på Himalayas sluttning i det okända Nepal, där febern driver människorna ut ur djungeln, lever ännu var för sig en liten avskild stam av de väldiga djuren, som en gång funnos längs hela Himalaya upp mot Indu's dalar. Men där äro långt flera människor ute för att döda dem än där finnas djur att döda. Deras pansar förmår inte skydda dem. Deras undergång närmar sig hastigt.”

Så skrev Bengt Berg 1932. Han var den första svenska fotograf och författare som besökte dessa trakter. Hans bok ”På jakt efter enhörningen” inspirerade oss att göra denna resa i början av år 2011.

Glädjandee nog vandrar fortfarande enhörningen i Assams djungler i nordöstra Indien. Kaziranga National park är ungefär lika stort som Söderköpings Kommun. Området skyddas av den Indiska staten och blev nationalpark 1974 och finns med på UNESCOs världsarvslista. Kaziranga är hårt bevakat av militärpolis på grund av den omfattande tjuvjakten på enhörningen. Ett horn är värt 20 000 dollar på den svarta marknaden i Kina. Hornet anses ha positiva medicinska och potenshöjande effekter....

Tjuvjägarna kommer mestadels över gränsen från Burma. De kommer till fots eller på motorcykel. Enhörningen skjuts och hornet skärs bort, kroppen lämnas sedan åt gamarna. Över 200 jaktpolis vaktar området men ändå skjuts 15-20 enhörningar varje år. Terrängen är svårbevakad eftersom djungeln är tät och de öppna ytorna täckta av 3-4 meter högt elefantgräs. Jaktpoliserna patrullerar till fots eller på elefantryggen. I Kaziranga finns även många fågelarter, stora storkar, pelikaner, örnar och tusentals gäss. Bland däggdjuren finner man både leopard och tiger, samt stora flockar av hjortar. Den sista spillran av Asiatiska buffel lever här tillsammans med de vilda indiska elefanterna

Närheten till Himalaya gör klimatet svalt och mycket fuktigt. I januari och februari sjunker nattetemperaturen ner mot 0 grader medan dags-

temperaturen ligger runt 20 plusgrader. Dimman ligger kvar hela förmiddagarna men eftermiddagarna är relativt klara och solnedgångarna är underbart vackra.

I denna vildmark arbetade vi i 16 dagar med att göra film och stillbilder. Fortskaffningsmedlen var jeep och elefant. Vi åkte sammanlagt 80 mil i jeep på skumpiga djungelvägar och tillbringade många timmar på elefantryggen. Ömma i baken men nöjda med bildmaterialet fortsatte vi resa till Bandhavgarh i Madhya Pradesh... Tigerns rike!

Text och foto:
Yvonne Bäckstedt

yvonne.backstedt@telia.com



Enhörning eller Indisk pansarnoshörning har tjock hud som hänger i veck över kroppen. Vikten varierar mellan 1500 och 2200 kilo. Hanen är väsentligt större än honan och kan bli 3.6 meter lång. Den har ett enda horn som består av keratin, samma som människohår, är en utmärkt simmare och kan springa med en hastighet av 30km i timmen. Hörseln och luktsinnet är bra men synen dålig. De kan bli ca.45 år gamla. Enhörningen räknas som ett av de farligaste djuren i världen.



Indisk elefant är ett av de största landlevande djuren på jorden och kan bli över 80 år gamla. Flockarna består av honor och kalvar. Hannarna lever mest ensamma eller i små tillfälliga grupper. Kalven föds efter 22 månader och väger 100 kilo och skyddas av hela flocken.

Den vilda asiatiska buffeln är starkt utrotningshotad och finns nu bara i Kaziranga NP. En vuxen hanne väger ca. 1200 kilo och bär de största hornen i världen. Den vilda buffeln är mycket aggressiv.



Bevingad övermakt i Mem

av Bengt Axmacher



Hos grannen har det också glesnat runt fågelbordet, men inte så mycket som hos oss. Han har ett jättelik taggigt och tätt rosenbuskage som utgör ett bra skydd. Vi räknar in fyra blåmesar och bara ett par talgoxar. Stenknäcken ser vi inte till alls och hoppas att han varit för stor för sparvhöken, eller att hans orimligt grova näbb inte bara kan knäcka sten utan med ett stadigt nyp om t ex sparvhökens ben, kunnat få denne att inse att han gjort en felbedömning.

Vi har stängt för säsongen - för att spara liv. Grannen har öppet ännu. Till nästa år tänker jag, så länge snö finns, öva snöbollskast - både längd och träffsäkerhet.

Bengt Axmacher

bengtax@telia.com

Utanför köksfönstret har vi en fågelrestaurang, en röd liten stuga med ett tak som kan öppnas för påfyllning av fröblandning. I fönsterfodren på sidorna hänger talg-bollar och nätrör med jordnötter. I en oppochnervänd pet-flaska erbjuds hampfrön och i spaljerade päronträd på sidorna står grenar med spetsade äppelhalvor. En syrenhäck bakom är gräns mot grannen och ger skydd mot sparvhöken - hade vi i alla fall tänkt oss. Vårt lilla näringsställe har varit populärt trots konkurrens från snarlika anläggningar hos ett flertal grannar. Enligt Hospitalskvarn har mat för småfågel blivit en stor artikel på senare år.

I höstas hade vi dessutom dussinet fullt av blåmesar, nästan lika många talgoxar, nötväcka, svarthätta och en flock grönfinkar. Efter jul har vi sett steglits, ett helt gäng, söta och kvicka och en stenknäck hedrar oss ibland, robust, färggrann och med en bamsenäbb. Fasaner, nötskrikor, skator, koltrastar, hackspettar, ekorrar och rådjur visar sig dess emellan. Ett helt litet zoo.

I februari dyker en sparvhök upp. Vi kan se hans eleganta profil högt upp i grannens äppelträd. Plötsligt glider han iväg, accelererar med ett par tysta slag av sina smala vingar, och samlar ytterligare speed i utförsbacken från sin höga utgångspunkt. Mitt i flocken av småfåglar kraschlandar han, dun yr och alla sking-

ras som i ett trollslag. För det mesta lyckas han sätta klorna i någon oskyldig talgoxe. Blodstänk, dun och fjädrar i snön skvallrar om tilltaget, när vi inte är åsyna vittnen. Men våra matgäster organiserar sig med individer på utkik. Höken

gör sina motdrag och startar sina störtbombsattacker från nya och oväntade håll. Mer fjädrar talar sitt tydliga språk. Flocken glesnar.

Vi inser att sparvhöken har rätt att leva - men inte på 'våra' små gäster. Jag kastar

snöboll på honom, träffar inte förstås, men han överväger situationen och flyger sin väg. Snart tillbaka väljer han toppen i en hög björk för sina ondskefulla spaningar. Dit når inte mina kast. Nästa morgon finns det ett par högar med fjädrar igen.



Steglits

Distriktsveterinärerna
en del av Jordbruksverket

Norrköping Söderköping Valdemarsvik
011-265700 0121-12120 0123-10055

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 (gäller ej Valdemarsvik). I övrigt mottagning
efter tidsbeställning.

BILVÅRDS CENTER



BilvårdsCenter har flyttat från Fixområ-

Den "nya" lokalen finns på Hamraområdet strax intill Fix. Företaget har nu fått betydligt större lokaler - nästan 300 kvm + p-platser på den inhägnade gården. Det här var en lackeringsverkstad tidigare.

Vi är mycket nöjda, säger Saman, ägare till företaget. Verksamheten bara ökar. Däckdelen har nu vuxit rejält.

Vi åtar oss vård av bilar, husvagnar, båtar, husbilar och MC. Utan extra kostnad hämtar och återlämnar vi kundernas fordon - allt inom tätorten Söderköping. Även mindre service och reparation av fordon utför vi gärna, säger Saman. Just ny har vi drygt 100 företag som anlitat oss regelbundet för bilvård.

En intressant utveckling är

att kunder köper däck billigt på nätet. De sänds till oss och vi föreslår datum för skifte. Allt är datoriserat och sker automatiskt när däcken beställs hos någon via internet.

De som önskar hjälp med båtvård inför säsongen, uppmanar Saman att vara ute i god tid.

Vidar Jansson



Öppnings - erbjudande

Vaxning
800:-
Ord.-Pris 995:-

**Vårstädning +
Utvändig tvätt**
300:-

Rubbing & Polering
1500:-
Ord.-Pris 1990:-

**Bilvårdscenter
Tvättkort
10 - Tvättar**
1200:-

Lackförsegling
2000:-
Ord.-Pris 3499:-

**BILVÅRDS
CENTER**
0121-260860

Plåtgatan 3 Hamra industriområde



Vårkänslor

I SÖDERKÖPING

Det är enkelt att njuta av våren i Söderköping, speciellt efter en vinter med så mycket snö! Stadens charm sprider en värme som får dig att känna dig extra välkommen. Stadskärnan är livfull och evenemangen är många. Shoppingstråkens kullerstengator kantas av trähus där de snirkliga skyltarna talar om vad vi kan hitta inne på butikshyllorna - allt medan bilen står parkerad gratis. Butikerna har personlig service med stor kunskap och varor av hög kvalitet. Ett besök i Söderköping bjuder alltid på nya intryck.



Njut en smula. Önskas en kopp nybryggt kaffe och en god bakelse? Kanske en god lunch? På de året-runt-öppna caféerna och restaurangerna är det skönt att vila benen under shoppingturen.

Evenemang i vår. Det är alltid något på gång i Söderköping. Skriv in dessa datum i kalendern och kom hit och njut av stan lite extra.



Vår i Söderköping

16 april. Både Rådhusorget och Hagatorget fylls av livlig handel med blommor, växter och hantverk. En härlig början på våren!



En dag för barnen 21 maj.

Denna lördag är stan full av skojiga aktiviteter och påhitt för barnen - och allt är gratis.

För fler evenemang och mer information, se www.pagang.info eller kontakta Turistbyrån, tel 0121-181 60. E-post: turistbyran@soderkoping.se.



Nya Saluhallen i Söderköping

av Christina Forsman



ALL-GLAS^{AB}

**FÖNSTERREPARATIONER
BILGLAS • UTERUM
BALKONGINGLASNING**

Lagar även fönster i skärgården
– vi har egen båt!

0121-212 00

www.all-glas.se

GLAS
kedjan

**OUTLET
210**

**Nu är butiken påfylld
med VÄRNYHETER**

Vard 10-19 Lör 10-16 Sön 11-16

Fix
konditori
0121-13960



Figurtårter Smörgåstrtor
Färskt bröd Smörgåsar
Konditorivaror Servering

**FIX PUNKTENS
SKO & NYCKELSERVICE**

Cykelreparationer. Dragkedjor till
jackor. Syr båtkapell.

Service på Cyklar

NU 300:- (ord 350:-)

För cyklar ansvaras högst 3 månader
0121-14765

**En av Sveriges
största tygaffärer**

Vårens **NYHETER** hittar du här!



Besök vårt **Rearum**
med tyger med upp
till **50% rabatt**

JOFOTEX
Tyger
SÖDERKÖPING
0121-134 40

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

webshop
www.jofotex.se

Ibland så kan en tråkig vardag i mars bli hur trevlig och överraskande som helst. Häromdagen gick jag in till Anderssons Saluhall i Söderköping för att göra en intervju. Jag blev uppiggad och inspirerad av att få prata om kött, fisk och skaldjur med ägaren av denna härliga butik.

Jennie Andersson som driver saluhallen är en social, ambitiös och inspirerande person som brinner för att prata om sina varor och vad man kan laga för gott av dessa produkter.

Tillsammans med sin sambo Jörgen Filipsson öppnade de saluhallen i slutet av november förra året. Jennie är utbildad styckmästare sedan sju-tio år tillbaka och har arbetat lika länge inom köttbranschen. Hennes sambo är entreprenör och har alltid haft eget företag och nu är det han som sköter bland annat det administrativa inom företaget.

Paret har haft drömmar om att öppna eget länge. Jen-

nie berättar att när dom var yngre så gick dom kvällspromenader med hund och allt som oftast så gick dom förbi den gamla lokalen där Svenssons kött och chark låg en gång i tiden på Storgatan. Där började alltså drömmen för det unga paret men Jennie menar att varken hon eller marknaden har varit mogen. Under sina år i branschen har hon talat med kunder och upplevt att dom har saknat att få köpa färskt kött över disk. Sakta men säkert började idén att ta form och när dom fick tag i lokalen gick det med en väldig fart och verksamheten sparkades igång.

Lokalen är väldigt trivsamt med en touch av Sydeuropa samt känslan av en traditionell saluhall och speciellt det vackra svarta klinkegolvet bidrar till detta. Diskarna är välfyllda med massor av fina varor, både närodlat och varor från t.ex. Italien. Hon påtalar vikten av att anlita leverantörer i närheten samt att det är intressant och spännande att ta hem varor från andra

länder. Hon vill också att det ska finnas två nivåer där man faktiskt kan köpa god fisk eller direktmalet kött under vardagen utan att bli ruinerad och vill man satsa lite högre till helgen så ska man kunna göra det. Jennie berättar att dom köper in kött på stock, alltså med benet kvar, vilket dom hänger i ett par veckor. Detta säljs sedan som entrecote eller ryggbiff och hon berättar att dom hinner knappt med att hänga köttet förrän det är slut.

Men som sagt var, det är inte bara kött hon säljer, utan diskarna är fyllda med goda ostar, spännande korvar, fräscha skaldjur och mycket annat och kunderna får jättegärna smaka innan dom köper. Det finns även en salladsbar och snart kommer det att finnas en servering där man kan ta sig en bakad potatis med någon god röra eller varför inte en kopp kaffe och en nybakad bulle från deras ugn. Jennie vill ha en levande saluhall där kunderna kan slinka in för en fika och samtidigt bli

inspirerade av god mat.

Avslutningsvis så frågar jag vad hon skulle rekommendera mig att köpa om jag vill ha något gott till helgen. Som förrätt väljer hon en skagenröra att lägga på en avokado och toppa med färska räkor och till varmrätten entrecote med en gräddig potatisgratäng och ett gott grillsmör. Inga krusiduller här inte utan helt enkelt en god middag komponerad av bra råvaror.

Undertecknad älskar efterrätter och det säljs ju inte här men Jennie menar att en pannacotta med vit choklad inte är helt fel och det kan jag verkligen skriva under på. Jag kan också tillägga att jag köpte schnitzel Cordon Bleu med mig hem. Den var fantastisk god och den ihop med klyftpotatis förgyllde vår måndagskväll.

Christina Forsman
kiki-forsman@telia.com

Jenny Andersson



Förutom färdiglagad mat finns fisk och kött samt även en ostdisk med delikatesser



Färdiglagat på gång...



Braskens Krog

0121-15048

Dagens lunch alla dagar till kl 20.00

Alltid inkl. salladsbuffé, dryck, bröd & kaffe

Välj bland: • Husmanskost • Pasta • Sallad • Pizza • Kebab • A la Carte

(alltid hemlagad)

Stående alternativ:

(även avhämtning)

Schnitzel m bearnaisesås

Panerad spätta m remouladsås

Kycklingspett m tzatziki

Pasta bolognese

Fläsknoisette m rödvinsås

Kebabsallad

kl 11-17 pris 68:-

kvällar & helger pris 78:-

Tips till maten:

En flaska vin 99:-

Starköl flaska (33cl) 25:-

www.braskenskrog.se



Börja träna lätt med vår kom i gång kurs. Du väljer 1, 2 eller 3 ggr i veckan tillsammans med en ledare. Den bästa träningen är den som blir av.

Mer info: www.traningsverket.com

TRÄNINGSVERKET

"vi inspirerar våra medlemmar att förbättra sin livskvalité"

Ringvägen 44, Söderk, 0121-142 61

Medisox Fabriksförsäljning

NU med massor av **NYHETER!**
NYLON knästrumpor, Stay ups och Strumpbyxor,
ULL stödstrumpor
och nytillverkade **SPORT**strumpor

Vi på Medisox önskar alla
**en riktigt härlig
VÅR!!**

Rabattkupongen nedan **kan** kombineras med andra erbjudanden

Vanliga öppettider

måndag - torsdag 8 - 18, fredag 8 - 15

Fixpunkten

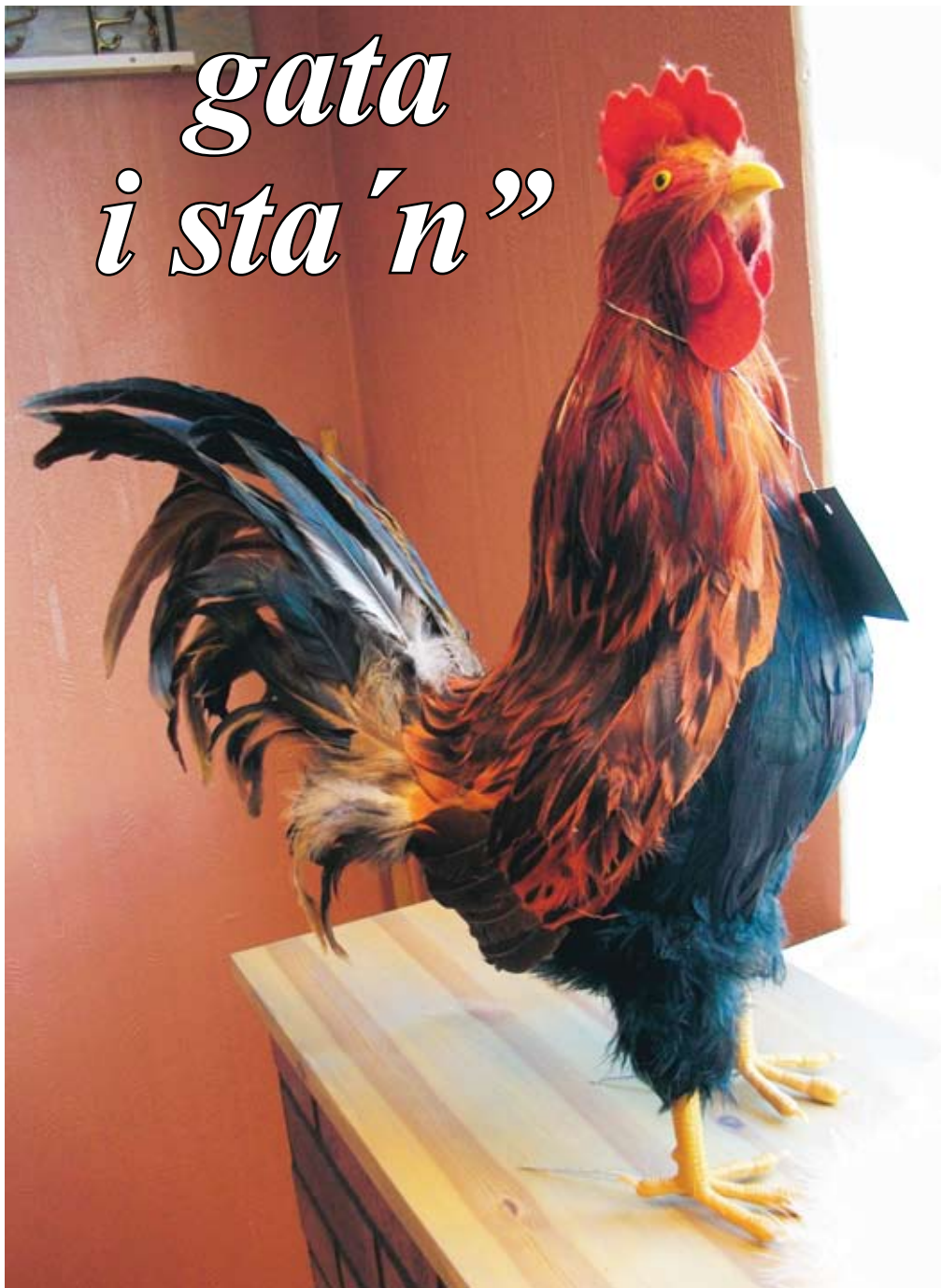
0121-15940

10 % mot uppvisande av denna kupong

Gäller tom maj 2011

Medisox

”våran gata i sta'n”



Nu verkar äntligen vintern släppt sitt grepp om vår lilla stad! Snön har börjat smälta och alla människor verkade i helgens solsken ha ”tinat upp”. Vintern har varit lång och mörk och vi har upplevt en mer eller mindre folktom stad på dagar och kvällar. Det hoppas vi nu får vara ett minne blott och stadens attraktion som handelsplats med brus och folkliv, brukar öka med återvändande ljus och värme.

Det har hänt en del på Skönbergagatan i vinter. Vi har fått flera nya butiker och företag på gatan. Garvareboden och senast modebutiken CaroAnZ som öppnade i februari. Vi glädjer oss åt att det blir fler och fler spännande butiker med hög kvalitet och service. För en hög servicenivå och gott bemötande är utmärkande för våra butiker, caféer och serviceföretag.

På Skönberggatan och Nybrogatans kvarter kan du uppleva och handla det mesta.

Från mode med kläder, skor och accessoarer. Presenter, garn och smycken, blommor och vackra tavlor och konstnärens alla färger och penslar.

Varför inte ett gott kaffe, ett

härlig té eller en god choklad? Här finns ekologiska livsmedel och hudvård, något gott till katten och till och med en fin hundkostym eller varför inte en vacker servis och blänkande glas i kristall?

Behöver du nya glasögon eller vill du bli fin i håret eller klippa luggen? Ska du sälja villan eller lägenheten? Det ordnar du här!

Letar du efter finaste ”gå bort- klänningen” till lillan och här hittar du jeansen till barnbarnet och leksaker för alla åldrar.

Trött i benen? Då kan du lätt få en god kopp kaffe och pusta ut en stund på något av våra små Caféer.

Behöver du pengar ? - ja, banken och bankomaten ligger nära och parkera kan du göra GRATIS göra runt hela kvarteret.

Vad kan man mer önska? Vi önskar i alla fall dig som kund hjärtligt välkomna till oss ”på våran gata”.

Upptäck oss och vi kommer att ta väl hand om dig.

Anne-Louise Kroon

KAFFEBÖNAN

Skönbergagatan 12 • Söderköping

Vår i luften!

Dags att plocka fram cykeln. Kom in till oss och titta på alla snygga, praktiska väskor som kan hängas på pakethållaren.

Välkommen!



Månd-fred 10-18 • lörd 10-14
Tel 0121-100 43 • www.kroonshalsa.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

Kul dansk idé

Skolklasser smyckar stadens träd till Påsk

På påsklovet för ett år sedan för min hustru och jag på en liten minisemester till Danmark. Vi höll oss på Jyllands södra halva. Vi gjorde många fina naturvandringar och besökte också gamla pittoreska byar. I en av dem, fanns ett 20-tal träd planterade runt rådhuset. I alla 20 träden hängde mängder med målade påskägg. Det

var stadens skolklasser som fått var sitt träd att smycka.

Och nog gladdes man över konstverken. Inte ett ägg likt det andra. Mångfalden och skaparglädjen formligen lyste över oss vid torget.

Man kan göra mycket med små medel. Och skolbarnen

kände sig stolta över vad de åstadkommit.

Vi instämmer. Att försköna en stad (by) behöver inte kosta skjortan. Och ungdomar blir delaktiga i att försköna.

Kan det vara något för oss i vår förtjusande lilla stad?

Vidar Jansson



Har du provat den luktfria diskduken från Ekelunds linneväveri??? Vi har den!!!




Nya tuppar till påskbordet ...?

Garvarboden.se
 för gåvan till någon du tycker om

Skönbergagatan 8 0121 - 10040
 info@garvarboden.se www.garvarboden.se

Swedbank 

Din fullservicebank i Söderköping

Kassaärenden	
måndag och torsdag	10:00-18:00
tisdag, onsdag och fredag	10:00-13:00
Tidsbokning	
måndag-torsdag	09:00-18:00
fredag	09:00-15:00

Skönbergagatan 1, Söderköping
 Tel: 0121-197 00
 www.swedbank.se

CaroAnz

"Kläder för kvinnan var dag"

Vårnytt i butiken från bl.a. Jensen i stl 36-48 och Zizzi i stora storlekar till små priser.

Välkommen hälsar



Ann-Sofie Caroline

Skönbergagatan 8 A Söderköping tel 0121-10110

Hur har du det med pensionen?

Ta med dig det orange kuvertet så hjälper vi dig att få koll på läget.

Ring gärna och boka en tid.

Välkommen!

Handelsbanken

Söderköping, 0121-156 00

Ågatan 21

www.handelsbanken.se/soderkoping



NyföretagarCentrum SÖDERKÖPING

När volvofabriken i Kallinge lades ned för 25 år sedan, drabbades många av kommunens invånare. Volvochefen PG Gyllenhammar ville på alla sätt försöka hjälpa till i de anställdas omställning till annat arbete. Han hade hört talas om en i England lyckad satsning för nyföretagande. Efter kontakter med detta projekt startades ett liknande projekt i Sverige. Projektets syfte var, och är alltjämt, att stötta de som har en företagsidé med råd och anvisningar för hur man kan gå vidare från idé till verklighet. Rådgivningen är helt konfidentiell och är kostnadsfri.

NyföretagarCentrum har alltså funnits i Sverige i 25 år. Verksamheten finansieras av kommuner och frivilliga ur näringslivet. Organisationen är rikstäckande, men lokalt är verksamheterna helt självständiga enheter. Det lokala är det bärande. Kännedom om lokala förut-



Johan Listenius

sättningar är värdefull.

I Söderköping är företagarcentrum representerat av Johan Listenius. Söderköpingsbo givetvis. Han har en lång erfarenhet av näringslivet här. Johan arbetar också med samma verksamhet i Norrköping.

Stig Ekblad på Söderköpings Brunn ställer vänligt utrymme på Brunnen till NyföretagarCentrums verksamhet.

Glädjande kan Johan berätta att Söderköping ligger i topp i Östergötland vad gäller resultat från NyföretagarCentrums verksamhet.

Johan Listenius hälsar alla med en affärsidé välkomna. Råd och anvisningar är alltså gratis och konfidentiella. De syftar till att vidareutveckla och att slussa idén vidare.

Vidar Jansson

Mitt i

Hagatorget, Storgatan

På Fri Fot
Medicinsk Fotvård

Fotvård 380 kr
Pensionärer 340 kr

Vårspecial!
10 % rabatt på benvaxningar.

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

Starta eget?

Börja med att kontakta oss på NyföretagarCentrum för kostnadsfri och konfidentiell rådgivning



NyföretagarCentrum
SÖDERKÖPING

Tel. 0121-155 20

www.nyföretagarcentrum.se/soderkoping

Nu har vår Hudterapeut
KARIN KÄLLMÉN
börjat hos oss

Hon erbjuder ansiktsbehandlingar, hudföryngring, fransbehandlingar, fotvård, m.m.

VÄLKOMMEN TILL
MIMMIS HUS

Hår & Skönhet

Karlknutssons gatan 5, Söderköping 0121-104 70 www.mimmishus.se



Radio TV Datatillbehör
Personvård Service
Reparation Installation av
antennanläggningar (mark & satellit)

Vill du installera själv - får du tips & råd av oss.
Vi hjälper också till att installera din TV även om den inte är köpt hos oss.

Söderköpings Radio TV

Margaretagatan 23 0121-13200



Teater Sythercopie och Söderköpings historia

Teater Sythercopie, Söderköpings amatörteaterförening med den ålderdomliga stavningen av stadens namn, bildades hösten 1981 på initiativ av de som medverkat i uppförandet av det så kallade krönikespelet sommaren 1981.

Krönikespelet skapades under hösten 1980 – våren 1981 under ledning av den till kommunen nyinflyttade Gunilla Lewenhagen och hennes sambo, konstnären och TV-handlaren i Söderköping, Lars Perlinger. Studiecirkel hade startats vilka diskuterade historia och tog fram manus, sydde kostymer, tillverkade kulisser och scenografi, tog fram rekvisita, lärde sig sminkning, jobbade med marknadsföring och repeterade. Ca 100 personer var engagerade i tillkomsten av pjäsen. Samarbete skedde med bl a S:t Laurentii församlings musiker och sångare.

I pjäsen skildrades förhållandet i Sverige och staden under slutet av 1200-talet och speciellt framfördes kröningen av Magnus Ladulås hustru drottning Helvig, vilken på riktigt ägde rum i stadens kyrka 1281.

Under de därefter närmaste åren uppfördes flera pjäser med historiskt innehåll: Maktens ansikten 1982, åter igen Krönikspelet 1983 men nu enbart helt i föreningens regi. Onsdags-bröllopet 1984 och 1985 och under stadens 800-årsjubileum år 1986 En Brunnskomedie.

Efter en period utan historisk teater men däremot med Nyårsrevyer, Barn- och ungdomsteater och Lustspel återupptogs, delvis parallellt med dessa, framförandet av en historisk teaterpjäs 1997 i samband med S:t Laurentii kyrkas jubileum, vilken undertecknad svarade för liksom för kommande

produktioner. Därefter har följt vandringsteatern Från Forn tid till Nutid 1999 och 2000.

År 2003 speglade man heliga Birgittas århundrade i en pjäs som omfattade hela århundradets lokala och nationella händelser. I den pjäsen medverkade inte enbart de vanliga fritidsskådespelarna utan även eldslukare, akrobater och faktiskt ett par hästar.

År 2005 och 2006 spelades på Wallbergska gården pjäsen Henrik Tunnbindaren – en pjäs om en riktig söderköpingsfamilj i 1600-talets Söderköping. Bland de roller som gestaltades var tunnbindaren själv, som ung och som äldre, hans hustru och barn och hans svärmor från Skärkind. Den senare i form av hennes riktiga nu levande i rakt nedstigande led släkting Katarina Lönnqvist.

På senare år har medeltidens historia belysts under Söderköpings Gästabud först genom pjäsen Familjen Söder, där man fick möta en medeltida familj och en nutida familj och upptäcka att det finns skillnader i livet men även stora likheter, därefter genom de tre olika Medeltidsrapsodierna vid Kalle med Pipas stuga.

I samband med Söderköpings Gästabud i september 2011 kommer ytterligare en ny version, nummer 4, av medeltidsrapsodin att uppföras. Dessutom planeras två föreställningar av 1302 år kröning, den ceremoni under vilken kung Birger Magnusson, son till Magnus Ladulås, och hans hustru Märta, dotter till den danske kungen kröntes i stadens kyrka. I den medverkar kyrkokören under ledning av Charlotte Svensson och, förutom Teater Sythercopies vanliga skåde-

spelare, personal och kyrkopolitiker liksom några av kommunens framträdande politiker.

Under april månad 2011 visas på Stinsen i Söderköping utställningen "Teater Sythercopie och Söderköpings historia". I utställningen får man se fotografier från teaterföreningens historiska produktioner kopplade till information om Söderköpings historia århundrade för århundrade, med den tanken att besökaren genom teaterbilderna och informationen skall förstärka sin historiska kunskap om Söderköping.

Ola Lönnqvist



Medeltidsrapsodi 2010
Moa Lind, Stefan Urdell, Tomas Sannerud,
Jan Karlsson, Thomas Lind, Erik Hammarström, som Linköpings biskop med följe

PROGRAM

Måndag 4/4 kl 18.00	Invigning av utställningen Teater Sythercopie och Söderköpings historia Invigare: Inga-Lill Östlund m fl
Lördag 9/4 kl 11.00	Söderköping under 1000 år Föredrag: Ola Lönnqvist
Tisdag 12/4 kl 18.00	Film: Teaterföreställningen Medeltidsrapsodi nr 3 – 2010 Fotograf mm: Simon Söderholm
Onsdag 13/4 kl 18.00	Söderköping under 1000 år Föredrag: Ola Lönnqvist
Tisdag 19/4 kl 18.00	Film: Teaterföreställningen En Brunnskomedie 1986 Fotograf: Ola Lönnqvist
Tisdag 26/4 kl 18.00	Film: Teaterföreställningen Henrik Tunnbindaren 2006 Fotograf mm: Sune Johansson
Onsdag 27/4 kl 18.00	Teater Sythercopie informerar

Kollationering inför 2011 års historiska föreställningar

Fri entré till alla aktiviteterna



Henrik Tunnbindaren 2005
Ragnhild Forsström, som häxan

När du vill vara



lite annorlunda

Söderköping
0121-15533

GULD
MAKERIET

Storgatan 5
Söderköping

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

Emerentia Kroppsvård

Få vårfräsch hy med ansiktsbehandling med diamanthudslipning. Ger fukt och lyster till torr o trött vinterhy.

Emma Axelsson

Kurbehandling:

Boka 4 behandlingar och betala för endast 3! (Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller presentkort)

0704-385811
Karl Knutssonsgatan 5
(ingång från E22)
www.emerentiakroppsvard.com



Gårdeby gårdsbageri

av Birgitta Ahlbom

Sedan ett antal år tillbaka delas lilla tidningen ut i hela Söderköpings kommun och omkringliggande postnumrerområden. Nya läsare har tillkommit och tidningens ambition är att fånga upp även det som händer utanför stadsgränsen. I kommunen finns många platser med både fantastiska kulturarv och orädda, uppfinningsrika entreprenörer att berätta om.

Självt besökte jag nyligen Gårdeby, en liten by, som ligger ungefär lika långt från Norrköping, Söderköping och Linköping. Jag hade varit där en gång tidigare - på en geologisk utflykt för att se den märkliga, slocknade vulkanen Ivarsberget. Nu var mitt ärende att besöka Per Anderssons nyligen öppnade gårdsbageri.

Per hör till de människor, som genom livet arbetat i många branscher och alltid ser framtiden fylld av outnyttjade möjligheter. Efter att länge ha jobbat i skogen, och trivts väl med det, råkade han ut för en explosion av motorsåg med allvariga brännskador som följd. Det blev omöjligt att fortsätta i skogen och Per började leta efter en annan utkomst.

Med optimism och kreativitet startade han tillsammans med sin sambo Cristina Aguilera - ja, hon heter faktiskt så! - företaget Ponduroang. Han drev nöjesarrangemang med de stora svenska dansbanden som Fernandoz, Strepplers och Curt Haagers och drev dessutom upp utplanteringsväxter - tagetes, begonior, pelargoner m.m. för leverans till bl.a. Söderköpings kyrkor. Hela anläggningen har Per med ett starkt miljömedvetande själv byggt av i huvudsak material, som återvunnits eller blivit över vid stora byggen.

Trädgårdsverksamheten växte och till växthuset fogades ett hus för inomhusarbete. Tanken att man kanske skulle kunna utnyttja

en del av byggnaden även till annat dök upp och Cristina kläckte idén att också starta ett bageri. 1:a advent 2010 öppnades bageriet och Ponduroang består i dag av tre verksamheter - arrangemangsverksamheten, växthuset och "Gårdeby Gårdsbageri".

Jag kommer till bageriet och möts redan i dörren av härliga dofter - det finns väl inget, som luktar så välkomnande som nybakat bröd? I entrén hänger rader av dansbandsaffischer, som vittnar om Pers stora dansbandsvurm. Per visar in mig bakom kulisserna - d.v.s. in i det luftiga, ljusa, kakelklädda bageriet och jag får en entusiastisk beskrivning av verksamheten och varför brödsortimentet ser ut som det gör.

I bageriet arbetar i dag Per och två praktiserande ungdomar. Cristina finns tillhands när det behövs. På borden och på staplade plåtar ligger bröd, som är färdiga att paketeras och levereras. Några sorter kan jag identifiera, medan andra uppenbarligen är sprungna ur bagarens egen fatatur. Jag frågar och får veta att det jag har framför mig är rågbullar, hålkakor, batido, Mammans limpa och Emilletta. Batido är ett sockerfritt småfalleliknande bröd, som är vanligt i Cristinas hemland Chile. Mammans limpa är bakad med fänkål efter Pers egen mamas recept och Emilletta är en sockerfri limpa uppkallad efter en kusin till Cristina, som för en diabetiker komponerat receptet till ett bröd fyllt med nyttigheter.

Per och Cristina tillverkar också Chileinspirerade smaskiga kakor, tårter och godis och de är mycket stolta över sin kolafyllda tusenbladstårta, som inte är det minsta släkt med min egen mormors svenska tusenbladstårta.

Per är en positiv och tillmötesgående man och är noga med att försöka ställa upp på kundens önsningar. Han har standardfyllningar för sina piroger men om kunden önskar en speciell fyllning följer han den och vill kunden kanske ha sina semlor fyllda med t.ex. chokladgrädde är det också möjligt.

Till sommaren räknar Per med att öppna en sommarservering i det fagra Gårdeby. Den, som redan i dag vill testa Gårdeby Gårdsbageris skapelser kan köpa ett bröd på Hemköp i Söderköping eller göra ett besök på Stinsens café. Jag rekommenderar av hela mitt hjärta en fullmatad Gårdebysemla till kaffet!

Birgitta Ahlbom

birgitta.ahlbom@gmail.com





Veterinär Lars Weistedt

från Fixområdet till Margaretagatan

För någon månad sedan flyttade veterinär Lars Weistedt från Fixområdet. De nya lokalerna finns på Margaretagatan. Lars är mycket glad över att ägarna till Cementgjuteriet ställt lokaler till förfogande.

- Lokalerna är perfekta för vår verksamhet, säger Lars. Här finns tillräckligt med P-platser. Lokalerna är enkla för rörelsehindrade att ta sig in i. Allt ligger i marknivå.

Utrymmena inne i kliniken är större än de på Fixområdet och är desutom lätta att nå. Allt arbete med lokalen har hyresvärden stått för. Värden månar om att allt ska bli bra. Det har vi inte varit vana vid, säger Lars.

- Nu är vi igång. Några småsaker kommer att läggas till och en del justeras. Men i allt väsentligt fungerar våra nya lokaler utmärkt.

När lilla tidningen besökte kliniken märktes skillnaden gentemot lokalen på Fixområdet. Den nya är ljus och luftig. Kommunikationerna mellan olika delar av lokalen fungerar väl. Och det både syns och känns, att familjen Weistedt är nöjd.

lilla tidningen önskar lycka till!

Vidar Jansson



Hund & Kattdoktor

i Söderköping AB



Stisse & Nisse

Veterinär *Lars Weistedt*

Tidsbeställning endast på telefon 0121-143 60

Mån-Tis & Tors kl 8-9 och 13-14 Ons kl 13-14

Foderförsäljning Mån-Tis & Tors kl 14-16 Ons 14-18

Dropp-in för vaccinationer Ons kl 17-18

www.hundokattdoktor.se

Insänd historia



Just innan han skulle dö sade han till sin hustru:
- När jag dör vill jag att du tar alla mina pengar och lägger dem i kistan tillsammans med mig. Jag vill ta med mig mina pengar till livet efter detta. Och hans hustru lovade honom av hela sitt hjärta att när han dog, så skulle hon placera pengarna bredvid honom i kistan. Och så dog han...

Han låg där i kistan och hans hustru satt svartklädd med sin väninna sittande bredvid sig. När ceremonin var över, och just innan begravningsentreprenören skulle stänga kistan, sade hustrun: - Vänta, bara en stund!

Hon hade en låda med sig och den gick hon fram och lade i kistan. Begravningsentreprenören stängde kistan och rullade iväg den.

Hennes väninna sade: - Jag vet att du inte är dum men Du la väl inte alla pengarna där i kistan tillsammans med din man???

Den lojala hustrun svarade: - Hör nu, jag kan inte ta tillbaka mitt ord. Jag lovade honom att jag skulle lägga pengarna i kistan med honom.

Menar du verkligen att du lagt alla pengarna i kistan?!

Ja, det gjorde jag, svarade den lojala hustrun. Jag samlade ihop allt, satte in det på mitt konto och skrev ut en check åt honom. Om han kan lösa in den, så kan han spendera pengarna.

Dick Harrison skriver om Söderköpings spännande historia under 1200 - 1300-talen



Detalj från Söderköpings hamn under storhetstiden.

Illustrationerna i denna artikel är gjorda av Björn Svensk för foldern "Söderköping under våra fötter", som finns på Turistbyrån.

hur Söderköpingsborna levde för åttahundra år sedan – och skulle säkert gärna lära sig mer om hur det var "på riktigt".

För ett par år sedan tog vi kontakt med Dick Harrison, som är en spännande historieförfattare. Vid ett möte i Söderköping berättade vi om vår idé att skriva en bok om stadens medeltid och frågade om han var intresserad att bli bokens författare. Efter lite diskussioner och funderande gav han oss fyra idéer om vad boken kunde innehålla och han förmedlade också kontakt med sitt förlag, Norstedts i Stockholm. Vi diskuterade idéerna och förlaget meddelade att man kunde tänka sig att ge ut en bok om Söderköpings medeltid utifrån ett av de här uppslagen. Det man ville lyfta fram var den spännande tanken att Söderköping mycket enkelt kunde ha varit Sveriges huvudstad – och varför blev det egentligen inte så?

Nu finns ett avtal mellan Söderköpings kommun och Norstedts förlag, som fastställer att Dick Harrison ska skriva en bok om Söderköpings 12-1300-tal utifrån detta upplägg. Den ska innehålla drygt 250 sidor med ca 100 bilder och den kommer att ges ut våren 2012 enligt planen. Det betyder att vi äntligen får en bok till att ställa i hyllan "Söderköpings medeltida historia"!

Christina Nilsson
Informations- och kulturchef
Söderköpings kommun

Söderköping var under tidig medeltid en av de mäktigaste städerna i det land som höll på att formars till Sverige. Staden växte fram vid mötet mellan Storån och Lillån, en strategisk placering för handel och sjöfart. Den segelbara Storån gav goda kontakter med andra länder och Stegeborg försvarede inloppet mot oön-

skade kontakter. Hit till hamnen vid dagens Rådhus-torg, levererades varor som salt, kläde, vin och där skeppades ut järn, koppar, skinn, och trä mm. Under ett par hundra år var Söderköping centrum för östersjöhandeln tillsammans med Visby och Kalmar.

Staden formades efter tyskt mönster i början av 1200-talet med en stadsplan som i de gamla delarna fortfarande är densamma. I stadens kyrka S:t Laurentii kröntes kung Magnus Ladulås drottning Helvig 1281 och några år senare även deras son Birger med sin maka Märta.

Staden var ett maktcentrum - och kunde kanske till och med ha blivit landets huvudstad om ödet så velat.

Om all denna spännande historia finns idag mycket litet skrivet i samlad form. Sven Ljung gav 1949 ut Söderköpings historia intill 1568, ett standardverk som idag endast finns på biblio-

tek och antikvariat – och det är fortfarande den enda bok som behandlar Söderköpings stolta medeltid.

För några år sedan började vi fundera på hur man skulle kunna få till stånd en modernare historieskrivning. Kunskapen om den tiden har fördjupats genom fler utgrävningar av Söderköpings kulturlager som berättar århundradenas historia och genom nya metoder. Vårt intresse för historia och medeltiden har vuxit kraftigt på senare år. Inte minst vårt eget Söderköpings Gästabud har bidragit till det. Tusentals människor samlas andra helgen i september och lever sig in i



Vi har manuella diskar för ost, delikatesser, fisk och kött
Catering för alla tillfällen

Hemköp

Ditt skafferi

Öppet 9-21 alla dagar

Söderköping 0121-196 90 www.hemkop.se

**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

**FRIGGEBODAR
NU 15 m²**

**SE vår utställning
vid Beckers Bil**

LBM AB 0121-216 18, 070-552 16 18

port

vid norra infarten



En handelsgård en bit från hamnen



Gamla Söderköpings Rådhus låg på samma plats som nuvarande. Bilden visar tydliga likheter med exempelvis det ännu bevarade, medeltida rådhuset i Vadstena.

MASSEY-FERGUSON Husqvarna

Mariehofs Maskin

SÖDERKÖPING AB 0121-120 95

Nu börjar vi fylla på butiken med nya maskiner inför trädgårdssäsongen. Kom in och provkör!

Har du servat din gräsklippare inför säsongen? ...annars gör vi det åt dig!

Förnya hemma med ett slitstarkt golv!

Välkommen till oss och välj ut ditt nya golv!

Just nu:

Bravo Ek med Proteco lack

250:- m² inkl moms

- Skyddad med marknadens mest slitstarka lack, Proteco
- Finns i lack och matt lack
- Naturligt vacker 3-stavsdesign
- Omslipningsbart 4-5 gånger
- Stabil konstruktion anpassad efter nordiskt klimat
- Lätt att lägga

Kampanjen gäller tom v 15. Reserv. för slutförs.



Hitta din butik på www.woody.se

Woody
BYGGHANDEL

140 år
DJURBERGS
JÄRN • BYGG • FÄRG

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



Färg, butik, måleri, tapeter, lång erfarenhet, pålitlighet, rådgivning, renovering, nybyggnation, ROT-avdrag, fasadmålning, stil-tapeter, offerter, färgsättning, Flügger Färg, Sandbergs tapeter, Intrade, Midbec, Målaremästare, digitala färgförslag, yrkesskickliga målare

0121-15070

Alltid något på (G)ång

i Ramunder Spel- & Dansgille



G står för:

Glädje

Det verkar, som om alla känner glädje när vi träffas. Om inte annat så blir man glad av att träffa dansare och spelmän vid träning eller uppvisning.

Gemenskap

Inte bara vid träning/uppvisning, utan också i andra sammanhang. I år har vi inte gjort någon längre resa, men en del av oss har varit och dansat i Hälsingeham-bon, och några har varit på Durspelsstämma i Ankars-rum.

På Gång

Vi har haft ganska många uppvisningar under våren/sommaren.

Den absoluta toppen var när vi dansade i sångspelet Gerda, på De Geerhallen, i våras. Som dansare, ja för flera år sedan, att dröm-men var att få uppträda i DeGeerhallen, då skrattade resten av "gänget": "Det kan du bara drömma om!"

Det är roligt när drömmar slår in. I övrigt har vi dansat, eller skulle ha dansat, på gator och torg. Men tyvärr öppnade sig himmels portar just när det var dags för oss, så det blev bara några minuters uppträdande för vår del. Enligt tradition hade vi sedvanliga arrangemang på Brunnen. Därutöver dans på S:t Laurentii-marknaden och ett danspar var med på Augustifesten i Norrköping.

Med anledning av Folkdansringens 90-års jubileum har vi också inlett ett samarbete med grupper i Norrköping, Vånga och Finspång för olika dansprogram.

I början av juni far vi till Bornholm för att medverka i en musik- & Dansfestival.

Besök från Belgien

När lilla tidningen den 14/3 besökte föreningen, hade den besök av dansare från Belgien. Det blev belgisk musik och dansträning.

Tycker du det här verkar intressant? Har du varit dansare, men gjort uppehåll? Är du speleman/kvinna, men inte har någon att spela med? Vi hälsar intresserade välkomna. Även er kavaljerer!

Vi tränar måndagskvällar 19 -21 i Vidarlokalen, Söderköping

Hör av dig till:
Margareta 011-13 88 22
Berit 0121-511 79

www.ramunderdans.se

Margareta Gustavsson
ordf.

ELCENTER
i Söderköping AB

din lokala installatör

Virkesgatan SÖDERKÖPING 0121-131 70

Företaget som leder strömmen

www.elcenter.se

Vi kan vattenrening



Rådgivning
Försäljning
Installation
Service

Norrköping
Importgatan 46
011 - 12 70 30

www.jms-vattenrening.se

www.videungen.net

Föräldrakooperativet
Videungen
i Söderköping

"Vårt mål är att alla barn ska känna sig trygga och välkomna"

Små barngrupper i naturnära miljö

Vi har lediga platser

Storängsparken 7, 614 32 Söderköping
Tel. 0121-128 11, 0705-88 09 28



Gammalt och Nyttigt

av Tullan Willén



Tullan Willén
skriver hur som helst

Någon sa att allt som de hittar på i Nordamerika kommer hit förr eller senare. Ta jazz till exempel.

Jag brydde mig inte så mycket om det. Efter vad jag var förstod var jazzen redan döende.

Jag förstod väl inte så

mycket. Jag var ganska ung, och jag hade kommit till Nordamerika. Det var tidigt 70-tal.

Jag reste med Greyhound-bus från Ottawa till Vancouver, tvärsöver nästan hela Kanada. Jag visste redan från början att jag skulle till Vancouver, ändå flög jag

bara till Ottawa. Det blev billigare. Min plan var att lifta resten av vägen. På den tiden hade vi unga inte så mycket pengar. Vi flög inte från kontinent till kontinent, köpte bil, bodde på hotell eller hade en större summa pengar på banken. Det verkar vara annorlunda med dagens så kallade backpackers.

Men det visade sig vara lite för farligt att lifta.

Bussen stannade ibland. Om man ville kunde man gå av och stanna ett tag och fortsätta resan med en senare buss. Det gjorde jag. Jag ville inte ta någon "quick lunch" i de "Bar'n'Grills" som bussen brukade stanna vid. Det var för dyrt. Jag behövde en livsmedelsaffär där jag kunde köpa bröd, ost och tomater. På den dieten kunde jag klara mig länge. Men osten var ju inget vidare. Det syntes att den var konstgjord på något sätt. Mald och hoppresad snarare än ystad och lagrad – jag vet inte. Och så var den färgad.

- Du borde inte äta "Processed Cheese", sa en medpassagerare till mig då. Jag förstod inte vad hon menade.

- You shouldn't eat any processed food, fortsatte hon.

Sen pratade hon en lång stund om vad man borde äta och inte äta. Jag fattade inte alls att man inte skulle kunna äta all mat.

Ändå hade jag faktiskt ställt mig bakom protesterna när den första McDonalds-restaurangen öppnades i Sverige. Men det handlade kanske mer om allmänt motstånd mot USA:s kulturimperialism. Och matkultur är också kultur.

De som förde ordet vid protesterna visste förstås mer. De hade argument som handlade om både fetma och att äta med kniv och gaffel.

Själv gick jag som sagt nästan aldrig på restaurang. Man gjorde inte det på den tiden. I min ursprungsfamilj åt vi alltid hemlagat. Om vi skulle vara hemifrån någon längre stund tog vi med oss matsäck, och på semesterresorna lagade vi oftast mat på fotogenköket. Det var helt enkelt väldigt onödigt att lägga ut pengar på något

som man kunde fixa billigare själv.

Och vad erbjöd egentligen McDonalds? Dubbelmackor med pannbiff emellan, paketerat i smörpapper. En kall dryck i pappmugg. En oerhörd mängd sopor. Då kan man verkligen lika gärna äta egen matsäck!

I Kanada fanns den där bearbetade maten. Eller var det förädlad man kallade den? Tillagad och sedan fördärvad för att bli hållbar. Men det fanns också en ganska väl spridd kunskap om matens dålighet. Det fanns kunniga medvetna människor som gärna informerade om detta.

Och vad hände i Sverige? Vi tog emot McDonalds med öppna armar, och de röster som kunde berätta om matens faror fick inte en chans. Det dröjde åtskilliga år innan kritiken tog fart. Fastän kunskapen fanns hela tiden.

Jag åkte vidare på min resa och umgicks mest med personer som lagade mat "från scratch", och betonade detta som om det var väldigt speciellt. Jag undrade hur man annars skulle göra, om man inte lagade mat från råvaror. Men det är klart, jag kände sen tidigare till chokladpudding, och den lagade vi faktiskt genom att bara blanda pulver och mjölk.

Jag kommer ihåg ett annat möte som också var en konstig "cross-over" mellan den gamla världen och den nya. Jag träffade en ung kvinna som visade sin mössa, och med viss stolthet berättade att hon gick en kurs där hon lärde sig att virka. Jag hade lite svårt att dölja mitt förakt (jag var som sagt ganska ung). Gå på kurs för att lära sig virka! I Sverige kan alla virka, påstod jag. Det är väl hur självklart som helst. Men den här tjejen hade inte fått lära sig i skolan, och inte av någon

äldre släkting, för inte heller de kunde virka eller sticka. Men, nej, jag hade mycket svårt att förstå att en sådan färdighet skulle vara värd att anstränga sig för.

Man vad har hänt i Sverige nu? Här finns också kurser där man kan lära sig att sticka och virka. Plötsligt har även vi insett värdet av denna kunskap som förut var så självklar att vi inte ens tänkte på att vara rädda om den.

Likadant med maten som med handarbetet.

Varför tar vi inte till vara den kunskap som finns? (Till exempel att det heter "ta till vara". Eller "ta vara på". Men inte "ta till vara på"! Men det är ett annat kapitel!)

I Kanada lärde jag mig att göra granola. Man blandar till exempel havregryn, kli, vetegroddar, solrosfrön, hackade nötter och kokosflingor. Hettar upp matolja och honung så att det blandas. Rör ihop alltihop och rostar i ugnen. Så får man goda frukostflingor.

Döm om min förvåning när jag på en må-bra-kurs här-omdagen blev servererad just granola! Som någon sorts fräsch nyhet, passande i någon speciellt nyttigt namngiven diet!

Jag tror jag håller på att bli gammal.

Tullan Willén

tullan.willen@gmail.com



En ny sanning om uppvärmning



Myten säger att en behaglig inomhustemperatur leder till höga uppvärmningskostnader. Men med Diplomat Optimum G2 har vi bevisat att du kan ha det varmt och skönt, samtidigt som uppvärmningskostnaden kan sänkas med mer än 75 procent.

Med vår nya HGW-teknik får du dessutom varmvatten på köpet*. Njut i badet så ofta du vill.

*Till skillnad från traditionell teknik producerar Thermia Diplomat Optimum G2 tappvarmvatten i samband med att den värmer upp husets radiatorsystem.

www.thermia.se



Virkesgatan 6 | Söderköping | rörservice.se

Ring din lokala
installatör idag!
0121-10 100

Dr Kjell Gunnarsson



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

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

Sov gott!

av Kjell Gunnarsson



Vi sover allt sämre. När statliga SBU vid upprepade undersökningar frågade: "har du haft svårt att sova de senaste veckorna?", hade andelen ökat med 100% från 1993 till 2003. Det är oroväckande eftersom forskarna blir allt säkrare på att dålig sömn är skadligt för hälsan. De omedelbara effekterna är uppenbara - vi blir trötta, okoncentrerade, omdömeslösa och får försämrat minne. Mindre känt är att också det akuta immunförsvaret försämrans. Sömnbrist är också skadligt på längre sikt - den bidrar till bland annat övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och depressioner. Därmed även till att förkorta livslängden.

Sömnen är viktig för att hela kroppen ska återhämta sig men i synnerhet hjärnan behöver denna vilofas. Särskilt under den djupaste sömnen synkroniseras hjärncellerna och hjärnans ämnesomsättning minskar med 10%. Hjärtat slår långsammare, vi andas färre andetag per minut, kroppstemperaturen sjunker och viktiga ämnen som tillväxthormon, testosteron och kortison ökar. Enligt SBU sover vi svenskar i genomsnitt 6 timmar och 51 minuter under arbetsveckan och cirka 1 timme längre på helgerna. Olika undersökningar har visat att det flesta klarar sig utmärkt på 7 timmar per natt men alltför många når inte upp till den siffran.

Vad beror detta på? Om man frågar människor med sömnproblem svarar två tredjedelar "stress". Stress gör att vi får svårt att somna men också att den viktiga djupsömnen minskar - vi sover ytligare. Andra skadliga beteenden är sena vanor och skiftarbete - det senare förstås svårt att undvika för de som har ett sådant jobb. Det var länge sedan våra sömnvanor styrdes av naturliga skeenden - nu kan vi strunta i skymningen och ha alla lampor tända eller bänka oss framför TV:n eller datorn. Och låta

timmarna fly. Det är ingen bra idé att vara verksam när den biologiska klockan är inställd på att vi ska sova, och försöka sova när den vill att vi ska "ge järnet". Visst finns det morgon- och kvällsmänniskor men den vanligaste orsaken till sena läggtider är en förkärlek för sena kvällsaktiviteter. Annat som bidrar till dålig sömn är fetma och snarkning vilket ofta hänger ihop - många snarkare sover ytligt och vaknar många gånger under natten. Alkohol i större mängder ger visserligen bra sömn - men endast den första halvan. Sedan sover man ytligt, vaknar ofta och har svårt att somna om. Kaffe är negativt för sömnen för det flesta - de individuella skillnaderna är stora men i genomsnitt tar det 6 timmar för kaffe att gå ur kroppen. Det finns dock vissa av oss - framför allt en del äldre som till och med får bättre sömn av kaffe.

Men det finns saker vi kan göra för att förbättra sömnen. Paradoxalt nog är det viktigaste rådet till den som har svårt att sova att gå upp tidigare på morgonen även om man har somnat sent och sovit dåligt under natten. Det effektivaste sömnmedlet är nämligen sömnreduktion - om man lyckas övertyga patienten med sömnproblem att prova denna metod. Den är jobbig men man kan få en vändning eftersom sömnbrist ger djupare och mer sammanhängande sömn. Man bör också försöka stressa mindre och komma ner i varv på kvällen. Man behöver i god tid avbryta olika aktiviteter, inklusive TV-tittande och datoranvändning. Lågintensiv motion som promenader, jogging och simning befrämjar sömnen men måste vara avslutad några timmar före sänggåendet. Hård och intensiv muskelbyggande träning på gym verkar däremot inte ge samma positiva effekt. Tystnad och mörker i sovrummet är väl självklart, men kanske inte att ett svalt sovrum befrämjar sömnen. Om vi sänker temperaturen

centralt i kroppen genom att inandas sval luft blir vi sömnigare men däremot bör vi hålla oss varma på ytan genom att ha ett bra täcke.

Men mediciner då? Det finns olika mediciner som likt alkohol gör att vi somnar lättare. Forskning har visat att dessa är effektiva för tillfälligt bruk - upp till 2-3 veckor. Men precis som med alkohol överväger de negativa effekterna vid längre tids regelbunden användning. Man riskerar tillvänjning eller beroende och sömnen blir inte bättre på sikt. Många äldre riskerar också att sömnmedicinen lagras i kroppen vilket gör att den gamle känner sig trött och svag i benen på dagen. Man kan till och med ramla och göra sig illa. Jag brukar därför inte förorda sömnmedel förrän man har provat andra saker först. I de fall jag förskriver sömnmedicin, försöker jag komma överens med patienten att de bara är till för kortvarigt bruk. Tyvärr finns det dock alltför många patienter, även äldre som har vant sig att ta sömnmedicin regelbundet och det kan vara svårt att sluta. I de flesta fall anser jag att man bör göra ett försök att komma ifrån tablettorna, men man behöver då oftast hjälp och stöd från sin läkare eller någon annan i vården.

Kjell Gunnarsson

Efterlyste "Påra" funnen i Valdemarsvik

Efter 34 år som bilmekaniker i Söderköping har nu Per "PÅRA" Blomqvist börjat arbeta hos Bilam i Valdemarsvik

Gamla som nya kunder hälsas välkomna att kontakta oss på 0123-29900

Det går även att ombesörja transport T&R Valdemarsvik Kontakta Per för info.



0123-29916 direkt

Nästa nummer av lilla tidningen utkommer
preliminärt den 26 maj 2011