

Våren
2013

lilla tidningen

Gruppförändelse till hushållen i och kring Söderköpings kommun

www.lillatidningen.com

*Den som gläds åt lite
har mycket att glädjas åt*



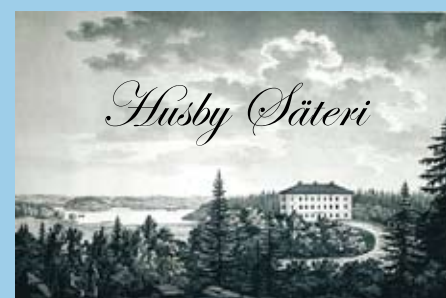
Foto Inger Jansson

***Fira Påsk
på Husby Säteri !***

*Påskbordet står uppdukat
Påskafton och Påskdagen
mellan kl 12 & 16 båda dagarna
Välkomna att boka bord
Tel 0121-34700*



*Läs om vårens
och sommarens
spännande evenemang
på Husby Säteri
www.husbysateri.se*



Verkligheten är inte bara svart eller vitt



Vidar Jansson

Borum Dammsätter
614 90 Söderköping
0121-42135
mobil 070-3108370

e-post
info@lillatidningen.com

Hemsida
www.lillatidningen.com

Ansvarig utgivare
och redaktör
Vidar Jansson

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

Layout
Vidar Jansson

Grafisk produktion
Vidar Jansson

Tryck
Pressgrannar AB

Gruppförändelse
till hushåll i och områ-
den kring Söderköpings
kommun

Tidningen är religi-
öst och partipolitiskt
obunden

Polariseringen i politiken hotar att riva sönder vårt land. Socialister å ena sidan. Kapitalister å den andra. Som två poler drar de itu Sverige. Vardera sidan hävdar rätten till sanningen.

Men så enkelt är det inte. Det är inte antingen "svart eller vitt". Tyvärr framställs alternativen sådana. Socialister strävar efter att alla ska äga allt. Kapitalister vill ha ett samhälle där enskilda ohejdat kan plocka för sig.

Båda ytterligheterna är på förhand dömda att misslyckas. Det finns inte ett enda exempel på att ytterligheterna någonstans i världen har överlevt. Ändå läggs utomordentliga krafter ner på att argumentera för att styra Sverige mot ytterligheterna. Särintressen drar isär Sverige.

Ena sidan vill inte bara behålla våra gemensamt ägda verksamheter, utan vill utöka statligt ägande på bekostnad av enskilda initiativ. Andra sidan säljer istället ut allt vad vi har av gemensamt ägda verksamheter och naturtillgångar. Ena sidan utgår från att staten/politiker kan och vet bäst. Andra sidan ger fritt spelrum för armbågar och ägarintressen.

Trots att vi, för inte så många årtionden sedan, hade en ganska framgångsrik blandekonomi, där det fanns en någorlunda balans mellan ytterligheterna, är den tiden som bortblåst.

Att ställas inför valet vitt eller svart är ingen lösning. Det måste vara möjligt att välja det bästa från de olika ståndpunkterna. Att mixa fram det bästa för så många människor som möjligt. I en sådan mix finns inte plats för utpräglade särintressen. De har ingen långsiktig hållbarhet.

I dag saknas den möjligheten i svensk politik. Det finns inte heller en önskan om en sådan utveckling från de politiska partierna. Konfrontation talar sitt tydliga språk. Konfrontation för att överleva. Nya namn på gamla partier. Nya partiprogram. Allt för att överleva som välbetald heltidspolitiker.

Även om du huvudsakligen gillar ett partis politik så ingår det i ett block där gemensam politik gäller. Blockbildning ger lösningar. Partier ska inordna sig under dominerande i gruppen. Alternativen i Svensk politik blir färre och färre.

Det skulle vara betydligt mer intressant att lyssna till en saklig diskussion - höra argument. Istället är det pajkastning som gäller. Man svarar heller inte på frågor utan hugger på motståndaren. Debatten har kommit att handla om påståenden om andra. Hur dåliga andra är. Mindre om egen politik.

När hörde vi ett erkännande av andras idéer. En invit om att kanske kunna enas om viktiga spörsmål.

Varför är det så svårt med samförstånd över gränserna? Varför utmålas tillvaron som svart eller vitt?

Verkligheten är inte så'n!

Kom tillbaka till verkligheten kära förtroendevalda!

Vidar Jansson

När omdömet sviktar

De som hjälpts åt att lyfta fram vederbörande måste också ha kurage att hjälpa denne inse när det är dags att lämna sitt uppdrag. Det går inte att vänta.

Handlingskraft och vilja går inte alltid hand i hand med gott omdöme. Ofta är intentioner till att börja med goda för att åstadkomma något gott. Och bra saker utträttas också säkert. De röner uppskattning. Och den handlingskraftige känner sig efterhand alltmer säker på sin sak. Så säker att han/hon börjar tro att egna förslag är liktydiga med majoritetens uppfattning. Här hörjar problemen. Problemen heter tid och omdöme.

Oftast bottnar tidsaspekten i att innehav av ett framträdande förtroendeuppdrag pågår år efter år. Årtionde efter årtionde. Bli person omvalda och omvalda i "all oändlighet", börjar omdömet efterhand att svikta.

Man kan inte begära, att en förtroendevald, som "sut-

tit" länge på uppdrag i en församling ska ha ork eller engagemang att i alla situationer ha beslut så förankrade, att alla känner sig delaktiga. En viss trötthet i det arbetet är ofrånkomlig men olycklig

Kanske det också är så, att vederbörande efterhand anser sig själv veta vad som är bäst för andra. Handlingskraften och viljan att genomföra projekt slår ut det goda omdömet. Mothugg betyder prestige-förlust. Och än mer kraft måste läggas ner för att försvara handlandet. Projekt tenderar att drivas igenom in absurdum. Kosta vad det kosta vill.

En från början entusiastisk förtroendevald kan hamna i en så'n här situation. Vederbörande kanske inte märker det själv. Men omgivningen uppfattar det.

Omgivningen börjar känna olust inför den förtroendevalda. Att vara förtroendevald har mist sin mening.

Det är nog i den närmaste omgivningen hjälpen måste sökas. De som hjälpts åt att lyfta fram vederbörande måste också ha kurage att hjälpa denne inse när det är dags att lämna sitt uppdrag. Det går inte att vänta.

Att genomföra en förändring kräver både handlingskraft och vilja. Och visar prov på gott omdöme.

Att inte göra något vore förödande.

Vidar Jansson

Vi kan vattenrening



JMS
VATTEN
RENING

Rådgivning
Försäljning
Installation
Service

Norrköping
Importgatan 46
011 - 12 70 30

www.jms-vattenrening.se



www.animalartroclinic.se
animalartroclinic@telia.com



Unika målningar på kyrkvinden

Skönberga kyrkas unika kulturskatt har varit dold i 800



I ett tysk-svenskt projekt har för första gången målningarna i 8 östgötska medeltidskyrkor undersökts

Man intresserade sig både för målningsteknik och för vilka material som användes. En av kyrkorna som ingick i studien var Skönberga kyrka.

Originalmålningar från tiden 1150-1250 är mycket ovanliga. De flesta har förstörts i bränder, genom ombyggnationer eller genom tidigare konserveringar. De är ofta överkalkade, eller retucherade. Ibland har de också flyttats från sin ursprungliga plats. Allt detta innebär att spåren efter hur målningarna har utförts och vilka material som använts är mycket svåra att finna.

Men, i ett antal kyrkor, däribland Skönberga, finns muralmålningarna kvar orörda, ovanför kyrkvalven – på vinden. De här kyrkorna var tidigare öppna upp till nock och saknade innertak. När valven senare slogs doldes målningarna, och blev bortglömda i nästan 800 år. Nu utgör de en unik möjlighet att undersöka hur medeltidens kyrkmålare arbetade och vilka färger de använde.

Konservator Anna Henningsson från Norrköping, var en av dem som arbetade med projektet. Målningarna belystes med ultraviolett ljus varvid man kunde se mycket av

det som med årens gång inte längre är synligt med blotta ögat. Även måleritekniska spår som färglager, använda material och pigment dokumenterades, man kunde se hur skicklig konstnären varit. Intressant är att vi så tidigt hade kontakter med kulturer långt borta, bl a fann man ett blått pigment från en dyrbar mineral som bröts i Afghanistan under 1100-talet.

Varför ett samarbete med Tyskland? Enligt Anna har många av de tidiga kyrkorna i norra Europa förstörts i krig och av vanvård. Så det vi har här i Östergötland är en mycket värdefull del av vårt gemensamma europeiska kulturarv.

När det finns ytterligare information om projektet kommer Medeltidscentrum att i samarbete med Anna Henningsson informera om det på vår hemsida, kanske kan det också bli en liten utställning till hösten.

En rapport om arbetet finns att läsa på webben: http://www.kah.se/pdf/gimda_muralmålningar_ovan_valv_henningsson.pdf.

Medeltidscentrum

Skällviks Borg

av Hans Fredriksson

Du slumrat så djupt på din berghäll gömd
Under ekar och taggiga snår
Din forna prakt för länge sen glömd
Till eftervärlden finns bara spår

Ingen bild eller skrift kan förklara exakt
Hur en gång i tiden du var
För av din mäktiga byggnads prakt
Finns bara murrester kvar

Från makt och ära du skövlades bort
I dess centrum du dock en gång var
Även om din storhetstid blev kort
Vår nyfikenhet du igångsatt har

Nu väcks du så sakta till nytt liv igen
Du borg som gömdes i snår
Vår fantasi får försöka att forma den
Och öppna upp för din nya vår

Vi bygger så sakta upp ur historiens vy
Med utgångspunkt från det lilla som finns
Den bild som vi skapar kanske helt ny
Vi formar den omsorgsfullt för ögats lins

Men allt var ej bara av byggnadsverk givet
Av gråsten med kanske fina gemak
Kring borgen ett myller av verkliga livet
Miljön kring borgen är också forskarens sak

Vi lyfter på täcket för historiens vingar
Kring borgen som glömdes bort
De frågor som hopas intresse betingar
Och kan ej besvaras helt kort

Nästa nummer av lilla tidningen
utkommer den 30 maj 2013

Avant 520 uthyres

**Finns också med
grävaggregat**

- då med förare



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

För trädgårdsarbete, gödselbäddar,
vedhantering mm

**Endast maskin: 1500:- första dygnet,
därefter 750:-/dygn**

Maskin med förare: 400:-/tim

0768-933911 owe.b@hotmail.com

Owe Bergström djur & maskin

Priser är exkl moms. Innehar F-skattesedel

Marknära bostäder

med olika lägen i Söderköping

Kom och upptäck våra trevliga bostadsområden
i Söderköping

Nära centrum men ändå med naturen inpå knuten



Ramunderstaden

BO DÄR DU VILL LEVA

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

www.ramunderstaden.se info@ramunderstaden.se


John Hennings
Fysioterapi
www.hennings-fysio.se

John Hennings

- Leg. Sjukgymnast
- Specialiserad på fotrelaterade besvär
- SuperSole™-skoinlägg.

Tel. 0121-148 49

Prästgatan 4, 614 30 Söderköping

...är temat som Geria vårdcentral arbetar efter i år. Det innebär förutom den vanliga primärvården en rad med extra aktiviteter på vårdcentralen.

Liv i balans

Årets största projekt på Geria Vårdcentral
- FRISKVÅRD FÖR ARBETSLÖSA UNGOMAR

-Vi har ju sagt tidigare att vi vill vara en del av folkhälsoarbetet och nu är det upp till bevis, säger distriktsläkare Beate Palm Scherl.

-Under året kommer olika aktiviteter att äga rum. Fem föreläsningar om intressanta och aktuella ämnen är inplanerade under våren, de handlar mycket om hur vi kan ta hand om oss själva, med stress, livsstil, kost och tanke-mönster. Inför sommaren kommer även BVC att ha en kväll med råd och tips till föräldrar.

-Hälsokontroller är en del av friskvården. Vi besiktigar bilen en gång om året, men när gav du dig en hälsokontroll senast? Vi har tre olika hälsokontroller att välja på berättar Lotta Josefsson distriktssköterska med specialutbildning i Livsstil och Hälsa. Vi tittar på olika parametrar, tar prover och får beslutat som vi tillsammans med patienten går igenom. Vi ger tips om hur man själv

kan förbättra sin hälsa och givetvis tar vi hand om vår patient om något ser mindre bra ut. Det roligaste är i alla fall när vi gör en hälsokontroll och allt ser bra ut, vilket kvitto på sin hälsa den personen får!

Årets största projekt är **FRISKVÅRD FÖR ARBETSLÖSA UNGOMAR**. Här har Geria vårdcentral tilldelats 480.000 kr ur Landstingets hälsopott för att under ett helt år arbeta med friskvård för en utsatt grupp.

-Vi ser verkligen fram mot att få möjligheten att arbeta aktivt med ungdomarna, säger Lotta Josefsson. Vi kommer inte att ha några som helst pekpinnar utan utgå från varje persons eget behov. Vi gör hälso-profil vid flera tillfällen under året, för att mäta förändringar. Vi har tillgång till hela vår samlade kompetens inom primärvården som dietist, kurator och KBT-terapeut, läkare och



Medarbetarna du träffar på Geria Vårdcentral

annan medicinsk personal. Vi vill hitta det friska och stärka det som är bra, vända negativa mönster och helt enkelt få igång ungdomarna till ett roligare, friskare och sundare liv med inspiration och glädje. Det

kan vara att hjälpa till att vända dygnsrytmen, få igång positiva tankar och självbild, hjälp med träning osv.

-Projektet vänder sig till ungdomar mellan 18 och

29 år bosatta i Söderköpings kommun och är helt gratis för ungdomarna. Vi kommer att följa ungdomarna under ett år, se utvecklingen och stötta på alla sätt vi kan. Det är otroligt spännande, säger

Lotta. Vi vill gärna ha kontakt med så många ungdomar som möjligt, säger Lotta, så passar detta in på dig, eller någon du känner, se till att ta kontakt med Geria vårdcentral.

NYHET!
Utökat granitsortiment

Benders

Söderköpings Cementgjuteri AB
Margaretagatan 37 Söderköping 0121-10241
www.sceab.se

Benders



Ny Bok om Söderköping

I dagarna ges en ny bok om Söderköping ut. Det är "Historien om Storängen och de utvecklingsstördas liv i Söderköping 1878 - 1993" med Agneta Hansson som författare.

I baksidestexten beskrivs boken så här:

"I Söderköping fanns under många år anstalter för sinnesslöa, som det hette på den tiden. Barnens anletsdrag voro nästan utan undantag fula" - så beskrevs barnen på den första mindre anstalten på Lilla Mariehof i Söderköping. Senare byggdes Storängen, en sinnesslöanstalt för barn och vuxna. Storängens historia handlar om deras och personalens liv och situation i Söderköping under 115 år. En period i Söderköpings historia som vi inte får glömma bort".

Agneta Hansson har arbetat på boken under flera år, intervjuat tidigare anställda och borrar ner sig i tillgängliga arkiv som sammanställts till en dokumentation över anstalterna och byggnaderna, rikligt illustrerat med fotografier och kartor. Hon berättar också om hur lagstiftningen och synen på de utvecklingsstörda förändrats över tid.

Boken är tryckt i ett begränsat antal med stöd från Söderköpings kommun och går inte att köpa, men kommer att finnas på Söderköpings bibliotek och som pdf på kommunens hemsida.

Monica Stangel Löfvall
Kulturarv
Söderköpings kommun

Ramunderbergets och Söderköpings stads vattenkällor

av Ola Lönnqvist

Det har visat sig att det på Ramunderberget, förr benämnt bl a Ramshäll, och i dess närområde, fanns några källor med friskt och välsmakande vatten. Det talas om Trumkällan, Lizells källa och andra. Ortnamnsarkivet i Uppsala har på internet lagt ut ett register och i det dyker det upp flera källor belägna på Ramunderberget och i Söderköping. Det anges lite ungefärligt var källan var belägen och i vilket dokument den är omnämnd.

Bergkällan, som man anger även kallas **Trumkällan** (Trums källa, Trummekällan), som fått sitt namn av att det från den leddes vatten till staden i en trumma. Den finns utsatt på Liunggrens karta över staden från år 1854 och nämns även i P D Widegrens Östergötlands beskrivning år 1817.

Håkankällan, även kallad **Munkapellekällan**, belägen nordväst om Lilla Vännerstorp. Den har fått sitt namn efter mannen Håkan som bodde i Håkanstugan nära källan. Där bodde även en man kallad MunkaPelle (Pettersson) som var släkt med en person Munk i Söderköping.

Svartekälla, var ett gränsmärke mellan Drothems socken, Hammarkinds härad och Söderköpings stad, belägen på gränsen till Lilla Vännerstorp. Den omnämnes på en karta 1777 och i en beskrivning 1741.

S:t Eriks källa, omnämnd av Widegren 1817, belägen på Ramunderber-



Bergkällan, Bild nr 11362 ur S:t Ragnhild Gilles fotoarkiv

get. Den torde vara densamma som Ögonkällan.

Ögonkällan, en igenlagd källa vid foten av Ramunderberget. Enligt uppgift skulle vattnet i den haft en läkande effekt på svaga ögon.

Bocke källa, i rågången mellan Söderköpings stad, och Lilla Vännerstorp. Den finns på en karta från 1777.

Lizells källa, medtagen på Liunggrens karta från 1854, och även utsatt på kartan i Eniros senaste

telefonkatalog.

Ragnhilds källa, bekant för alla, omnämnd bl a i en skrift 1650. Kring dess tillkomst finns flera varianter av en sägen om en flicka som när hon dömts till döden blir den indirekta orsaken till att vatten flödade fram. Källan som tjänat som vattentäckt för stadsborna, men även för mer långväga vattenhämtare, blev på 1700-talet klassad som hälsokälla. Den har samband med Ragnillebäcken som rinner upp i Ljunga.

Slakten Lizell

Anders Daniel Lizell kan ha varit han som Lizells källa är uppkallad efter. Hur det kan ha gått till vet man inte, har han hittat källan eller har han vistats bredvid den ofta eller ramlat i den?, ingen som vet.

Hans föräldrar var komministern Sveno Amundi Lizell (1738–1798) och hans maka Anna Lisa född Nordengren (1745–1836). De bodde i Dalsland/Värmland.

Deras son Anders Daniel föddes 1774 i Sörsäter i Roggjerda. I familjen fanns dessutom dottern Stina Cajsa, f 1776, sonen Johan Fredrik, f 1777 och dottern Anna Lisa, f 1780. Såväl fadern som de två sönerna avlade magisterexamen, som på den tiden snarare motsvarade vad vi i dag benämner doktorsgrad. Tre skrifter finns bevarade i vilka Anders Daniel medverkade år 1793, 1796 och 1798. De var hans avhandlingar och tycks vara naturvetenskapligt inriktade. 1802 gav han ut en översättning av en tysk avhandling om åskledare.

Anders Daniel Lizell anges i S:t Laurentii dödbok som boende i Söderköping under tiden 1802 – 1818, dvs tills han avled. Han anges ha varit kontrollör vid Göta kanal och handelsman. Bouppteckningen som är ganska omfattande visar på en god ekonomi.

Ola Lönnqvist

PLUSPOOLEN

FLYTTAR 1 APRIL

till nya lokaler på
Plåtgatan 3B
(Hamra industriområde)
Söderköping

Tel. 0121 290 80
Mob. 0708 77 35 00
sven@pluspoolen.com

Det räcker med en entreprenör

Allt inom bygg och vs
Murning • kakel • klinker • Markarbeten med
minigrävare • Köksinredningar • Utbytesluckor

Hans Öberg

Bygg & VVS

tel 070-782 57 76

ELCENTER
i Söderköping AB

din lokala installatör

Virkesgatan SÖDERKÖPING 0121-131 70

Företaget som leder strömmen

www.elcenter.se

Jag fräser bort era oönskade stubbar

Kontakta för info & pris



Bottna Stubbfräsning AB
Leif Breid

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

Bäst på Service!

Mekonomen
Bilverkstad

Dela upp kostnaden med Mekonomenkortet

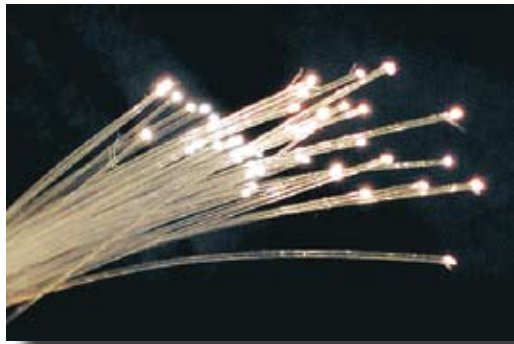
BilTeknik
i SÖDERKÖPING AB

0121-217 60 Välkommen!

Hjulinställningar

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

info@lillatidningen.com
0121-42135



Bredband lockar - hantering skrämmer

Att ha tillgång till ett väl fungerande och snabbt internet är en förutsättning för framgång för alla företag och associationer. Det är nog de flesta överens om. Som privatpersoner är vi också i högre och högre grad hänvisade till internet i våra vardagliga sysslor.

Fibernät är förutsättningen för snabbhet och tillförlitlighet i överföringen.

Inför all utbyggnad av sådant nät bör följande beaktas:

1. att så många som möjligt kan få tillgång till bredband.
2. att utnyttja nät som redan existerar.
3. att söka finansieringsmöjligheter där de finns, statliga eller kommersiella, så att kostnaden för den enskilda anslutningen blir möjlig att bära.
4. att välja ett nät med stark ägare och hög servicefunktion till rimligt pris..
5. att helhetslösningen som väljes bör belasta skattebetalare så lite som möjligt både initialt och på sikt.

Regering och EU reglerar stödet

Regeringen och EU har med regler och anvisningar meddelat hur utbyggnad skall ske för att med skattemedel medfinansiera så att även glesbyggd ska få tillgång till fibernät.

Mot den här bakgrunden är det minst sagt intressant att se hur Söderköpings politiker och tjänstemän hanterat frågan.

Tvärt emot eget beslut

På tvärs mot ett tidigare kommunalt principbeslut om att kommunen inte ska konkurrera med marknadens aktörer, har kommunen ändå beslutat att bygga ett helt nytt och eget fibernät.

I kommunens egen skrift Fibernytt står det: "Det finns både EU- och regeringsbeslut på att alternativ infrastruktur ska byggas ut som alternativ och komplement till monopolisterna."

Tvärt emot regeringens direktiv

Näringsdepartementet har konfronterats med kommunens uttalande. Så här skriver Näringsdepartementet i sitt svar: "Nu har vi tittat på det här och vi kan inte riktigt förstå vad det är som ligger bakom det här uttalandet. I regeringens bredbandsstrategi skriver vi att regleringen syftar till att främja infrastrukturbaserad konkurrens, men det ska ju ske av marknadens aktörer. I första hand ska regleringen undvika monopol att växa fram, men i de fall det sker, så finns möjligheter att reglera åtkomsten för konkurrenter. Att kommunen ska gå in och bygga nät har aldrig varit avsikten. Tvärtom har regeringen skärpt lagen för vad just offentliga institutioner får lov att göra på konkurrensutsatta marknader."

Tvärt emot EUs direktiv

EU kommissionen skriver bl a: "När det är möjligt ska medlemsländerna uppmontra anbudsgivarna att förlita sig på eventuell befintlig eller tillgänglig infrastruktur för att undvika onödig dubblering eller slöseri med resurser."

Ändå ska kommunen ha eget nät

Man skulle alltså kunna säga: I strid mot Regeringens direktiv och EUs riktlinjer tar kommunen beslut att bygga eget fiberbaserat bredband. Från Ö. Ryd – V. Husby – Söderköping – Mogata till Tyrislöt ska det ske.

Halva kommunen kan ansluta

Utbyggnaden innebär att halva kommunen får möjlighet att ansluta. Andra halvan blir utan. Något beslut om vidare utbyggnad finns inte.

I dagsläget tror kommunen att utbyggnaden av stamnätet i nu beslutad sträckning kommer att kosta 31 – 33 miljoner kronor. 18 av dessa är bidrag.

Finns redan nät

I vår kommun finns emellertid redan ett befintligt bredbandsnät, nästan allt fiberbaserat. Det ägs av Telia via Scanova. Dess nät i kommunen är 15 mil och går medvetet härs och tvärs genom kommunen. Genom att förlänga befintligt nät med ungefär 2 mil i vardera östra och västra delen av kommunen kan "alla" i kommunen få tillgång till fiberbaserat bredband. Totalkostnad för förlängningen är 12 – 15 miljoner kr. Alltså mindre än halva kostnaden jämfört med kommunens nät. Och då inte att förglömma att alla kan få tillgång till nätet jämfört med halva kommunen med dess egen utbyggnad.

Vilseledande uppgifter

Enligt uppgift förekommer det vilseledande uppgifter från kommunen som påstår att:

1. Telia planerar att lägga ner sitt nät i kommunen.
2. det inte finns något befintligt fibernät i kommunen.
3. att Telia inte går att samarbeta med.
4. Telias/Scanovas nät är undermåligt. (Det har samma höga kvalitet som i övriga Sverige.)

Ansvar

Även om frågan om utbyggnad av ett kommunalt fibernät drivits av ett fåtal politiker, kan övriga inte svära sig fria från beslutet. Det är taget. Alla är ansvariga. Även Socialdemokraterna, som idag den 6/2 i media vill svära sig fria från sitt tidigare stöd för utbyggnaden.

Kommunens revisorer

Var har vi våra kommunrevisorer? Ska inte de granska sina politiker - att dessa tar beslut som gagnar medborgarna? Har de överhuvud taget haft några synpunkter på något? Kommunen revisorer består av våra politiker som ska granska sin egen verksamhet!

Alternativ har redan bredband

När frågan om ett kommunalt bredband blev känt, började några initiativtagare att undersöka vilka alternativ till kommunalt bredband som fanns. Ganska snart fann man lösningar tillsammans med Scanova. Det bildades ett byalag för fiberutbyggnad i ett begränsat område väster om Söderköping. Detta för att visa att det går att hitta bra lösningar med utnyttjande av befintlig infrastruktur. De har lyckats. I det området finns redan nu fibernät i jorden och anslutningen till fastigheterna pågår.

Några spadhål i backen

Kommunens fibernät lyser alltjämt med sin frånvaro. Inte en millimeter är nedlagd. Men i höstas invigdes kommunens utbyggnad med pompa och ståt. Där stod kommunens bredbandsivrare tillsammans med Landshövding med flera och grävde. Det enda som finns är några spadhål i marken.

Byalagets svårigheter

Byalaget har stött på många svårigheter. Så vägen har inte varit spikrak. Kanske på grund av att det gått politisk prestige i det hela. Är det samma politiker som ligger bakom både bredbandsutbyggnaden som frågan om båtlyften, vilken drevs in absurdum?

Kommunens ansökan om bidrag gick snabbt igenom hos Länsstyrelsen. Byalagets ansökan om betydligt blygsammare belopp tog mycket längre tid. Gång på gång fick byalaget göra om/komplettera sin ansökan. Landshövdingen kallade upp ansvariga för byalaget och Mikael Sleman gav dem en utskällning för att de störde kommunens planer.

Byalaget har försökt att få en dialog om alternativ i kommunens "Fibernytt". Något alternativ får tydligen inte redovisas i "Fibernytt", trots att det är en skattefinansierad publikation. Precis som i fallet med "Båtlyften" finns det bara ett ensamt alternativ att välja på: Kommunens! Andra uindanhålles.

Härskartekniker

Byalagets arbete, för att visa invånarna att billigt och bra alternativ till fibernät finns, har bemötts med tystnad, osanningar, halvsanningar, nonchalans och härskartekniker.

Vad sysslar våra folkvalda med egentligen?

Vidar Jansson

PS

I media meddelade nyligen Magnus Berge att marknadens aktörer börjat visa intresse samt att Socialdemokraterna ännu en gång svängt till förmån för Magnus Berges planer. Kommunstyrelsen är nu enig om den föreslagna bredbandsutbyggnaden, säger Magnus Berge. Lite kryptiskt meddelade han också att planerna sedan tidigare ligger fast och att alternativ ska tas fram? Har kommunen nu beslutat att förhandla med Telia/Scanova men att egen plan ännu ligger fast?

Är det verkligen marknadens aktörer (Telia/Scanova) som visat nytt intresse? Vid åtskilliga tillfällen har Telia/Scanova försökt få kontakt med Magnus Berge. Han har enligt uppgift inte svarat. Han har istället meddelat att Telia/Scanova är omöjliga att samarbeta med. I avsikt att få ett eget nät? Har skriverierna tvingat Magnus Berge att ta förnyad kontakt med Telia/Scanova för att hitta ett kompromissförslag? Har det börjat osa hett? För något måste ju ha hänt eftersom Socialdemokraterna nu åter är med på spåret.

Enligt uppgift lär det också vara så här: När Länsstyrelsen behandlade kommunens ansökan om bidrag, bad Länsstyrelsen olika aktörer att meddela vilka nät dessa hade i kommunen. Scanova svarade inte. (Kanske för att kommunen påstått att kontakt med Scanova är "omöjlig".) Trots att Mikael Sleman på Länsstyrelsen visste om Scanovas existens i området, låtsades han som om det inte fanns något fibernät i kommunen och lät kommunens ansökan gå igenom. Sådant brukar kallas att handla i ond tro.

Ännu är långt ifrån allt redogjort för i den här artikeln. Ännu återstår många stenar att lyfta på.

Att vi behöver ett snabbt bredband i kommunen står utom allt tvivel. Frågan är tyvärr hur ansvarig/ansvariga hanterat ärendet.

Det hela ger anledning till att även ifrågasätta hur andra frågor sköts. Har vi folkvalda som tar beslut trots att beslutsunderlag saknas eller är för sent presenterade? Har vi förslagsställare som systematiskt presenterar beslutsunderlag så sent att ledamöterna inte ska hinna sätta sig in i frågan innan beslut krävs? Har vi beslutsfattare som inte vågar säga ifrån när missförhållanden uppträder?

Frågorna är många. Vi återkommer med artiklar fram till valet hösten 2014. Det började i förra numret med en artikel som belyste behovet av förnyelse.

Vidar Jansson

www.lillatidningen.com

Behöver du hjälp?

Då kan Möjligheternas Hus vara något, ett socialt företag med samhällsengagemang

lilla tidningen besökte verksamheten och ställde frågor till Thorbjörn. Här är svaren.

Vår verksamhet är bred. Vi vänder oss till allmänheten, arbetslösa och näringsidkare. Några av målen är att skapa arbete åt fler som står utanför arbetsmarknaden av olika skäl, öka tillgängligheten, återanvända material och förädla produkter. Vi vill också kunna erbjuda, både enskilda personer och företagare, olika tjänster/uppdrag/aktiviteter som utförs av människor med specialkompetens och bred erfarenhet.

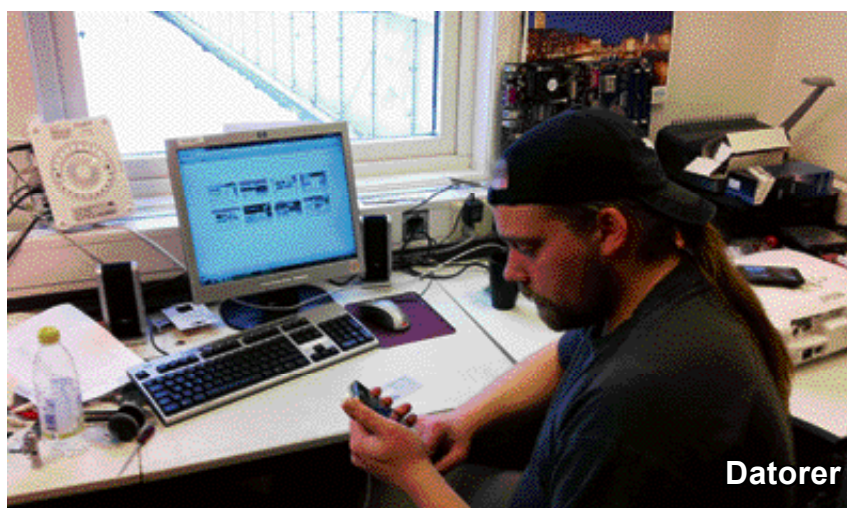
Själva verksamheten sker i form av olika typer av aktiviteter och projekt med samhällsnytta, kreativitet och personlig utveckling. Allt detta sker dessutom i en fredad och drogfri miljö.

För att så många som möjligt ska kunna dra nytta av vår verksamhet har vi bildat ett registrerat socialt företag, med namnet Qul0121, som drivs på ett demokratiskt sätt. Detta innebär att var och en av de personer som arbetstränar, praktiserar eller är anställda i det sociala företaget har en "röst" lika värd alla andras. Dessutom får man möjligheter att öka sina kunskaper, självförtroende, inflytande och egenmakt.

Man kan också, om man så vill, enbart vara aktiv eller passiv föreningsmedlem i IOGT-NTO eller UNF. Vi har föreningsmöten, kamratstöd, bingo, kafé och även viss kurs- och cirkelverksamhet.



Inhägnad



Datorer

"Småfixarna" – män och kvinnor med hög kompetens och erfarenhet kan hjälpa dig som enskild person eller företagare med olika sorters tjänster eller uppdrag.



Vår verksamhet är bred eftersom vi vänder oss till både allmänheten och näringsidkare. Hos oss finns diverse olika varor och tjänster, allt från frukostsmörgåsar till bygguppdrag och personaluthyrning.

Bygg – vi bygger nytt, lagar och förbättrar både i inne- och utemiljö, t.ex. väggar, laminatgolv, staket, altan, tak och bortforsling av byggavfall

Måleri – inom- och utomhus, allt från golv till tak, även tapetsering

Transport – flyttjälp, leverans av gods från en punkt till annan, bortforsling av möbler, trädgårdsavfall eller liknande

Reparationsverkstad – allt från motorer till cyklar och rullatorer, däckbyte m.m.

Städ – veckostädning, engångsstädning – dammtorkning, dammsugning, våttorkning, badrum/wc

Flyttstädning – dammsugning av golv/väggar/möbler, våttorkning av golv/lister/rör, rengöring av golvbrunnar/vitvaror, badrum/wc, fönsterputsning m.m.

Fönsterputsning, här praktiserar vi olika prissättning beroende på förutsättning, t.ex. 2-glas, 1- och 3-glas, spröjsade fönster eller panoramafönster

Returverksta'n – vi lagar och förädlar diverse olika objekt/material, möbelreoverar, syr om herrskjortor till barnkläder m.m. Återvinning är ett ledord i denna verksamhet

IT/Digitalhjälp – vi har personal hos oss, med olika bakgrund inom IT/data och hemelektronik, som kan lösa dina allmänna data- och hemelektronikproblem samt även göra konverteringar mellan olika mediaformat 0708-815937

Trädgårdsarbete – gräsklippning, tuktning av träd och buskar, ogräsrensning, snöskottning och bortforsling av trädgårdsavfall

Personaluthyrning – Du företagare kan under perioder av hög belastning få hjälp med uppackning, märkning, legoarbete m.m.

Rehabilitering – det finns terapeuter hos oss som har kompetens för alkohol/droger/psykofarmaka/spel. Här kan Du komma och få råd och stöd helt anonymt

Café/Smörgåsbutik med leverans – vi gör nyttiga smörgåsar för Er frukost, lunch eller dylikt. Ring och beställ, se vår hemsida: www.mojligheternashus0121.nu

Musik – musikanter, med mångårig erfarenhet, som kan spela det mesta från "Mora Träsk" till "pop/rock/blues/soul"

Föreningen Stadskärnan lanserar Söderköpingsmyntet



Susanne Carlsson och Stig Wallman är glada över att myntet snart ska lanseras.
Foto: Lotta Nilsson

I april kommer ett presentkort i form av ett mynt lanseras i Söderköping. Stig Wallman som driver Guldmakeriet har under många år hanterat försäljningen av Köpmannaföreningens presentkort. Presentkort i papper har en begränsad hållbarhet och Stig kom på den briljanta idén att utforma presentkortet som ett mynt istället, som är näst intill outslitligt. Stig presenterade sitt förslag för styrelsen i Föreningen Stadskärnan i Söderköping som gärna såg att Stig fortsatte arbetet med myntet. En grupp tillsattes också för att se till kostnader, administration m.m. Susanne Carlsson är centrumledare i föreningen men arbetar även som formgivare. Hon tog fram en prototyp i vax som sedan Stig lät gjuta i silver. Det slutgiltiga myntet kommer dock inte gutas i silver då det skulle bli alldeles för dyrt att framställa. Som metall har

istället brons valts vilket ger en fin patina åt myntet. Det är tack vare alla medlemmar som ingår i Föreningen Stadskärnan som projektet kan genomföras. Flera företag har också ställt upp som sponsorer till framtagningen, som kostar en del.

Handeln ska stanna i Söderköping

Syftet med Söderköpingsmyntet är att skapa något unikt för Söderköping och självklart att få handeln att stanna här. Nu blir det möjligt att använda myntet som pris i tävlingar som anordnas av olika aktörer inom kommunen, till högtidsdagar och för att representera Söderköping. Myntet slits inte heller ut, som tidigare nämnts.

Tre olika valörer

Myntet kommer finnas i valörerna 100, 250 samt 500 kronor och försäljning

av dessa kommer att ske hos Guldmakeriet samt ytterligare en plats som inte är helt klar än. Presentkortet blir unikt med sin annorlunda utformning och det kommer dessutom att finnas en speciell förpackning i form av en skinnpung att köpa till. Myntet ska gälla hos föreningens alla medlemmar, se www.isoderkoping.se På hemsidan kommer det att finnas uppdaterad information om Söderköpingsmyntet.

Susanne Carlsson



Inspiration till Söderköpingsmyntet har hämtats från ett medeltida mynt som bland annat präglades i Söderköping under medeltiden då Albrekt av Mecklenburg var kung i Sverige (1364-1389).
Foto: Susanne Carlsson

**Dags för
sommardäck!
Kampanjpriser!**

Däckia

Johans Däckservice AB | 0121-10586 | www.dackia.se



Landstinget
i Östergötland

Den 7/4 är det Världshälsodagen! Vi kommer då att finnas på Hagatorget i samarbete med kommunen. Där kommer att finnas möjlighet till blodtrycksmätning samt att diskutera livsstilsfrågor. Mera information kommer om detta!

Nu finns vårt hälsorum färdigt där du själv kan mäta puls, blodtryck, midjemått och BMI. Du kan också göra en hälsoprofil i vår livsstilsdator. Vill du ha ytterligare råd och personlig återkoppling fyller du i ett formulär i hälsorummet och lämnar till oss.

Välkommen! Personalen på Söderköpings vårdcentral

Om mod

Att veta det rätta och inte göra det, är brist på mod.

Konfucius

Hoppfull väntan har gjort mången modig feg.

Accius

Verkligt mod är att ensam göra det man skulle kunna göra i andras närvaro.

Francois de la Mommsen

Näringsliv

Varumärket Söderköping

Nu är logotypen/symbolen för platsvarumärket Söderköping klar. Den har formats efter en rad olika aktiviteter för att inte bara vara ett märke utan innehåll. Vad symboliserar platsen Söderköping och dess omnejd? Enligt flera workshoppar med näringslivsrepresentanter, politiker och tjänstemän på kommunen samt medborgardialog och enkätundersökning kan vi konstatera att det handlar om:

- Historia
- Idyll
- Göta Kanal
- Skärgård
- Den blå färgen
- Landsbygden som möter vatten, i skärgården, i staden

Vi vet också att söderköpingsborna tycker att det är viktigt med bra skola, trygghet, glass, nytänkande, medeltid och bra samhällsservice.

Den nya symbolen är tänkt att kunna användas av alla; näringsliv, organisationer, föreningar m.m. som vill förstärka sitt eget varumärke med att visa att man verkar i eller tillhör Söderköping och S:t Anna skärgård. Söderköpings kommuns logotype/vapen kommer att användas på samma sätt som tidigare för kommunens egna verksamheter. Den nya symbolen är tänkt att användas i marknadsföringssammanhang och som sagt för alla som vill marknadsföra vår plats!

Från kommunens sida kommer vi nu att starta arbetet med att marknadsföra och informera om hur man använder symbolen hos, besöksnäring, företag, handel, service m.fl. inom näringslivet.

Och, självklart ska den även sitta på de framtida infartsskyltarna! Det kan dröja en tid innan dessa kommer upp eftersom flera tillstånd krävs, särskilt för den södra infarten.

Den grafiska utformningen och programmet har tagits fram av Jerhammar & Co som har sitt säte i Norrköping men har flera av sina medarbetare boende i Söderköping.

Söderköping

Årets företagare 2012



Årets företagare 2012 blev Hans & Greta som producerar glutenfritt bröd. Företaget startades i S:t Anna av Christer Altebo och Susanne Frejd. Christer hade haft celiaki i många år och tyckte att utbudet av bröd inte var tillfredsställande. Paret drev ett café och började där ta fram en rad, fortfarande gångbara, mycket goda recept. Brödet blev så populärt att Hemköp fick upp ögonen för paret i skärgården och erbjöd dem att bli leverantörer. Verksamheten blev då för stor för att fortsätta drivas i S:t Anna så företaget flyttade in till Söderköping. Idag ägs och drivs företaget av Therése Ekenblom sedan 2009. Hon har tidigare drivit en livsmedelsbutik tillsammans med sin man och har därför följt Hans & Greta som återförsäljare. Den 4 mars flyttade Hans & Greta in i nya lokaler på Ringvägen i Söderköping - ännu ett steg i utvecklingen på ett framgångsrikt koncept (recept!) för företaget.



Ny hemsida, broschyr och grafisk profil

Den 1:a mars lanserade vi Söderköpings nya turismhemsida. Vi är nu en del av Visit Östergötlands turismportal, vilket innebär att vi får ännu större spridning och att våra besöksnäringföretagare syns ännu mer. På den nya sidan, väljer man som företagare om man vill delta eller inte. Det innebär att vi framöver, erbjuder våra besökare korrekt och uppdaterad information om t.ex. aktiviteter och sevärdheter. Sidan är lättare att navigera på, har enklare kartfunktioner, lyfter fram evenemang och bokningsmöjligheter. Den är byggd för att underlätta för besökarna och den ger utrymme att synas som företagare. Titta mer på www.soderkoping.se/turism

I samband med lanseringen av nya hemsidan, uppdaterades och förändrades även vår gemensamma hemsida för Östgotaskärgården. Även den bygger på samma grund och S:t Anna samsas med Gryt och Arkösund. Förutom vad man kan titta på är det viktigt att få veta vad man kan göra och uppleva. På sidan finns paketerade upplevelser i hela skärgården att bli inspirerad av. Läs mer på www.ostgotaskargarden.com

Årets turistbroschyr har uppdaterats och delats i tre produkter, en baserad på aktiviteter, en på natur och kultur samt en som är anpassad för våra yngre besökare. Alla är anpassade till vår nya grafiska profil.

Vildmarksmässa

Även i år har vi deltagit i Vildmarksmässan tillsammans med Arkösund, Gryt och Bråvikslandet. S:t Anna fanns representerat dels i vår monter, dels i vår grannmonter som visade upp destinationerna inom BACES; S:t Anna skärgård, Gryt, Arkösund, Söderhamns skärgård, Hangö och Raseborg i Finland samt Dagö i Estland. Vildmarks-

Turism

Foton Thomas Pettersson



Foto Annica Björklund Studio PIQTURA



mässan flyttade in och samlades i B-hallen efter att ha varit utspridd i fler hallar och mer fokus lades på upplevelser, aktiviteter och paketerade produkter. I vår monter hade vi sällskap av Kajakparadis och S:t Anna Skärgårds Kajakuthyrning som visade upp sina nyheter och erbjudanden. En nyhet i S:t Anna är fortsatt satsning på barn och start av barnkajakskola vid Mon.

Modern medeltid

Till sommaren kommer en hel del nyheter på temat medeltid och upplevelser i staden. Via en app, kan man följa Dick Harrison och boken "Söderköping – en medeltida storstad" på egen hand med tio stopp i staden. Förutom spännande historier om stort och smått, kan man även ta del av utökad material som filmer, illustrationer och arkeologiska fynd. En annan spännande app guidar oss genom Söderköpings historia via olika slingor. Denna app är rörelsestyrd och följer en audioguide och aktiveras när man är i närheten av slingan. Ett nytt sätt att själv välja vad och hur mycket man vill lyssna till och uppleva.

På olika platser i stadens historiska delar finns ljudinstallationer. Stannar man till får man höra hur det kan ha låtit på platsen under medeltiden. Det kan vara gatulivet vid utställningspaviljongen på Vintervadsgatan eller kungens följe vid tronen i Kyrkparken.

För barnen erbjuds en fantasieggande upplevelsevandring med sex olika stopp. Här kommer det att finnas saker att se på, att röra vid och att trycka på. Skaparen till upplevelsevandringen är författaren Johan Althoff.

I år är det 500 år sedan Hans Brask blev biskop i Linköping stift. Det uppmärksammas i sommar genom en utställning och aktiviteter i trädgården till det hus på Munkbrogatan som sägs ha inrymt biskopens tryckeri.

Therese Rahnel och Malin Amér

Lyxliv



Tullan Willén
skriver hur som helst

När jag vaknar är det ljust ute. Nyss var det nyårsafteon och nu är det redan snart vår!

stor säkerhet vet, är att jag kommer att upprepa några misstag. Bara för att jag är sådan.

Nyåret dröjer sig kvar i närminnet för att jag var med på en så härlig fest. Vi var en samling av svenskar, fransmän, kongoleser, österrikare och en peruan i olika åldrar som dansade natten lång i den rymliga stockholmslägenheten. Denna brokiga blandning gjorde att det just inte fanns några enhetliga synpunkter på hur en nyårsafteon ska firas. Jag hade så roligt!

Jag har tagit ledigt från jobbet denna måndag. Livet kan vara så bra ibland. Det enda som stör mig är att det bultar konstigt i ett öra. Är det tinnitusen som tagit sig en ny utveckling? Är det trombonerna och trumpeterna som står bakom mig på orkesterrepetitionerna en gång i veckan som orsakat detta? Bultandet oroar mig.

Annars finns det inget att vara orolig för. Det gångna veckoslutet har varit fantastiskt bra. Vi har fått mycket nyttigt utträttat. Vi har åkt skidor och promenat i solen. Vi har fått hem en ny soffa och sorg-

fälligt invigt den genom att sitta i den och se två omtalade filmer. Och så umgänget med alla unga vi har träffat och samtalat med! Det är sånt som är lyx!

I en tidskrift jag läste nyligen hade ett antal personer fått frågan: Vad är lyx för dig? Svaren handlade nästan enbart om veritabla utsvävningar som dyrbar champagne och parfym, vräkiga bilar, exklusiva kläder. Självt är jag inte särskilt förtjust i lyx av den sorten. Jag tycker tvärtom att den är ganska osmaklig. Det känns bara fel att lägga en massa pengar och resurser på så totalt onyttiga saker, så orättvist. - Du ska inte vara så missnöjsam mot dig själv, invänder någon då. Men hon har inte förstått. Det är inte någon absolut sanning att alla människor längtar efter sanslös konsumtion.

Nej, lyx är just att ha goda vänner, att umgås med sina barn och deras kompisar, att kunna röra sig i skog och mark. Att ha möjlighet att påverka sitt liv.

Några av ungdomarna vi träffat i helgen har just flyttat för att få jobb. Någon läser sista terminen på högskolan och vet inte alls var hon hamnar sedan. Några väntar sitt första barn. Så mycket som händer och så många viktiga beslut att fatta. Och hur ska man göra det?

Tänk om man bara skulle följa levnadsråden i vanliga "Självhjälps"-tidningar: Gör det du känner för! Lita på dina känslor! Det är din egen upplevelse som gäller! Men då kanske man köper den där urgulliga stugan som visar sig vara röttskadad och en ekonomisk katastrof. Eller man av-

bryter sina nästan färdiga studier för att någon lärare är orättvis. Eller går in i ett seriöst förhållande med den där charmiga killen som bara dricker lite för mycket ibland.

Det handlar om att styra och ta ansvar för sitt liv. Att känna sig själv och veta vilka fällor man brukar gå in i.

Så enkelt det låter! Och sen säger experterna att det mesta i våra beteenden är genetiskt betingat!

Det är därför jag vet att jag kommer att begå misstag även i år. Jag har levt med min genetiska uppsättning så länge nu att jag vet ungefär vilka misstag jag riskerar att göra. Men jag hoppas också att jag hinner hejda några av dem.

Den här möjligheten att kunna påverka mitt liv genom egna beslut, som är så självklar för de flesta av oss i Sverige, den möjligheten är den finaste lyx man kan ha. Och den är en ingrediens i livet som tyvärr saknas för de flesta människor i världen.

Sent på söndagskvällen gick vi till våra grannar för att planera nästa helg då vi ska åka på konsert och andra festligheter tillsammans. En kort stund stod jag ute i den kyliga senvintern i foppatofflor och bara armar. Jag funderade på hur länge jag skulle stå ut med att frysa. Hur länge står man ut med smärta om man måste? Vilken lyx att jag ännu inte behövt få reda på det!

Jag stoppar en bomullstuss i örat. Kanske får örat vila lite om jag stänger ute ljuden. Kanske lugnar det ner sig då.

Tullan Willén

SOMSTEN



Har Du en gammal sliten betongtrappa?
Vill du ha något nytt som inte alla andra har? Vi lägger på ett nytt cementbaserat ytskikt 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
Hårtopet
61493 Söderköping
ludde_runqvist@hotmail.com
0707 191926

Välkomna till
Café Jägmästargården
Söderköping

Öppnar för säsongen 30 mars

Öppettider under april
Tisdagar 11 - 19
Onsd - fred 11 - 17
Lö, Sö, röda dagar 11 - 16
Måndagar Stängt

Hembakat kaffebröd, smörgåsar, lättluncer

Mer info på www.cafejagmastargarden.se
café 0761-383156
Besök även www.farmorscafe.se 0767-144133



SÖDERKÖPINGS HUNDDAGIS & PENSIONAT
0704-71 07 53
www.skphunddagis.se

Nu välkomnar vi våren!

Hos oss får våra dagis/pensionatshundar leka av sig med sina kompisar, då det är deras naturliga behov att få umgås med deras egen sort. Hundarna som är på dagis får för och eftermiddags promenad utöver lek utomhus, våra hotell gäster får tre promenader: morgon, eftermiddag och kväll.
Välkomna att titta hur vi har det, eller ring om ni har några frågor, se vägbeskrivning på hemsidan.
VÄLKOMNA!
Med vänlig hälsning Pernilla Karlsson med personal.



Till salu
Komplett
Sverigedräkt
(med samtliga tillbehör)
dam strl 38-40
Använd endast 1 gång
Pris 4,500:-
(nypris 13.500:-)

Ramunder Spel & Dansgille
Tel 070-513 36 22.
Margareta Gustavsson

**Om- & tillbyggnad
Stugor & fritidshus
Badrumsrenoveringar
Fönsterbyten**

LBM AB
Håkan 0705-777546

Cyberkulturen sprider sig!



kicki-forsman@telia.com

Christina Forsman Nilsson
...månyssylare med många
passioner. En är att skriva av
sig då och då...

”Söderköping nu och då”. På bara ett par veckor har det fullkomligt rasslat till vad det gäller medlemmar. I skrivandets stund så ligger medlemsantalet på 1500 personer.

I denna tid finns det en uppsjö av sociala medier och på Internet kan du umgås och socialisera dig hur du vill och prata om saker som är av intresse. Vissa är av godo och vissa av ondo får man väl lov att tillägga. Ett utav dessa medier är Face Book. Man undrar hur människor kunde leva utan detta nätverk för ett par år sedan säger jag halvt skämtsamt halvt allvarlig. För den oinvigde så kan jag berätta att här kan du skapa ett konto, söka efter vänner, dela ut fotografier, kommunicera öppet eller i hemlighet, skapa olika evenemang och starta grupper i olika ämnen.

På denna sida har Tomas Bergdahl, som nog visste vad han gjorde, skapat en grupp som heter ”Söderköping nu och då”. På bara ett par veckor har det fullkomligt rasslat till vad det gäller medlemmar. I skrivandets stund så ligger medlemsantalet på 1500 personer. Vad är då detta för en sida och grupp? Jo först och främst så kan jag säga ett den är fullkomligt beroendeframkallande vilket medför diverse problem förstås. Det kanske inte är chefernas dröm att folk smyger till sig tid under arbetets gång för att kolla på olika avgångsklasser från 50, 60 eller

70 – talet eller att någon startar en lista med smek och öknamn som florerat genom historien i Söderköping. Men å andra sidan är det ganska harmlöst sätt att få drömma sig tillbaka en stund och tänka på tider som flytt.

Vad är det då som gör sidan så speciell? Ja här delas det fritt, nästan i alla fall. Här har Sörpingsfolk vaskat fram bilder från sin skoltid eller sitt kompisgäng och gamla fotografier eller urklipp på alla roliga och märkliga profiler som bott i stan dyker också upp. Långa, långa kommentarer och diskussioner om vem som är släkt med vem kan uppkomma och den längsta av alla var när en kille föreslog att ”skulle inte någon kunna lista alla roliga smeknamn som folk har haft under åren”. Då jäklar blev det fart i Kapernaum. På ett par dagar så var det upp emot trehundra kommentarer om olika smeknamn och öknamn också förstås. Samt diverse roliga och knäppa anekdoter därtill.

Förutom detta så träffas gamla grannar på sidan och pratar med varandra ”jaha bodde ni på Parkgatan? Ja men då måste det ju vara ni som bodde där mellan åren...! Jag kommer ihåg att det var en

familj med tre barn som bodde där. Var det ni? Eller så är det någon som har suttit på Docks och lyssnat på jukeboxen. Ibland lägger någon ut en bild över något bostadsområde. En dag så låg en bild ute där Kullborgshuset ligger nu. Det kom fram massor av information om historien bakom. Det var många som hade små historier om den röda stugan i lekparken. Som när det begav sig hade varit tvättstuga när det låg en gård där. Mycket hängel och fest verkar det ha varit i den gamla tvättstugan.

Hur som helst så är sidan en succé. Medlemsantalet växer och mer och mer människor dyker upp och vill vara med och tala om dåtid och nutid. Min känsla och upplevelse är att vi vill bevara minnen och vår historia. Det ligger en tjusning i att få drömma sig bakåt i tiden och ta fram gamla minnen och kanske känna sig ung ett tag. Därför har den här sidan kommit som ett fint litet värtecken med inslag av förgångna tider.

Häromdagen pratade jag med Ragni Wätz, i S:t Ragnhilds Gille. De håller på med samma sak men träffas på riktigt och inte via datorn. Hon tyckte att det var fantastiskt att se-

nare generationer har hittat ett sätt att umgås över bilder och händelser som är relaterade till Söderköping. Kulturen hålls ju levande på detta sätt även

bland yngre. Så har du lite bilder och urklipp så ta fram dom och gå in på Face Book och leta reda på gruppen och var med och sprid kultur och glädje i

denna grupp.

Christina Forsman Nilsson

Flaggstångsfästen SÖKES

Föreningen Skällviks Borgs Vänner söker
flaggstångsfästen

till gamla flaggstänger i trä. Flaggspele med borgens standart kommer att sättas upp till sommaren vid infart till borgen och intill borgen. Så snälla - ni som har gamla fästen som inte används - skänk dem till detta ändamål
kontakta Vidar Jansson 0121-42135 eller maila till
vidar.jansson@telia.com

Skällviks Borg



Skällviks Borg - en första modell framtagen av Ola Lönnqvist
Modellen finns på Söderköpings Museum

Bli stödmedlem

i föreningen Skällviks Borgs Vänner
Ditt medlemsbidrag går oavkortat till arbetet med att levandegöra en medeltida, bortglömd kungs- & biskopsborg. Medlemsavgift är 50,- som sätts in på bankgiro 862-8091. Ange namn och telefonnummer. Tack för ditt stöd!

LÄTTAKUT – ÖPPEN MOTTAGNING

Kom mellan 09.30 och 10.30 helgfri
måndag till fredag

Du kan få vänta en stund om många kommer samtidigt, men vi tar hand om alla!

På Lättakuten tar vi emot nytilkomna symptom, har du haft din åkomma en tid, är det bättre att kontakta oss för tidsbokning.

OBS! Om något händer dig under dagen är du givetvis välkommen hela vår öppettid mellan 08.00- 17.00

Telefon för tidsbokning eller frågor: 010-105 92 25

VÄLKOMMEN!



Vi arbetar på uppdrag av
Landstinget
i Östergötland

GeriaCare
VÅRD CENTRAL
geria-vc@geria.se www.geria.se

Klubben bildades 1985. Det var ett utbrytargång, 18 personer, från SIS skidsektion som ville "starta eget". Det var exakt 50 år efter det att Skogspojkarna gjorde samma sak.

Den första klubbstugan var en lada som fanns på Petersburg, den byggdes om av ideella krafter, tyvärr brann den ner 2004. Försäkringsersättningen täckte, som väl var det mesta, och efter mycket slit stod en ny klubbstuga klar. Stugan är stor och rymlig, det finns bland annat ett gym utrustat med fina träningsredskap, en samlingssal med kök, som kan hyras till diverse sammankomster.

Det finns också en anläggning för att göra konstsnö, den behövs just inte denna vinter, men ligger nere sedan några år tillbaka, det finns för lite folk till skötelsen.

Verksamheten består av skidåkning, löpning och mountainbike. Föreningen har 80 medlemmar och man välkomnar flera. Området är mycket familjevänligt, lätta spår för barnen lite mer krävande för vuxna, en liten pulkabacke finns också. Den fina grillstugan är välbesökt året om.

Bastun, som är öppen dagligen sköter kommunen, i övrigt sköter man allting på olika arbetsdagar. Ja, det fordras några "sega gubbar" till allt arbete som måste göras för att det ska fungera.

Måndag, onsdag och lördag är det klubbträffar och då är serveringen öppen. Alla dagar året om finns det möjlighet att utnyttja anläggningen.

Baksidan av Ramunderberget, som nu är nationalpark, inbjuder till många friluftaktiviteter.

Håll igång bara! Alla Söderköpingsbor och andra som hittar hit

Bodil Kärnfelt

Söderköpings Skidklubb



Bodil Kärnfelt
bodilochrone@telia.com



Text & bild
Bodil

Lyckat samarbete mellan Kuddby IF och Tåby skola



den fina grillstugan i Petersburg

När Lilla Tidningen besökte Petersburg var det terminsavslutning för skidskolan från Tåby.

Full fart i backen, full fart i spåren, full fart på korvgrillningen.

Ett lysande samarbete har inletts mellan Kuddby IF och Tåby skola.

Man har ansökt om pengar från Idrottslyftet och köpt in skidor, såväl längd som slalomutrustning. Föräldrar och personal har byggt

en skidbod. Söderköpings skidklubb har ställt upp och spåret

I år startade den ideella verksamheten både för barn och vuxna. Man har haft 7 torsdagsträningar och tre söndagsträningar. Det har tränats på olika grenar såsom klassiskt och fristil, det har byggts enklare skicrossbanor och man har även tränat hopp och stoppsladdar.

Det är mycket positivt att det fortfarande finns vux-

na som tar tag i barnens fritid och inte sitter och väntar på att kommunen ska ordna allt.

Det är stor anslutning från barnen. Ivriga att prova på allt.

Förhoppningsvis har man väckt ett nytt intresse hos barnen, och vem vet kanske kommer nästa generations stora skidstjärnor från Kuddby/Tåby.

Bodil Kärnfelt

Johans Trädfällning

Trädfällning (A, B, C)
Röjning
Maskinförare



ser till att virke och ris hämtas av lastbil kostnadsfritt

0761-287 912

Johan Andersson
Hagen 1003, 610 40 GUSUM
E-post johanstradfallning@gmail.com



Cecilia och Anna pratar teori

Bennys Språklåda

Benny Möller är språkvetare med inriktning på språkhistoria. Han har under mer än tio år undervisat

i svenska vid Nyströmska skolan i Söderköping, och har utbildat sig inom språkhistoria bland annat hos

professor Jan Anvvard och professor Jan Paul Strid vid Linköpings universitet.



Benny Möller

VARFÖR ÄR SEPTEMBER ÅRETS NIONDE MÅNAD NÄR SEPTEM BETYDER SJU?

Till denna upplaga av Språklådan hade det inte flutit in några frågor. Det blev då en del funderingar rörande ämnet för dagen, så här strax före 1 mars, då texten skulle lämnas in. Associationerna fick flöda fritt, och tankarna hamnade till slut på själva datumet 1 mars. Det kändes då naturligt att diskutera lite om månadsnamnen i vår kalender.

Den första mars är dagen för det romerska nyåret, och mars var således ursprungligen årets första månad, uppkallad efter den romerske krigsguden Mars. Motsvarande gud heter i den grekiska mytologin Ares, och i den nordiska Oden.

Att årets första månad i den romerska kalendern blev just mars hänger samman med att romarna var ett bondefolk, och man ville fira vårens ankomst och behövde offra för en god skörd. Den följande månaden, april, har en dunkel etymologi. Enligt Wessén, Våra ord, kan namnet möjligen komma från en etruskisk gudinna som hette Apru, och som är motsvarigheten till romarnas Venus. Etruskerna var

ju ett folk som bodde granar med romarna. Klart är att fruktbarhetskulten var viktig för de åkerbrukande folken, och då var förstas Venus en gudinna som måste åkallas i samband med sädden.

Maius är det latinska ordet för den sköna majmånaden. Ordet betyder stor, och var ett epitet som kopplades till stridsguden Jupiter Maius. Denne gud har mycket gemensamt med den grekiske Zeus, och är far till Mars. Både Zeus och Jupiter har blixten och åskan som attribut, och liknar därmed vår nordiske Tor. Man kan ju tänka sig att väderleken i Italien under maj månad kan vara mycket omväxlande med plötsliga skyfall och åskväder, och man kunde därför behöva blidka åskguden.

Månaden juni är uppkallad efter Juno, som är Jupiters hustru. Hennes grekiska namn är Hera. Juno är den husliga härdens härskarinna, som kunde vara bra att ha till hjälp när frukten av vårens mödor började kunna tas om hand. Juni har för övrigt fått extra popularitet här i Sverige under det senaste året, i och med att en hel del nyfödda

flickor har fått det namnet.

Efter juni var romarnas fantasi slut. De var ju ett mycket praktiskt folk och inte särskilt intresserade av filosoferande. Det hände till och med att de kallade sina barn för Primus, Secundus, Tertius osv., vilket betyder Förste, Andre, Tredje osv. Den månad som vi nu kallar för juli var under denna tid den femte månaden, eftersom mars var den första, och fick därför namnet quintilis, den femte. Nutidens augusti fick följaktligen heta sextilis, den sjätte, och sedan kom i rask följd september, oktober, november och december, dvs. den sjunde, åttonde, nionde och tionde. Därefter vände solen, och nästa månad fick då namn efter guden Janus, som hade två ansikten, ett vänt mot det förgångna och ett mot framtiden. Årets sista månad fick namnet februius, vilket betyder reningsoffrets månad. Man måste nämligen rena sig inför nyåret. Den sista veckan i februari firade man årets slut med saturnalierna, en jättest till vinguden Saturnus' ära. När sedan kristendomen blev statsreligion i Rom förvandlade man saturnalierna till en kristen fest,

nämligen karnevalen. Ordet kommer från latinets carne vale, som betyder "hej då kött". Karnevalen firades som inledningen till fastan, då man inte fick äta kött under sex veckor fram till påsk.

Det gamla romerska året hade inte rätt antal dagar, eftersom prästerna fogade in skottdagar när de tyckte att det behövdes. Och det behövdes rätt ofta, då det var månen och inte solen som var mest betydelsefull i kalendern. Så småningom hade därför nyåret kommit flera veckor fel i förhållande till solen. Det här satte igång funderingar hos Roms förste kejsare Julius Caesar, och efter kontakt med några egyptiska astronomer kom han på lösningen: Sju månader skulle ha 30 dagar och fem skulle ha 31 dagar. Vart fjärde år skulle en skottdag fogas in. När Caesar hade kommit på detta tänkte han att han lika gärna kunde göra en rejäl kalenderreform, och han flyttade därför nyårsdagen till 1 januari. Namnen september, oktober, november, december blev då missvisande, men det brydde han sig inte om. Efter Caesar fick kalendern namnet "den julianska kalendern", och den infördes

år 46 före Kristus.

I början var det lite förvirring både om vilka år som skulle vara skottår och vilka månader som skulle ha 31 dagar. Men kejsar Augustus ordnade till det så att det blev som vi har nu. Han ville också att hans egen månad, augusti, skulle ha 31 dagar, och då blev följden att det inte räckte till mer än 28 dagar i februari.

Den julianska kalendern fungerade ganska bra, men året blev en aning för långt. På medeltiden hade felet vuxit till en hel vecka. Detta problem åtgärdade påven Gregorius XIII år 1582, då han införde den gregorianska kalendern. Den har skottår på sekularåren (jämna århundraden) bara om dessa är jämnt delbara med 400. Då tar det flera tusen år innan felet har hunnit bli ett dygn. I Sverige väntade man ända till 1753 med att införa denna kalender, för man ville inte ha några "katolska påfund".

Men vad hände då med quintilis och sextilis? Ja, den maktthavare finns inte som inte vill säkerställa hundra procentigt att hans namn skall bevaras till

eftervärlden, och Julius Caesar var förstås inget undantag. Quintilis döpte han om till juli efter sig själv. Caesars adoptivson och efterträdare Octavius ("den åttonde"), blev på grund av sitt förordningsvärda sätt omdöpt till Augustus, "den förordningsvärde", av Roms befolkning. Han ville inte vara sämre än Julius och döpte därför om sextilis efter sig själv år 5 e.Kr. Den månaden har alltså sedan dess fått heta augusti.

Bengt Möller

Källor: Wessén, Elias, Våra ord Field, D. M, Grekisk och romersk mytologi Den svenska almanackan

Till nästa nummer hoppas jag på många nya intressanta språkfrågor från er i läsekretsen! Sänd dem med e-post till info@lillatidningen.com eller direkt till mig på wit_oleander@hotmail.com

Benny Möller

Vårbild från Tällberg i Dalarna



Hjälp påskkärringen!

Föreningen Stads kärnans påskkärring hälsar alla barn, vuxna och andra påskkärringar välkomna till Hagatorget för att hänga upp sina målade ägg i träden mellan kl. 10 och 12 på Skärtorsdagen. För de som vågar finns påskkärringens kvast till utlåning, en av de snabbaste i Söderköping! Påskkärringen bjuder på Fairtrade-märkta godsaker.

Välkommen!



STADSKÄRNAN I

Söderköping

www.isoderkoping.se





Bengt Axmacher
bengtax@telia.com

Fall för en doktor



Som hämtad ur en bok med Albert Engströms gubbar, kliver en hedersman i trashanksutstyrsel in i mitt mottagningsrum. Min hand slukas av hans. Grovknotig, svullen och missfärgad av oklara avlagringar mal den sitt byte och jag gör en ofrivillig grimas av smärta innan min näve spottas ut igen. Kalle heter han, säger han, och Kalle är krum i ländryggen och Albert Engström har skissat honom med pliriga ögon - kanske av kisande mot solen, och med djupa pannveck och fåriga kinder - om av väder och vind, eller bara bekymmer är svårt att säga. Illa grinande sätter han sig försiktigt på andra sidan bordet och tummar på en slokhatt, som kunde vara ett arv av en rallare från förra sekelskiftet.

I trettioårsåldern löpte jag på skidor en del, men sedan många år har skidorna vart bortskänkta och jag upptagen av annat. Men solen sken makalöst några dagar och snön gnistrade så grant att jag i lätt senilt övermod skaffade ny utrustning, och en av de soliga dagarna var jag redo att pröva om mina 13 år gamla knäproteser och en trefaldigt opererad rygg skulle palla för en tur i Mems välpreparerade skidspår.

Vi bor högt vid en liten backe ner till stora vägen, där det är ett vägkryss. Efter 20 meter upp mot

Tåbyhållet kan man sedan kliva ner till gårdet där spåret passerar.

Jag kände att jag var Sixten Jernberg, eller möjligen Mora-Nisse, och tog på skidorna vid dörren. Min hustru kände sig inte vara Charlotte Kalla utan gick iväg med skidorna på axeln.

För mig bar det av utför backen. Farten ökade snabbt på den delvis isiga

ytan ner till den helt isbelagda landsvägen. Hustrun passerades i ansenlig fart. Få sekunder gick innan jag insåg att varken Sixten, eller möjligen Nisse, skulle klara 90-gradersböjen på isgatan eller ens kunna bromsa. Slån och björnbärsbuskar rusade emot oss rakt fram på andra sidan vägen. Vi: Sixten, möjligen Nisse, och jag försökte sätta oss. Mina skidor spratt iväg framåt på ett föga graciöst sätt.

Hustrun såg helt oväntat en mänlandare på väg att krascha mot isen. Bromsraketer pyste förgäves. Ett spinkigt landningsställ vek sig, antenner och solpaneler knäcktes åt olika håll. Neil Armstrong kände en kort sekund att detta var en vacker dag att lämna jordelivet på. Sedan slog han ryggen i med en avsevärt smärtsam stöt innan det var bakhuvudets tur och under en stund sågs en hel rad med olika himlakroppar mot den vårligt blå bakgrunden; planeter, stjärnor och kometer. Det blev svart ett slag innan S:te Per eller möjligen Gud Fader själv, med egendomligt bekant röst, hördes ur mörkret sägande:

— Seså, pallra dig upp nu gubbe lille, så att vi kommer iväg! Min hustru hade försiktigt och sidledes tagit sig ner till min position för att återföra mig till verkligheten.

Även en mänlandare kan ha ont och svårt att ta sig ner till landningsställen när benen bara kan böjas till rät vinkel. Hustrun vek in solpaneler och antenner och lösgjorde landningsställen, såg med milt över-

seende på mig och hjälpte mig upp i halvt sidsittande. Det stod klart att jag överlevt. Solen sken från sin gamla vanliga plats. Sixten och Nisse försvann ivrigt samtalande uppåt den dessbättre oftrafikerade vägen.

Med benägen hjälp står jag åter efter en kvart, mörbultad, olycklig, med ont i rygg och nacke. Påhejad av hustrun stapplar jag iväg med skidor och stavvar i nävarna. Ute i spåret kommer jag så småningom iväg i något som man möjligen kunde kalla skidåkning, om det bara inte varit så bakhalt och skidorna låtit bli att hugga ibland i underlaget.

Rundan var ett par kilometer. Solen gassade. Ryggen värkte. Tankarna gick på strövtåg bland hyllorna i mitt åldrade komihåg. Ett minne från 1960-talet dök upp på en bortglömd hylla och förde mig nästan 50 år bakåt i tiden till mina år som distriktsläkare i Söderköping. Och jag satt åter på min stol i mottagningsrummet.

Allmän konsultation står det helt kort i tidboken, och jag frågar vad han menar?

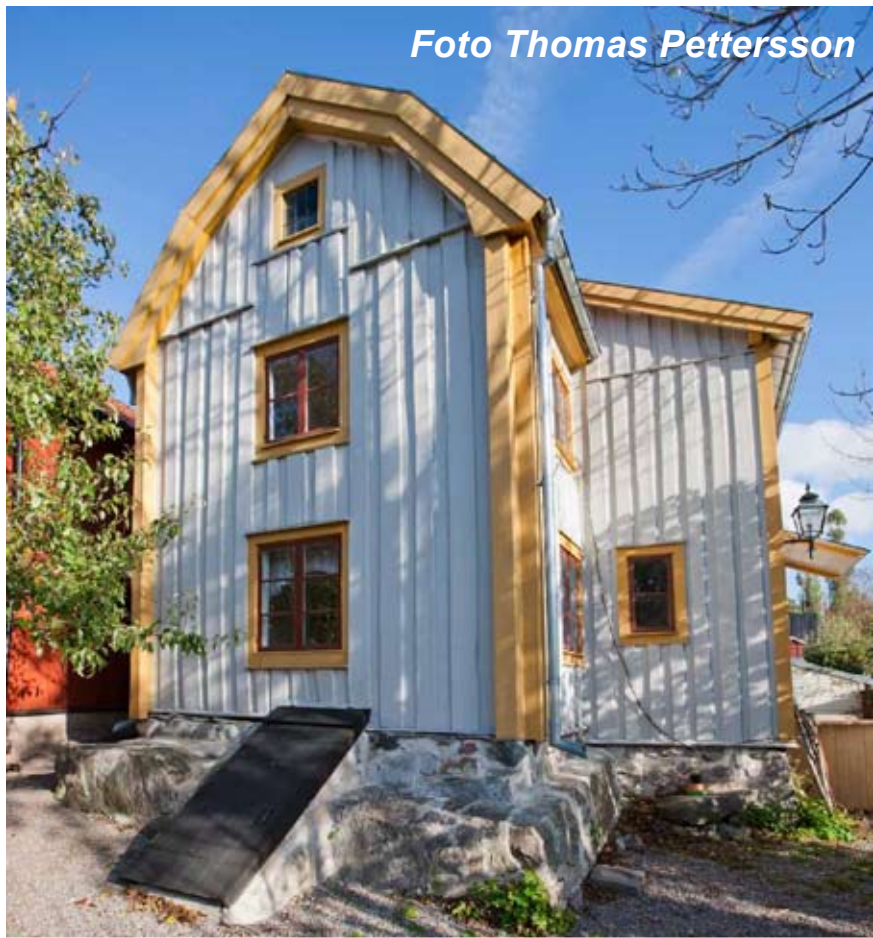
— Jo, doktorn, för många år sen - ja va väl trättifem - så åkte ja på skider på isa å föll bakut och slo må så alldeles förgrömmat att di feck ta mä te lasarett o röntje mä. Å di sa att e kota i lämna hade hanna opponer, o att dä kunne inte botes utan dä skulle ble kroniskt hele livet. Han bligade på mig för att utrona effekten av sina ord.

— Jag ser att ryggen är dålig, Kalle. Men en kota oppochner, vet du, det ... Kalle avbröt.

— Jo dä ha stämt, för ja har ont, allti. Å nu när en ska ha pangsion, kan en unnre om vetenskapen äntligen har komme på nå sätt å vänne kota rätt? Jag tänkte jag kunne va en sän där försöksperson annars? Jag ler för mig själv och hänger tungt på stavarna; just här är det inte bara bakhalt, det är lite uppför också.

Bengt Axmacher

Foto Thomas Pettersson



Lör 23 mars kl 14 - 16

Följ pågående reovering i ett av husen i det gamla Söderköping, Trångsunds gränd. Träffa fastighetsägare Rolf Larsson och byggnadsantikvarie Marie Hagsten, Östergötlands museum.

**Passa på att besöka
Majas Hus
vid Skvallertorget
Lördagen den 23 mars**

Vi är nog många som undrat var som händer med "Majas hus" vid Skvallertorget.

Lördag den 23 mars kl 14 - 16 finns det möjlighet att få veta mer. Fastighetsägare Rolf Larsson bjuder oss att titta runt i huset.

Rolf och byggnadsantikvarie Marie Hagsten, Östergötlands museum, berättar också om den pågående reoveringen.

Barbro Mellqvist

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

Sänd till:
info@lillatidningen.com

för vidare befordran till
Kjell



Dr Kjell Gunnarsson

Vi trodde det skulle gå över. När patienter blev kunder och vårdpersonal producenter. När vi började höra talas om interndebiteringssystem med beställare och utförare. Vi hade ju varit med om flera byråkratiska modeflugor tidigare. Vem minns längre TQM – total quality management- eller balanserade styrkort? Men nu har vi levt åtminstone 15 år med den accelererande samhällstrend som har kallats New Public Management. Inte bara vården utan offentlig sektor över huvud taget ska styras utifrån företagsekonomiska principer. Vi har sett exempel från polisen där det lönat sig att haffa välkända knarkare snarare än långvarig spaning på langare. Vi har sett detaljreglering av lärarnas vardag vilket orsakat protester som nått ända upp till Jan Björklund och den senaste innetrenden i sammanhanget, den så kallade "lean-modellen" är hämtad direkt från Toyota. Målstyrning och prestationsersättning utifrån uppnådda resultat ingår i modellen.

Men är det inte bra att även offentlig verksamhet drivs effektivt? Både som yrkesverksam läkare och som medborgare är jag förstås intresserad av att våra skattepengar används så att de gör största möj-

liga nytta. Men frågan är om det går att styra sjukvård som tillverkning av bilar? Vi klämmer på ömmande magar, bedömer konstiga hudförändringar, lindrar smärta och oro, granskar laboratorieresultat, utfärdar intyg, tröstar förtvivlade anhöriga med mer, med mera. Hur mäter man allt det? Och blir det rättvist?

Jag tror att vi inom vården på samma sätt som lärarna behöver protestera mer och peka på de negativa konsekvenserna när sjukvården leker affär. Vad är då denna medaljens baksida? Det allra mest uppenbara är att den administrativa bördan ökar. Detaljstyrning kräver noggrann dokumentation och registrering. Enligt en forskningsrapport från Handelshögskolan i Stockholm har administrationen ökat lavinartat så att man i vårdande yrken ofta ägnar halva arbetstiden åt "pappersarbete" (som idag sker med dator). Det är också en uppenbar risk att vården fokuserar på det som går att mäta medan mer "mjuka" värden nedprioriteras. Dessutom en lockelse att siffror manipuleras så att de ska se bra ut och ge budgetmedel till den egna verksamheten. Målet blir att få "bra siffror" snarare än att vårda patienter. Det finns också oroande rapporter om att den ökande

detaljstyrningen försämrat arbetsmiljön med ökande stress och oro.

Jag menar inte att vi ska sluta granska värden och offentlig verksamhet i övrigt. Men det som bör premieras är sådant som är viktigt men samtidigt också enkelt att mäta på ett rättvist sätt. För oss på vårdcentralerna till exempel att det är lätt att komma fram på telefon och inom rimlig tid få träffa sin läkare. Och att få träffa samma läkare för sina olika krämpor. Kontinuitet har visat sig ha stor betydelse för kvaliteten. Man kan också premiera att det finns ett lokalt kvalitetsarbete där man själva granskar verksamheten i en kontinuerlig förbättringsprocess.

Däremot är det en felsyn om man tror det går att

Friska patienter eller nöjda kunder?



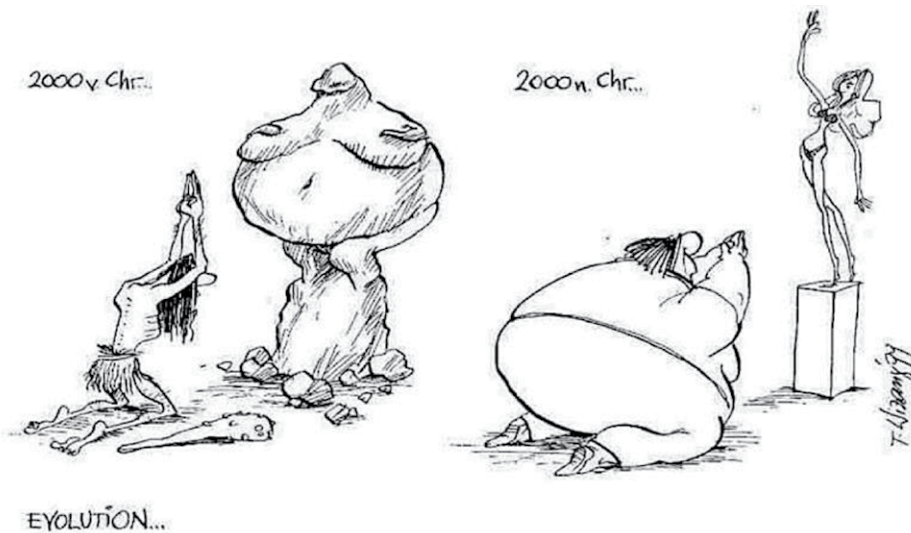
styra komplicerade verksamheter med morot och piska utan att det får negativa konsekvenser för den inre motivation som finns hos de allra flesta.

Man vill göra ett bra jobb och känna sig stolt över sina prestationer. Om man känner sig detaljstyrd av politiker och administratörer på högre nivå i orga-

nisationen riskerar man att tappa den drivkraften. Har vi råd med det?

Kjell Gunnarsson

Då....och nu....



VÅRKAMPANJ

Däckbyte 200:-

Däckbyte + Utvändig Handtvätt

Vaxning 800:-

Lackskydd / Lackförsegling 2000:-
Ord.Pris 3500:-

BILVÅRDS CENTER

0121- 26 08 60

Bil. Båt. Husbil/Husvagn. Motorcyklar



Nya möjligheter för Sports "gymmare" att träna oftare i nya lokaler på Fix punkten

**FIX PUNKTENS
SKO & NYCKELSERVICE**

**Cykelreparationer
Dragkedjor till jackor
Syr båtkapell**

Service på Cyklar

NU 250:- (ord 350:-)

För cyklar ansvaras högst 3 månader
0121-14765

**Fix
konditori**
0121-13960

Öppet
Mån - fre. 8-18
Lör. 9-14



Smörgåstårter
Tårter
Färdiga mackor
Konditorivaror

lilla tidningen hörde sig för om rykten på nysatsningar

"Efter 4 år är det nu dags att både bygga om och utveckla gym delen då efterfrågan ökar hela tiden" säger Sofia Rask, en av ägarna till Sports.

"Många av våra kunder vill träna både tidigt på morgonen och även senare

på kvällen, varför vi nu tar steget att byta plats på vårt gym och restaurang.

Detta innebär att våra gymkunder får en egen entré och kan därmed styra sina träningstider"

"Vår maskinpark kommer

att ses över och just nu får vi många idéer och förslag från våra gymkunder som är med och utformar det nya gymmet"

"Studiefrämjandet, Superstars, Buggkurs m.fl. behöver också utökade lokaler samt mer träningstider

varför vi också kommer att kunna erbjuda detta i de nya lokalerna"

"Vi gör Söderköpings innevånare friskare och vi gläds med våra snart 1000 medlemmar som tränar hos oss"



Braskens Krog
Restaurang
Pizzeria
Salladsbar

**Hemlagad Ragmunk
med fläsk 65:-
Varje dag!**

Öppet
alla dagar
Ringv. 44

0121-15048

Lunchmeny på www.braskenskrog.se

Värdecheck

Fem hundra kronor

Bli medlem nu och utnyttja värdechecken till det du önskar. Allt från varor, träning eller behandlingar.

Namn: _____

Tele: _____

Erbjudandet är giltigt t.o.m 14/4 2013 och för en person/check



TRÄNINGSVÄRKET

SPORTHÖRNAN

Vid medtagande av denna annons erhålls 15% rabatt på en valfri vara. Gäller f.o.m öppning i nya lokalen

Margaretagatan Fix-området
614 31 Söderköping 0121-13308
www.sporthornanisoderkoping@telia.com

Sporthörnan till Fixområdet



Hans & Greta flyttar till större lokaler på andra sidan Margaretagatan
Sporthörnan flyttar till Hans & Gretas lokal på Fix-området

Inga Lill Johansson:
- Det ska bli skönt att få lokaler som man kan exponera varor i så att man kan se dem. Vår nuvarande butik är trång och ger ingen överblick.

- I början av maj ska flytten vara klar. Ända fram till flytt fungerar vår nuvarande butik som vanligt. Nya butiksytan blir dubbelt så stor som vår nuvarande.

- Det blir nyheter i o m flytten. Vi tar in nya leverantörer och nya märken.

- Vi breddar vårt sortiment för våra kunder, säger Inga Lill.

Vidar Jansson



Inga Lill Johansson



Snart kan du träna både tidig morgon eller sen kväll, varför inte båda!

Vi på Sports är lite unika! Vi kräver inget sjukintyg från läkare eller biljett från flygbolag, vi litar på Dig!
Hos oss "fryser" Du Ditt kort när Du är på semester eller blir sjuk!
Säg till i receptionen så lägger vi på Din förlorade tid!
Välkommen!!

I vårt Nya stora och fräscha gym tränar Du på maskiner från Gymleco. Maskinerna är utvecklade av Gymleco tillsammans med sina kunder för maximal utväxling och hållbarhet. De är idag en av Nordens största tillverkare av gym och träningsutrustning. Vi valde

MOTION & FITNESS

Månadskort: 299:- Studerande (med CSN-kort): 199:- 10-kort: 399:-
Engångsträning: 50:-

Våra pass ingår naturligtvis i Ditt månadskort samt 10-kort. Förbered Dig för att ge järnet och svettas ordentligt!
Välkommen!

www.sportsarena.se 0121-19770 info@sportsarena.se



Gilla oss Sports Bar & Nöje (OFFICIELLA) på Facebook

Nästa nummer av lilla tidningen utkommer den 30 maj 2013

medisox

Fabriksförsäljning Stödstrumpor

Kom till vår nya butik
Nu med massor av Nyheter
Comfort-Trend-Office-Hiking-Travel-Sport

Travel i Skinlife och Comfort i Bomull. Nylon knästrumpor, Stay Ups och Strumpbyxor. Sport kompressionsstrumpa med Coolmax i foten för varma dagar och ull för kalla dagar.

En strumpa för alla tillfällen
Välkomna!

Öppettider

Månd-tors 8-18
Fred 8-15

1:a Lördag i månaden 10-14

Fixpunkten
0121-15940

www.medisox.se

Medisox AB
Ringvägen 44
614 31 Söderköping

0121-15940
fax 0121-15941

10% mot uppvisande av denna kupong
KAN kombineras med andra erbjudanden.

Gäller tom maj 2013

VÅREN - KAPHATID!

Anne-Louise Kroon tipsar om hur vi kan upprätthålla balans mellan kropp och sinnen under våren



(vätskeansamling) och ämnesomsättningsrubbingar. Samtidigt ska vi inte glömma att Kapha ger friskt och tjockt hår, behaglig hud och välformade tänder och att Kapha personer upplevs som lojala, kärleksfulla och uthålliga. Barnåren domineras av Kapha vilket förklarar att många barn är lite knubbiga och att de ständigt har snor i näsan!

Enkelt sagt, när man inom Ayurveda vill balansera bestämda tendenser bör man tillsätta dess motsats och istället reducera som här ex. Kapha. Kapha behöver rörelse, lätthet och stimulans. Våren kan ge oss alla Kaphabesvär i form av rinnande näsor och slemmiga värförkylningar. Och har du Kapha som din huvuddosha, har du lättare att samla på dig ex. mer vikt under vinterkläderna än du trivs med. Ayurveda bemöter dessa och andra kapha -obalanser med nedanstående råd:

Enligt den gamla indiska hälsoläran och hälsosystemet Ayurveda uppnår vi hälsa genom att upprätthålla balans i den fysiska kroppen och i sinnet dvs. genom att inte ha för mycket av en någon bestämd kvalitet eller rörelse. Enligt Ayurveda har våren den kvalitet/dosha som kallas Kapha (Ka:ffa) och som förknippas framför allt med elementet jord men också till en viss del av vatten. Kapha är sval och fuktigt till sin natur.

När denna dosha är ur balans blir vi benägna att samla på oss av allt möjligt- extra kilon och olika kroppsvätskor likväl som gamla förtret och ägodelar. Vi får svårt att släppa taget. Kaphas primära karaktärsdrag är substans/materia och stabilitet. Goda och närande kvaliteter men som ur balans kan bli stagnation, slöhet och tyngd. Vanliga kaphaproblem är bland annat övervikt och slem i luftvägarna, ödem

- Använd näs-sköljningskanna dagligen. Gör rent och ger fukt till torra slemhinnor i näsan - speciellt bra för allergiker och de som ofta får bihåle- och öroninflammationer.

- Börja varje morgon med ett stort glas kokt avsvolat vatten. Gärna med färsk riven ingefära och citron i. Slå upp på termos och drick flera gånger per dag. Gynnar matsmältningen och ökar din förbränning.

- Värmande, stimulerande kryddor som ingefära, chili, svartpeppar och vitlök dämpar Kapha och kan enligt Ayurveda hjälpa till att hålla vikten nere och förkylningarna på avstånd.

- Ät lätt och torr mat, mycket sallader, råa grönsaker, gröna bladväxter, groddar, tranbär, druvor mm. Starka, bittra och astringerande smaker dämpar Kapha.

- Håll dig fysiskt aktiv- utöva gärna någon form av motion varje dag! Dynamiska träningsformer som ger lite fart och svett i pannan är att föredra.

- Sök aktivt efter variation och stimulans, både när det gäller mat, aktiviteter och sällskap. Undvik att hamna på soffan för ofta!

- Torrborsta kroppen som en daglig rutin. 5-8 min varje morgon. Viktigare ju äldre man blir. Huden stimuleras och förnyas och cirkulationen ökar- dämpar Kapha.

- Att massera in en skön olja efter torrborstning ger underverk med torr och blek vinterhud.

- Unna dig ett besök hos en massör som genom sin behandling ger ökad genomströmning i muskulatur och nervsystem och faktisk gör regelbunden massage också att du håller ned din vikt!

- Använd gärna Yoga och andningsövningar för att få mer syresättning i blodet och ger sedan en skön avslappning. Våga Yoga - Kapha behöver utmaningar för att trivas med livet!

Sunda säsongstips av Anne-Louise Kroon

ÅRETS NYHET



ITC / iBR / S / S³ / CLCS / ECO

*Prisexempel (72 mån) med Swedbank Finans AB. Mer info på sea-doo.nu

PRISVÄRD RACER!

iControl: iBR (intelligent & världsunikt broms-/backsystem),
iTC (intelligent gasreglagesystem med farthållare),
stabil och stegat S3-skrov
Variabelt trimsystem (VTS) och Sport mode

Se den hos oss!

ATV & FRITID
www.atv-fritid.se

Öppet
Vardagar 9-17
Lördagar 10-14

0121-42066 Nedre Slatorp Stegeborg Söderköping



Kupan

- ett passande namn på Röda Korsets mötesplats i Söderköping

lilla tidningen bad Gerd Löf, samordnare för Kupan mötesplatsen, att berätta om insamlingsverksamheten och butiken på Skönbergagatan

”Vi startade nov 2011 till julmarknaden och har nu firat 1 år

Mötesplats Kupan ger föreningen möjlighet till möten med människor och medför att Röda Korset blir mera synligt.

Vi är ca 30 frivilliga som arbetar i regel 4 timmars arbetspass under våra öppettider. Även arbete på annan tid förekommer med uppackning, sortering, städning mm för att se till att butiken ska se intressant o fräsch ut för alla besökare.

På alla Kupan mötesplat-

ser följer vi de regler o informationer som Röda Korset centralt har angivit i en speciell handbok.

Vi har en ramp på baksidan med infart från Bjelkegatan för handikappade som även går bra att använda om man kommer med bil för att lämna gåvor till Kupan. Vi tar emot det mesta men inte möbler (platsbrist) och inte elektroniska prylar typ datorer.

Nya medarbetare får en introduktion på ett par timmar och vi hälsar gärna nya medarbetare välkomna till oss. Kom gärna in och hälsa på, drick en

kopp kaffe eller the med bulle då vi har en liten café verksamhet med hembakade bullar av oss frivilliga.

Mötesplatsen är öppen för alla som känner att man vill ha kontakt och prata en stund. Många av oss frivilliga har fått utbildning i Röda Korsets kurs ”Medmänskligt bemötande”

Förutom butiksverksamheten arbetar vi med insamlingar ute på stan till aktuella krisområden i världen, kaffeservering på äldre boenden, besök hos äldre ensamma med julblommor, deltar i markna-



Välkommen in!
Öppet måndagar & torsdagar 9 - 17
Kom gärna in, så bjuder vi på en kopp kaffe!
HÄLSNINGAR MARIE ANDERSSON, FONUS SÖDERKÖPING
FONUS
ÖST
SKÖNBERGAGATAN 11 · TEL 0121-14640 · WWW.FONUSOST.SE

Mötesplats Kupan
Secondhand butik



Röda Korset

Tors - Fred 10 -18 Lörd 10 - 14
Skönbergagatan 6 614 30 Söderköping
0121- 21083
soderkoping@redcross.se



UPPTÄCK MOBILBANKEN UNG

Med banken i mobilen, får ditt barn koll på pengarna.
Skaffa Mobilbanken ung!
Välkommen in till oss på Swedbank i Söderköping!
www.swedbank.se 0121-197 00



KAFFEBÖNAN
SKÖNBERGAGATAN 12 • SÖDERKÖPING



Erbjudande

Vid köp av Birch Cellulite Oil & Birch Body Scrub bjuder vi på Björkextraktet

Erbjudandet gäller under april 2013 Vårt 169:-
MÅND-FRED 10-18 • LÖRD-SÖND 11-15
TEL 0121-100 43 • WWW.KROONSHALSA.SE



Flytta till solen & värmen



Drömmer du om att flytta till solen och värmen? Ja då är du inte ensam. I Sverige föddes 1,2 miljoner mellan åren 1945-54. Vid en undersökning som gjordes av Kairos Future blev det överaskande resultatet att var fjärde av dessa 1,2 miljoner, alltså 270 000 hade planer på att vid pensioneringen flytta söderut. Spanien och Medelhavet låg i topp och Thailand var uppstickare. Informationen är hämtad ur boken "Flytta Söderut" av Peter Larsson.

Costa Blanca en plats i solen

Costa Blanca är en kustremsa på Spaniens sydostkust mellan Oliva – La Manga. Kända orter utmed kustremsan är bl a Benidorm, Alicante och Torrevieja. Klimatet här är fantastiskt med 320 sol dagar per år med en lägsta genomsnittstemperatur i januari på 14 grader och högsta på 26 i augusti. In i september – oktober är vattentemperaturen i medelhavet 20-22 grader.

Området är populärt bland många nationaliteter, engelsmän, tyskar och skandinaver. Ryssar är en ökande befolkningsgrupp. I nuläget räknar man med att ca 35 000 svenskar bor helt eller delvis utmed kusten. Många är pensionärer eller 55+, men också fler barnfamiljer hittar hit.

Bästa klimatet

Klimatet är som sagt en viktig anledning till att bosätta sig här och tänk att finna sol och värme på bara avstånd av tre timmars flygresa. Det blir inte sämre av att idag går billiga lågprisflyg från både Skavsta och Arlanda till Alicante.

Maten och vinerna är en annan orsak att många trivs på kusten. Vad sägs om rätter med mycket skaldjur, fisk, paella och inhemska specialiteter "Tapas". Tänk att kunna äta dessa delikatesser utomhus under i stort sett hela året.

Många utflyktsmål

Utflyktsmålen är många i **Norra Costa Blanca** finns berg, dalar och kuststräckor. Från Denia längst i norr och söderut mot Alicante ligger ett pittoreskt landskap av natursköna berg och dalar med apelsinplanteringar, tallskog och förbluffande kuststräckor. Här stiger landskapet upp från den vackra kusten upp i de fantastiska Crevillente bergen. Här är bebyggelsen oftast låg med villor och radhus i förstummande miljöer. I denna region bor många européer, särskilt i städerna, bl.a. Altea, Denia och Benidorm.

Fastigheter i **södra Costa Blanca** är populärt på grund av närheten till många olika stränder, många med Blå Flagg status. Från Alicante till söder om Cartagena finns det livliga och mångkulturella städer med stadigt växande infrastruktur (sjukhus, skolor etc.) som tillfredsställer invånarnas alla behov. Städer på södra Costa Blanca: Alicante, Torrevieja, San Pedro, Orihuela, Guardamar och Santa Pola.

Köpa bostad nu eller sen?

Det är som vanligt svårt att råda när det är läge att köpa boende, men man kan konstatera att priserna generellt gått ner med ca 40%, i vissa lägen mer, i andra bra havsnära läge har näs-

tan ingen prispåverkan alls märkts. Senaste året har dock Spaniens ekonomi repat sig något med hjälp av utländskt kapital. Flera nybyggnadsprojekt på turistorterna har slutförts och andra har startat. Spanska banker kan åter ställa upp med finansiering upp till 60-70% av marknadsvärdet, men räntorna är högre än i Sverige. Bättre är därför om finansiering kan ordnas i Sverige, t ex genom belåning av svenska bostäder.

Vill du veta mer?

Anmäl dig till det kostnadsfria seminarier som Serander Fastighetsförmedling anordnar med Handelsbanken Söderköping den 25 mars. Anmälan sker på telefon 0121-219 20.

Söderköpingsbor på Costa Blanca kusten

För att få inblick i om hur det är att bo på kusten intervjuade vi Eva och Anders från Söderköping. Vi träffade dem i deras andra hem i Söderköping och ställde några frågor om hur det är att bo i Spanien en del av året. De är 70+ och har haft sitt radhus i Mil Palmeras sedan 2007.

Vad är det bästa med att bo i Costa Blanca?

-Klimatet, i synnerhet vår och höst. Mycket sol och behaglig temperatur kring 25 grader. Klimatet gör att vi är ute betydligt mer än hemma. Träffar vänner, främst svenskar och skandinaver, under enklare former än hemma. Över en kopp kaffe eller ett glas vin. Vi är också mer engagerade i föreningsliv än hemma. Vi spelar bl a boule och sjunger i Corro Nordico, den senare en skandinavisk klubb i Torrevieja och har på repertoaren både sakral och profan sång/musik. Vi har en egen bil på plats och gör ofta utflykter. Det är gott om utflyktsmål!

Är det krångligt med utbetalning av pensioner, betala räkningar och skatt och nyttja sjukvård?

-Nej vi har valt att inte vara residential, dvs inte vara borta mer än sammanlagt 6 månader per år. Pensionen sätts in på våra konton och de flesta räkningarna i Sverige och Spanien betalar vi med autogiro. Vi har skaffat sjukvårdskort s.k. SIP kort och får fri akut sjukvård på vårdcentral och sjukhus om det behövs. Om eftervård blir aktuell så blir det dock i Sverige. Sjukvårdsavtal finns inom EU mellan Sverige och Spanien. Vi har också utökat vårt rese-skydd i hemförsäkringen. Vi tycker att sjukvården här fungerar lika bra som hemma.

Några råd till andra svenskar som planerar att köpa hus på Costa Blanca-kusten?

-Köp med gångavstånd till havet. Många som köper längre bort, även med

havsutblick, ångrar sig. Ofta är det problem att hitta P-plats utmed kusten. Visst är det dyrare nära kusten, men det behöver ju inte vara havsutblick. Alla svenskar vill ha uteplats eller terrass i söderläge, men tänk på att det blir varmt på sommaren. Bäst är om det går att få både sol och skugga. Ett skyddat läge är också bra när det blåser och inte alltid är lika varmt. Var noga vid val av mäklare och advokat, det är inte alla som är seriösa.

Har ni något smultionställe att rekommendera?

-Oj det var svårt, det finns så många! Norr om Torrevieja finns Guadamar, en liten vacker stad med pinjeskog och en intressant historia om hur den kom till. Halvön La Manga är känt för att svenska fotbollslag reser hit tidigt på våren och börjar sin träning här innan det går att träna utomhus i Sverige. I den gamla hamn och örlogstaden Cartagena med anor från romartiden finns bl a en mycket intressant amfibi-teater. Norr om

Murcia ligger Fortuna och Archena, dit reser många reumatiker för att bada i de varma källorna. Cuevas del Canalobre fantastiska droppstensgrottor nordväst om Alicante, där det framförs musikevenemang. I de större orterna Barcelona, Benidorm, Valencia och Malaga finns det mycket se! Den verkliga pärlan ligger söder Murcia, Sierra Espuña, ett naturområde med många upplevelser.

Är det inte svårt att lämna barn och barnbarn en så stor del av året?

Nej med Skype kommunicerar vi så ofta vi vill och det är gratis. Vi åker ofta hem till större helger. Det är så billigt med lågprisflyg till Alicante. Barnen kommer ner till oss några gånger per år. Det kommer också ofta ner på sommaren under semester när vi vill vara i Sverige. På så sätt nyttjas huset på ett bra och effektivt sätt. Not: Eva och Anders heter i verkligheten något annat men har valt att vara anonyma.

Åke Serander

**Bossgårds
Begravningsbyrå**



10201

Etabl 1876

Prästgatan 6 ; 614 30 SÖDERKÖPING

Dina möbler, kläder och prylar blir till mat, vatten och medicin *Allt överskott går till behövande!*



Bra & Begagnat Second Hand i Norrköping startades av en grupp volontärer 1997. Fram till 2006 fanns man i en butik i Klockaretorget och i nuvarande lokal på Finspångsvägen 27 sedan mars 2007. Verksamheten har växt med åren och hösten 2011 föddes idén med en butiksfilial i Söderköping. I april beslutade man att göra ett försök med en sommarbutik mitt i Söderköping. 12 maj 2012 slog vi upp portarna för Bra & Begagnat Söderköping. Gensvaret från söderköpingsborna och turisterna var stort.

Försäljningen sköt fart och snart insåg vi att det här är alldeles för bra för att bara lägga ner efter 5 månader. Ett nytt hyresavtal ingicks med Westerbergs fastigheter och butiken blir kvar åtminstone fram till 30 september.

Bra & begagnat handlar om att vi tar emot varor som allmänheten vill skänka. Dessa säljer vi sedan i våra butiker och allt överskott går till välgörenhet. I Söderköping finns en anställd - Kari Adolfs-son - som har rollen som arbetsledare. Butiksföre-

ståndare är Stefan Axelson. Vi erbjuder även plats för människor i behov av arbetsträning eller praktik en meningsfull sysselsättning. Vi har ett gott samarbete med kommunen och Arbetsförmedlingen. Annars är basen för alla Bra & Begagnats butiker är volontärerna. Tack vare dessa kan omkostnaderna hållas nere och mer pengar skickas iväg till de olika projekten. I Söderköping finns behov av fler volontärer.

Allt överskott går till olika projekt inom insamlings-

kampanjen Ge för Livet. Främst handlar det om hälso- och sjukvård i Afrika, t ex i Centralafrikanska republiken, RCA, ett av världens fattigaste länder.

Nästa nummer av lilla tidningen utkommer den 30 maj 2013

Skällbiks Borgs Nyckel
Originalnyckeln från 1200-talet är 20 cm lång och hittades 1902 i borgen.

Efter originalet men 3 cm lång antikbehandlat äkta silver 750:- varav 200:- till arbetet med att levandegöra borgen

Söderköping 0121-15533

GULD MAKERIET

Söderköping Storgatan 5

Bra & Begagnat
SECOND HAND

Tis 12-16 ons 10-16
tor 12-18 fre 10-16
 lör 10-14

Hagatorget 1 0725-080430
brabegagnatnorrköping.se
brabegagnat.nu
bra.begagnat.nkp@telia.com

www.serander.se

Bodagen 2013 på Söderköpings Brunn

äger rum lörd 23 mars kl 11:00-14:00. Utställare inom boende, intressanta föredrag, tipstävling, fritt fika och fri entré. Välkommen till en inspirerande dag för hela familjen!

Köpa boende på Costa Blanca-kusten, Spanien?

Seminarium hos Handelsbanken

Fjärilsg, Norrköping: onsd 20 mars, kl 18.00-20.00
Söderköping: månd 25 mars, kl 18.00-20.00

Läs mer på www.serander.se

Handelsbanken

Serander

Drottningg 2, Norrköping, 011-12 80 28 • Storg 7, Söderköping, 0121-219 20 Fastighetsförmedling

Obligatorisk anmälan till 011-12 80 28 eller till resp kontor.

GLASÖGONHuset

UPPTÄCK VÅRA FANTASTISKA GLASÖGONPRISER!

ENKELSLIPADE
från **990:-**

PROGRESSIVA
från **2990:-**

Båge, glas och inslipning ingår i priset!

Hagatorget 2 • 0121-149 60

För Medeltidscentrum är mode intressant



Kanalhamnen

Kläder och mode är och har alltid varit intressant! Kläderna gör mannen sägs det, jag tror vi vågar lägga till ”gör kvinnan” också. För Medeltidscentrum är det självklart att titta lite mer på hur man såg ut under historisk tid. Söderköping är fyndplatsen för nordens äldsta medeltida plagg, söderköpingskjoerteln, som är daterat till ca 1240.

Den som vet mycket om detta är fil dr Eva Andersson vid Göteborgs universitet. Vi har inlett ett samarbete med henne som alla i Söderköping kommer att få mer kunskap om framöver. Föreläsningar, seminarier och utställningar står på agendan under några år framöver.

Här kommer en första artikel där Eva diskuterar begreppet mode ur ett medeltidsperspektiv. Barbro Mellqvist Medeltidscentrum

Modets makt på medeltiden

Ja, kanske inte ”mode” är det uttryck som man först tänker på när det gäller medeltiden, men det fanns ett mode, även om det förändrades långsamt och precis som idag hade vissa kläder högre status

än andra. Kläder med hög status var på ett sätt ännu viktigare under medeltiden än idag, i alla fall för dem som hade, eller strävade efter makt, inflytande och en position i samhället. Den medeltida kulturen handlade nämligen mycket om synlighet – kungar och adelsmän skulle visa sin överlägsna ställning bland annat genom sin klädsel.

Kläder som gåvor

Man kunde också ge bort kläder som gåvor till allierade, gäster, vänner och släktingar, som ett sätt att visa en av medeltidens viktigaste ridderliga dygder: frikostighet. Gåvor av kläder var ett konkret sätt att visa sin vänskap på, ofta på ett sätt som andra kunde lägga märke till. Även ojämnliska band kunde man visa genom kläder; tjänare fick en del av sin lön i kläder och genom att arbetsgivaren valde tyger och färger kunde man ofta se vem tjänarna tillhörde. I krig kunde man också välja att bära plagg eller symboler som knöt en till en viss herre – lite som när supportrar klär sig i sitt lags färger. Inte bara till tjänare, utan även till andra som befann sig i en lägre position i samhället gav man gåvor av kläder – en kanik i Uppsala, Henrik Ludvigsson,

testamenterade 1346 kjortlar i vadmal till 50 fattiga studenter och Johan Witte, borgare i Kalmar, gav 1361 tjugo par skor till de fattiga i sitt testamente. I de senare fallen kunde givarna knappast dra någon social eller politisk nytta av sina gåvor, eftersom de var döda när de delades ut, men annars fanns det förstås en hel del att vinna i anseende genom att man visade både sin givmildhet och hur många tjänare, anhängare och vänner som man hade.

Iögonfallande konsumtion

På det sättet blev gåvor av kläder en del i det som kallas iögonfallande konsumtion – att man konsumerar för att visa upp sin position i samhället. Kläder var extra bra till det, inte bara för att det var någonting som man visade upp varje gång man hade dem på sig, men också för att de var väldigt dyra, mycket dyrare än idag. Det som framför allt gjorde dem dyra var materialet i dem; att tillverka ett fint tyg var en arbetsam process där de stora kostnaderna utgjordes av färgning och efterberedning, men också vävning. Själva råvaran, som oftast var ull här i Europa, var däremot inte speciellt dyr och när kläderna sen skulle sys upp utgjorde skräddarens arbetsinsats en väldigt liten del av kostnaden. Det skiljer sig onekligen från idag där materialets pris har ingen eller liten inverkan på om ett plagg är dyrt eller inte, utan det är designen och vem som gjort den som avgör. Det gör att vi inte alltid kan se på en persons kläder om de var dyra eller inte, något som medeltidens människor kunde göra utan att tänka och där kläderna blev en viktig nyckel till hur man skulle uppföra sig mot den personen eller i hans eller hennes närvaro – var kläderna i djuprött fint ylle var det lämpligast att buga, men om de var av naturfärgad ull behövdes inga sådana gester av underkastelse.

Eva Andersson, Göteborgs universitet



Skällviks Borg



UTSTÄLLNING

Föreningen Skällviks Borgs Vänner arrangerar en utställning om borgen och dess historia. Den kan ses under Söderköpings Gästabud och fram över Östgotadagarna. Plats Stinsen. Det är tänkt att guidning i borgområdet också ska ske vid några tillfällen.

Trerätters Påskmeny 299:-

Lunchbuffé mån-fre 79:-

Ät så mycket du önskar av flera rätter!

RESTAURANG
A-CAFÉET

0121-124 30 www.a-cafeet.se

Nu är jag - lilla Sune - här igen



Lena Grip Börjesson

”Skriver om livet, mitt i livet. Allt som händer, stort och smått. Ser till att hitta glädjen och skrattet i allt som sker, även det obegripliga.”

Så mycket det händer i en liten hunds liv. Liten och liten, tycker väl inte att jag är så liten, men människorna här kallar mig lilla Sune, får väl lita på deras omdöme.

Fattar i dagsläget, att minnet från förra vintern är lite suddigt. Kanske beroende på, att då var jag riktigt liten.

Kom ju hem hit till Höganäs i Januari 2012. Mins att jag för det mesta satt i mattes kapuschong när vi var ute. Att det var otäckt kallt om tassarna och att hela jag, i största allmänhet trodde jag skulle frysa ihjäl. Det var då det.

Nu har jag fått lite kött på benen, samt en hel del päls. Kallt kan det fortfarande vara om tassarna, man får kramp i varenda klo. Bara att lägga sig

ner och vänta på att matte kommer och livräddar.

Hon har faktiskt varit min livräddare många gånger i vinter. Det tog ett bra tag innan jag fattade att snön la sig som ett täcke över hela världen. Allt blir jämt. Framför mig såg jag enorma vita vidder när jag tittar ut över Rubens åkrar. Full fart, fritt fall, tvärstopp.

Ett avgrundsdykt dike där under snötäcket. Hur man än bär sig åt kommer man inte upp. Då får man tjuta lite, vilket innebär att livräddaren kommer till ens undsättning. Samtidigt muttrar hon något om att jag borde ha en GPS i nacken.

För att jag inte skall frysa ihjäl medan jag ligger där och väntar så har matte sytt ett pälstäcke åt mig. Så nu

ser jag ut som en korsning mellan golvmopp och gotlandslamm.

Trodde jag sett du flesta av grannen Rubens monstermaskiner, så var dock inte fallet.

Snön vräkte ner, matte och grannfrun skottade och slet. Körde med fyrhjulingen, skovlar och borstar. De fick nämligen inte igång snöslungan trots att de ringde mannen på gården, han var i Österrike, åkte slalom, eller vad det nu hette. De letade fram instruktionsböcker, de tryckte på alla knappar som fanns. Inte ett liv. Då brakade helvetet löst. Ruben hade ännu en monstermaskin, där kan vi snacka om snöslunga. Insåg snabbt att där var det inte snack om att sätta sig i vägen och se ut som om man ägde hela gården. Bättre fly än illa fåkta. Gårdens snöslunga hopjade så snällt igång när mannen från Österrike kom hem och tryckte på någon knapp. Vad matte sa då, det är inte lämpat för tryck.

Förutom snön har det varit is. Is och mera is. Vi var ute och for en natt matte och jag. Halt var det, vi kom nästan ända hem, men i backen vid lilla Brännestad tog det stopp.

Bilen ställde sig på tvären. Spade hade vi i bilen, sand fanns i en grön låda i diket. Vad vi inte hade var en hink.

Det var bara att ringa till grannfrun och fråga om hon ville komma ut och ”leka” kl ett på natten.

Snart kom hon stapplande med hinkar och en spade till. Såg ganska roligt ut när de höll på där i sandlådan, tyckte dock att det var en underlig tidpunkt att leka på, börjar fatta att människosläktet är lite underligt.

Hur som, efter många hinkar sand och mycket skratt fick de bort bilen från backen. Parkerade hos Örjan i Visten. Fick sedan gå hem. Gå och gå, stapplande och kanande är nog de rätta orden. Matte hade problem med två ben, vi skall inte tala om vad jag hade med fyra. De var överallt utom där de skulle vara. For omkull så jag fick en riktig käftsmäll.

Jul har vi firat också. Svaret på frågan varför, kom när när matte och jag åkte till Östra Husby för att handla. Matte stod där med bildörren öppen och pysslade med något, så jag tjuvlyssnade på två små killar som hängde där på en kundvagn.

Den minsta, han i röd mössa sa:

Nu firar vi jul för att Jesus barnet föddes.

Han i blå mössa, något äldre, såg tvivlande ut. Va???

Jesusbarnet föddes, det är därför vi firar jul!!

Det var tyst en stund, sedan säger den blåa:

Nej, de spikade ju upp en snubbe i ett träd, men han dog inte, så därför har vi girlanger i granen.

Så nu har jag, lilla Sune fattat hela historien, det konstiga var att matte såg så underlig ut i ansiktet.

Vad jag däremot inte fattar, är varför matte måste hålla på att mer eller mindre ta livet av mig med jämna mellanrum. Helt plötsligt, innan man hinner ta skydd, inte minsta lilla förvarning, åker man upp på arbetsbänken. Jag ger mig fanken på att hon, bara för att jäklas med mig och livet i största allmänhet, plockar fram borstar, kammar, saxar, för att inte tala om den där hiskliga apparaten de har när de rakar hästarna. Om jag så mycket som anande vad hon hade för tankar, skulle jag sticka upp till grannfrun och söka skydd ögonblickligen, men jag hinner ju aldrig.

Fattar inte att det skall vara svårt att se skillnad mellan mig och en häst? Det står faktiskt på kartongen att det är till häst.

Med den hiskliga,, svagt durrande maskinen anfaller hon mig. Man får tydligen inte se ut hur man vill här i huset. Tovorna skall bort.

Att halva jag åker med, det skiter hon i. Så skall klor-na klippas, öronen rensas. Funderar på om det inte finns någon djurskyddsför-ening man kan ringa till? Trodde att det bara var min matte som var så här galen, men i förgår drabbades grannes lilla bitch av samma behandling. Har inte vuxet folk annat att ägna sig åt?

Hämnden är ljuv. När det är över, när man sitter där på bänken och ser ut som, jag vet inte vad, med vart enda hårstrå på rätt plats, då reser jag på mig och ruskar på hela kroppen allt vad jag orkar.

Sedan drar jag några varv genom ridhuset samt en repa över skitstacken, där-efter gott folk är lilla Sune sitt vanliga jag igen.

Lena Grip Börjesson



Det Lilla Hönshuset

Den charmiga gårdsbutiken på Vikbolandet

Välkomna till en förnyad butik full med vårliga nyheter. Flera av våra lokala hantverkare & konstnärer är tillbaka tillsammans med några helt nya.

Öppettider:
Torsdag och fred. 14.00 – 18.00
Lördag 10.00 – 14.00
Skärtorsdag 14.00 - 18.00
Långfr. & påskafton 10.00 – 14.00

Vi finns på Stora Grönhög på Vikbolandet mellan Norrköping och Söderköping.



Varmt Välkomna!
Marie & Ninni
www.detiillahonshuset.se
Tel: 0706-838620

**En gång Beckers-kund
alltid Beckers-kund**

Hos oss kan du alltid välja mellan ett 60-tal väl iordningställda begagnade bilar

För din trygghet är vi MRF-anslutna

Vi har mer än 50 års erfarenhet

Ditt val av oss vårdas omsorgsfullt

Välkommen till Beckers Bil!

BEG BILSPECIALISTEN

BECKERS BIL

Söderköping • www.beckersbil.se • 0121 - 145 45

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

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.



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

Australiens premiärminister Julia Gillard:

”

”IMMIGRANTS, NOT AUSTRALIANS, MUST ADAPT.

Take It Or Leave It. I am tired of this nation worrying about whether we are offending some individual or their culture. Since the terrorist attacks on Bali, we have experienced a surge in patriotism by the majority of Australians.”

”This culture has been developed over two centuries of struggles, trials and victories by millions of men and women who have sought freedom.”

”We speak mainly ENGLISH, not Spanish, Lebanese, Arabic, Chinese, Japanese, Russian, or any other language. Therefore, if you wish to become part of our society ... Learn the language!”

”Most Australians believe in God. This is not some Christian, right wing, political push, but a fact, because Christian men and women, on Christian principles, founded this nation, and this is clearly documented. It is certainly appropriate to display it on the walls of Our Schools. If God offends you, then I suggest you consider another part of the world as your new home, because God is part of our culture.”

”We will accept your beliefs, and will not question why. All we ask is that you accept Ours, and live in harmony and peaceful enjoyment with us.”

”This is OUR COUNTRY, OUR LAND, and OUR LIFESTYLE, and we will allow you every opportunity to enjoy all this. But once you are done complaining, whining, and griping about Our Flag, Our Pledge, Our Christian beliefs, or Our Way of Life, I highly encourage you take advantage of one other great Australian freedom, 'THE RIGHT TO LEAVE'.”

”If you aren't happy here then LEAVE. We didn't force you to come here. You asked to be here. So accept the country YOU accepted.”

”

Julia Gillard är samma premiärminister som läste lusen av en parlamentsledamot när denne på ett påtagligt arrogant och osmakligt sätt anklagade henne i en allmän fråga.

Hennes tal har gått till historien - och sänts över hela världen - som ett briljant tal. Hennes motståndare sjönk genom bänken och uttalade sig inte mer.

Vindarna blåser olika på vårt jordklot.

Vårbild från Tällberg i Dalarna



Gästabudet behöver volontärer!

I skrivandes stund är det 20 veckor kvar till årets Gästabud! Kan kännas avlägset men av erfarenhet vet vi som jobbar med medeltidshelgen att den aldrig är särskilt långt borta. Innan man vet ordet av är det dags igen. I år är gästabudet två veckor tidigare än vanligt, fredag den 30 augusti öppnar vi portarna för alla medeltidsentusiaster.

Just nu bokar vi program. Årets stora nyhet blir Magikergränd. Magikergränd finns i Landet Kring, beläget strax intill Storgatan i Söderköping. Knaacker man på rätt dörr så öppnas den strax av någon av invånarna, magister Magicus Gaston och hans läskiga midnattskanin eller alkemisten Arkadia med draken Sötнос. I gränden är talande magiska huvuden och mirakelmedel lika naturligt som att solen går upp varje morgon! Det blir en spännande upplevelse för alla som vågar träda in i denna fantasins värld.



Vi är många som arbetar med gästabudet, både med förberedelser och under helgen. Men vi utökar gärna styrkan. Vi behöver redan nu fler som säljer sponsorpaket och reklamplatser. Under helgen blir vi glada för alla som kan bygga scener och rigga tält, städa, hjälpa till med biljettförsäljning och vara värdar m m.

Som volontär får du chansen att se "bakom kulisserna" i den medeltidsvärld

som gästabudet är. Du blir medlem i ett glatt gäng som jobbar hårt men också har väldigt roligt tillsammans och med artister och besökare.

Vi erbjuder ingen lön (förutom provision till säljarna), däremot frukost, lunch och middag beroende på hur du jobbar. Och så frikort till tornerspel och andra program efter mån av plats.

Läs mer på hemsidan: www.gastabud.se eller kontakta projektledare Korp på telefon: 073-3982982

Barbro Mellqvist
Medeltidscentrum Söderköping



Mångfald berikar

Foto Inger Jansson



33.900:-

Husqvarna 213C Rider

Klippbredd: 94cm

Priset gäller tom 31/5 2013

1.295:-

Husqvarna 122C Trimmer

Effekt: 0,6KW

Bensindriven



Gäller så långt lagret räcker!

1.995:-

Stiga motorsåg

Stiga SEV 2416Q

Effekt: 2400W

Elektrisk



DJURBERGS

JÄRN • BYGG • FÄRG

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

VAD ÄR YOGA?

Yoga är en levande tradition, med rötter i Indien, vars tekniker (fysiska positioner och rörelser, andningsövningar, avslappning samt koncentrations- och meditations-tekniker) leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar i kropp och psyke och ytterst till insikt om oss själva.

Ordet yoga är sanskrit och betyder förening, helhet, harmoni, att utveckla ett harmoniskt samspel mellan kroppen, sinnet och själen. Yoga har genom årtusendena bevarats, systematiserats och utvecklats och varit ett sätt för den sökande människan att nå befrielse från lidande och få svar på de universella frågorna "Vem är jag?" "Var kommer jag ifrån?" "Vad är meningen med livet?" "Hur blir jag och andra människor lyckliga?"

Det främsta syftet med yoga har alltid varit att uppnå ett högre medvetandestånd (samadhi), en direkt varseblivning av varandets väsen, det absoluta och oföränderliga. Yoga praktiseras även utifrån andra syften, till exempel för att förbättra hälsan och relationen till omvärlden, familjen och samhället samt för det allmänna välbefinnandet.

I dag kommer människor till yoga av flera olika anledningar: för att lära sig hantera stress eller ryggon, för mental och fysisk träning, men också som ett sökande efter ett bättre sätt att leva i stort. Vår tid kräver ett verksamt instrument som yoga för att hantera problem, konflikter, hälsa och relationer. Med yogas hjälp aktiveras och stärks våra inre fysiska och mentala resurser med ett mer balanserat och harmoniskt liv som följd.

Alla kan välja de övningar och delar av yoga som passar just dem. Var och en praktiserar yoga helt utifrån individuella förutsättningar och motiv. Det är den egna, subjektiva upplevelsen och syftet som är det viktiga: därför kan yoga betyda olika saker för olika människor. Vad är Kundalini yoga?

Kundalini Yoga är en tradition som har sina rötter i den klassiska yogan. Den innehåller yoga-rörelser/ställningar, andnings- och meditationsövning och följer de yoga- och meditationstekniker så som de vuxit fram och använts i Indien under flera tusen år.

När du utövar Kundalini Yoga inkluderas alla de fem klassiska yogaformer som var och en ger möjlighet till ett ökat medvetande och andlig mognad:

Hatha

För att rena och stärka kroppen och sinnet.

Jnana yoga

För mental stabilitet, visdom & självinsikt.

Bhakti yoga

För känslomässig stabilitet och kanalisering av emotioner.

Karma yoga

För närvaro, uppmärksamhet och generositet – meditation i handling.

Raja Yoga

För förståelse och kontroll över sinnet. Mental träning i form av attityder, avslappning, koncentration och meditation.

Det finns möjlighet för var och en att hitta den form och inriktning i yoga som passar den egna individens behov och ambitioner bäst.

Kundalini Yoga passar för alla åldrar, alla nivåer och ger redskap till hälsa, sinnesro, inspiration och livsglädje.

Kundalini Yoga lägger stor vikt vid att utveckla närvaro och att acceptera sig själv som man är just nu – sin kropp, sina tankar och känslor. Enligt det yogiska synsättet är det nödvändigt att acceptera sig själv först, som man är nu, om man vill förändras. Förändring inträffar som en naturlig konsekvens av ett regelbundet utövande med närvaro.

Medvetenhet är ett centralt begrepp inom yoga. Att vara medveten innebär att vara ständigt närvarande i nuet – att vara uppmärksam. Med uppmärksamhetens hjälp upptäcker man spänningar och blockeringar av såväl fysisk som mental och emotionell natur. Man lär sig också att lösa upp dessa från grunden. Här är andningsövningar (Pranayamas) ett väsentligt redskap.

Avslappning är också en viktig aspekt i alla slag av yoga-övningar och undervisningen syftar till att kunna nå avslappning på alla nivåer.

I yoga menar man att kropp och sinne hör mycket nära samman – sinnet påverkar kroppen och kroppen påverkar sinnet. Därför är en Asanas (kroppsställning) mycket mer än bara en fysisk rörelse eller kroppsställning – det är lika mycket en attityd och ett sinnestillstånd.

Kathleen och Jan, som redan innan detta haft funderingar på att anordna en festival, instämde direkt. När så Carin Fahlén, informationsansvarig på mu-

Kundaliniyoga

Norrköpings första
KONSTYOGA
FESTIVAL

19 - 21 april 2013

Festivalen hålls i en riktigt kreativ miljö hos 100-års jubilerande Norrköpings Konstmuseum

- Kundaliniyoga
- Meditation
- Levande musik
- Sadhana "morgonyoga"
- Mantrasång
- Gong
- Frigörande målning
- Konstvisning
- Ayurvedisk, vegetarisk och ekologisk mat serveras
- Försäljning av yogaprodukter, Visning av ny kollektion av yogakläder, musik mm

Arrangörer:
Anne-Louise Kroon
Kathleen Gnyard
Jan Lundé

Anmälan & Info: konstyoga.webb.se

I samarbete med Norrköpings Konstmuseum och konstskolan.com

Från idé till verklighet

På sommaren 2012 ledde Kathleen morgonyoga i Skulpturparken bakom Norrköpings Konstmuseum, i ett samarbete med museet. Frukost erbjöds i kafé efter passen. Trots den regniga sommaren, fick hon relativt många besökare.

En av dem som kom var Anne-Louise Kroon, yogalärare från Söderköping. "Vilken fin miljö" utbrast hon och föreslog i nästa andetag att här borde man arrangera en yogafestival. Yoga mitt i konsten.

Kathleen och Jan, som redan innan detta haft funderingar på att anordna en festival, instämde direkt. När så Carin Fahlén, informationsansvarig på mu-

seet också tyckte att det var en bra idé, var det bara att börja planera.

Att 2013 är det år som museet firar 100 år, blev ytterligare ett skäl till att anordna festival. Så tidigt i höstas träffades de och började arbeta. Riktlinjerna drogs upp och datum bestämdes. Utbildade yogalärare tillfrågades om att delta som värdar, och 6 personer skall hjälpa gästerna tillrätta.

De beslutade sig för tredje helgen i april. Kopplingen till konsten ville de befästa på flera sätt. Både genom konstvisningar, att göra yoga mitt ibland konsten, att hela helgen vistas i den kreativa miljön och genom att erbjuda egen frigörande

målning. Samarbete med Konstskolans John Övinge inleddes.

Jan berättar vidare

Mycket Yogisk musik. Kontakt togs med musiker för den levande musiken, gongresa och mantrasång. På festivalen kommer också en nyinspelad CD med mantrasång, "At the sound of light" att lanseras. Kristin Anadhjot Magounakis som skall hålla i mantrasång på festivalen, står bakom den.

3 K.

Vi tänkte tidigt på festivalen i termen av 3 K - kundaliniyoga, konst och kost. Alltså tog vi kontakt med restaurangen Etcetera för att säkerställa att god, vegetarisk, ekologisk och

ayurvedisk mat skulle serveras. Nu kan vi utlova att det blir så.

Kollektion med Yoga-kläder.

Av en lycklig slump hade Kathleen under sommaren 2012 haft kontakt med Kristina Henriksson på justeasy för att diskutera en ny kollektion av yogakläder. Nu beslutade de att ha kollektionen färdig till festivalen. I ett tidigt skede började vi diskutera hur vår hemsida skulle se ut, och John tog på sig arbetet att utforma och sköta den - www.konstyoga.webb.se Idag, den 25 feb, är det knappt 2 månader kvar och om knappt 3 veckor skall vi ha genrep för att allt skall fungera optimalt den 19-21 april. Affischer

Yogakunniga från Söderköping arrangerar Konstyogafestival på Norrköpings Konstmuseum



Arrangörer:

Anne-Louise Kroon
Kathleen Ginyard
Jan Lunde

och flyers är tryckta och distribuerade, och vi får positivt gensvar från flera håll.

Vi känner att det här kommer att bli en härlig helg, och att vimed det här konceptet skapat något nytt som kan återkomma och även genomföras på andra platser i landet.

Arrangörer.

Anne-Louise Kroon - YOGA och MEDITATION Cert. Livsyogalärare och Massageterapeut. Utbildad Kundaliniyogalärare av Tomas Frankell på Deva i Stocholm och har genomgått grundutbildning i "Livsyoga" i 4 terminer och Steg 2 i ett antal utbildningsmoduler under ytterligare 2 år. Vidareut-

bildad i Indien under två tillfällen i Hatha- och Ash-tangayoga.

"- En god hälsa kommer inifrån när kropp, själ och hjärta kommunicerar"! " Att upptäcka yogan som ett redskap för den kommunikationen har betytt oerhört mycket för min egen hälsa och personliga utveckling. Jag hade prövat mycket olika former av sport och motion men aldrig tidigare fått samma upplevelse och kontakt med min kropp och mitt inre, "mig själv" tidigare. Att inse att "det är inte svårt att göra yoga, bara svårt att göra den" har varit en utmaning, men också en tröst för mig, att inget är omöjligt.

Utifrån mina egna erfarenheter är jag övertygad om

att yoga, meditation och andningsövningar kan öka människors hälsa och därmed ge ökad livskvalité.

Glädjen som jag får av att undervisa och se människor växa och blir "friska" och i "balans" av yoga, är också det som driver mig i min fortsatta verksamhet".

Kathleen Ginyard - YOGA och MEDITATION

Internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare, School of Kundaliniyoga - The Kundalini Research Institute. Har 10 års egen erfarenhet av daglig yoga samt har de senaste tre åren utbildat sig till och arbetat som yoga- och meditationslärare. Fortbildning och vidareutbildning kontinuerligt

i Sverige, Frankrike och USA. "Det är en förmån att få arbeta med det som är grunden till min egen hälsa och välbefinnande - yoga och meditation. Kundaliniyoga är ett fantastiskt redskap för inre frid och fokus i vardagen". Dynamiska och kraftfulla yogapass ger möjlighet att lösa upp stress och spänningar i kroppen på ett naturligt sätt. "Känslan när jag sitter på min yogamatta framför förväntansfulla personer går inte att beskriva närmare än total harmoni. Det är en glädje att få förmedla kundaliniyoga vidare till mina medmänniskor. Min erfarenhet är också att yogan ger de jag möter i mitt liv möjligheten att få känna sig sedda och bekräftade som

individer".

Jan Lunde - YOGA och MEDITATION

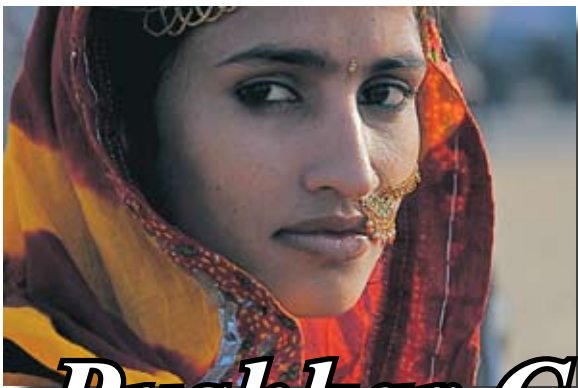
Kundaliniyoga- och meditationslärare, School of Kundaliniyoga - The Kundalini Research Institute, Jan är också socialpedagog. Han har under de senaste åren utövat yoga och fortbildat sig i Indien, Frankrike, USA och inom Sverige.

Med 6 års erfarenhet av daglig yoga har Jan tydligt märkt vilken god effekt yogan har på välbefinnandet - helt jämförbart med den endorfinkick han tidigare fick av den tuffa träning som tidigare var en del av hans vardag. Nu täcker kundaliniyogan alla behov - en autentisk tradition

från Indien, även kallad "yoga för medvetenhet". Dynamisk och kraftfull. En kombination av rörelser, positioner, andning och meditation. "Min drivkraft som yogalärare är att jag vill se människor omkring mig uppleva samma välmående som jag känner när jag blir ledd genom ett yogapass.

Att helt släppa taget och ledas av en erfaren lärare måste upplevas för att förstås. Mitt mål inför varje yogapass är att förmedla känslan av total harmoni och att inre stress och spänningar i kroppen löses upp och försvinner".

Jan Lunde



Pushkar Camel Fair

– Världens största kamelmärknad

Tharöknen i nordvästra Indien är kamelernas öken. I slutet av november varje år vid fullmåne samlas här ca 50 000 kameler och deras ägare i ökenstaden Pushkar. Det är en liten stad, ungefär som Söderköping, en av Indiens äldsta, dess ålder är okänd. Tusentals nomader med sina kameler kommer från avlägsna platser. Karavanerna färdas ca tre mil per dygn och många har vandrat i tiotals dagar genom öknen för att nå sitt mål.

I Pushkar finns den heliga sjön som enligt sägnen uppstod ur en lotusblommans blad. Lord Brahma, världens skapare vandrade över jorden med en lotusblomma i sin hand. Ett av bladen föll till marken, en källa sprang fram ur underjorden och den heliga sjön skapades, dess vatten blev helgat och har så varit i tusentals år. Pushkar Lake är hinduernas heligaste plats på jorden. Under Prumina, de heliga dagarna i slutet av november när fullmånen lyser klar över öknen kommer pilgrimer från hela världen, inte minst ökenfolket med sina kameler. Deras mål är att rena sin kropp och själ i den heliga sjön.

Anledningen att så många kameler och annan boskap samlas kring Pushkar är att alla i bosättningarna, inklusive arbetare och tjänstefolk ska få möjlighet att rena sig i den heliga sjön. Ingen blir kvar hemma för att sköta kamelerna och boskapen så man tar med sig hela bohaget inklusive kamelerna. På så vis har Pushkar under årens lopp utvecklats till världens största kamelmärknad. Man ägnar sig inte bara åt religiösa riter under vistelsen här utan man passar också på att göra affärer, gifta bort sina döttrar och träffa vänner som man inte har sett sen förra året. I solnedgången syns grupper av ökenfolket vid lägereldarna där det bakas chapati, även opiumpipan kommer fram för några stärkande bross. Ofta hörs musik och sång i lägret, även folkdans är vanligt. Romer, Zigenare även kallade Kalbelia härstammar ursprungligen från Rajahstan, Punjab och Sid, alltså Tharöknen, de bär på en musikalisk tradition, framför allt Kabeliadans.

Ormtjusare är ett av världens äldsta yrken, de fö-

rekom 4000 år före Kristus. I dagens Indien är det sedan 20 år förbjudet att hålla ormar i fångenskap. Trots detta är det vanligt att de dyker upp bland marknadsbesökarna för att tjäna en slant på sin underhållning. Kobran är intelligent och lär sig snabbt att lyda sin herre. Den ser bra men hör dåligt då den inte har några ytteröron. Det anses att kobran dansar efter flöjtmusiken men så är inte fallet. Flöjtens vibrationer i luften och slagen mot flöjtens hårda del får kobran att ställa sig i försvarsställning. Många djurrättsorganisationer ifrågasätter ormtjusarens verksamhet men ... vad vore Indien utan dessa karaktäristiska män?

Kamelrace är ett mycket populärt nöje i Rajahstan och i samband med Pushkar Camel Fair anordnas det flera kamelkapplöpningar. Det råder stort kaos i startområdet och tjuvstart bryr man sig knappast om! Det finns också skönhets-tävlingar på arenan, "Camel beauty contest" samt kameldans och hästdans. Här gäller det att ha både stil och rytm för att vinna! Jag fick ett riktigt hedersuppdrag under dessa tävlingar och fick ta plats i den internationella juryn..! I stekande sol på en sandig arena fick jag en fantastisk rolig, varm och dammig upplevelse.

Resan till Tharöknen var en annorlunda och färgsprakande upplevelse. Vi flög till New Delhi och fortsatte sedan med tåg till Ajmer i delstaten Rajahstan. Bara att hitta rätt tåg på stationen i New Delhi var ett äventyr som vi inte hade fixat utan guide. Från Ajmer åkte vi taxi via ett bergspass till Pushkar som ligger i den sydöstra utkanten av Tharöknen. Vi provade att bo i tält men det kändes litet osäkert med tanke på all värdefull kamerautrustning som vi hade med oss, så vi valde att bo på ett ökenhotell. Vi är jättenöjda med resan och materialet som vi har med oss hem. Ett urval av bilder kan ses på vår hemsida www.filmscan.se filmen "Pushkar-Att köpa en kamel" är nu färdigproducerad.

Text : Yvonne Bäckstedt & Christer Wastesson
Foto: Yvonne Bäckstedt



Yvonne Bäckstedt

