

Sommaren
2011

lilla tidningen

Gruppårsändelse till hushållen i och kring Söderköpings kommun



...och allt blir återfött

Fotograf Thomas Pettersson

*Alla modenyheter samlade på 1000 kvm utmed E22
Ett besök som alltid lönar sig*

Herr Barn Dam Skor
xs-8xl 62-176 36-58 18-50



Välkommen till



Öppet: måndag-fredag 10-18, lördag 10-16, söndag 12-16
Barn & Herravd 0123-20933 Damavd 0123-20934

Båtlyften - kommunal kvarnsten?!

Den som söker information om "förbifart Söderköping" kanske gör som jag – går in på Söderköpings kommuns egen hemsida under rubriken "aktuella frågor" och hittar "förbifart E22".

Klickar man där (den 18/5 2011) på "aktuellt läge Förbifart E22" finner man avslutningsvis att det redovisas 3 alternativ för passage av Göta Kanal: dubbelbro, tunnel och båtlyft. Alternativet med högbro redovisas inte på hemsidan.

Som komplement till texten på sidan kan man klicka fram en informationsfilm. Den är välgjord men saknar tyvärr objektivitet. Hela filmen bygger på ett enda alternativ till passage av kanalen – en båtlyft. I slutet av filmen anges att just det förslaget stöds av bland andra Göta Kanal.

Detta är helt fel. Sedan åtskillig tid har Göta Kanal dragit sig ur leken med en båtlyft. Kanalbolaget förordar en högbro eller en tunnel. Ingen båtlyft! Men den felaktiga informationen står ändå kvar på hemsidan och vilseleder.

På samma sida finns också en möjlighet att rösta om

båtlyften. Trodde man. Men det finns bara ett alternativ att rösta på nämligen "Ja till förbifart med båtlyft". Med andra ord – den som vill rösta för en förbifart har samtidigt godkänt en båtlyft.

Listan har samlat ca 650 namn. Det är inte bara söderköpingsbor som antecknat sig. Man hittar namn från stockholmstrakten, Trosa, Kimstad, Århus, Fiskebäckskil, Oslo, Borlänge, Visby, Motala, Falkenberg, Luleå, Malmö och många andra ställen utanför det egentliga området som berörs.

Ska Söderköpings kommun ha någon trovärdighet som informationskälla måste informationen vara objektiv. Åtminstone alla de officiellt möjliga alternativen för passage behöver redovisas.

Och en sak till – så länge det inte finns fler än ett alternativ att rösta på är rösterna bortkastade. Vid demokratiska val finns alternativ.

Det nuvarande systemet för tankarna till företeelser vi i västländer tar avstånd från.

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

Avpersonifieringens tidevarv

- eller nedvärdering av det sunda förnuftet

När något påstående upprepats tillräckligt många gånger, tenderar det att gradvis övergå till vedertagen sanning. Det här har alla reklamkampanjer till företag och politiker uppfattat för länge sedan. Det utnyttjas mer och mer. Sanningen kan oftast vara påståendets motsats. Eller så döljer man sanningen med ett påstående som är vilseledande. Allt för att nå egen framgång. Droppen urholkar stenen, som man säger.

Låt mig ta ett par exempel; För att dölja att rena aktieägare inte gör ett arbete för sin avkastningsinkomst, används uttrycket "låt pengarna arbeta". Det är i förstone frestande att hålla med. Men vid eftertanke förstår man att pengar inte arbetar. Är det någon som sett ens en enda krona jobba? Just det. Pengar jobbar inte. Det är människorna i verksamheterna som jobbar. En renodlad aktieägare jobbar inte. Men ska ha arbetsfri inkomst. Vederbörande är så att säga en snyltgäst på andras arbete. Tänk er in i situationen att 95 % av en befolkning skulle leva av arbetsfri inkomst. Skulle naturligtvis inte gå. Systemet kallas det.

Ett annat sätt att kringgå fak-

ta är att gömma sig bakom uttryck som: "Det har kommunen bestämt." En kommun kan aldrig bestämma något. Det är förtroendevalda eller tjänstemän som beslutat. Inget annat. Men det är oftast skönt att använda det operonliga uttrycket "Kommunen har beslutat". På så vis skjutes ansvaret över på en association, vars medlemmar ofta är svåra att nå. Nu används det uttrycksättet eftersom inget annat ännu finns. Men man måste vara medveten om vilka beslutsfattarna är. Det är de och inga andra som beslutar.

Ett annat exempel av avpersonifieringen: Numera talas det knappast om medarbetare. Inte ens om anställda. Det är personal som gäller numera. Det används uttryck som "3,40 personal". Har man hört på maken! Hela tiden rör sig nya uttryck bort från verkligheten. Människan blir till ett procenttal – ja till en förhandlingssak och handelsvara i verksamheterna.

Officiellt är vi måna om vår integritet och att vi är unika som människor, men i det praktiska livet känner vi oss inte så uppskattade om vi blir tagna för handelsvaror eller procenttal.

Man kan fråga sig varför det här har fått pågå så länge. Kanske svaret är att man inte orkat bry sig. Men det är just det vi måste. Politiker talar till och med ofta om "den lilla människan" eller "gräsrotsnivå". Hur går det här ihop med alla människors lika värde.

Inom reklamvärlden frodas lögnar och överdrifter. Lyssna på vad som påstås. Fundera. Mycket är rena bluffen - men i snygg förpackning går det hem. Om man inte kritiskt granskar det påstådda.

Vi behöver vara på vår vakt mot oönskade yttringar. Vi behöver säga ifrån. Till och med "ryta ifrån" om det behövs.

Det här var bara några få exempel. Det finns fler. Lyssna. Men tänk efter.

Inget samhälle röner långsiktig framgång, där människor känner sig lurade eller förnedrade. Den så kallade "lilla människan" får alltid betala om hon inte säger ifrån.

Vi har alla ett ansvar. Utvecklingen blir vad vi tillsammans gör den till.

Vidar Jansson

www.animalartroclinic.se
animalartroclinic@telia.com

Söderköpings
Djurklinik
ARTROKLINIKEN

Leg. vet. Krister Julinder
0121-10065

Företag i samverkan

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

Söderköpings guidegrupp bildades 3 sept 1984, med Inga-Lill Östlund som första ordförande. Under åren 1982-83 arrangerade Medborgarskolan guideutbildning med Inger Lundberg som ledare och initiativtagare. Åtta personer genomgick utbildningen och blev auktoriserade guider. Det började med vanliga stadsvandringar, där man berättade om Söderköping då och nu, besökte både historiska platser, såväl som mer moderna.

I samband med stadens 800-årsfirande 1986, började man guida med mer historisk profil. Utbudet har sedan successivt ökat. Numera finns det också dramatiserade vandringar, där man möter en eller flera historiska personer, som varit i staden tex biskop Hans Brask, Magnus Ladulås, drottning Helvig eller kanske en kanalgrävare, som berättar som sitt hårda, men ändå drägliga liv med hygglig lön och brännvin på lördan.

En vandring med betoning på de arkeologiska utgrävningarna är: Under våra fötter, där får man höra om de

fantastiska ting som kommit i dagen.

En promenad längs Göta Kanal finns också, för den som vill fördjupa sig i kanalens historia från första idén på 1500-talet till invigningen 1832 och hur utvecklingen sedan blev.

Vill man se Söderköping från ovan dvs Ramunderberget, går det också att med guidens hjälp få olika platser utpekade.

Vill man inte rundvandera kan guiden komma till lokal medförande en cd-skiva och berätta om staden. Från och med i år finns det också cykelguidning med lunchpaket till Mem.

Idag har gruppen 23 auktoriserade guider. Får vi några uppdrag då? Javisst, ca 150 guidningar per säsong

Nu när kommunen anställt två personer, som ska "sälja" Söderköping, hoppas vi naturligtvis på flera uppdrag och ännu större tillströmning av turister

Alla guidningar bokas och betalas genom turistbyrån.

Söderköpings guidegrupp laddar inför den nya säsongen

Under sommarveckorna råder det dock en annan ordning. Det finns nära nog en tur per dag i evenemangskalendern. Då deltar man utan bokning, går till mötesplatsen, betalar 50 kr och hänger med

Säsongen är mellan april-sept. Under vintern förkovrar vi oss. Arkeologerna uppdaterar oss om de senaste fynden, olika studiebesök, föreläsningar om medeltiden i allmänhet och Söderköping i synnerhet, vi får lektioner i tal och röstteknik, i scenframträdande m.m.

Guidningarna bidrar i allra högsta grad till att förmedla kunskap och intresse för vår lilla stad runt om i landet. Nu ser vi framemot en ny säsong med många roliga guideuppdrag

Bodil Kärnfeldt
bodilochrone@telia.com



På bilder ser vi från vänster; Bo Jacobsson, Bodil Kärnfeldt(cykel) Margareta Andersson, Stig Graméus, Jill Rogheden, Anki Aronson-Karlsson, Peter Drexel, Anne Sjösten, Dieter Paar



Fönsterbeslag



Byggnadsvårds- och inredningsdag i Söderköping

På Thorstorps Gård strax utanför Söderköping anordnas, i samarbete med Söderköpings kommun, en Byggnadsvårds- och inredningsdag lördagen den 11 juni kl 10.00-16.00.

Här kommer man att kunna hitta hantverkare specialiserade på äldre hus och traditionella, i dag nästan bortglömda, material och tekniker. Oftast både billigare och miljövänligare än dagens metoder. Passa på att fråga och få tips och goda råd! Flera utställare kommer att vara på plats och det kommer att finnas allt från kakelugnsmakeri, trädgård, begagnade hustillbehör, äldre möbler och textil till gammaldags tapeter och linoljefärg.

I Butiken Thorstorps Gård finns det mesta för ett gammaldags charmigt hem och även extraerbjudanden denna dag!

Vill man fynda finns fyndhörna och loppis!

Gården är öppen och man kan låta sig inspireras av de gamla miljöerna som t ex Drängstugan från mitten av 1700-talet, eller bara njuta av de rofyllda omgivningarna.

I stora salen i mangårdsbyggnaden hålls intressanta föreläsningar med kulturhistorisk anknytning. För barnen finns våra snälla får att klappa!

(Denna dag har tillkommit som en motvikt mot alla Vil-

lamässor som ger en ensidig bild av hur man kan underhålla sitt hus och inreda sitt hem. Råden där är ofta byt ut och köp nytt! Alla dessa nya material är ofta dyra och klimatpåfrestande att tillverka. Att underhålla och laga är en möjlighet som alltför sällan kommer till tals. Likaså är en äldre möbel ofta av god kvalitet och kan "konsumeras" mer miljövänligt! Vi har också ett värdefullt kulturarv med gamla byggnader och äldre inredningstradition, som det är viktigt att sprida information om. Men de stora aktörerna/byggmaterialhandlarna har ju så mycket större möjligheter att marknadsföra sig!)

Kerstin Bergström

Före och efter renovering



Evenemangskalender

Dag för dag. Timme för timme.

MAJ

Hundutställning, marknad

Drive in hundutställning, anmälan 10-12. marknad
Tid: 2011-05-21
Plats: Café Jägmästargården. Söderköping

Gnid och Drag underhåller

Gnid och Drag gänget spelar och Café Jägmästargården serverar mat.
Tid: 2011-05-21
Plats: Café Jägmästargården. Söderköping

Kallsö förr och nu

Från Mon åker vi båt till Kallsö i S:t Anna skärgård. Här finns en vacker och värdefull natur som människan delvis skapat med boskap och ängar. Medtag matsäck. OBS! Föranmälan till Söderköpings Turistbyrå 0121-181 60, turistbyran@soderkoping.se.
Tid: 2011-05-21
Plats: Kallsö, S:t Anna skärgård. Söderköping

En dag för barnen

En oförglömlig dag med gratis aktiviteter för alla barn med bla Tobbe Trollkarl.
Tid: 2011-05-21
Plats: Söderköping.

Kultur i skymning

Ta en konstpromenad i skymningen besök konstnärer och konsthantverkare i deras ateljéer.
Tid: 2011-05-21
Plats: Söderköping.

Naturskyddsföreningen - Eknön i Slätbaken

Båttur. Föranmälan till Lars Hedenström, som också guidar på ön (vid behov).
Tid: 2011-05-22
Plats: Eknön, Slätbaken.

Fotoutställning

Unika naturbilder från Indiens djungel. Vernissage 4 maj kl 18.00, utställningen pågår mellan 4/5 - 27/5
Tid: 2011-05-04 - 2011-05-27
Plats: Stinsen. Söderköping
Växtförsäljning - Örtagården

Försäljning av bl a perenner, tomater och ettår-

ingar. Kaffeservering.

Tid: 2011-05-28
Plats: Örtagården.

Byggedag i Fröberga - marknad och loppis mm

Marknad och loppis. Rejmes visar bilar. Rörservice visar och talar om värmepumpar. Mariehofs Maskin visar åkgräsklippare. Servering med kaffe och våfflor.
Tid: 2011-05-28
Plats: Fröberga Bygdegård.

JUNI

Söderköpings Storband ger Vårkonsert i Gryt kyrka

Traditionell vårkonsert i Gryts kyrka, Kristi Himselfärdsdag med Söderköpings Storband och Erik Gruvebäck med Valdemarsviks Vocalensemble. Biljetter i förköp säljes f o m 14 maj hos: Vikens Spel och Tobak tel: 0123 - 102 91 Handlar'n i Fyrudden tel: 0123 - 401 61, samt vid entrén i kyrkan konsertdagen från kl 16.00
Tid: 2011-06-02
Plats: Gryts kyrka. Valdemarsvik

Naturskyddsföreningen - Naturnatt

I kanoter upplever vi sommarmatten smygande längs sjön Tjens stränder. Det blir en lätt tur så du behöver inte vara van. Kajakerna och kanadensarna sätts i vid Tjenbadet i sjöns södra ände och vi intar det medhavda fiket efter ett par km, kanske vid vindskydden nära Djäkneberget. Föranmälan senast 29 maj. Om du behöver hjälp med kanot eller transport, så ordnar vi det.
Tid: 2011-06-05
Plats: Sjön Tjen. Söderköping

Nationaldagsfirande

Nationaldagsfirande i Brunnsparken vid Söderköpings Brunn. Musik, tal, utdelning av flaggor. Årets kulturpris och kulturstipendie delas ut. Servering, lotteri.
Tid: 2011-06-06
Plats: Söderköpings Brunn.

Båtturflykt

Båtturflykt till Trännö och Korsholmarna.

Tid: 2011-06-06
Plats: S:t Anna Vandrarhem. Söderköping

Skotertur - Nationaldags-tur

Prova på turer i Mons hamn.
Tid: 2011-06-06
Plats: Mon. S:t Anna

Guidning med jätteberättelser för små och stora

Guidad vandring på Ramunderberget där guiden/skädespelaren berättar om jätten Ramunder och andra jättar, troll och oknytt och jätte-elefanter...
Tid: 2011-06-07
Plats: Start Visitor Center.

Söderköping Naturskyddsföreningen - Ramundervandring

Med Naturskyddsföreningen. Samling vid Slussen.
Tid: 2011-06-08
Plats: Ramunderberget.

Natur- och kulturvandring vid Skönberga prästgård

Vandring i den engelska parken med gravfält från vikingatid.
Tid: 2011-06-08
Plats: Skönberga.

Femkamp för funktionshindrade

Femkampstävling för funktionshindrade anmäl ert lag senast den 31 maj.
Tid: 2011-06-10
Plats: Café Jägmästargården. Söderköping

Byggnadsvårdsdag på Thorstorps gård

Byggnadsvårdsdag med inrättning mot inredning. Utställare, demonstrationer, föredrag och försäljning
Tid: 2011-06-11
Plats: Thorstorps gård. Söderköping

Natur och kultur i S:t Anna skärgård - båttur

Båttur i Missjö och S:t Anna naturreservat. Från Tyrislöt färdas vi med båt i ett genuint skärgårdsland...
Tid: 2011-06-12
Plats: S:t Anna skärgård.

Naturskyddsföreningen



- Boplatzbygge för ekoxe vid Uvmarö naturreservat

Medtag såg, sågspån och något i virkesväg.
Tid: 2011-06-18
Plats: Uvmarö naturreservat. Söderköping

Musik och Dans på gator och torg/Junimarknad

Musik- och dansfest som blivit en tradition i sommarsöderköping. Uppträdanden på gator och torg runt om i staden. Samtidigt Junimarknad med försäljning av lokalproducerade varor, frukt och grönt, växter och hantverk.
Tid: 2011-06-18
Plats: Stadskärnan.

Bondens Bokhylla - Marianne Cedervall

Hon debuterade 2009 med Svinhugg och kommer i dagarna ut nu med sin tredje roman Spinnsidan.
Tid: 2011-06-20
Plats: Bondens crêperie och Lanthandel. Söderköping

Kanalrundan

Gå, lunka eller löp 5 km i Söderköping
Tid: 2011-06-21
Plats: Start i Brunnsparken.

Besök av Träbåtsföreningen Vikan

Träbåtsföreningen Vikan i Estland besöker Kanalhamnen den 22 juni. (Ankomst kvällen den 21 och avresa fm den 23 juni.) Utställ-

ning, underhållning och försäljning av handarbete.
Tid: 2011-06-22
Plats: Kanalhamnen.

Midsommar på Gränsö

Navet i Havet Anordnar det årliga traditionella Midsommarfirandet på Gränsö.
Tid: 2011-06-24
Plats: Turiststugan.

Midsommarfirande på Nartorp

Traditionsenligt midsommarfirande med Nartorps hembygdsförening med start 13.30 på Malmkullen.
Tid: 2011-06-24
Plats: Malmkullen.

Båttur till Harstena med M/S Ida

Turer till den välbesökta ön Harstena.
Tid: 2011-06-24
Plats: Tyrislöt. S:t Anna

Båttur till Harstena med M/S Ida

Turer till den välbesökta ön Harstena
Tid: 2011-06-25
Plats: Tyrislöt.

Skotertur

Boka dig på ett annorlunda sätt att uppleva skärgården.
Tid: 2011-06-25
Plats: Mon. Lagnö

Fira midsommar på Söderköpings Brunn

Traditionellt midsommarfirande på Brunnen med Ramunder Spel o Dans-

gille. Välkomna!
Tid: 2011-06-24 - 2011-06-25
Plats: Söderköpings Brunn.

Midsommarfest på midsommarkvällen

Midsommarfest på midsommarkvällen med livemusik från kl 20
Tid: 2011-06-25
Plats: Stegeborg.

Bondens Bokhylla

Cajastina Åkerström Vissångerska, och nu även författare med meoaren Du och jag farsan
Tid: 2011-06-27
Plats: Bondens crêperie och Lanthandel. Söderköping

Paddling i S:t Anna

3 timmars guide ledd kvällstur med nybörjarkajaker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-06-27
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna

Paddling i S:t Anna

3 timmars guide ledd kvällstur med nybörjarkajaker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-06-27
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna

Kanaldans - Players orkester

Players orkester bjuder upp till dans på Dansbanan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-06-28
Plats: Dansbanan.

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

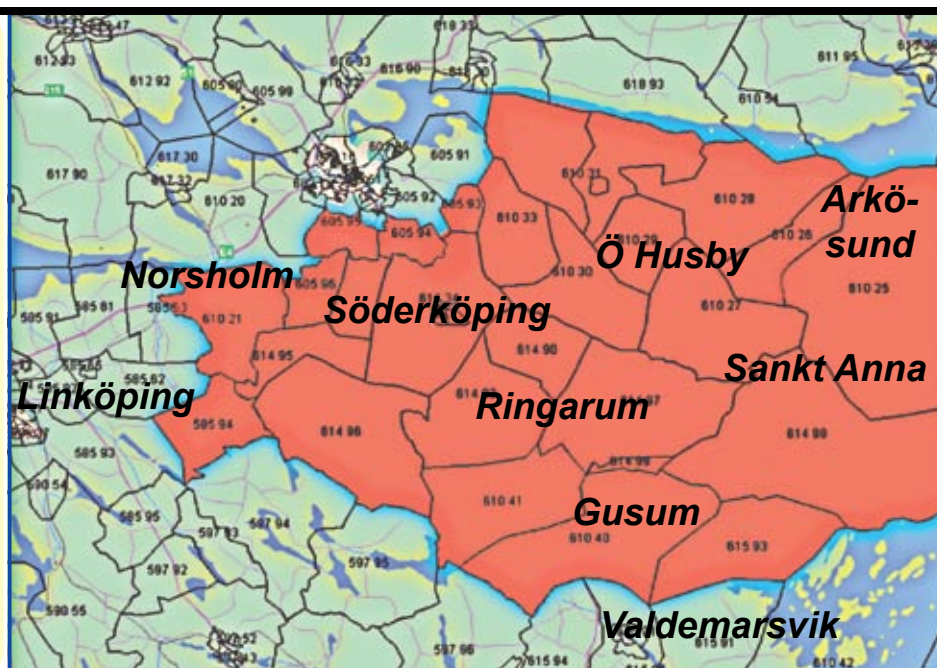




Foto Thomas Pettersson

Sommarkvällsmusik
2011 - Ur orkestrernas djup
Ur orkestrernas djup En
musikalisk resa från
Ryssland till Italien.
Tid: 2011-06-28
Plats: S:t Laurentii kyrka.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på
en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-06-29
Plats: Rådhusorget.

JULI
Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar
om stadens historia, bygg-
nader och sevärdheter. En
tur med start i 1000-talet
fram till dags datum.
Tid: 2011-07-01
Plats: Rådhusorget.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på
en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-07-02
Plats: Rådhusorget.

**Cykla med guide i Söder-
köping**
Ta med din egen eller hyr
cykel och följ med på en
guidning genom Söder-
köping vidare längs Göta
Kanal till Mem.
Tid: 2011-07-02
Plats: Korsullens cam-
ping. Söderköping

Skotersafari
Upplev skärgården på
vattenskoter. kl från
Mons brygga boka
turen på 0730707152
Tid: 2011-07-02
Plats: Mons brygga. Lagnö

**Söderköping un-
der våra fötter**
Söderköping var en av
landets mäktigaste städer
under medeltiden. Här
kröntes konungar och
drottningar och här utkäm-
pades blodiga slag. Under
vandringen får vi höra om
staden och de rika arkeo-
logiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-03

Plats: Kanalhamnen.

Skärgårdskyrkan
Invigning av Skärgårdskyr-
kan på Capella Ecumenica
Tid: 2011-07-03
Plats: Capella Ecumenica.

Braskvandring
En historisk promenad till
de gamla drothemskvarter-
ren. Enligt traditionen hade
biskop Brask ett tryckeri
här i Söderköping. Om det
och om händelser ur sitt
liv berättar biskopen som
deltar i vandringen.
Tid: 2011-07-04
Plats: Rådhusorget. Söder-
köping

**Bondens Bok-
hylla Åsa Nilsson**
Professor i medicinsk
psykologi och författare.
Tid: 2011-07-04
Plats: Bondens crêperie och
Lanthandel. Söderköping

Paddling i S:t Anna
3 timmars guide ledd
kvällstur med nybörjarkaja-
ker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-07-04
Plats: Tyrislöt kajakcenter.
Sankt Anna

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar
om stadens historia, bygg-
nader och sevärdheter. En
tur med start i 1000-talet
fram till dags datum.
Tid: 2011-07-05
Plats: Rådhusorget.

Kanaldans - Blue Print
Blue Print bjuder
upp till dans på Dans-
banan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-07-05
Plats: Dansbanan.

Sommarkvällsmusik 2011
- Från Venedig till Wien
Barockmusik från 1700-
talets Venedig och Wien.
Tid: 2011-07-05
Plats: S:t Laurentii kyrka.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på
en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-07-06
Plats: Rådhusorget. Söder-
köping

Skärgårdskyrkan
Fredrik Edkrantz splar
och sjunger, andakt
Tid: 2011-07-06
Plats: Frugelöt.

**Söderköping under våra
fötter**
Söderköping var en av
landets mäktigaste städer
under medeltiden. Här
kröntes konungar och
drottningar och här utkäm-
pades blodiga slag. Under
vandringen får vi höra om
staden och de rika arkeo-
logiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-07
Plats: Kanalhamnen.

**Torsdagkväll på Bondens
med Jack Vreeswijk**
Torsdagkvällar på Bon-
dens med musik och
varietet. Kvällens artist:
Jack Vreeswijk med gitarr
Tid: 2011-07-07
Plats: Kanalhamnen.

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar
om stadens historia, bygg-
nader och sevärdheter. En
tur med start i 1000-talet
fram till dags datum.
Tid: 2011-07-08
Plats: Rådhusorget.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på
en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-07-09
Plats: Rådhusorget.

**Cykla med guide i Söder-
köping**
Ta med din egen eller hyr
cykel och följ med på en
guidning genom Söder-

köping vidare längs Göta
Kanal till Mem.
Tid: 2011-07-09
Plats: Korsullens cam-
ping. Söderköping

Sjöboden - Båttag
Sjöboden har båttag på
Tyrislöt Camping.
Tid: 2011-07-09
Plats: Tyrislöt camping.
Sankt Anna

**Paddlingstur med fisk-
lunch i S:t Anna**
Heldags kajaktur med
guide i S:t Anna skärgår-
den. Lunch med rökt fisk
från Kallsö och fika ingår.
Tid: 2011-07-09
Plats: Tyrislöt kajakcenter.
Sankt Anna

**Söderköping under våra
fötter**
Söderköping var en av
landets mäktigaste städer
under medeltiden. Här
kröntes konungar och
drottningar och här utkäm-
pades blodiga slag. Under
vandringen får vi höra om
staden och de rika arkeo-
logiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-10
Plats: Kanalhamnen.

Braskvandring
En historisk promenad till
de gamla drothemskvarter-
ren. Enligt traditionen hade
biskop Brask ett tryckeri
här i Söderköping. Om det
och om händelser ur sitt
liv berättar biskopen som
deltar i vandringen.
Tid: 2011-07-11
Plats: Rådhusorget. Söder-
köping

Bondens Bokhylla
- Buthler & Öhrlund
Buthler & Öhrlund har
bland annat skrivit böck-
erna om den svenske
kommisariern Jacob Colt.
Tid: 2011-07-11
Plats: Bondens crêperie och
Lanthandel. Söderköping

Paddling i S:t Anna
3 timmars guide ledd
kvällstur med nybörjarkaja-
ker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-07-11
Plats: Tyrislöt kajakcenter.
Sankt Anna

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar
om stadens historia, bygg-
nader och sevärdheter. En
tur med start i 1000-talet
fram till dags datum.
Tid: 2011-07-12
Plats: Rådhusorget.

Kanaldans
Mattis & Lappen bjuder
upp till dans på Dans-
banan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-07-12
Plats: Dansbanan. Söder-
köping

Sommarkvällsmusik 2011
- Från Blomgren till Bach
Folkmusik flätas samman
med musik från barocken.
Tid: 2011-07-12
Plats: S:t Laurentii kyrka.

**Musiktävling på Ste-
geborgs Hamnkrog**
Musiktävling
på Hamnkrogen
Tid: 2011-07-12
Plats: Hamnkrogen.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på
en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-07-13
Plats: Rådhusorget.

Skärgårdskyrkan
- Båtresa i det blå
Båtresa i det blå med
Kalle och Gunnel Berg-
ström, Dag Svensson,
dragspel. Avfärd från
Tyrislöt brygga kl 18.30
och Slättö brygga kl
18.45. Inställt vid regn
Tid: 2011-07-13
Plats: Tyrislöt. Söderköping

**Söderköping under våra
fötter**
Söderköping var en av
landets mäktigaste städer
under medeltiden. Här
kröntes konungar och
drottningar och här utkäm-
pades blodiga slag. Under
vandringen får vi höra om
staden och de rika arkeo-
logiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-14
Plats: Kanalhamnen.

**Torsdagkväll på Bon-
dens med gökar & getter**
Torsdagkvällar på Bondens
med musik och varietet.
Kvällens artister: gökar &
getter med en het show för
dig som är en liter utfrysst
Tid: 2011-07-14
Plats: Kanalhamnen.

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar
om stadens historia, bygg-
nader och sevärdheter. En
tur med start i 1000-talet
fram till dags datum.
Tid: 2011-07-15
Plats: Rådhusorget.

Skärgårdskyrkan
Allsångkväll med Inger
och Ejnar Nilsson, andakt
Åspholm, Österslätt, hos
Gerd Skärland kl 19.00.
Allsångkväll med Inger
och Ejnar Nilsson, andakt.
Båt från Vrånge kl 18.30,
medtag gärna kaffekorg
Tid: 2011-07-15
Plats: Åspholm.

**I madickenfilmernas
kvarter**
Pigan Sofia tar oss med på

en promenad till kvarteren
där madickenfilmerna spe-
lades in. Hon berättar om
sitt arbete och om ett hus
som det spökar i!
Tid: 2011-07-16
Plats: Rådhusorget. Söder-
köping

**Cykla med guide i Söder-
köping**
Ta med din egen eller hyr
cykel och följ med på en
guidning genom Söder-
köping vidare längs Göta
Kanal till Mem.
Tid: 2011-07-16
Plats: Korsullens cam-
ping. Söderköping

Folklovspel
Delad glädje dubbel glädje
Tid: 2011-06-
29 – 2011-07-16
Plats: Forsemanska gården.

Pippi Långstrump
Familjeteaterföreställning i
Söderköping. Astrid Lind-
grens folkkära berättelse i
Folkanversionen.
Tid: 2011-06-29 – 2011-
07-16
Plats: Wallbergska gården.

Allsång 2011
Tid: 2011-07-17
Plats: Korsullen.

**Söderköping under våra
fötter**
Söderköping var en av
landets mäktigaste städer
under medeltiden. Här
kröntes konungar och
drottningar och här utkäm-
pades blodiga slag. Under
vandringen får vi höra om
staden och de rika arkeo-
logiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-17
Plats: Kanalhamnen. Sö-
derköping

Skärgårdskyrkan
Friluftsgudstjänst
Engelholms bygdegård
Tid: 2011-07-17
Plats: Engelholms bygde-
gård. Söderköping

Braskvandring
En historisk promenad till
de gamla drothemskvarter-
ren. Enligt traditionen hade
biskop Brask ett tryckeri
här i Söderköping. Om det
och om händelser ur sitt
liv berättar biskopen som
deltar i vandringen.
Tid: 2011-07-18
Plats: Rådhusorget.

Bondens Bokhylla
Varg Gyllander
Författaren som anses vara
ledande inom den svenska
kriminallitteraturen.
Tid: 2011-07-18
Plats: Bondens crêperie
och Lanthandel.

Paddling i S:t Anna
3 timmars guide ledd

Kör säkert!
Kontrollera dina däck
och hjulinställning
innan semesterresan.



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!

kvällstur med nybörjarkajak i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-07-18
Plats: Tyrislöt kajakcenter.
Sankt Anna

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar om stadens historia, byggnader och sevärdheter. En tur med start i 1000-talet fram till dags datum.
Tid: 2011-07-19
Plats: Rådhusorget.

Kanaldans
Finezz orkester bjuder upp till dans på Dansbanan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-07-19
Plats: Dansbanan.

Sommarkvällsmusik
2011- Gyllene toner
En blandning av klassisk musik med virtuosa trumpetstycken till visor
Tid: 2011-07-19
Plats: S:t Laurentii kyrka.

Musiktävling på Stegeborgs Hamnkrog
Musiktävling på Hamnkrogen
Tid: 2011-07-19
Plats: Hamnkrogen.

I madickenfilmernas kvarter
Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-07-20

Plats: Rådhusorget.

Skärgårdskyrkan
Trännö, hos Gun-Britt och Gunnar Andersson, medverkande Hartvig Gjesdahl, båtresa från Kungshällsudden kl 18.30, medtag gärna kaffekorg.
Tid: 2011-07-20
Plats: Trännö. Söderköping

Örtagårdsdagen
Kaffeservering, försäljning, hatt-tävling. Pelargonföreningen Colibri deltar.
Tid: 2011-07-20
Plats: Örtgården.

Söderköping under våra fötter
Söderköping var en av landets mäktigaste städer under medeltiden. Här kröntes konungar och drottningar och här utkämpades blodiga slag. Under vandringen får vi höra om staden och de rika arkeologiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-21
Plats: Kanalhamnen.

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar om stadens historia, byggnader och sevärdheter. En tur med start i 1000-talet fram till dags datum.
Tid: 2011-07-22
Plats: Rådhusorget.

Skapande verkstad -Djuren i staden och fantasin
Djuren i staden och fantasin- en utställning



om medeltida husdjur och djur som kanske, kanske fanns. Skapande verkstad i anslutning till utställningen med konstnär Anna-lena Rydberg.
Tid: 2011-07-20 – 2011-07-22
Plats: Kanalhamnen.

I madickenfilmernas kvarter
Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-07-23
Plats: Rådhusorget.

Cykla med guide i Söderköping
Ta med din egen eller hyr cykel och följ med på en guidning genom Söderköping vidare längs Göta Kanal till Mem.
Tid: 2011-07-23
Plats: Korskullens camping. Söderköping

S:t Anna Dagen
Aktiviteter och försäljning av lokala produkter längs väg 210.
Tid: 2011-07-23
Plats: längs med väg 210 och Bottnavägen.

Allsång 2011
Tid: 2011-07-24
Plats: Korskullen.

Söderköping under våra

fötter
Söderköping var en av landets mäktigaste städer under medeltiden. Här kröntes konungar och drottningar och här utkämpades blodiga slag. Under vandringen får vi höra om staden och de rika arkeologiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-24
Plats: Kanalhamnen.

Skärgårdskyrkan
Skärgårdskyrkan går i land i S:t Anna stora kyrka, Peter och Johan Richlook, piano och trumpet. Efteråt serveras landgång i församlingshemmet, dragning på S:t Anna kyrkliga syförenings listlotteri
Tid: 2011-07-24

Braskvandring
En historisk promenad till de gamla drothemsquartern. Enligt traditionen hade biskop Brask ett tryckeri här i Söderköping. Om det och om händelser ur sitt liv berättar biskopen som deltar i vandringen.
Tid: 2011-07-25
Plats: Rådhusorget.

Bondens Bokhylla
Boel Hackman Boel Hackman skildrar livfullt Harriet Löwenhjelm's liv i memoaren Ått skjuta en dront?
Tid: 2011-07-25
Plats: Bondens crêperie och Lanthandel. Söderköping

Paddling i S:t Anna
3 timmars guide ledd kvällstur med nybörjarkajak i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-07-25
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar om stadens historia, byggnader och sevärdheter. En tur med start i 1000-talet fram till dags datum.
Tid: 2011-07-26
Plats: Rådhusorget.

Hantverksmessa
Försäljning av hantverk och lokala produkter.
Tid: 2011-07-26
Plats: Kanalhamnen. Söderköping

Kanaldans
Ken Käbes bjuder upp till dans på Dansbanan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-07-26
Plats: Dansbanan.

Sommarkvällsmusik 2011
Valv bakom valv ? oändligt Valv bakom valv ? oändligt? Lyrik och musik - gammal japansk poesi, nutida poesi och bibeltexter om existentiella problem, livets mysterium och k ...
Tid: 2011-07-26
Plats: S:t Laurentii kyrka.

Musiktävling på Stegeborgs Hamnkrog
Tid: 2011-07-26
Plats: Hamnkrogen.

I madickenfilmernas kvarter
Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-07-27
Plats: Rådhusorget.

Söderköping under våra fötter
Söderköping var en av landets mäktigaste städer under medeltiden. Här kröntes konungar och drottningar och här utkämpades blodiga slag. Under vandringen får vi höra om staden och de rika arkeologiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-28
Plats: Kanalhamnen. Söderköping

Torsdagkväll på Bondens
med Anders Lundin
Torsdagkvällar på Bondens med musik och varieté. Kvällens artist: Anders Lundin med akompanjator. "På tu man hand" heter kvällens konsert som är en visafon i det lilla formatet, där han sjunger nyskrivna sånger varvade med anekdoter.
Tid: 2011-07-28
Plats: Kanalhamnen.

Stadsvandring
Stadsrundtur där vi berättar om stadens historia, byggnader och sevärdheter. En tur med start i 1000-talet fram till dags datum.
Tid: 2011-07-29
Plats: Rådhusorget. Söderköping

Danskvällar på Söderköpings Brunn
Musik på dansbanan i Brunnsparken
Tid: 2011-07-01 – 2011-07-29
Plats: Söderköpings Brunn.

I madickenfilmernas kvarter
Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-07-30
Plats: Rådhusorget. Söderköping

Cykla med guide i Söderköping
Ta med din egen eller hyr cykel och följ med på en guidning genom Söderköping vidare längs Göta Kanal till Mem.
Tid: 2011-07-30
Plats: Korskullens camping. Söderköping

Paddlingstur med fisklunch i S:t Anna
Heldags kajaktur med

Avant 520 uthyres



Smidig och bra vid mindre och trånga jobb - bara 110 cm bred

För trädgårdsarbete, gödselbäddar, vedhantering mm

Med eller utan förare!

1500:-/dygn för endast maskin

400:-/tim inklusive förare

0768-933911 owe.b@hotmail.com

Owe Bergström djur & maskin

Priser är exkl moms. Innehar F-skattesedel

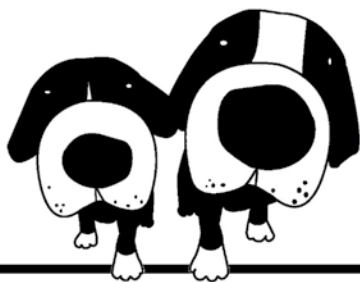
ELCENTER
i Söderköping AB

din lokala installatör

Virkesgatan SÖDERKÖPING 0121-131 70

Företaget som leder strömmen

www.elcenter.se



SÖDERKÖPINGS
HUNDDAGIS & PENSIONAT

0704-71 07 53

www.skphunddagis.se

Café Jägmästargården

Torsdagar 10.00-12.00 Pensionärsfika
Tisdagar Motorcykelerbjudanden

10/6 Femkamp f funktionshindrade anm lag
24/6 Midsommarlunch
3-4/9 Ösgötadagarna Tårtbuffé, barnmenyer mm

Mer info på www.cafejagmastargarden.se
Månd stängt. Tisd - fred 10 - 18. Helger 11 - 16
Café 0761-383156 Lisbeth 0706-185595

guide i S:t Anna skärgården. Lunch med rökt fisk från Kallsö och fika ingår.
Tid: 2011-07-30
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna
Allsång 2011
Tid: 2011-07-31
Plats: Korskullen.

Söderköping under våra fötter

Söderköping var en av landets mäktigaste städer under medeltiden. Här kröntes konungar och drottningar och här utkämpades blodiga slag. Under vandringen får vi höra om staden och de rika arkeologiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-07-31
Plats: Kanalhamnen.

Sommarkonsert med Peter Johansson och Matilda Hansson

Peter och Matildas populära sommarkonsert i S:t Anna kyrka
Tid: 2011-07-26 – 2011-07-31
Plats: S:t Anna Kyrka. Söderköping

AUGUSTI

Braskvandring

En historisk promenad till de gamla drothemskvarteren. Enligt traditionen hade biskop Brask ett tryckeri här i Söderköping. Om det och om händelser ur sitt liv berättar biskopen som deltar i vandringen.
Tid: 2011-08-01
Plats: Rådhusorget.

Bondens Bokhylla

Börje Ahlstedt
Skådespelaren som har skrivit den uppmärksammade memoaren Från min loge på dramaten.
Tid: 2011-08-01
Plats: Bondens crêperie och Lanthandel. Söderköping

Paddling i S:t Anna

3 timmars guide ledd kvällstur med nybörjarkajaker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-08-01
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna

Kanaldans

CIRRUS Orkester bjuder upp till dans på Dansbanan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-08-02
Plats: Dansbanan.

Sommarkvällsmusik 2011

Nordisk sommarkvällsmusik. Sånger och pianostycken av bla Grieg, Sibelius, Merikanto, Stenhammar och Rangström
Tid: 2011-08-02
Plats: S:t Laurentii kyrka.

I madickenfilmernas kvarter

Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-08-03
Plats: Rådhusorget.
Musiktävling på Stegeborgs Hamnkrog
Tid: 2011-08-03
Plats: Hamnkrogen.

Kanalverkstan

Konstnärerna Anna-Lena Rydberg och Lars Malm hälsar alla välkomna till skapande verksamhet i Kanalverkstan. Kom hela familjen och bygg snygga båtar, seglande bilar, gjut en blomma eller en spännande relief. Måla och dekorera i vackra färger, sjösätt och provkör din farkost i "lilla kanalen".
Tid: 2011-08-02 – 2011-08-06
Plats: Visitor Center.

I madickenfilmernas kvarter

Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-08-06
Plats: Rådhusorget.

Kulturvågsfest

Massa olika aktiviteter för hela familjen i Kanalhamnen
Tid: 2011-08-01 – 2011-08-06
Plats: Kanalhamnen.



Foto Thomas Pettersson



Örtagården - Sigriddagen

Sigriddagen firas med kaffe och tårta.
Tid: 2011-08-06
Plats: Örtagården.

Guidning med jätteberättelser för små och stora

Guidad vandring på Ramunderberget där guiden/skådespelaren berättar om jätten Ramunder och andra jättar, troll och oknytt och jätte-elfanter...
Tid: 2011-08-06
Plats: Start Visitor Center. Söderköping

Allsång 2011

Tid: 2011-08-07
Plats: Korskullen.

Söderköping under våra fötter

Söderköping var en av landets mäktigaste städer under medeltiden. Här kröntes konungar och drottningar och här utkämpades blodiga slag. Under vandringen får vi höra om staden och de rika arkeologiska fynd som gjorts.
Tid: 2011-08-07
Plats: Kanalhamnen.

Bondens Bokhylla

Arkan Asaad. Kritikerrosad för den delvis självbiografiska, "Stjärnlösa nätter" som handlar om att bli bortgift mot sin vilja.
Tid: 2011-08-08
Plats: Bondens crêperie och Lanthandel. Söderköping

Göta Kanal, Lindön.

Destination Harstena.

Kryssning Lördagar 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7 samt 6/8 2011
Tid: 2011-07-02 – 2011-08-08
Plats: Söderköpings Brunn.

Paddling i S:t Anna

3 timmars guide ledd kvällstur med nybörjarkajaker i S:t Anna/Tyrislöt
Tid: 2011-08-08
Plats: Tyrislöt kajakcenter. Sankt Anna

Kanaldans

Briljant Band bjuder upp till dans på Dansbanan i Kanalhamnen.
Tid: 2011-08-09
Plats: Dansbanan.

Sommarkvällsmusik

2011 - Musik i gryningen Originalmusik för gitarr och orgel av tonsättare från olika länder.
Tid: 2011-08-09
Plats: S:t Laurentii kyrka.

I madickenfilmernas kvarter

Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-08-10
Plats: Rådhusorget.

Sveriges Största Golfävling

På en och samma bana genomförs för 24:e året NT golfen på Söderköpings

Golfklubb vid Göta kanal.
Tid: 2011-07-26 – 2011-08-12
Plats: Söderköpings Golfklubb.

I madickenfilmernas kvarter

Pigan Sofia tar oss med på en promenad till kvarteren där madickenfilmerna spelades in. Hon berättar om sitt arbete och om ett hus som det spökar i!
Tid: 2011-08-13
Plats: Rådhusorget.

Musikkvällar på La Uva

olika artister beronde på dag
Tid: 2011-05-21 – 2011-08-13
Plats: La Uva. Söderköping

Djuren i staden och fantasin

Djuren i staden och fantasin - en utställning om medeltida husdjur och djur som kanske, kanske fanns.
Tid: 2011-06-07 – 2011-08-14
Plats: Kanalhamnen.

S:t Ragnhilds Gilles museum

Utsällningar om stadens historia, järnvägens tid i Söderköping samt stadens fotografier.
Tid: 2011-06-27 – 2011-08-14
Plats: Söderköping

Göta Kanal, Lindön. Destination Stegeborg & Capella Ecumenica

Kryssning onsdagar 15/6 - 3/8 2011
Tid: 2011-06-15 – 2011-08-03
Plats: Söderköpings Brunn.

Naturskyddsföreningen - Skärgårdsutflykt

Dags för den traditionella skärgårdsutflykten. Vi åker med Kalle Bergströms "Ida" till nya spännande mål i Östergötlands vackra skärgård. I år tar vi oss norrut, mot Aspöja och Arkipelagen däromkring. Läs mera i höstprogrammet. Ansvariga: Eva Siljeholm och Lars Hedenström.
Tid: 2011-08-28
Plats: Skärgården runt Aspöja. Söderköping

SEPTEMBER

Säl- & havsörnssafari i S:t Anna I

Från Mon åker vi båt till Kallsö i S:t Anna skärgård. Här finns en vacker och värdefull natur som människan delvis skapat med boskap och ängar. Medtag matsäck. OBS! Föranmälan

till Söderköpings Turistbyrå 0121-181 60, turistbyran@soderkoping.se.
Tid: 2011-09-03
Plats: Kallsö, S:t Anna skärgård. Söderköping

Veteranmotorcyklar

Träff för motorcyklar av 1931 års modell eller äldre.
Tid: 2011-09-03
Plats: Kanalhamnen.

Östgotadagarna

Nartorps hembygdsförening. Malmkullen 10-16 gruvvandring och ev, auktion
Tid: 2011-09-03
Plats: Malmkullen.

Säl- & havsörnssafari i S:t Anna II

Från Mon åker vi båt till Kallsö i S:t Anna skärgård. Här finns en vacker och värdefull natur som människan delvis skapat med boskap och ängar. Medtag matsäck. OBS! Föranmälan till Söderköpings Turistbyrå 0121-181 60, turistbyran@soderkoping.se.
Tid: 2011-09-04
Plats: Kallsö, S:t Anna skärgård. Söderköping

Naturskyddsföreningen - Ramundervandring

Med Naturskyddsföreningen. Samling vid Slussen.
Tid: 2011-09-24
Plats: Ramunderberget.

OKTOBER

De venetianska tvillingarna

Söderköpings vackra brunnessalong är spelplats för tredje gången för Mats Huddén och hans spelglada ensemble. Nu blir det en förväxlingskomedi som får oss att tappa andan.
Tid: 2011-10-07 – 2011-10-30
Plats: Söderköpings Brunnessalong. Söderköping



Foto Thomas Pettersson

AB Bussbolaget Östergötland

Lindgrens Buss
Wärnelius Buss
Oscarssons Bussresor
AKBUSSTRAFIK

Tel 011-239100 Mobil 070-5555217
Fax 011-238101
info@obuss.se
www.obuss.se

Jag fräser bort era önskade stubbar

Kontakta för info & pris



Bottna Stubbfräsning AB
Leif Breid

Tel: 0730-595080
e-mail: info@bottna-stubbfrase.se
www.bottna-stubbfrase.se



Liten butik med stort utbud Hemsändningsservice

Livsmedel med lokala inslag

Ombud för: Apoteket, Schenker privtpak, Systembolaget, Kassagirot, telefonkort, Q-star med bensen o diesel

Svenska spels lotter och turistinformation.

0121-40005, fax 0121-40170

e-mail: bottna.lanthandel@gmail.com

Mons Camping & Stugor

Nya Skärgårdskrognen invigd 19 april



Mattias och Petra Johansson vid invigningen



En liten del av verksamheten

lilla tidningen fick en pratstund med ägarna Mattias och Petra.

Här följer några av deras synpunkter för utveckling i skärgården.

Helt omgjort gammalt båt-hus blev en underbar Skärgårdskrog.

Utsikten över skärgården kan njutas både inifrån krogen och från terrassen.

Allt är nytt. I gammaldags stil. Bevarande och utveckling har gått hand i hand.

-Vi vill hjälpa till att utveckla den enda näringen som långsiktigt kan rädda skärgården - turismen. Men det gäller att inte hamna fel. Det finns många "små" aktörer, som närmast har en fritidsverksamhet inom turism. De fyller ännu ett behov. Men ska skärgården utnyttjas så att jobb och företagande blir stadigvarande, behövs större, proffsigt ledda företag. Mellanskiktet är inte lönsamt. Det är ohållbart.

-Vår satsning är gjord med hänsyn till att växa. Att få flera "ben" att stå på. Året runt.

-Det behövs en långsiktig plan för hur vi i Östergötland vill utveckla skärgården. Kanske en satsning på utbyggnad av redan etablerade bebyggelseområden och ett friställande av övriga områden till det fria livet är en möjlighet i sammanhanget.

-Det är ytterst viktigt att alla inblandade i planering är med. Som aktör behöver man känna stöd för satsningar.

-Kanske också reglerna för hur berörda i skärgården ska kunna överklaga bör ses över. Det är inte rimligt att en granne som är på sin tomt 4-6 veckor på året ska

kunna fördröja ärenden i årtal för bofasta och företagare med visioner för bygden.

-Det behövs kanske en överenskommelse med de flesta aktörer: boende, företagare, representanter för föreningar, kommun och länsstyrelse.

-Långsiktigt hållbara spelregler är ett måste för att företagande ska ta fart.

-Vi har en av världens vackraste skärgårdar. Den måste vi både bevara och utveckla. Den ger oss unika möjligheter.

-Gemensam nämnare heter turism.

Vidar Jansson

Många gånger kommer människor till mig efter att ha sökt inom skolmedicinen under många år. Önskar det vore tvärtom. Då skulle jag kunna hjälpa dem till ett friskt liv mycket snabbare. Dessutom skulle de inte lida av biverkningar av de konventionella medicinerna och vår jord skulle må mycket bättre.

Jag arbetar som alternativterapeut. Målet är att hjälpa mina klienter att må bättre, oavsett symtom. Det finns inga hopplösa fall.

Anledningen till att jag kom in på denna bana är jag brände ut mig 1999. Då arbetade jag som sekreterare på Luftfartsverket och hade i perioder två personers arbete. Jag och min man hade tagit över hans föräldragård, som ligger i Västra Husby. Dessutom svarade jag upp emot släkt och vänners orimliga krav på mig. Det slutade i riktigt djup depression. Under två års tid var jag helt sjukskriven och kämpade mig långsamt tillbaka. Under tiden hade det blivit klart för mig att jag inte kunde gå tillbaka till mitt arbete. Hjälpen jag fått under min depression kom från alternativmedicinen. Läkarna ville ge mig anti-depressiva och jag vägrade.

Jag var medveten om varför jag blivit sjuk. Jag behövde göra något åt det, inte döva mina känslor!

2001 började jag en 1½ års utbildning i basmedicin för alternativterapeuter med läkare som utbildar bland annat i deras sätt att betrakta kroppen, sjukdomslära och mediciner och deras verkningsområden. Detta gör att jag vet om det är dags att skicka klienter till sjukvården. Under utbildningstiden frågade jag vad de andra kursdeltagarna hade för utbildning. Då fick jag upp ögonen för homeopati.

Jag valde därför en drygt 3 års utbildning till klassisk homeopat. En ny värld öppnade sig för mig. Homeopatin är verkningsfull för både kroppsliga och psykiska symtom, för både människor och djur. Ofta söker man för fysiska besvär och då behöver jag även få en bild om vem man är som person. Somliga tycker att det är jobbigt att jag frågar om hur livet är i allmänhet och förstår inte att det är nödvändigt för att jag ska kunna ge ett medel som ger verklig läkning. De allra flesta upplever det som en lättnad att få berätta hela sin historia och hur hela deras liv ser ut. Svåra tillstånd

"Det finns inga hopplösa fall. Det finns alltid hopp!"

säger Lena Dagh Västra Husby. lilla tidningen bad Lena att själv berätta om hur hon ur egen erfarenhet förverkligade drömmen om att hjälpa andra.

som självmordsförsök och olika illusioner har jag botat med hjälp av homeopati. Mycket snabb verkan har jag även fått av bältros, som är en fruktansvärd smärta för den drabbade. Problemet är att i klassisk homeopati finns 59 olika medel mot just bältros. Så det gäller att välja det rätta. Små nyanser i klientens berättelse gör att jag väljer ett homeopatiskt medel. Många gånger är det även nyansskillnader i hur en klient upplever sin situation som gör att den får det specifika medel som botar. Det är som att balansera sig fram under konsultationen - det gäller att vara oerhört lyhörd för vilka ord klienten använder och vilka känslor den ger uttryck för. Just den psykologiska biten behövde

jag utveckla insåg jag under utbildningen till homeopat. Jag har också gått en utbildning i att förstå och hantera känslor. Det blev ytterligare 3½ år med träning i att se hur jag själv reagerar i olika situationer och reflektera hur andra beter sig. Psykologi med ett medmänskligt perspektiv. Efter denna utbildning har jag lättare att få kontakt med mina klienter och jag arbetar nu även med coaching, samtals-terapi och frigörande behandling. Coaching är att få fart på klienten i den riktning som den innerst inne vill gå - men inte klarat. Samtals-terapi är när man behöver lätta på trycket. Frigörande behandling är samtal och kroppsberöring, när klienten vill ändra sitt



livsmönster eller läka trauman, t ex. Den frigörande behandlingen gör att man blir fri från de måsten och begränsningar vi alla lever med. Människor som får hjälp av den frigörande behandlingen upplever att de tar tag i sitt liv, blir mer sig själva och får mer insikt om vad de behöver göra för att leva sitt liv på sitt sätt.

Nyligen har jag kompletterat mitt utbud med avslappningsmassage. Många är stressade och jag erbjuder

en lugn stund i harmonisk miljö med en avslappnande massage.

Sedan två år har jag lokal i Norrköping på Bråboplan, inredd så att mina klienter ska känna sig varmt välkomna, vilket de är! Den största glädjen är att få respons på att min utbildning på 8 år och mitt hängivenhet verkligen lönar sig i och med att klienterna mår bättre!

Lena Dagh

Lena Dagh

För Dig som vill må bättre - i knoppen och kroppen

Ett miljövänligt alternativ utan biverkningar

Coaching Samtals-terapi Homeopati
Frigörande behandling Avslappningsmassage

lenadagh.se

0707 - 41 00 30

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

Marknära bostäder
med olika lägen i Söderköping

Kom och upptäck våra trevliga bostadsområden i Söderköping
Nära centrum men ändå med naturen in på knuten



Ramunderstaden
BO DÄR DU VILL LEVA

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

www.ramunderstaden.se info@ramunderstaden.se

Tiger eller Bagh - det assamesiska eller bengaliska namnet på tigern



Bengalisk tiger

Bagh är det assamesiska och bengaliska namnet på tiger.

Nationalparken Bandhavgarh ligger i centrala Indien i delstaten Madhya Pradesh. Området är hårt bevakat av militärpolis och parkvakter. Det är dyrt och krångligt att åka in i parken. Man får inte lämna jeepen en enda sekund så det är mycket begränsat och chansen att få bra bilder på det stora kattdjuret är små. Tur att det finns det arbetselefanter att hyra så att man kan ta sig ut i terrängen och på så vis komma nära tigrarna. Vi letade i femton dagar och lyckades få tre bra scener men å andra sidan fick vi ju se hela området flera gånger om.

Historiskt har det funnits mänsklig bosättning i Bandhavgarh sedan 1000 år före Kristus. Guden Rama lät bygga ett fort på högplatån i Bandhavgarh som han senare skänkte till sin broder Lakshmana. Norr om fortet finns det flera grottor med inskriptioner, daterade från den tiden. Fortet var ett hem för den kungliga familjen fram till år 1617 då hovet flyttade till Rewa som ligger 16 mil norrut. Bandhavgarh blev de kungligas jaktmark vilken utnyttjades till fullo. Här dödades 109 tigrar varje år. År 1968 blev området nationalpark och har sedan dess utökats i flera omgångar. I dag är arealen 110 tusen hektar som mestadels består av bambuskog och gräsland.

Klimatet växlar mellan sommar och vinter, alltså bara två årstider. Vintern är torr och temperaturen växlar mellan nollgradigt nattetid och plus 20 grader mitt på dagen. Sommaren som sträcker sig från slutet av mars till mitten av oktober är het och fuktig. Dagtid blir det över 40 grader i skuggan. Monsunen kommer i juli och pågår till mitten av september, då översvämmas stora delar av gräsländet. Under denna period faller det cirka 1200 millimeter regn.

Bandhavgarh är känt för sina 65 tigrar men nationalparken är också hem för 1

eoparder, slotbears, samba rhjortar, fläckiga hjortar, shakaler, trehundra fågelarter och tjugofem olika kräldjur. I år har man gjort ett försök att inplantera fyra par av Blue Bull eller Nilgau (hindi) som är Indiens största hjortdjur, den är som en svensk älgko i storlek. Den Bengaliska tigern är världens näst största kattdjur, en vuxen hane väger ca 230 kilo och blir cirka 15 år gammal. Deras mörkerseende är sex gånger bättre än en människas och deras hörselomfång ligger mellan 0.2 och 65 kHz. Varje tiger är unik i sin randning. Ett annat utmärkande drag är att tigrarna älskar vatten, de är goda simmare även om de bara använder framtassarna. Jakten sker med varierande framgång, en av tjugo attacker lyckas. De behöver cirka 15 kilo kött per dag och hjortarna är deras favoritbytte. Runt nationalparken finns det höga stängsel för att hålla tamboskapen utanför men eftersom tigern kan hoppa drygt fyra meter högt så går det inte att hindra dem från att ta en och annan tam buffel. Den Indiska staten ersätter jordbrukaren för förlusten av tamboskap som fallit offer för tigrarna. Det gäller också människor som blir dödade av tigrarna, vilket förekommer flera gånger per år. Parkarbetarna och guiderna i nationalparken är obevärade eftersom det är belagt med dödsstraff av döda djur oavsett om det sker i självförsvar. En tiger som har dödat fler än fyra personer flyttas till ett zoo och får på så vis sitt straff.

Tigern är helig och dyrkas eftersom den står över människan i rang enligt hinduismen. Varje större by har en dansgrupp som utför speciella tigerdanser. Det är en fantastisk uppvisning med färgglada vackra kläder och utsmyckade trummor.

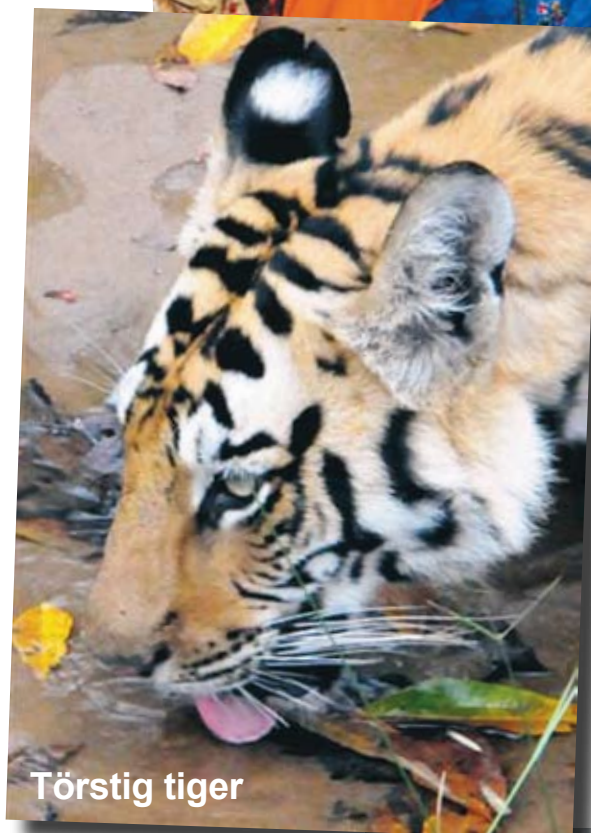
Under vecka 26 ställer jag ut mina Indienbilder på Lilla kanalmagasinet i Söderköping. Varmt välkomna!

Text och foto:
Yvonne Bäckstedt

yvonne.backstedt@telia.com



Tigerdans



Törstig tiger



Nilgau



På jakt efter hjortarna

Vi kan vattenrening



Rådgivning
Försäljning
Installation
Service

Norrköping
Importgatan 46
011 - 12 70 30

www.jms-vattenrening.se

Ung

i Söderköping

Ungdomsresa till Liseberg samlade rekordskara

Ännu en gång har vi som jobbar på Focus Fritidsverksamhet (plus extrapersonal) fått privilegiet att anordna och åka på Lisebergsresa med Söderköpings ungdomar.

Inför årets resa hade vi lite farhågor om att det kanske inte skulle vara lika många ungdomar som skulle välja att åka på Liseberg. I och med att Valborg i år låg på en lördag så trodde vi att fler skulle välja att stanna hemma. MEN även detta år var det fler än 500 ungdomar som hoppade på bussarna i Söderköping, Mogata och Västra Husby. Det är mäktigt att se alla ungdomar och alla bussar fylla hela sporthallens parkering kl.06.45 på en lördagsmorgon. Ingen gnäller, alla är glada och förväntansfulla inför resan. Väl på plats i bussarna så var stämningen fortsatt god, skratt och glada miner om än lite trötta. Vissa väljer att kolla på film för att få resan att gå lite fortare medan andra sitter och pratar och har trevligt.

I Göteborg var allt som vanligt, inträdesbiljetter delades ut och när Liseberg väl öppnade så var det full fart in!

Den stora skillnaden i år var att det var lördag, vilket innebar att det inte bara var vi som kom från Söderköping som var lediga från skolan. Man kan säga att det var väldigt mycket folk på Liseberg i år och på grund av det väldigt långa köer till de olika åkattraktionerna. Trots det så var det få som klagade.

Den stora frågan är hur många som vågade åka den

nya attraktionen Atmosfear?

Jag åkte den inte, men jag skyller på den långa kön!?! Till skillnad mot förra året så hade vi i år riktigt bra väder vilket gjorde att bara gå och strosa inne på nöjesfältet var en angenäm upplevelse, det kanske är ett ålderstecken när man njuter av det istället för att susa ner från 147meter över havet i 110km/h? Det är tur att man får välja själv hur mycket och vad man vill åka när man är där.

När klockan slog åtta var det dags att packa ihop och vända hemåt. Att sitta i en buss i fyra timmar efter att ha gått runt på Liseberg hela dagen är faktiskt en ganska skön upplevelse! Om man nu inte har valt att åka Flumeride det sista man gör, då kan det bli lite blött och kallt på vägen hem. Men för oss som var torra blev det en lugn hemresa med film och för vissa även lite sömn!

Vi på Focus vill tacka alla ungdomar, vuxna och företag som gjorde årets resa till den succé som den blev! TACK!

Nu ser vi fram emot en varm sommar och vi hoppas att ni väljer att komma och besöka oss när Focus flyttar ut i sin cafébod bredvid kulan. Där kan man köpa sig en glass, ha det skönt i solen, lira lite boll eller bara umgås med personalen!

Och som vanligt, har du idéer och förslag på saker som du tycker borde hända i sommar, kom till oss! Kanske kan vi anordna det ihop?

Viktor Lindberg



Norsholms Komediteater

För femte året kommer Norsholms Komediteater i sommar att bjuda på klassisk komedi med professionell kvalitet. I år: MANDRAGOLA av NICOLLO MACHIAVELLI

Det fyra första åren har vi spelat Ludvig Holberg, "Nordens Molière": 2007 Maskerad, 2008: Pernilles korta frökenstånd, 2009 Fransosen Hans Frandsen och 2010 Den jäktade. Nu tyckte vi att det var dags att byta spår – men ändå behålla huvudspåret, den klassiska komedin. Efter ett pjäsletande bakåt, mot 10

commedia dell'artes rötter, fastnade jag för Nicollò Machiavellis komedi Mandragola.

Machiavelli är ju mest känd som politisk filosof. Han var verksam i Florens i början av 1500-talet som statssekreterare, diplomat mm hos furstefamiljen Borgia. Men som den renässansmänniska han var ägnade han sig åt mycket annat än politik. Han skrev tre komedier: Andria, Clizia och Mandragola.

Mandragola är daterad 1513 och är en "lurendrejarhistoria", där intrigen i sig inte

är det viktigaste, utan där Machiavelli, precis som sina efterföljare Goldoni, Molière, Holberg m.fl. skärskådar våra vanliga mänskliga svagheter. Och naturligtvis upptäcker vi att när det gäller, fåfänga, girighet, svartsjuka osv, så har inte mänskligheten förändrats genom århundradena.

Mandragola är svart, elak och grym – och mycket rolig. Och som alltid i den klassiska komedin är det vårt eget igenkännande som vi kanske törs skratta åt. Mandragola är det latinska namnet på växten alruna, en giftig ört som genom årtusendena försetts med övernaturliga egenskaper. Alrunan spelar en viktig roll i historien.

Som tidigare är det Göran Sarring som producerar och regisserar. Kärnan i ensemblen är oförändrad sedan starten för fyra år sedan: Robban Zetterberg, Nettan Lekström och Mala Kyndel. Övriga skådespelare i år: Bengt-Otto Ottosson (som även medverkade i Fransosen 2009), Johan Wåhlin och Patric Svensson. För scenografi och kostym svarar som vanligt Lennart Holmqvist och Bibbi Holmqvist.

Spelperioden ligger i år en vecka senare än de första fyra åren. Erfarenheten visar att det är "de bofasta" som är stommen i publiken. Premiär 28 juli, därpå 18 föreställningar t.o.m. 20 augusti. Precis som förra året kom-

mer Norsholms Komediteater att samverka med Kvartersteatern och förtvå teaterlägerkurser för barn och ungdomar under sommarlovet. En av kurserna kommer att leda fram till en familjeföreställning. Vi kallar projektet Plantskolan.

Vi återkommer senare med mer information om den verksamheten. Mer info: Göran Sarring 070 55 530 84, goran@sarring.se



Susanne Carlsson



Ibland hinner Susanne ta en kaffestund med medlemmarna. Här med Lotta Olsson och Anne-Louise Kroon på Kaffebönan.

Susanne Carlsson arbetar sedan februari som centrumledare för föreningen Stadskärnan i Söderköping.

I rollen på 50 procent ingår bland annat att sköta marknadsföring, projektledning och grafiskt arbete. Susanne

har också startat företaget Formge för att kunna arbeta med sitt egna inom grafisk formgivning. För tillfället arbetar Susanne med de evenemang som föreningen Stadskärnan arrangerar.

Mycket arbetstid går nu också till Visitor center som öppnar inom kort. Efter sommaren ska tid läggas på att få till en bättre planering för nästkommande år för att på så sätt ligga steget före. Susanne har träffat de nyanställda inom näringslivs-

ny Centrumledare

Foto Thomas Pettersson

enheten och är säker på att de kommer att få till ett bra samarbete.

Susanne har ett förflutet inom olika områden. Hon arbetade som dekorationsmålare under några år och har erfarenhet arbete i butik där hon provat på olika branscher. Susanne har också varit anställd på Reijmyre glasbruk där hon graverade glas och arbetade i hyttan med tillverkning av glas.

Susanne har utbildat sig på Linköpings universitet där



hon läste Grafisk design och kommunikation. Hon har många konstnärliga utbildningar i bagaget och har

bland annat gått på konstskola med skulptur som inriktning samt lärt sig dekorationsmålning på Palm Fine Arts.

Nysatsning på näringslivsfrågor med turism i fokus

"Söderköpings kommun gör från och med 2011 en nysatsning på näringslivsfrågor med turism i fokus. I en avdelning kallad Nä-

ringsliv och turism har man samlat verksamheterna som arbetar med besöksnäring, turism och näringslivsfrågor. Satsningen grundar

sig på Vision 2020 där betydelsen av ett livskraftigt näringsliv med tonvikt på bl a turism och service lyfts fram. Under året har man

anställt tre personer på befintliga tjänster, men med delvis nya arbetsuppgifter. Ansvarig för avdelningen blir näringslivschef Ewa

Grönwall. Med turismfrågorna kommer Malin Amér, turismstrateg och Therese Rahnel, turistbyråansvarig, att arbeta. De båda senare

finns på Stinsen, medan Ewa Grönwall arbetar i Kommunhuset."

Christina Nilsson

Ny Näringslivschef Ewa Grönwall



Jag tillträder tjänsten som näringslivschef i Söderköping den 1 september med ansvar för näringslivsfrågor, platsmarknadsföring och turism. Vision 2020 ligger som bas för flera av mina arbetsområden. En av målsättningarna är att invånarantalet i kommunen ska vara 2 000 fler år 2020. Att vara med i och påverka utvecklingen av företagen, branscherna och landsbygden ingår i jobbet. Likaså att bistå företagarna i kontakterna med kommunen och andra myndigheter. Inom platsmarknadsföring och turism handlar arbetet mycket om att arbeta med varumärket och att stärka den prioriterade besöksnäringen genom att stärka och skapa ytterligare företag på landsbygden och i skärgården. Nätverksbyggande och omvärldsbevakning är viktiga delar i näringslivsarbetet. Jag har skapat mig ett brett nätverk genom åren som jag tror mig ha stor nytta av på mitt nya jobb. Jag har job-

bat 22 år på Luftfartsverket, tio år på energibolaget Sydkraft/E.ON och nu tre år i Västerviks kommun. Jag är född och uppvuxen i Stegeborg och känner starkt för hembygden kring Söderköping och Norrköping. Min far var färjkarl och genom att vara med honom lärde jag mig att prata med människor från olika samhällsklasser och förhållanden. Musiken har varit en viktig del av mitt liv bl.a. genom att ingå i sånggruppen Small Town Singers men också egna uppträdanden på senare år. Ett annat stort intresse är matkultur, inte bara att laga mat utan även känna till historien och de "tekniska" förutsättningarna för god mathållning. Ordet "hushållning" tycker jag är vackert. Ett ord som inte är så vanligt förekommande längre Jag är gift och har en son på 24 år.

Ewa Grönwall

Ny Turismstrateg Malin Amér



Som gotländska har jag min bakgrund på en unik destination med stor säsongsvariation. Där har jag varit hotellföretagare och verksam inom besöksnäringen. Nu som nybliven Söderköpingsbo, ser jag många likheter och känner mig glad och stolt över att få arbeta med ett annat starkt varumärke.

Uppdraget som turismstrateg är varierat och bygger främst på att besöksnäringen är en viktig del av näringslivet och därmed för Söderköping. Rollen innefattar att aktivt verka för

Söderköpings besöksnäring i stora och små sammanhang. Men framförallt att arbeta med och för våra besökare och med och för våra företagare så att vi tillsammans fortsätter att utveckla våra besöksmål och skapar ännu fler arbetstillfällen.

Malin Amér

Ny Turistbyråansvarig Therese Rahnel



Några känner nog igen mig från Turistbyråns disk i Stinsen, där jag arbetat under flera somrar. Jag är född och uppvuxen i grannkommunen Norrköping där jag även bor idag.

Jag insåg tidigt att det var inom turism och service jag trivdes som allra bäst. Efter några år i Sälen byttes skidorna ut mot havsmiljön på Gotland för att sedan vända norrut igen till Åre för att studera turism och affärsutveckling. Nu har jag landat här i Östergötland igen och brinner mycket för

att utveckla Söderköping som turistdestination.

Under mina ansvarsområden ligger själva driften av Turistbyrån, Visitor Center i Kanalhamnen och Turiststugan i S:t Anna.

Jobbet med sociala medier så som Facebook och Twitter samt självklart vår turismhemsida är en viktig och mycket rolig del av arbetet.

Therese Rahnel

Korskullen eller Gilleskullen?



Det är bara äldre Söderköpingsbor, som fortfarande säger Gilleskullen Jag är en av dem. När jag flyttade hit 1961 bosatte jag mig alldeles intill Gilleskullen, nej Korskullen heter det ju! I samma hus som jag bodde fanns det en välsorterad livsmedelsaffär som hette Gilleskullens Livs. Namnet var alltså etablerat

Att kullen kallades så beror troligen på att St Ragnhilds Gille ansvarade för området.

I och med Skansens tillkomst i Stockholm 1891 spred sig tanken ut i landet att man skulle ha ett Skansen i miniatyr. Detta åtog sig ofta hembygdsföreningarna, så också i Söderköping.

När kullen sedan bytte namn vet man inte, bara att den förmodligen från början hette Korskullen, med anknytning till ett torp vid Korsån på hemmanet Korstappan.

1941 startade Gillet tältplats vid Gilleskullen /Korskullen 1950 startade Gillet vandrarhem.

1991 tog kommunen ansvar för Korskullen och fastigheterna där.

Sedan 1997 drivs campingplatsen av Johan Stenberg, numera ägare. Det är nog inte många städer som kan skryta med att ha en campingplats så lättillgänglig mitt i stan. Själv cyklar jag ofta förbi och ser då hus-

vagn, vid husvagn, vid husvagn så nog är det populärt att stanna till hos oss

Den vackra väderkvarnen på toppen utgör ett magnifikt blickfång för alla söderifrån kommande. Den har tjänat både som kvarn och sjömärke på Hägerö i Gryts skärgård

Godsägare Linus Axberg på Breviksnäs skänkte kvarnen 1929

Det gula stenhuset uppe på kullen uppfördes 1830oktor av Olof Lagberg, som ett lusthus för sig och sin familj.

Fiskartorpet har stått på Hylinges ägor och skänktes 1924 av greve Strömfelt

Loftboden har stått på Uggölö i St Anna och skänktes 1926 av grevinnan Ebba Mörmer på Thorönsborg.

Grindstugan är ursprungligen från 1700-talet den har renoverats i början på 1990-talet, före dess har det använts både som privatbostad och vandrarhem. Nu ingår den i campingplatsen.

Mangårdsbyggnaden, som ligger bakom vandrarhem används nu som privatbostad

Slutligen mangelgården, som låg på Skönbergagatan den revs och flyttades 1952 Till Korskullen. Huset inrymmer nu ett vandrarhem.

Bodil Kärnfeldt

bodilochrone@telia.com



Söderköpings årliga rockfestival 5 juni på Storängen

I skrivandets stund så är det Ramundermarken i Söderköping och jag kan höra musik från Rådhusorget som letar sig fram till mitt öppna fönster. Solen skiner och en härlig vårstämning infinner sig när Ukebox spelar sina sköna låtar på ukulele.

I och med att jag dragit på mig en värförkylning får jag snällt sitta på kammaren och drömma mig bort till sommaren och dess kommande musik evenemang. Jag tänkte därför passa på att skriva om ett årligt återkommande evenemang i Söderköping.

Söndagen den 5:e juni är det åter dags för Storåfestivalen som har varit en tradition i många år nu. Den första festivalen gick av stapeln 1993 med initiativ av Janne Dockner och Gunilla Wastesson på

Studiefrämjandet som också tog hjälp av dåvarande Naturvårdsamt trubadurerna Juno & Wällberg för att dra igång det hela. Den genomgående idén var att lokala band och förmågor skulle få visa upp sig. Som sagt den första festivalen var 1993 och då var den i Brunnsparken följt av Gilleskullen 94-97 och Naturvården Hamra 98-00. Det var inställt 2001 men fortsatte året därpå uppe på Storängen och har fortsatt att hålla till där fortsättningsvis.

Som kuriosa kan jag nämna att 1995 spelade Once a week, Shithouse Paper, Blues Pit, Rockstock och Sick n' Blues på Gilleskullen. Kvällen avslutades med visunderhållning av Lasse Sällqvist och Leif Malmberg på Åcaféet. Som arrangörer stod då Suarn Mu-

sik och Studiefrämjandet. Som medarrangörer: Söderköpings turism, Kultur & Fritid samt Åcaféet.

Efter att festivalen hade körts några år startades rockföreningen Suarn Musik med initiativ utav Stefan Wällberg. Vidare så startade medlemstidningen "Tungt material" med Classe Pålsson som redaktör samt Närradio Suarn Musik 89.0 med tidigare nämnda Stefan samt Christoffer Svedbo. Under den här tiden så ordnades konserter och fester i Bielken. Första gången undertecknad var på en av dessa fester så spelade Billy Öhrström med Kenny Håkansson från Dag Vag och Kebnekaise vilket har etsat sig fast i mitt minne som en annorlunda kväll i lilla Söderköping. Den gamla kyrkan gungade och taket höll nästan på att lyfta.

Numera så är det endast Storåfestivalen som körs och varje år så är det samma kompisgäng som går ihop för att det ska bli fest. Arrangörsskaran har minskat genom åren vilket gjort att man i år har samlat ihop frivilliga för att det hela ska gå ett genomföra.

Under de första åren så var det 6-7 band som fick spela och som mest har det varit 17 band. Varje år så vill olika band från andra kommuner vara med men arrangörerna har valt att prioritera band och grupper med lokal anknytning. Det är fri entré och den vänder sig till alla åldrar både vad det gäller uppträdande och publik.

Festivalen finansieras av kommunens Ung arrangörs bidrag, Studiefrämjandet samt kaffe och korvförsäljning under dagen. Men då

ska man ju faktisk komma ihåg att band och grupper som spelar och sjunger får inget gage utan det hela handlar om att man helt enkelt får en möjlighet att visa upp sig.

Storåfestivalen finns som grupp på Facebook och har i skrivandets stund 468 medlemmar.

Sommaren är äntligen här nu!

Christina Forsman

kicki-forsman@telia.com

Välkommen till

Tyrislöt
Camping
St Anna
Söderköping

Tel/Fax 0121-520 21 www.campingplatser.com



Skärgården är bäst i kajak



Tullan Willén
skriver hur som helst

tullan.willen@gmail.com

skärgården bland alla öar. Med rätt kajak, rätt vänner, rätt väder och rätt utrustning bjuder kajaklivet i skärgården på den allra bästa sortens semester. Och man behöver inte resa jorden runt för att inse att Sankt Annas Skärgård är bland de vackraste landskap som finns i världen!

Tullan Willén

Vi kom att språka med ett äldre par utanför en bar på Via Conciliazone, några hundra meter från St Peterskatedralen. De var från Madrid och hade blivit bjudna till Rom av sina barn för att fira mannens 80-årsdag.

- Men vi orkar inte gå omkring och titta på några sevärdheter, säger den gamle mannen. Det är slut med det nu. Annat var det när vi var unga. I 60-årsaldern reste vi överallt.

- Stockholm är så vackert, sa kvinnan, så mycket vatten!
- Och båtresan därifrån, ut i Östersjön! Det är det vackraste jag sett - alla dessa öar! Skärgården!

Vi kunde bara hålla med. Stockholms Skärgård och Roslagen och även öarna utanför Sveriges västkust är mycket vackra. De är också väl dokumenterade och besjunga. Men vi sa inget om att det finns skärgårdar som är ännu finare!

Kanske är det lika bra att Östergötlands skärgårdar inte är lika omtalade. Man vill ju gärna behålla smultronställena för sig själv! Det är en stundtals hisnande

känsla av rikedom att vistas i denna stora vildmark med så lite spår av mänsklig närvaro. Och än så länge brukar det på något sätt alltid finnas plats, det går nästan alltid att hitta en egen badklippa, om det är det jag söker.

Det finns många sätt se på skärgården och det finns många sätt att komma dit. Mitt favoritsätt är med kajak. En anledning är förstås enkelheten - jag slipper allt jobb med vårskötsel och bryggplats som en vanlig båt kräver. Men framför allt är det en sådan fantastisk naturupplevelse! Jag kommer så nära vattnet, och känner varje våg i kroppen. Jag tar mig fram enbart med hjälp av den egna muskelpkraften. Jag färdas tyst och kan komma nära sjöfågla. Och jag kommer fram där det är för grunt för vanliga båtar.

Det betyder också att jag kan komma iland på helt andra öar och skär än med en större båt. Men fågel-skyddsområdena måste jag förstås hålla reda på.

Varje litet skär är som en hel värld. Det första jag gör när

jag kommit iland är att gå på upptäcksfärd. Någonstans finns den bästa tältplatsen, den måste väljas med omsorg. I närheten bör det också finnas ett lämpligt ställe att laga maten, där det finns både lä och en bekväm sittplats. Säkert finns det flera riktigt bra badplatser - kanske olika för kvällens simtur och för morgondoppet. På någon plats blir det perfekt att sitta och se solnedgången. Naturligtvis försöker jag hitta öns högsta punkt. Det kan också vara en rolig lek att gå runt skäret, hela tiden så nära vattnet som det är möjligt.

För övrigt får man inte betrakta havspaddlingen som en barnlek. Det bästa är att först träna i lugnare vatten innan du ger dig ut i skärgår-

den. Att stiga i och ur kajaken är det svåraste i början. Att träna in en bra paddel-teknik skonar armmuskler-na. Det är inte nödvändigt att kunna göra eskimåsväng, alltså att sitta kvar i kajaken om den välter, och vända den rätt igen. Men då måste du i stället alltid ha sällskap när du paddlar och ha tränat kamraträddning. Det är inte fel att veta hur det känns att kapsejsa och hamna i vattnet. Om vattnet är mycket kallt kan det vara farligt, du blir snabbt nedkyld och det påverkar omdömesförmågan.

Utrustningen är också viktig, även om du inte behöver ha precis alla de grejer som finns att köpa. Men karta och kompass måste du ha. Det är lätt att paddla vilse i

Sommar - kampanj
** Ge din bil en fin glans till sommaren **

Vaxning 895:-
Ord.-Pris 995:-

Rubbing & Polering 1800:-
Ord.-Pris 2100:-

Lackskydd 2500:-
Ord.-Pris 3400:-
2-Komp. Lackskydd med garanti

**Utvändig Tvätt +
Invändig sommarstädning 390:-**
Ord.-Pris 470:-

Erfoljendet gäller tom 2011-06-30
BILVÅRDSCENTER
PLÅTSATAN 3
61431 SÖDERKÖPING
0121-260660

**Söderköpings
Cementgjuteri AB**

0121-102 41
www.sceab.se

**Slamavskiljare, betongblock mm
Marksten, murar, sjösingel
från Bender**

CAFÉ
KORSKULLEN
SÖDERKÖPING

ÅT VÅFFLOR I SÖDERKÖPING

Smörgåsar • Nygräddat kaffebröd
Glass • Enklare maträtter

FRUKOST SERVERAS FRÅN 4/6

Välkommen!
Tel 0121-216 21

just nu



motion sq 900 med spegel
10.396:-
Spara 2.599:-
(12.995:-)
Exkl blandare

paketpris
5.995:-
Spara 4.644:-
(10.639:-)

**just nu
-20%**

på westerbergs övriga
badrumskollektioner

PAKETPRIS:
norden sign 450 med spegelhylla + blandare
+ toalett med standard toalettlock

Virkesgatan 6, Söderköping
0121-10 100 www.rorservice.se

Rörservice
Installationer och försäljning

Auktoriserad
VVS-installatör

Öppettider: Måndag-fredag 10-15
eller enligt överenskommelse.
Ring 0708-126107 eller 0708-138 808

westerbergs.com

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



Naturskyddsföreningen
Söderköping

www.naturskyddsforeningen.se

Östersjön



Blåstång och Tångsnälla (den lilla
upprättstående fisken)

Östersjön är på många sätt ett unikt hav. Det är inte mer än omkring 10 000 år gammalt och har under denna tid växlat från att vara en atlantvik till en isvattenssjö. Idag är det varken det ena eller det andra utan ett s.k. brackvattenhav med en salthalt här i Östergötlands kustvatten på ca 0,6 till 0,7 procent. Norrut minskar salthalten successivt för att i Bottenviken vara kring 0,3 procent. Salthalten och den låga åldern präglar starkt livet i Östersjön. Speciella arter för just denna salthalt har inte hunnit utvecklas. De arter som finns i Östersjön kommer istället från havet eller från sötvattenmiljöer. De lever i en konstant salthaltstress och blir liksom blåmusslan betydligt mindre i Östersjön. Artantalet är dessutom mycket lägre i Östersjön än i marina miljöer eller i sötvattensmiljöer.

Alla dessa faktorer gör att Östersjön är ett känsligt ekosystem. Rubbas något i strukturen, en art kanske minskar eller försvinner, får det oftast stora konsekvenser.

Grunda vegetationsklädda bottenar

Skärgårdens grunda, vegetationsklädda bottenar har en nyckelroll för kustens biologiska mångfald. Många fiskarter har sina lek- och uppväxtområden här. Fåglar söker sin föda på de produktiva bottenarna och flera av kustens hotade arter har sina livsmiljöer här. I blåstångsbältet, som ibland kallas Östersjöns

skog, finns ett av Östersjöns rikaste växt och djurliv.

De vegetationsklädda bottenarna är dock hotade. Genom att kusterna tillförts allt mer näring har vissa arter gynnats på andra arters bekostnad. Övergödningen har medfört att växtplankton och fintrådiga alger har blivit så vanliga att t ex blåstång drastiskt minskat sin utbredning. När blåstångens utbredning minskar krymper också utrymmet för alla andra arter som är beroende av tång. Fantastiskt nog har blåstången repat sig något de sista 10 åren efter att ha minskat kraftigt under hela sista halvan av 1900-talet. Detta är mycket glädjande!

Blåstången växer liksom de flesta fastsittande alger på klippor och sten. Vissa arter förekommer fläckvis medan andra finns i mer eller mindre tydliga djupzoner. Närmast ytan växer på sommaren ofta grönalger grönsläck och rörhinna. Under grönalgszonen vidtar blåstångsbältet för att djupare ner övergå i rödalgszonen.

Anledningen till att algerna bildar tydliga zoner är att ljus av olika våglängd absorberas i olika grad i vattnet.

I vikar och strömsatta sund trivs andra arter som t ex snärjtång som liknar långa kolansören. Där inte strömmen är lika stark kan man hitta ängar av ålgräs som spelar en stor roll för

många arter. Ålgräset är liksom blåstången känslig för övergödning och har sedan 1960-70 talet minskat kraftigt.

På de ännu mer skyddade områdena, som grunda vikar och flador kan vegetationen bilda täta sammanhängande mattor, ibland av de vackra kransalgerna. Att dessa bottenar är så produktiva hjälper samman med att sol-ljuset når ned till botten och växter kan växa överallt. En annan viktig faktor är att de grunda vikarna värms upp tidigt på säsongen.

Detta har en stor betydelse för fisk och fågel. Många fiskarter nyttjar vikarna som lekplats på våren då de kan dra fördel av det tidigt uppvärmda vattnet. Fiskvård är skyddade från rovdjur i den täta vegetationen och har en snabb tillväxt i den varma och näringsrika miljön. Vuxna fiskar nyttjar ofta de grunda vikarna för födosök. Fåglar nyttjar vikarna under såväl häckningstid som flyttning. De här fantastiska miljöerna är mycket känsliga för uppgrumling från t ex muddring och motorbåtstrafik eller avloppsutsläpp.

Trots alla negativa rapporter om Östersjön så finns det fortfarande kvar så många fantastiska miljöer. Än är det inte för sent att rädda vårt hav!

Eva Siljeholm
Kommunekolog
Norrköping

för Naturskyddsföreningen
i Söderköping

Fiskaren



Det är tryggt att bo på en plats som funnits länge. Särskilt när man funnits länge själv. Eftersom tiden olämpligt nog går allt fortare ju mindre man har kvar av den, så passar Mem oss utmärkt.

Vi bor näst högst av alla i byn och vårt hus vänder en gavel åt öster - ostsydost om man skall vara exakt - och åt det hållet och mot utsikten över Slätbakens inre del och inseglingen till Göta Kanal har vi en joddlarbal-kong, lite som en privatloge på operan; viken är scengolv och morgondimman ridå.

Denna välsignade morgon, mitt i lövsprickningen och den hett efterlängtade vår som meteorolo-gerna redan vill kalla sommar, liknar Inger scenen vid en blankputsad tenntallrik. Inte en fläkt, tunna höga moln, solen har inte fått av sig pyjamasen ännu och klockan är inte ens sex. En ensam eka speglar sig i tennet, en karlstår i aktern och tar upp nät; lugnt och stilla stiger och sjunker hans armar. Han är för långt bort för att man skall kunna avgöra om han får någon fångst, då och då sätter han sig eller bockar sig över båt-kanten, han kanske bara reder ut trassel i nätet. Vi ser honom mer som en silhuett rakt mot

den något beslöjade solskivan. Sakta, sakta kommer han närmare vasskanten. Vi vinkar en liten stund i ett försök att etablera kontakt, men han är upptagen med vad han har för händer.

Istället flyger en ensam svan in från vänster på scenen. Den lågsniffar, vingtopparna möter nästan sina spegelbilder i tenntallrikens yta. I en vid båge drar den över hela viken - det ryt-miska suset från vingarna hörs först starkt men blir allt svagare för att slutligen vara knappt hörbart när den mot Killingholmen, scenens fondkulis, faller ut landningsställen och bryter den blanka ytan med ett svagt men ändå klart hörbart fras. Fiskaren drar igång utombordaren. Den puttrar vänligt på tomgång, ekan glider sakta utmed vassen, rundar fyren och styr in i hamnen.

Denna scen upplever vi vår morgon - nu när isen äntligen inte ligger. Ljusset växlar, tenntallriken är stundom mörkare, som av stål, ibland mönstrad när det finns lite vind. Ridån är någon gång fördragen, men oftast genomsiktbar. Regin är väsentligen densamma, vid enstaka tillfällen har fiskarn en kollega på andra sidan viken. Medaktörerna - fåglarna - kan variera i

antal, ibland en jättekör av snatrande änder eller gäss, ofta skrikande trut eller mås, vid festliga tillfällen trumpetande tranor.

Vi ses titt och tätt vid slussen, fiskarn och vi, och pratar bort en stund. Han fiskar inte för fångstens skull, utan för ron och stillheten, samma lugn och sinnesfrid som han skänker publiken. Ofta kommer han tomhänt hem. Nätet har stora maskor, småfisk intresserar honom inte. Gös under två kg kan känna sig lugn, de större lever farligare. En grov gädda får han ibland. En stor sik för rätt länge sedan, ett par öringar på höstarna och här-omdagen en flundra. En stor fin flundra. Det har han aldrig hört att någon fått inne i Slätbaken förr.

För övrigt kan sägas att vi tills nyligen gärna såg Mem föras över till Söderköping. Sedan vi erfarit att Bergaskolan skall stängas, att äldre skall försas samman i en fyravåningars silo i Brunnsparken och att alla invånarna hädanefter skall kallas kunder, så tycker vi att det kan vara med det.

Bengt Axmacher

bengtax@telia.com



Sommarskoj

I SÖDERKÖPING

Sommar i Söderköping är folkvimmel och strosande längs Göta kanal med en glass i handen. Det är Kanaldans, författaraftnar och dramatiserade stadsvandringar. Och visst är det mesta skoj också för barnen; Kanalhamnen med alla båtar, slussningar och Rundturståget Tuffe som glatt visar er runt. På Visitor Center provar barnen på medeltidsaktiviteter inför Söderköpings Gästabud den 9-11 september.



Din egen PS. "Personal shopper" kallas de visst i de hippa kretsarna. I Söderköping finns de överallt! För butikerna längs shoppingstråken har personlig service alltid varit självklart - en flärdfull känsla man gärna vänjer sig vid. I juli har många av affärerna även söndagsöppet!

Det är alltid något på gång i Söderköping. Skriv upp dessa datum och kom och njut av stan lite extra - kanske tillsammans med era sommargäster som är på besök?



Evenemang.

18 juni: Junimarknad och "Musik och dans på gator och torg".
26 juli: Hantverksmässa.
1-6 augusti: Kulturvågsfest för hela familjen.



Teatermagi. 29 juni-16 juli råder teaterfeber i Söderköping: på Wallbergs gård går ridån upp för Pippi Långstrump som tar med den yngre publiken på äventyr samtidigt som folklustspelet "Delad glädje är dubbel glädje" spelas på Forsemanska gården.

 **En liten skola - med stora visioner**

Vi är en expansiv skola (klasser F, 1-9) i en trygg miljö för skolbarnen. Vi har goda studieresultat och hemlagad mat. Ge ditt barn en god start i livet.

Vi har ett fåtal platser kvar i vissa klasser till ht 2011, då vi inviger vårt nya skolhus.

Välkomna med förfrågan/anmälan.

0121-219 56, 247 14 • www.soderkopingswaldorfskola.net

Junisalong - 1:e juni


...En eftermiddag utöver det vanliga!
16.00-18.00 Konst, musik & mingel

På scen 18.00:
Cara & Pixie • Pegasus

Välkomna! Gratis inträde!

Onsdag 1/6 kl.16.00-19.00, Söderköpings Waldorfskola, Brobyvägen 17b



 Söderköpings kommun

 Söderköping

För fler evenemang och mer information, se www.pagang.info eller kontakta Turistbyrå: 0121-181 60, turistbyran@soderkoping.se, www.soderkoping.se/turism.
Vi finns också på facebook.com.



Stort utbud på Braskens krog



Tårtor
Smörgåsar
Smörgåstårter
Hembakat bröd
Exotiska
brickor

TartFixarn

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

**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 **NY** start
FÖR en krona
OM DAGEN

Om du blir medlem nu så får du träna för
1 krona om dagen tom 31 augusti. Alltså träna
70 dagar för 70 kronor osv. Ju tidigare du
kommer igång, desto större värde

TRÄNINGSVÄRKET Ringvägen 44
Söderköping, 0121-142 61
www.traningsverket.com

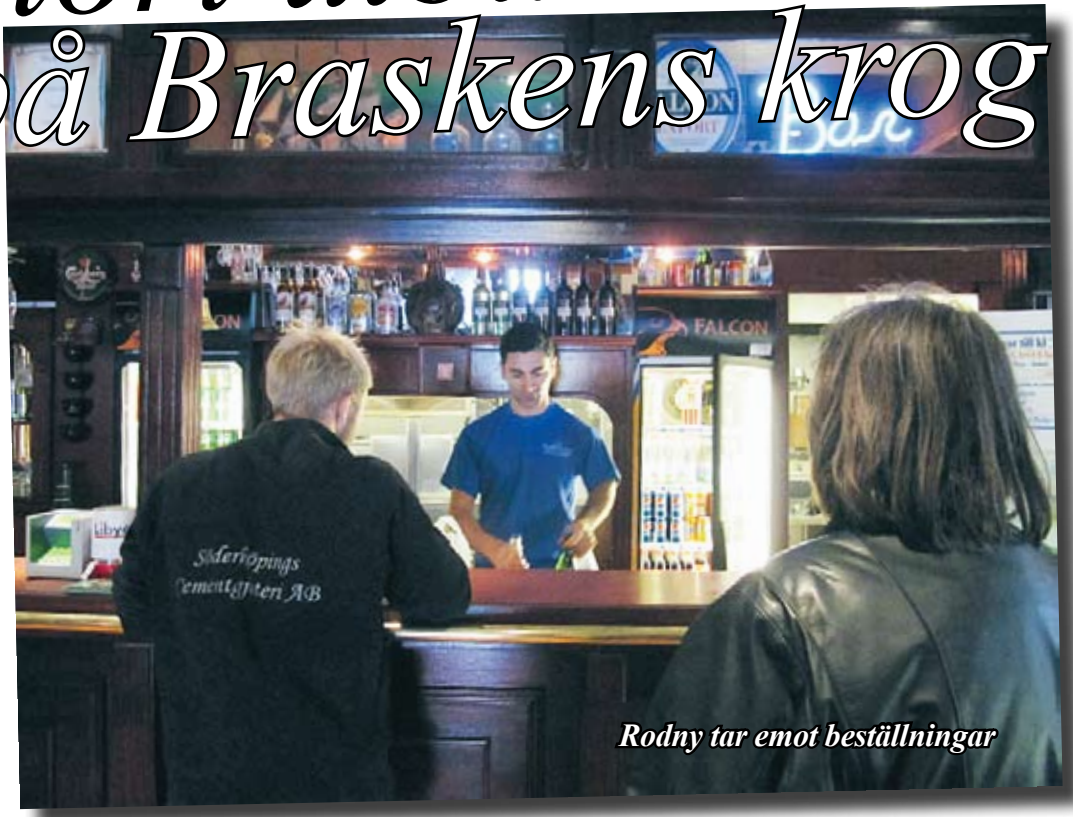
SÖDERKÖPINGS ÅTERVINNING
"LOPPIS"

Fynd och känn dig rik i vår Loppisbutik
Har du något att skänka?
Ring 0121-12915! Vi hämtar gratis!
Vi har insamling av kläder till Lettland

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

Fix
konditori
0121-13960

Figurtårtor
Smörgåstårter
Färskt bröd
Smörgåsar
Glass Servering
Konditorivaror



Rodny tar emot beställningar

Det har gått 6 år sedan Rodny Gewriye övertog Braskens Krog.

Braskens krog finns i det gamla mejeriet på Fix-området.

Efter att ha provat sog fram en aning har han nu valt att satsa på ett omfångsrikt sortiment av olika rätter.

Dagens lunch serveras från 11 ända till klockan 20. Alla dagar. Under kvällstid bara något förhöjt pris.

Till alla rätter får man salladsbuffé, dricka och kaffe.

Dagens rätt kan bestå av pizza, kebab, sallad, a la carte eller husmanskost (pasta, kött, fisk och sallad)

...och hemlagad är hemlagad på Braskens.

Braskens Krog kan man även ha för sig själv och sitt sällskap. Många väljer att förlägga festligheter här. Braskens Krog har också en egen liten scen.

För ett antal år sedan byggdes till restaurangen en uteservering.

Det är många som arbetar på fixområdet och i Söderköping och hämtar sin lunchmat på restaurangen. Lunchpaketet är då lite billigare.

På området är det fri parkering och det finns också plats för bussar, husbilar och husvagnar.

Rodny är från Libanon och de övriga medarbetarna är från Syrien.

Medarbetarna talar arabiska sinsemellan. Det är ett vackert språk. Känns lite spännande att höra.

Här finns vänligt bemötande.

lilla tidningen önskar Rodny och medarbetare lycka till!

Vidar Jansson



Del av salladsbuffén

**Välkommen till
en matupplevelse**

- Egenstyckat kött
- Hängmörat
- 12 m manuell disk
- Grillat
- Salladsbar
- Servering

Delikatesser och vardagsmat
från närproducenter och Europa

**Anderssons
SALUHALL**

Kött • Chark • Fisk • Ost

www.anderssonssaluhall.se
Gallerian, Fixomr, Söderköping
Mån-fre 10-18 • Lör 10-15

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

PASSA PÅ!

Fynda märkeskläder till herr, dam och barn hos oss när ni besöker eller passerar Söderköping!

Hos oss hittar ni kläder, skor, väskor mm från många kända leverantörer till 50-60% rabatt.

RINGVÄGEN 44 FIXPUNKTEN, SÖDERKÖPING TEL 0121-134 41

ÖPPET:
MÅN-FRE
10-19.
LÖR 10-17.
SÖN 11-18

OUT
LET
210

Sommartid utökar vi öppet-
tiderna lörd & sönd

Cykeltaxi i Söderköping



I augusti kommer nog många söderköpingsbor att bli förvånade. Då introduceras cykeltaxi i vår lilla stad.

Det är Stefan Eng som är initiativtagare och en av finansörerna bakom projektet.

Under sensommaren ska gruppen samla in erfarenheter för att fr o m nästa sommar kunna genomföra projektet fullt ut.

I år är det främst huvudin-

tressenterna som står för kostnaderna. Men till nästa sommar blir det fullt med reklam på fordonen. Reklamen ska täcka materialkostnader och intäkter från körningar ska täcka löner för "taxiguider" är det tänkt.

Vad jag vet nu så finns inget liknande projekt i vårt land.

Udda är det! Men Stefan Eng har lyckats med tidigare projekt.

Tanken är att besökare till staden ska parkera på de

större yttre parkeringsområdena. Där ska det finnas cykeltaxi in till centrum - miljövänligt. Vi undviker så onödig trafik i stadskärnan.

De som är intresserade av reklamplats eller av ett sommarjobb kan ta kontakt med Stefan Eng på Träningsverket.

Vidar Jansson



Öppet 11-22
alla dagar



0121-15048

Dagens rätt 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 hämtning)

Schnitzel m bearnaisesås
Kycklingspett m tzatziki
Fläsknoisette m rödvinsås

Panerad spätta m remoladsås
Pasta bolognese
Kebabsallad

Tips till maten: **En flaska vin 140:- eller Starköl, flaska (33 cl) 25:-**

Fullständiga rättigheter

www.braskenskrog.se

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

Fabriksförsäljning

NU med massor av nyheter!
NYLON knästrumpor, Stay ups och Strumpbyxor
ULL stödstrumpor

NYHET! *SPORT Kompressionsstrumpa*
med **COOLMAX** i foten för varma dagar
och **ULL** i foten för regniga dagar

Rabattkupongen nedan *kan*
kombineras med andra erbjudanden

Vanliga öppettider måndag - torsdag 8 - 18, fredag 8 - 15
OBS Vecka 27-30 Öppet 8-15 vardagar

Fixpunkten 0121-15940

10 % mot uppvisande av denna kupong
Gäller tom 5 september 2011

Medisox

17



Lunch 11.30-14.00
Inkl 1 serie bowling 69:-
(avhämtning 64:-)

Serveras från kl 14.00
PLANKSTEK 159:-
med 1 tim Bowling
(barnplanka/falukorv 99:-)

Sports kanongoda!
PAN PIZZA 99:-
med 1 tim bowling

- Bowling**
- Gym**
- Restaurang**
- TV-Biljard-Dart**

TACOBUFFÉ 99:-
med Bowling 1 tim
Fredagar från kl 17.00

Gymmet erbjuder!
Engångsträning 50:-
Bowling vardagar
kl 11-15 40:-/person

Fullständiga rättigheter

Sommaröppet från 20/6

Mån.-Tors. 11-20 Fre.-Lörd. 11-23 Sönd. 11-18

0121-197 70

www.sportsarena.se



Glöm stora köpcentrum och gallerior



Detalj från Söderköpings Gästabud

Ett besök i Söderköpings stadskärna ger dig troligen en annorlunda shoppingupplevelse. Glöm stora köpcentrum och gallerior. Hos oss hittar du butiker där kvalitet går före kvantitet och sortimentet anpassats efter kundernas önskemål. Här finns det moderna tillsammans med det gamla och genuina!

Vi glädjer oss åt att det blir fler och fler spännande butiker med hög kvalitet och service och alla med ett mer eller mindre unikt utbud. För en hög servicenivå och gott bemötande är utmärkande för våra butiker, caféer och serviceföretag. För oss är det viktigt med en kunnig och serviceinriktad personal som kan svara på frågor och hjälpa dig som kund att hitta det du efterfrågar.

Och Shoppandet blir väldigt mycket enklare då allt är sammanlänkat med Hagatorget och över till nästa stadsdel. Och måste du ha bilen med dig så är det GRATIS parkering i hela innerstaden. Men vi rekommenderar att du ställer bilen vid den centralt placerade och stora parkering vid bussstationen. Du går enkelt med gångstråket via Nybrogatan in till oss på Skönbergagatan.

I våra kvarter kan du uppleva och handla det mesta. På detta uppslag finns ett urval, men säkert kommer du att hitta egna butikspärlor under strövtågen i Söderköpings affärskvarter. Väggen längs hela Skönbergagatan ligger butiker, frisörer, caféer och serviceföretag. Vik runt hörnet och du hittar fler!

Behöver du en karta eller information så vänd dig till vårt Turistservice ställe i Kaffebönans butik. Där kan du få kartor, tidtabeller och information om vad som händer just nu i vår lilla stad. Närmast förbereder vi oss inför turistsäsongen men vill gärna att våra kommuninvånare ska "känna sig hemma" och nöjda med utbudet och nu närmast är det dags för den traditionella Junimarknaden! Då flyttar alla våra butiker tillsammans med restauranger och caféer ut på gator och torg och vi kommer att bidra till att det blir en härlig marknadsdag med tyngdpunkt på att visa upp och marknadsföra det rika lokala utbudet.

Välkommen till Söderköpings stadskärna – en levande småstadsideyll!

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

Anne-Louise Kroon

Butiken med det lilla extra

Kläder från bl.a.
Odd Molly
Desigual
Filippa K
Line of Oslo

RÅH
lundahl pettersson
www.rahofscandinavia.com

Lördagsöppet 10-16
och söndagsöppet
12-16 under hela juli

Övriga öppettider
är mån-fre 10-18
lör 10-14

Skönbergagatan 5 0121-15239

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

Välkommen till

"För ditt husdjurs bästa"
Hund & KattShopen

Besök vår välfyllda butik!

Skönbergagatan 3, Söderköping ☎ 0121-148 14

Det goda kaffet

"SÖDERKÖPINGS-
BLANDNING"

KAFFEBÖNAN
Kaffe, te & Choklad



Skönbergagatan 12 - Söderköping

Mån- Fre 10-18 Lör 10-14 Öppet söndagar i juli
0121-10043 www.kroonshalsa.se

Gläds och njut av det småskaliga - det genuina

Söderköping vill öka sin attraktivitet inom 4:e storstadsregionen och därmed växa. Kommunen vill genom fortsatt byggnation ge ökat intresset för inflyttning och etableringar.

Med ett väl utvecklat samarbete med näringslivet kan kommunen skapa ett välkommande och utvecklande näringslivsklimat och blir den framgångsfaktor som får fler människor och företag hit. Men en förutsättning för en stads attraktivitet är även ett brett serviceutbud och attraktiv handel. Att i samklang marknadsföra det

är en gemensam uppgift och det finns idag stora förväntningar på den nya organisationen med näringslivs- och turistfrågorna i kommunens regi och den nu snabbt växande lokala Stadskärneföreningen.

Söderköpings handel och serviceföretag bidrar med en hel rad av de årligen återkommande arrangemangen såsom "Vår i Söderköping", "En dag för barnen", Junimarknaden och inte att förglömma det nu så stora "Gästabudet". Många av dessa attraktiviteter är möjliga genom i hu-

vudsak helt ideella krafter och engagemang. För det är lika viktigt att ta tillvara på kulturen, föreningslivets initiativ och de kunniga kommuninvånarnas idéer, för att kunna skapa framtidstro och utveckling. Det bidrar också till attraktionskraft för besökare och att medborgarna kan känna stolthet över sin stad. Varje idé och kraft är viktig för Söderköpings framtid!

Anne-Louise Kroon



”Delad glädje är dubbel glädje” ...eller ”Köttbullar & Teaterliv”

Sommarens folklustspel på Forsemanska gården i Söderköping har premiär onsdagen den 29 juni och spelar fram till lördagen den 16 juli (ej måndagar). Repe-titioner har pågått sedan i mitten av mars månad. Manus är signerat Axel Gustav och Stephan Grönroos står för regi. Det är tredje året i rad som detta par levererar ett nytt folklustspel till Forsemanska gården och dess publik. –Vi jobbar bra ihop och det är en förutsättning för att det ska bli bra, säger Stephan Grönroos. Årets publik kommer att få stifta bekantskap med några nya ansikten. Hälften av årets ensemble har inte tidigare spelat på Forsemanska gården. –Det är roligt att få in nya skådespelare, säger Stephan Grönroos. –Vi har förnygrat ensemblen i år, vilket man måste göra om manus säger så. Folklustspelet i sommar utspelar sig under år 1955. Melodier som ”Que sera sera” och ”Nordsjön” är populära. På en gård med två stugor bor köttbullsfabrikör Hugo Nyström (Stephan Grönroos) tillsammans med sin dotter Lisbeth (Miina Almroth). Hustrun gick bort för ca 15 år sedan. Nyström skafade sig då ett hembitråde (Marina Andersson) för att kunna klara sysslorna på gården. Hembiträdet bor tillsammans med sin son Sigge (Nicholas Grönroos) hos Nyström. Pengar är ett dilemma för Nyström och

verksamheten. Skulder som hänger på Nyströms axlar dag som natt. Bankmannen Von Sedel (Stefan Sonestig) vill gärna ha tillbaka det han lånat ut. Även ordet teater får Nyström att se svart. Varför det är så får publiken snart veta.

Folklustspelet inleds med sång och musik då husets dotter Lisbeth och hennes bästa vänner Laila och Albin (Amanda Andersson och Olle Jilkén) gör entré på gården med studentsång. Det är bråda dagar då Ny-

ströms 50-årsdag står för dörren. Det är mycket som skall hinnas med. Hembiträdets son Sigge och hans ”kompis” Britta (Kajsa Nilsson) är ett par som försöker hålla reda på vad som händer på gården, men också vad som händer på stan. Det pratas om att ett teatersällskap kommit till stan och att de söker folk till sin ensemble. Nyström kämpar med tanken om hur han ska kunna betala av på sina skulder. Han vill ju inte lämna gården. Det finns de som vill hjälpa honom, men ibland uppstår missför-

stånd. Vad kan en teatersekreterare (Malin Berglund) hjälpa till med? Det börjas prata om någon kvinna vid namn Anna Sjöman (Britt Jacobsson). Är hon en person som kan hjälpa...eller stjälpa? Folklustspel i Söderköping tillsammans med Nicim Produktion presenterar sommaren 2011 års folklustspel på Forsemanska gården. Välkommen att boka dina biljetter hos Astlinds i Söderköping.

Bilder från tidigare produktioner



Folklustspel i Söderköping och Nicim Produktion PRESENTERAR SOMMARENS FOLKLUSTSPEL 2011

DELAD GLÄDJE
AV AXEL GUSTAV

ÄR

DUBBEL GLÄDJE
... ELLER "KÖTTBULLAR & TEATERLIV"

REGI: STEPHAN GRÖNROOS

Marina Andersson Malin Berglund Britt Jacobsson
Stefan Sonestig Miina Almroth Nicholas Grönroos
Olle Jilkén Amanda Andersson Kajsa Nilsson
och Stephan Grönroos

PREMIÄR 29 JUNI
FORSEMANSKA GÅRDEN I SÖDERKÖPING
SPELPERIOD 29 JUNI - 16 JULI (EJ MÅNDAGAR)
TISDAG - FREDAG KL 19.00 / LÖRDAG - SÖNDAG KL 17.00

ÖVRIG INFO: 0735-465 978

MED STÖD AV ÖSTGÖTA TEATERN ÖSTSAM BOKA BILJETT HOS Astlinds 0121-101 73

CaroAnz
"Kläder för kvinnan var dag"
SOMMAR i butiken från bl.a. Jensen i stl 36-48 och Zizzi i stora storlekar till små priser.
Välkommen hälsar

Ann Sofi Caroline

Skönbergagatan 8 A Söderköping tel 0121-10110



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 0121-146 40 · WWW.FONUSOST.SE



Den nya generationen färgskiftande glas är här.

Suntech Intense aktiveras till intensivt mörka på några sekunder utomhus. Och växlar till klara på några minuter inomhus, omöjliga att skilja från vanliga glas. Färgerna är trendiga; varmt brun och coolt grå.

Färgskiftande glas är komfort och ett behagligt seende för dig med ett dynamiskt liv. Alla dagar på året, var du än befinner dig.

HOYA
www.hoya.se

SUNTECH INTENSE

Optiker Andersson

Skönbergagatan 7 0121-13120
www.optikerandersson.se

Välkommen in i butiken - där finns mycket mer att se!

Garvarboden.se
för gåvan till någon du tycker om

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

PIPPI LÅNGSTRUMP

Folkversionen

Av: Astrid Lindgren

PREMIÄR Onsdag 29/6

Spelas alla dagar (förutom måndagar)
på Wallbergska gården Storgatan 1, Söderköping
Vardagar 17:00 Helgdagar 14:00
fram till lördag 16/7

Biljettbokning hos Astlinds,
Storgatan 6. Telefon: 0121-101 73
Pris vuxen 120:- Pris barn (6-12 år) 50:-

TEATER FÖR HELA FAMILJEN

atr



Studieförbundet
i Östergötland

TEATER SYTHERCOPIE

ÖSTSAM



Rådhusatorgets Pizzeria

Fullständiga rättigheter

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

Tel: 102 22

LUNCH

69:-

MÅN - FRE
11 - 14

OBS! VI HAR
FÄRSKA
CHAMPIN-
JONER



ÖPPET: 11:00 - 21:00

VÄLKOMMEN!

Efter tidigare sommars visiter av Madicken, Kalle Blomkvist, Peter Pan och LasseMajas detektivbyrå kommer nu Pippi Långstrump till Söderköping. Teater Sythercopie sätter upp en något nedkortad version av pjäsen Pippi Långstrump som hade urpremiär på Folkan med Siw Malmkvist i huvudrollen.

Den handlar om när Pippi flyttar in i Villa Villekulla, träffar Tommy och Annika, brottas med Starke Adolf på marknaden, får besök av både tjuvar och poliser och längtar efter att hennes pappa ska komma och ta med henne tillbaka ut på de sju haven. Familjeföreställningen har som vanligt premiär efter midsommar och spelas på Wallbergska gården i Söderköping till mitten av juli.

Som många av Astrid Lindgrens historier så får vi möta vuxenvärlden genom ett barns ögon. Och när ögonen dessutom tillhör Pippi Långstrump som inte låter sig påverkas av normer och klassificeringar kan vad som helst hända. Föreställningen utlovar många skritt

för både stora och små samtidigt som det finns allvar. För även om Pippi är världens starkaste tjej, har egen apa, häst och villa, så har hon en stor saknad eftersom hennes mamma i himlen och hennes pappa försvunnen efter en storm i Söderhavet. Något som gör att den lokala ordföranden för barnavårdsnämnden, Fru Prysselius ser det som sitt kall att uppfostra Pippi till att bli en fin dam.

Teater Sythercopie har parallellt med sina historiska spel, revyer och folklustspel sporadiskt satt upp teater med och för barn sedan 1987 då de spelade Arne Perssons Småfolk och Rövare. Året efter spelades Tant Brun, Tant Grön och Tant Gredelin på samma gård som nu Pippi flyttar in på i sommar. 1999 satte man på nytt upp Småfolk och Rövare och gnistan att spela mer familjeteater tänktes. Från 2005 har det blivit en årlig tradition med en riktig rivstart då Madicken spelades för överfyllda hus på Forsemanska gården för att sedan fortsätta både på bygdegårdsturné genom Östergötland och final i De-

Geer hallen i Norrköping. Två senare föreställningar har vunnit ATR Östergötlands pris för årets bästa amatörteaterföreställning i Östergötland. Mycket tack vara de duktiga barn som med självklarhet burit upp stora och svåra huvudroller.

Årets föreställning består främst av duktiga barn och ungdomar från Söderköping, varav några har varit med i tidigare uppsättningar och andra är helt nya talanger. Så håll utkik i sommar när Pippi flyttar in i Villa Villekulla i Söderköping.

FAKTAOM FÖRESTÄLLNINGEN:

Skriven av Astrid Lindgren
Musik av Georg Riedel
Bearbetad av Daniel Ankarsten
Regi Daniel Ankarsten
Regi assistent Josefin Holst
Producent Lotta Holst
Producent assistent Britta Augander

Premiär 29/6 på Wallbergska gården, Söderköping.

Spelas till 16/7. Alla dagar utom måndagar.

17:00 på vardagar. 14:00 på helger.

Speltid ca 100 min inklusive paus med fikaförsäljning.

Biljetter kommer gå att boka genom Astlinds. 0121-101 73

Produceras av Teater Sythercopie i samarbete med Studieförbundet, ATR Östergötland och Östsam.

Allkortet – och du är förberedd inför semestern

- Bonus på alla köp
- Sparränta på insatta pengar
- Reseförsäkring ingår när du betalar din resa med Allkortet
- Möjlighet att delbetala faktura

Välkommen!



Handelsbanken

Söderköping, 0121-156 00
www.handelsbanken.se/soderkoping

Välkommen till butiken med det lilla extra för dam och herr

Vi har även make-up, smycken, dofter & badkläder



Hagatorget

Söderköping

tel 0121-139 06

Öppet: Månd-fred 10-18

Lör 10-14. Sönd-öppet hela juli.

Vi har även butiken



i Gusum

på 2:a vån hos ICA Birgersson

tel 0123-210 10

Öppet: Månd-fred 10-18

Lör 10-15. Sönd-öppet hela juli.

Emerentia Kroppsvård

Sommar erbjudande!

Få fin ben och fötter till sommaren!
vaxning helben+ fotbehandling för
endast 800:- (ord. pris 1050:-)

**Sminkningar till student,
bal och bröllop**

Make up-rådgivning 495:-
(produkter på köpet till samma värde)
Erbjudandet gäller till sista juni.
Varmt välkommen!

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

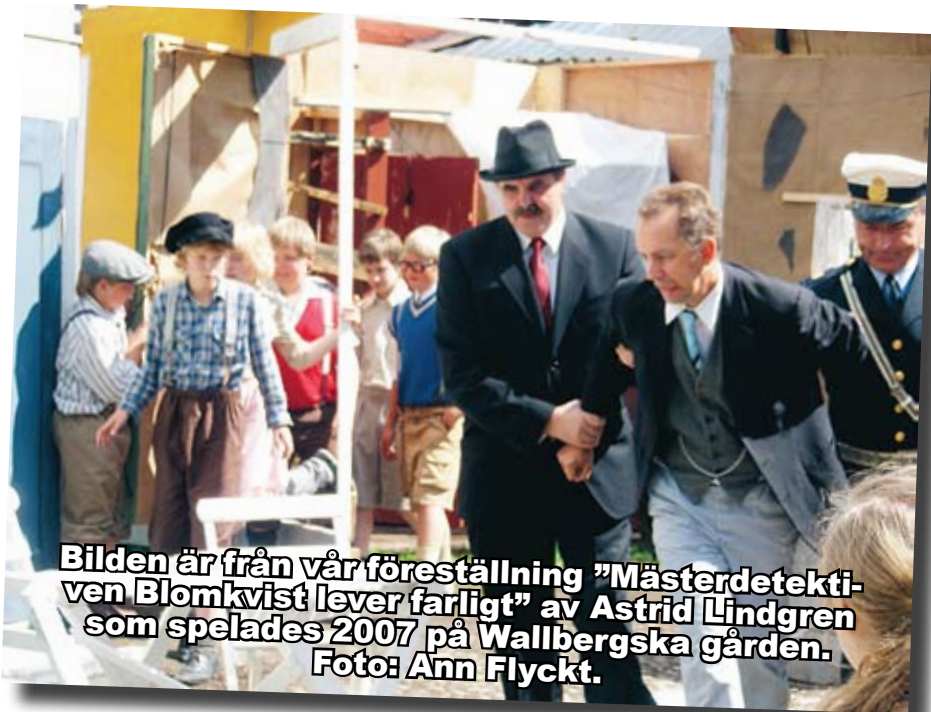
Emma Axelsson



sta'n

& Rådhusorget

LÅNGSTRUMP!



Bilden är från vår föreställning "Mästerdetektiven Blomkvist lever farligt" av Astrid Lindgren som spelades 2007 på Wallbergska gården. Foto: Ann Flyckt.

Välkommen in!

Hos oss hittar ni kläder, golfskor till golfspelet. Vi har Taylormade, Adidas och Ashworth. Skor till både ute och inne. Badkläder, fritidskläder till såväl stora som små. Sommarleksaker/spel till på land eller i vattnet.

Trevlig sommar!

Öppet mån-fre 10-18 lör 11-13
www.sporthornanisoderkoping.se

I SÖDERKÖPING

SPORTHÖRNAN

Inga-Lill&Larsa Johansson

Sporthörnan Fax/Tel 0121-13308
Rådhusorget 3 Mobil 0708 741506
614 34 Söderköping E-mail sporthornanisoderkoping@telia.com

Rossgårds Begravningsbyrå ☎ 10201

Etabl 1876

Prästgatan 6 ; 614 30 SÖDERKÖPING

www.serander.se

Gårdsbildning i Drothems kvarteren

Två fastigheter, tre bostadshus. Nybyggt resp. ombyggt 1993. Smakfullt inrett med bl a vackra äldre trägol, fönster av handblåst glas, eldstäder och platsbyggda snickerier. Fastigheterna kan också förvärfvas var för sig. Del av boende kan uthyras.

Utgångspris: 6 800 000 kr Visning: Enligt överenskommelse
Adress: Hospitalsgatan 11 och 13

Serander
Fastighetsförmedling
är ett familjeföretag
Hos oss får du personlig
service och omtanke

Välkommen
att kontakta oss!
Serander
Fastighetsförmedling

Drottninggatan 2 Norrköping 011-128028
Storgatan 7, Söderköping 0121-21920

MIMMIS HUS

Hår & Skönhet

Nu är Frida Arping tillbaka efter mammaledigheten. Vi på Mimmis Hus hjälper dej med allt inom hår, hud och naglar.

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

Politik är konsten att hindra människor att blanda sig i det som angår dem

Paul Valéry

En politiker tänker på nästa val
En statsman på nästa generation

James F Clarke

Sjökort

Köper du hos oss!

POCKET

Köp 4-betala för 3

Söderköpings Bokhandel AB
Storgatan 7
614 30 SÖDERKÖPING
"Sveriges äldsta bokhandel"
Tel 0121-100 98
www.soderkopingsbokhandel.se

"Whisky pinnen" doseringsrör för vatten i whiskyn

Äkta silver + glaskaraff från Rosdala glasbruk
Pris 1600:-

Sommarfötter!

Fotvårdsbehandling 380 kronor
Pensionärer 340 kronor

Sommarerbjudande under juni och juli

Vaxning av underben 195 kronor
Hela ben 295 kronor

På Fri Fot

Medicinsk Fotvård

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

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

Nordea

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

Söderköping
0121-15533

Storgatan 5
Söderköping



Kanalhamnen

Glasstillverkning

vid Göta Glass



BONDENS

Crêperie & Lanthandel

Äntligen är säsongen här!



Bondens erbjuder förutom goda crêpes flera andra rätter. Crêperiets mat tillagas av fina råvaror, en del lokalt producerade. Vi har även fullständiga öl-, vin- och mjölkkrättigheter.

Förutom god mat i trevlig miljö, kan du som gäst erhålla underhållning i form av författarkvällar, andra kulturevenemang och musik.

Bondens läge är fantastiskt, precis vid Göta kanal. Vi öppnar torsdagen den 2 juni och ser fram mot en ny, härlig säsong.



Välkomna!

Tel: 0121-105 42
www.bondenscreperie.se
 Kanalhamnen i Söderköping

Göta Glass
 Café och Glasbar

Välkommen in till oss!
 Egen glasstillverkning,
 även mjukglass

Slush • Kaffe

Kanalhamnen 2, Söderköping, 0733-14 87 57

RESTAURANG
A-CAFÉET

- Lunchbuffé • Grillkvällar
- Underhållning
- Stor uteservering
- Lekplats för barnen
- Stor à la carte matsedel
- Fullständiga rättigheter

välkomna!

Ågatan 27, Söderköping • 0121-124 30 • www.a-cafeet.se

Inte alla som säljer glass i Söderköping kan ståta med egen tillverkning. Bara en vad jag vet. - med försäljning på två ställen! Konfekthörnan vid Rådhuset och Göta Glass i Kanalhamnen.

Det är i lokalerna vid Kanalhamnen som tillverkning sker. Nedan följer en liten sammanfattning av hur tillverkning går till.

Råvaran är ett speciellt

mjörkpulver. Pulver och vatten blandas och kokas i 85 grader. Därefter kyles den till ca 5 grader. (Bild 1)

Mjölken hälls sedan över för förvaring i behållaren (bild 2). Den förvaras i bara några få grader.

Nu kommer vi till själva glassmaskinen (bild 4). I den hålls innehållet från behållare (2). Nu tillsätts också smaker. Det hela är omgärdat med lite hemlig-

hetsmakeri. Blandningen fryses till minus 8 grader. Den är nu färdig att tömmas i större plåtformar. Efter tömning försluts formarna och läggs på långa hyllor i frysförråd.

Det är dessa formar (Bild 4 och 5) du sedan väljer ur när du handlar din glass. De är då försedda med skyltar för de olika smakerna.

Göta glass har servering i Kanalhamnen. Där kan du

fika och njuta av din glass. Serveringen ligger precis intill båthamnen. Här är alltid liv och rörelse under sommaren.

Parasoller och trädens lövverk förhöjer njutningen under varma sommardagar.

Vidar Jansson



KANALBÅTIQUEN
KONDITORIEN
KANALHAMNEN SÖDERKÖPING

Frukostbuffé

75:-

Frukostbuffé
alla dagar 7-10
0121-134 75

Turlistor passagerarbåtar 2011



M/F Lindön Söderköping • Stegeborg • Harstena

Alla våra turer på Göta kanal med M/F Lindön går att kombinera med olika arrangemang på Söderköpings Brunn

Lunchtur till Mem

Tisdagar, torsdagar, fredagar samt söndagar från 14 juni - 14 augusti 2011

Upplev vackra Göta kanal under en tretimmars tur inkl lunch & kaffe.

Vi guidar ombord och gör två slussningar och en kort sväng ut på Slåtbaken. Avgång från Söderköping kl 11.00 är åter i hamn kl 14.00.

PRISER

475 kr per person, och 225 kr för barn upp till och med 14 år. Denna tur går även att kombinera med logi & frukost. Priset är då 1.150kr per person i dubbelrum Enkelrumstillägg: 150kr

Destination Stegeborg & Capella Eumenica

Onsdagar 15/6 - 3/8 2011

M/F Lindön avgår 09.30. Vi upplever två slussningar och serverar förmiddagskaffe med en god smörgås innan vi i Mem styr ut på Slåtbaken. Snart ser vi det resliga tornet som är en del av Stegeborgs slottsruin, här gör vi vårt första besök, vi anländer kl 11.15. Du väljer själv om du vill ta en tur i Slottsruienen på egen hand eller en promenad i området. Kl 12.00 avgår vi mot Västra Gärsholmen där vi besöker den berömda skärgårdskyrkan Capella Eumenica.

Under resan dit serveras lunch. Kl 13.30 lägger vi till och möts av en kunnig guide som berättar den fantastiska historien om hur kyrkan byggdes och mycket annat. Under färden tillbaka till Söderköping bjuds ni på kaffe & biskvi. Ankomst Söderköping ca kl 16.30.

PRISER

750 kr per person (Samma pris gäller för barn) Denna tur går även att kombinera med logi & frukost 1.425 kr per person. Enkelrumstillägg: 150kr För er som vill lägga till en extra natt har vi ett specialpris på 650 kr/p.

OBS! Detta pris gäller enbart i samband med bokning av Skärgårdsweekend.

Destination Harstena

Lördagar 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7 samt 6/8 2011

Följ med på de underbara lördagsresorna till skärgårdsön Harstena. Denna tur är kanske den mest populära vi har!

Vi avgår från Söderköping kl 08.30. Det serveras förmiddagskaffe med goda smörgåsar samt hembakade bullar efter att vi har passerat Mems sluss och är ute på Slåtbaken. Vi passerar Stegeborg och slottsruienen där Gustav Vasa bodde och hans son Johan den 3:e föddes, vidare genom Ettersundet och förbi Eknön. Färden fortsätter vidare under Lagnöbron och ut på Fjnnfjärden.

Under resan berättar vi om historier längs kusten både nutid och dåtid. Den anrika båten M/F Lindöns historia får du också veta allt om när du åker med henne. Du som gäst är alltid välkommen upp på kommandobryggan för att se på utsikten, tala med kaptenen, ta kort etc.

Strax före kl 12:30 lägger vi till. Nu är vi på ön Harstena som vi alltid hör om på sjörapporten. Ta en promenad till sjön de röda näckrosorna, besök skolmuseet, trankokeriet, handla rökt fisk, nybakade bullar eller köp glass och bada!

Kl 14.00 lämnar vi den underbara ö som du för alltid kommer att minnas då du hör sjöväderrapporten. "Ölands södra udde sydväst 5, Harstena nord 4"

Ombord serveras en härlig lunch. Njut av resan med era vänner, besök kaptenen på kommandobryggan, handla i baren... ja, helt enkelt bara har det riktigt skönt! Lite senare under eftermiddagen dricker vi kaffe med biskvie.

Vi anländer till Söderköping ca kl 18.00.

PRISER

850 kr per person (Samma pris för barn)

Övernattning kombinerat med resa: Denna resa har vi utformat ett alldeles eget paket, Skärgårdsweekend, denna går att boka natten före båtturen eller samma dag, det är valfritt.

I arrangemanget ingår: Trerätters middag med välkomstdrink Övernattning Frukostbuffé Heldagsutflykt med destination Harstena samt fri tillgång till vår SPA- & relax-avdelning med jacuzzi & bastu. I mån av vackert väder finns det även tillgång till vår utomhuspool.

2.350 kr per person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 150kr För er som vill lägga till en extra natt har vi ett specialpris på 650 kr/p.

OBS! Detta pris gäller enbart i samband med bokning av Skärgårdsweekend.

Båtturer

M/F Lindön finns tillgängliga för charter från april till oktober. Ombord på våra båtar öppnar sig en mängd möjligheter för mindre och större sällskap.

Alla våra turer på Göta kanal med M/F Lindön går att kombinera med olika arrangemang på Söderköpings Brunn. Regulerade turer. Chartertrafik under maj - september. Vi har 2 fartyg för denna trafik, M/Y St Ragnhild som är lämplig för sällskap upp till 10-15 personer samt M/F Lindön med plats för upp till 60 personer.

Fullständiga rättigheter ombord i båda fartygen, trevlig miljö, god mat samt hög service, precis som på Söderköpings Brunn

För offert eller charter av båtarna kontakta oss på 0121-10900 eller maila stg.ekblad@sbrunn.se

Bokning och information
Söderköpings Brunn
Tel. 0121-109 00, Fax 0121-139 41
info@sbrunn.se
www.soderkopingsbrunn.se



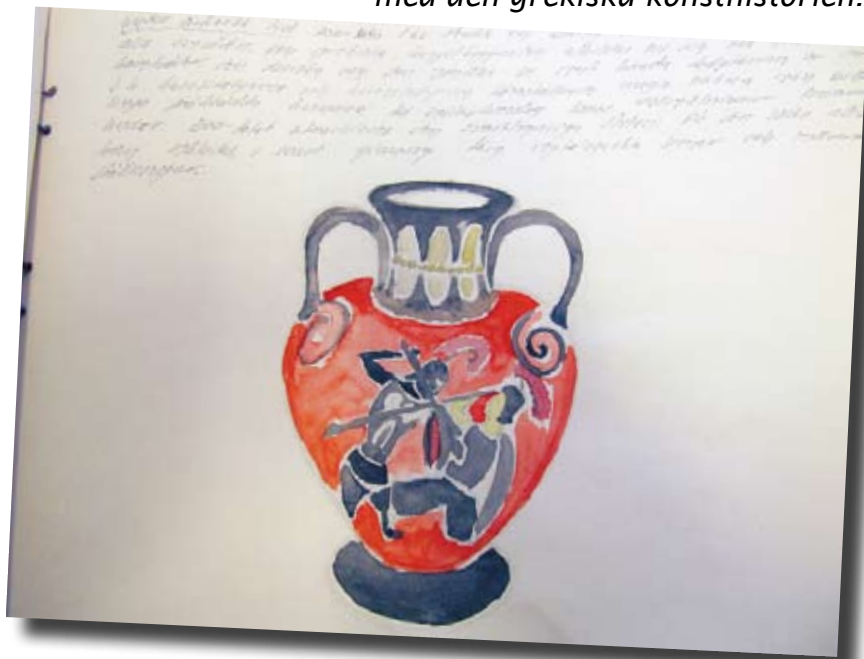
söderköpings BRUNN

Nästa nummer av lilla tidningen
utkommer preliminärt den 5 september 2011

Även om kommunen lägger ner ett av sina två högstudier finns det fortfarande två kvar i Söderköping Ett kommunalt. Och så ett högstadium på Waldorfskolan!



I waldorfskolans 9:a läser eleverna bl a konsthistoria. Eleverna gör sina egna arbetshäften i alla ämnen. Här några exempel ur en elevs arbete med den grekiska konsthistorien.



Under våren har det förts segslitna diskussioner kring Söderköpings högstadieskolors vara eller inte vara. De politiska partierna har förespråkade skilda idéer och även inom partierna har åsikterna gått isär. Turerna har varit många och stundtals märkliga och såväl föräldrar som elever har protesterat.

Det hela slutade med att Barn- och utbildningsnämnden den 6 april beslutade att "alla högstadieelever skall undervisas i en skola (Ramunderskolan)".

I NT och Folkbladet har vi kunnat läsa om alla bekymmer kommunen haft med högstadieskolornas framtid. Man har genomgående talar om "de TVÅ skolorna". Sanningen är ju dock att vi har TRE högstadieskolor - två kommunala och en fristående. Utöver Ramunder- och Bergaskolorna bedriver även Söderköpings Waldorfskola undervisning för årskurserna 7-9. Skolan är godkänd av Skolverket och följer de mål och riktlinjer som finns angivna i skollagen.

Söderköpings Waldorfskola startades 1982 av engagerade föräldrar och drivs som en ideell stiftelse utan privata vinstintressen. Allt överskott går tillbaka till den egna verksamheten. Skolan har i dag totalt 102 elever från årskurs F till årskurs 9. Undervisningen äger rum i ett stort, rödmålat trähus på Brobyvägen. Denna vår har man dessutom fått ett efterlängtat extra hus färdigt där det är tänkt att högstadiet skall flytta in till hösten. Rektor Helena Selsfors påpekar att skolan växer och utvecklas. Nästa byggprojekt är ett nytt hus för kök och matsal.

Antalet barn i högstadieålderrarna minskar för närvarande i kommunen men Helena säger att hon inte märker av minskningen utan i stället får många telefonsamtal med förfrågningar. Skolan har gott rykte och uppvisar goda resultat. Lärartätheten är hög - 10 lärare per 100 barn mot normalt 7-8 lärare per 100 barn. Alla lärare är utbildade Waldorfpedagoger. Vad detta innebär kan man t.ex. läsa på <http://soderkopingswaldorfskola.net/waldorfpedagogik.php>

Att skolan är liten innebär att beslutsprocesserna är korta, vilket gör det dagliga arbetet lätthanterligt. Trivselen och tryggheten är stor. Helena vet namnet på alla sina elever och - inte minst viktigt - eleverna vet att hon känner dem.

Eleverna kommer från Söderköping, Norrköping och

Valdemarsvik. Många har bytt från en annan skola där de av olika skäl inte trivts och anser sig inte ha fått det stöd de behövde.

Under året har Söderköpings Waldorfskola drivit ett forskningsprojekt i samarbete med den pedagogiska sektionen vid Waldorflärrhögskolan i Stockholm. Frågeställningarna har varit: Varför fungerar dessa barns skolsituation hos oss? Vad är det, som skiljer vår skola från de skolor barnen lämnat? Svaren blev att vuxna och barn bemöter varandra väl, barnen känner sig respekterade och man up-

pehåller sig inte så mycket vid eventuella problem utan fokuserar på det, som fungerar väl. Lärarna har en pedagogisk samsyn, som ger stabilitet i undervisningen.

Till sist ett citat hämtat från Söderköpings Waldorfskolas hemsida:

Vem sätter sina barn i Waldorfskola?

Tja...Olof Palme, Henrik Schyffert, Clint Eastwood, Helmut Kohl, Annie Lennox, Tom Waits...m.fl!"

Birgitta Ahlbom

birgitta.ahlbom@gmail.com

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.



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-anlutna 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

Försök pågår!

Har du tur kan du under en månad få åka t & r Söderköping/Norrköping. Gratis. Anmäl intresse. Kommunen betalar resorna



Från uppsättningen norr om Söderköping

Det hela är ett led i att göra fler uppmärksamma på fördelarna med att åka kollektivt.

Försöken har pågått en tid men fortsätter ett tag till. Efter försöken ska det göras en utvärdering.

De som får busskort förbinder sig att som motprestation svara på en del ankätfrågor och att under tiden göra minst 3 resor i veckan.

Exakt vad det blir för fortsättning efter försöken är inte klart ännu.

Många har nappat och här följer några positiva synpunkter från åkarna:

"Åkte buss till Resecentrum i Norrköping och tog



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

tåg till Stockholm. Bra med avgångar från Söderköping som gör det möjligt att vara i tid till taget" Testresenär A

"Den faktiska resetiden med kollektivtrafik, för mig, är marginell jämfört med bilåkande. Helt ok med dessa expressbussar som inte stannar överallt!" Testresenär E

"Har nu åkt buss den 10, 11, 14 och 15 nov när jag har arbetat natt. Tiderna har passat bra. Börjar kl 20:45 och slutar 07:00" Testresenär J

"Stockholm. Jag tänkte först ta bilen, räknade ut att för att hinna parkera på långtidsparkeringen måste jag åka hemifrån 05:45, men så kollade jag busstiderna och det gick en buss vid samma tid, så jag valde bussen. Skönt att åka buss så tidigt, lugnt och inte så mycket folk" Testresenär H

"Fördelar med att åka buss den här veckan var att min man kunde ha bilen och jag kände en frihet att kunna åka när det passade mig.

Bussen går rätt ofta och det finns många tider att välja på" Testresenär F

"Under den här testperioden har jag bestämt mig för att fortsätta pendla" Testresenär J

"Har bestämt mig för att köpa busskort från och med januari. Kommer från den 1/1 arbeta endast i Norrköping och busspendling mellan Söderköping och Norrköping fungerar alldeles utmärkt!" Testresenär I

DU BILIST ! Åk buss Vi betalar !



Läs mer på
www.soderkoping.se

TEL.NR 0121-18147



Hunddagens flyttar till Lilla Vännerstorp



Pernilla Karlsson har haft sitt Hunddags i 6 år nu. Hela tiden intill Brukshundklubben.

Nu ska det bli flytt - och detta genom ett mycket trevligt tillmötesgående av kommunen.

Hon får ca 4000 kvm mark. Vatten, el och avlopp framdraget. Stor parkeringsplats anlagd och därtill ca 500 kvm gårdsplan iordningställd.

Senare i sommar flyttar Pernilla sina hus och hundar till det nya stället.

Kommunen vill - enligt Pernilla - ha tillgång till marken hon nu disponerar.

-Det passar mig utmärkt. Jag behöver ökade utrymmen för verksamheten växer, säger hon.

-Det ska bli härligt att komma till den underbara platsen alldeles intill naturreservatet.

-Kanske blir det en liten butik också, tillägger en förhoppningsfull Pernilla Karlsson.

Vidar Jansson

Värde 650:-

Dags att måla om huset? Boka ett kostnadsfritt besök av vår fasadexpert som hjälper till med färganalys, handfasta råd och inspiration.



1795:-



3995:-

MULTICLIP 50 S PLUS
(291502041/S10)
Självgående
Framhjulsdrift
Kåpens bredd 50cm



KAP/GERINGSSÅG Metabo
(KGS216M)
1500watt/230v, HM klinga 216/30 mm
Draganordning med exakt lagring
Med laser för exakta snitt och integrerad belysning

140 år
DJURBERGS
JÄRN • BYGG • FÄRG

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





Romantiska Ting i förtjusande sekelskiftesmiljö



Platsen intill kyrkan i Östra Husby är full av fornlämningar och har varit en tingsplats. Här finns gravar från järnåldern. Bossgård var tidigt den största gården i området. I stort sett hela Östra Husby är avstyckat från gården.

Familjen Enzell köpte Bossgård för ett och ett halvt år sedan. De renoverade hela gården på rekordtid. Den renoverades med bibehållen gammal stil.

Redan för ett år sedan öppnade Viola Romantiska ting i den äldsta byggnaden - just den hon står utanför på bilden intill. Byggnaden är från 1700-talet.

Viola, som är lärare i boten, har sedan 4 år nätbutiken Romantiska Ting. Hon önskade utveckla verksamheten med en riktig butik där tingen kunde få sin rätta plats i en äldre bostad.

Det har hon åstadkommit.

Den gamla bostaden från 1700-talet är, så långt det varit möjligt, återställt i sitt ursprungliga skick. Varorna visas i en lantlig, romantisk bostadsmiljö från sekelskiftet.

Tingen är en blandning av 30 % gamla och 70% nyproducerade varor. Allt i en mycket tilltalande miljö.

Ett kök och ett mindre sovrum visas på bild här ovan. Till detta kommer ett stort

vardagsrum.

Viola arbetar med ett 15-tal svenska och danska leverantörer.

Familjens bostad är en annan byggnad. Också den vackert renoverad i gammal stil. Det huset är från tidigt 1800-tal.

Om du vill läsa mera om Violas Bossgård så besök:

<http://violasromantiskahem.blogspot.com/>

Vidar Jansson

I sommar blir det visafnarn på Kvarnberget i Arkösund



Ett antal personer i Arkösunds Intresseförening hade vid ett tillfälle för några år sedan en fundering på vad Kvarnberget i Arkösund kunde användas till. Denna underbart vackra halvö med utsikt över Arkösunds skärgård och öarna Arkö & Hästö mitt i blickfånget med det aktiva båtlivet runt om. Eftersom Arkösunds Friluftsteater vanligtvis sätter upp sommar-teater de 2 första veckorna i juli så skulle det passa bra med någon aktivitet senare samma månad. Efter många funderingar landade förslagen på

just viskvällar och jakten på artister samt sponsorer satte fart. Vid teaterkvällarna brukas "frivillig entré" vilket kändes som något som hör till på Kvarnberget i Arkösund, varför detta även provades vid viskvällarna.

Efter första årets framgång med artisterna Ewert Ljusberg, Lalla Hansson, Peter Lundblad samt Lasse Tennander blev det blodad tand och ytterligare ett år till anordnades. Är två dök Susanne Alvfengren, Marie Bergman, Lasse Tennander samt Jack Vreeswijk upp

och genast kom efterfrågan på ytterligare viskvällar. Då många andra arrangemang krockade året 2010 togs beslutet att ta ett år men nu är alltså arrangemanget tillbaka. För tänk bara på hur många fantastiska svenska artister vi har!

Så passa på att uppleva svensk skärgård när den är som bäst med några av Sveriges bästa visartister. Men glöm inte att ta med något att sitta på samt regnkläder vid dåligt väder!

Björn Sahlin

Nästa nummer av lilla tidningen utkommer preliminärt den 5 september 2011

ARKÖSUNDS INTRESSEFÖRENING presenterar:

Ta oss till havet
Viskvällar i Arkösund Frivillig entré!

13 juli: Ewert Ljusberg

20 juli: Tommy Nilsson

27 juli: Cajsa-Stina Åkerström

3 augusti: Staffan Hellstrand

Onsdagar kl.19 Kvarnberget. Medtag egen sits.
Vid regn medtag regnkläder.

Den funna Tåbyringen



tillverkas i ädla metaller
i originalets ursprungliga skick

Ateljé Stora Blå

Viddviken 10 0708-95 66 21 www.gabyartdesign.com

Arkösund och Regatta hör ihop sedan långt tillbaka



Regatta från förra seklet

är det dags igen

Gammal, fin restaurang som fanns på Kvarnberget



ARKÖSUND, RESTAURANTEN.

Carl Nilssons Litjustrycksanstalt, Stockholm.

*Hoopras du när du god och hörlig för smulleg
Höörningar från d...*



ARKÖSUND • 2011

JSM 11

Efter 40-talet slocknar Arkösunds dragningskraft alltmer.

Det ser emellertid ut som om Arkösund nu går en ny storhetstid tillmötes.

Det finns många aktiva föreningar i Arkösund. Det finns också ett tryck på bosättning i området och långt gångna idéplaner.

Norrköpings kommun har investerat i färskvatten till Arkösund, ny el till piranläggningen, renovering av hamnanläggningen och nytt avloppssystem.

Det ska också bli ett antal nya tomter i Nordanskog.

På plats är det främst föreningar och företag som är engagerade i Arkösunds utveckling. Det pågår bland annat arbete med utvecklingen av turismen - inte bara den sjöväga.

Vidar Jansson

Junior SM genomfördes för första gången som samlat arrangemang i Västerås 1974. Då var klasserna Optimist, E-jolle, OK, Flipper och 420. Direkt stod det klart att ett samlat svenskt mästerskap för juniorer var en succé.

Arrangemanget har sedan dess vandrat runt bland klubbar i Sverige och jollekappseglarna i Västerås (JKV) har stått som värd vid hela 4 tillfällen. Den klubb som vill arrangera Junior SM fyller i en intresseanmälan på Svenska Seglarförbundets hemsida. Junior SM är en stor familjefest då flera hundra familjer träffas och trivs tillsammans veckan efter midsommar.

De klasser som seglar om Junior SM är normalt de av SSF rekommenderade juniorbåtsklasserna. Även andra klasser kan ingå och då sker detta i samråd mellan arrangör, SSF och klassförbund.

Inom svensk segling är du

junior till och med det år du fyller 20. Det finns ingen nedre åldersgräns. Sedan tävlingen startade 1974 har runt 150 svenska junior- och 420. Direkt stod det klart att ett samlat svenskt mästerskap för juniorer var en succé.

Svenska Seglarförbundets årligen återkommande mål med JSM

Ett samlat svenskt junior- mästerskap ska vara:

- årets händelse i Sverige för juniorerna i de berörda klasserna
- en svensk familjefest
- en tävling med många båtar
- en möjlighet för juniorer att knyta kontakter mellan klasserna
- en möjlighet att träffa förebilder, både i den egna klassen och i grannklasser.

Se mera på www.nss.nu



...också populär anhalt för utländska seglare Regatta i bakgrunden

Njut av lugnet på

Cafe' RO

Arkösund är en underbar plats

Redan i slutet av 1800-talet fick Arkösund sitt uppsving i och med att smalspårig järnväg anlades från Norrköping.

Det var främst lite välbärgade familjer som sökte sig till skärgården.

De byggde de sk sekelskiftesvillorna som vi än i dag beundrar för sin arkitektoniska skönhet.

I Arkösund fanns en hel del service på den tiden: restauranger, affärer, caféer, banklokaler, skola mm.

Ytterligare ett uppsving kom i och med att många, under kriget, låg inkallade i området.



Sitt i vår lummiga parkliknade trädgård med en kopp kaffe och räksmörgås med handskalade räkor eller t.ex. bakad potatis med goda fyllningar.

À la Carté. Fullständiga rättigheter

Tisd-torsd	11.30-21
Fredag	11.30-22
Lördag	12-22
Söndag	12-18

Välkommen!
Du hittar oss i Östra Husby mitt emot kyrkan
Tel 0125-503 99

Välkommen till den unika gårdsbutiken

Romantiska Ting

på 4 rum och kök i Ö Husby mittemot kyrkan.
En av Östergötlands största inredningsbutiker med lantlig inredning. Nya varor varje vecka från svenska och danska leverantörer.

Välkomna önskar Viola

Öppettider: on-fr 12-18 • lö-sö 11-17

För info: www.violasromantiskahem.blogspot.com • 0703-12 12 71

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

Må bena bli fulla med spring!

av Kjell Gunnarsson

visat att det är "farligare" att vara smal och otränad än överviktig och vältränad. Hälsoeffekter får man även av promenader i behagligt tempo men om vi också vill förbättra konditionen - för att orka mer och känna mindre trötthet - behöver vi öka tempot lite i promenaden eller cykelturen. Ta i så vi blir lätt andfådda och kanske också lite svettiga. Gärna också hålla på lite längre - cirka 45 minuter. Fortfarande 3-5 gånger i veckan och inte tappa sugen! Kondition är en färskvara som är förbrukad inom några månader - vi måste fortsätta hela tiden. Om vilopulsen sjunker visar det att vi är på rätt väg. Är den nere i 60-70 slag i minuten har vi troligen ganska bra kondis.

Träna på gym kan vara bra om man vill bli starkare men har inte samma gynnsamma effekter på hjärtat. Visserligen finns det också diverse trampmaskiner, löpband och roddmaskiner på gymmen men jag undrar hur kul det är när solen skiner? Jag föreslår att vi ger oss ut och går, joggar, cyklar, simmar och paddlar under vår vackra svenska sommar. Gör det som känns kul! Gör något men gör det på ditt sätt!

Kjell Gunnarsson



Våren blev ovanligt kort i år. Redan då vi firade påsk i slutet av april hade sommaren kommit. Vi börjar planera och se fram emot sommarens semester och sommarlov. Mot en välförtjänt vila efter ännu ett år på jobbet eller i skolan. Det låter väl skönt! Men kanske inte så nyttigt att bara slappa - bra för själen möjligen men kroppen då? Fler och fler bevis framkommer för att regelbunden motion - till exempel 30 minuters promenad 3-5 gånger i veckan - minskar risken för hjärtinfarkt och stroke. Många av mina patienter med högt blodtryck och diabetes har också problem med övervikt. Trots vad de flesta vet precis att vad som krävs för att gå ner i vikt är det i praktiken ofta väldigt svårt. Nyare forskning har visat att övervikten till stor del sitter i hjärnan. Om vi lyckas gå ner i vikt mobiliserar vår hjärna kraftfulla belöningssystem som syftar till att

få oss gå upp igen. Enligt många är socker och sockerprodukter särskilt jobbiga att hantera om man vill gå ner i vikt. Hjärnan "älskar" socker. Söt mat och söta drycker men även så kallat snabba kolhydrater i övrigt ger mersmak i stället för mättnad. Skräpmat och godis ger sug efter ännu mera skräpmat och godis. Särskilt brukar jag varna för läsk, saft, juice och nektar som ju egentligen inte är något annat än cirka 10-procentig sockerlösning med olika smaksättning.

Tyvärr är motion ingen särskilt effektiv metod för vikttnedgång. Det krävs i så fall längre, tyngre och tätare träningspass än vad som är realistiskt för de flesta. Övervikt är i huvudsak ett kostproblem. Men trösterikt kan vara att även om kilona runt midjan sitter där de sitter, så ger regelbunden motion klart positiva effekter på hälsan. Det är också



Hjälp oss stoppa tjuven

Sommaren betyder goda tider för oärliga personer. Semestertomma lägenheter och villor ökar risken för inbrott eftersom tjuven kan arbeta ostört.

Men det finns ganska enkla knep att ta till för att undvika inbrott i bostaden: sätta in godkända lås på dörrar och fönster, förse källare med lås, märka och fotografera ägodelar. Eller varför inte installera ett godkänt inbrottslarm?

Glöm för all del inte de allra enlaste åtgärderna: be grannen ta in posten, tända och släcka belysningen och ändra markiser och persiener. Han kan också parkera på din garageuppfart, hänga tvätt hos dig, sköta dina växter eller gräsmatta och använda din soptunna. Ha en skön inbrottsfri sommar!

 **Östgöta**
Brandstodsbolag
Bank & Försäkring

Tel 011-29 00 00 • www.lansforsakringar.se



Flyg- och familjedag!

Stegeborg 28 maj kl 10.00-16.00



Tobias Holmgren
från Norrköping med
sin (dubbeldäckare)
Pitts S2C

Vi flyger för livet!

Välkommen till en dag med uppvisning av större modellflygplan och vanliga sportplan i olika klasser.

Vi kommer att finnas vid grönområdet intill flygfältet i anslutning till det vackra Stegeborg Slott.

Program för denna dag som MAF (Missionsflyget) står som arrangör till innehåller förutom flyg i olika former, gyrokooper, traktorpöwer, räddningstjänsten, godisregn med mera!

Servering: Kaffe, korv, hamburgare inom området, samt Hamnkrogn och Stegeborgsgården.



För mer info
tel: 0706-71 95 12
samt på:

www.maf.se