

Söderköpings-Posten

Upplaga: 22 000 ex Till alla hushåll i Söderköping, Valdemarsvik och på Vikbolandet www.soderkopingsposten.se



Innehåller bilaga
om Fix Textildagar
Utökad upplaga:
24 000 ex.

**Annas senaste
bok utspelar sig
i Söderköping**
Sid 4

Marianne ger ut nya böcker Sid 6	Diggiloo till Söderköping Sid 8	Kulturpris till Roland Sid 10
-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

New Estate®

Funderar du
på att sälja din
bostad i vår?

Välkommen att kontakta
oss för en kostnadsfri
muntlig värdering

Åke Serander: 070-550 53 33
Jenny Törnvall: 076-623 77 83
www.newestate.se
Storgatan 2, Söderköping

Besök oss för
mer information

Chipmärkning
299 kr

Välkomna in till vårt nya djurrum.
Försäljning av djur, djurkurser och enklare vård.
Chipmärkning av kanin och katt, och mycket mer.

Hund och Kattshopen
Hagatorget 1
61430, Söderköping

Vi fiberansluter
Söderköping!

För dig som bor i villa, brf,
hyresrätt, är fastighetsägare
eller företagare.

0121-71 44 10
sorpnet.se

SörpNet

Jennys Hårstudio

0121-24922 BokaDirekt.se

Vi hälsar både gamla och nya kunder välkomna
Jenny, Marita, Elin och Cornelia

Fixpunkten • Söderköping • Följ oss gärna på &

Vi gratulerar Coffice och företagandet i Söderköping

Du undrar kanske vad Coffice är, eller egentligen, CoOperate Coffice? Det är en mötesplats belägen vid Hagatorget för affärsnätverk, träffar och workshops där samverkan mellan företagare och organisationer med koppling till näringslivet ligger i fokus. Anne-Louise Kroon är initiativtagare och ägare av verksamheten. Hon och Coffice är en bidragande orsak till att företagandet utvecklats så väl under senare år, i synnerhet bland mindre och medelstora företag. I mitten av januari firades mötesplatsens 5-årsjubileum. Tänk vad tiden har gått snabbt - det är nästan svårt att tänka sig att det funnits en tid utan Coffice.

Utöver genom Anne-Louise initiativ är Coffice bildat gemensamt av näringslivet i Söderköping, med stöd av kommunen, regionen, Alfastiftelsen och Leader Kustlandet med flera.

En dag under jubileumsveckan fick undertecknad det hedersamma uppdraget att hålla ett anförande om mig som entreprenör. Själv har jag inte tänkt på mig själv som entreprenör, men det är man kanske när man under åren arbetat med verksamhetsutveckling och startat nya företag. Jag valde att i föredraget fokusera på mitt långa yrkesliv som gått från offentlig verksamhet i kommun,

landsting, stat, privat verksamhet för att under de senaste 20 åren vara egen företagare. Ett långt yrkesliv som gett social kompetens, erfarenheter och kunskaper som kommit till nytta som företagare.

Är det så att vi i Sverige under lång tid nedvärderat äldres erfarenheter och kunskaper, men att en svängning nu när på väg att ske? Säkert skiljer det sig åt mellan olika branscher. I vårt reportage om skepparen Mathias Martinsen från Södermalm som styr färjan över från Stegeborg till Vikbolandet, säger han efter 20 år i reklambranschen att där finns en utbredd åldersdiskriminering.

På tal om Coffice och framgångsrikt samarbete inom det lokala näringslivet, så kommer det i år för första gången att anordnas en näringslivsgala i Söderköping. Den kommer att gå av stapeln fredag den 24 mars på Söderköpings Brunn. Det är ett samarbete mellan Stadskärneföreningen, Företagarna, Navet i Havet samt NyföretagarCentrum. Det blir galamiddag med underhållning samt prisutdelning. Priser kommer att utdelas i följande klasser: Årets inspiratör, Årets Företagare, Årets

Skärgård/landsbygdsföretag samt Årets Nystartare. I en tidigare krönika har jag beskrivit företagande i Söderköping som – ”vi gör det tillsammans” – och det stämmer bra på det här initiativet. Självklart är den lokala tidningen, Söderköpings-Posten, mediasponsor.

Nu är det första av årets åtta nummer utgivet och vi tar nya tag inför utgivningen 18 mars med temat ”Miljö & Energi/Bostad”. Det här numret går på temat ”Alla hjärtans dag” den 14 februari, en dag för lite extra omtanke som känns speciellt viktig ett år som detta.

Åke Serander
Ägare och redaktör



Kommande nummer 2023

Lördag 18 mars
Tema: Miljö & Energi/Bostad

Lördag 22 april
Tema: Skärgård/Trädgård

Lördag 3 maj
Tema: Sommartidningen

Lördag 26 augusti
Tema: Träning & Hälsa

Lördag 23 september
Tema: Jord & Skog

Lördag 21 oktober
Tema: Bil & Däck/Julbord

Lördag 25 november
Tema: Jul/Vinter (Totalt 8 nummer per år)

Vi lottar ut fem exemplar av skivan

Var med i utlottningen av Roland Engdahls skiva *Personligt*.

Roland är vinnare av Söderköpings-Postens kulturpris 2022. Läs mer på sid 10.

Skicka ett vykort senast den 10 mars till redaktionen och märk det med ”Personligt”. Söderköpings-Posten, Storgatan 2, 614 30 Söderköping.
Lycka till!

Foto: Peter Holgersson

Vi välkomnar Jenny

Jenny Törnvall är nyanställd mediasäljare. Hon är född och uppvuxen i Norrköping och blev stolt söderköpingsbo 2010. Sedan 2014 är hon verksam som mäklare och har tidigare arbetat med försäljning sedan många år. Hon drev bland annat egen klädbutik under flera år innan hon bestämde sig för att sadla om. Jenny gillar att bo och arbeta på en lite mindre ort och nätverkar flitigt både i Söderköping och Norrköping. Fritiden spenderas gärna med familj och vänner och skärgården är en favoritplats under sommaren, 2021 blev det båtförarbevis. Ett annat intresse är kultur med regelbundna teaterbesök och bokklubbsträffar.

Vad blir det för väder i Valdemarsvik imorgon?

Kolla vädret snabbt och enkelt i vår app genom att klicka på vädersymbolen i menyn.

Välkommen att annonsera i Söderköpings-Postens sommartidning 2023

- Utgivning 3 juni i extra stor upplaga om 40 000 ex
- Delas även till många villor i Norrköping och Linköping
- Finns på tidningstall i utgivningsområdet hela sommaren

Välkommen att boka annonsplats på tel. 0121-421 35 eller skicka e-post till annons@soderkopingsposten.se

Välkommen att boka din annonsplats på telefon 0121-421 35

Söderköpings-Posten
Storgatan 2
614 30 Söderköping
Telefon 0121- 421 35
Mobil 0705-50 53 33
info@soderkopingsposten.se
www.soderkopingsposten.se

Vad vill du läsa om? Tipsa oss gärna.
tipsa@soderkopingsposten.se

Tidningen är religiöst- och partipolitiskt obunden

Tryck: Pressgrannar AB 2023

Gruppårsändelse till alla hushåll i Söderköping, Valdemarsvik, Vikbolandet och på ställ i Norrköping. Upplaga 22 000 exemplar.

”För varje annons som beställs i tidningen skänker vi 50 kronor till den ideella föreningen Guldkant i Söderköping.

Vill du annonsera i Söderköpings-Posten?
Skicka ett mejl till: annons@soderkopingsposten.se så kontaktar vi dig.

Ansvarig utgivare
Åke Serander
0705-50 53 33

Mediasäljare/Reporter
Daniel Serander
0705-50 66 96

Mediasäljare/Grafisk form
Mikael Karlsson
0709-74 01 99

Mediasäljare
Jenny Törnvall
0766-23 77 83

Annonssproducent
Emy Serander
0738-13 33 60

Hej företagare,
Vill du nå ut till alla hushåll i Söderköping, Valdemarsvik och på Vikbolandet? Då finns vi här för att hjälpa dig. Varmt välkommen att kontakta oss redan idag.



BUTIKEN PÅ LANDET

VÄRNYHETER

*Barbour
Stenströms
Cambio
Lauren
Ralph Lauren
Fynch Hatton
Fabienne Chapot m.fl.*

Varmt välkomna!

Öppettider: onsdag-fredag 12-18, lördag 11-16

Minsjö Säteri 011-70792
605 96 Norrköping minsjo.sateri@gmail.com

Moderaterna i Söderköping

Inbjudan till årsmöte den 27 februari kl. 19.00 på Söderköpings Brunn

Program: Årsmötesförhandlingar och därefter serveras en enkel måltid. Anmälan senast 13 februari till Gunvor Wissmar Skoog.

Susanne Nordström talar om att vara Riksdagsledamot och Martin Sjölander kommunstyrelsens ordförande informerar om nytt i kommunen och ger en analys av valet 2022.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 13 februari och sändas till sekreteraren gunvor.wissmar@telia.com.

Alla handlingar finns tillgängliga för medlemmar en vecka före årsmötet

Välkomna alla medlemmar, både gamla, nya och MUF. Styrelsen för Moderaterna i Söderköping.

Vill du bli medlem så betala 100 kr med Swish till 123-3360070



ÖSTKUSTENS
PLATTSÄTTNING • MUR & PUTS AB

Vi är ert lokala och trygga alternativ av våtrumsentreprenör i Söderköping, Norrköping, Valdemarsvik & på Vikbolandet.

Välkomna att kontakta oss för en kostnadsfri offert.



Vikingagatan, Söderköping - Niklas Israelsson: 0730-647060
ostkustens@outlook.com - Följ oss gärna på Instagram



DU HAR VÄL INTE MISSAT VÅRA SENIOR-TISDAGAR? HAR DU Fyllt 65 ÅR OCH HANDLAR FÖR MINST 200 KR SÅ FÅR DU 10% RABATT PÅ HELA KÖPET

Gäller ej tobak, busskort, spel, lotter, läkemedel samt tidningar.

UPPDATERAD CATERINGMENY

Låt oss ordna maten till festen eller middagen.

FÖLJ OSS I SOCIALA MEDIER

Aktuella tävlingar, nyheter och erbjudanden.

Gilla vår Facebooksida för erbjudanden och tävlingar
Telefon 0121-21750



Välkommen till din matbutik - i hjärtat av Söderköping

**Träffa vår nya kollega
Susanne Engdahl på
tisdagar kl. 10-15.**



Vi hjälper dig att få ett fint och personligt avsked

Som din begravningsbyrå hjälper vi dig med allt före, under och efter begravningen. Vi sköter det praktiska och ger dig stöd genom hela processen.

Ni når oss dygnet runt 0121-102 01

Adress:
Skönbergagatan 23
614 30 Söderköping
Telefon:
0121-102 01

Välkommen att kontakta oss



Biometric Intelligent Glasses™

De första progressiva högprecisionsglasen tillverkade enligt en komplett biometrisk ögonmodell.

Optiker Andersson

Skönbergagatan 7, Söderköping 0121-131 20 • www.optikerandersson.se

Vårens kostnadsfria nyföretagarkurs "Steget till eget" startar den 1 mars. Ta steget du också och bli din egen boss!

Om du har frågor gällande kursen, maila eller ring oss!

Anmälan via mail till:
soderkoping@nyforetagarcentrum.se alt.
valdemarsvik@nyforetagarcentrum.se



**STEGET
till eget
12345**

Föreningen Guldkant i Söderköping tackar för värdefullt stöd under det gångna året

År 2022 är slut och vi vill säga ett varmt tack för alla små och stora bidrag som har gjort det möjligt för oss att fortsätta sprida glädje bland äldre och ensamma människor i kommunen. Framför allt vill vi tacka Söderköpings-Posten, som är vår huvudsponsor och skänker 50 kronor per införd annons samt sprider information om verksamheten. Årets almanacka har delats ut gratis – men man har uppmanats skänka en gåva till Guldkant, något som har gett ett värdefullt tillskott – tack alla som har bidragit på detta sätt!

Bland övriga bidragsgivare vill vi särskilt nämna Rotary, Jofotex och Tempo Trollet.

2023 blir det fler fester, utflykter, evenemang och diverse överraskningar. Kolla vår annons i varje nummer av Söderköpings-Posten. Och följ oss på Facebook - där tar vi gärna emot kommentarer samt tips på aktiviteter.

Telefon 073-726 99 37

Bankgiro 5269-3330

Swish 123 626 52 35

**Guldkant
i Söderköping**

"- Jag läste mycket under min uppväxt och fick en livlig fantasi. Jag ritade obehagliga bilderböcker så jag drogs redan då åt spänningshållet."

Annas senaste bok utspelar sig i Söderköping

Anna Roos är uppväxt på Vikbolandet. Studierna och fotboll som var hennes stora hobby tog henne via Norrköping till USA. Jag möter Anna i samband med att hon besöker familjen som bor kvar på Vikbolandet.

Berätta om handlingen i "Ett dockspel"

- Den gavs ut den första november och är en spänningsroman som utspelar sig på ett boutiquehotell utmed Göta kanal. Det finns ett hus som är en förlaga, men hotellet är påhittat. Från hotellet försvinner det en gäst, en 13 årig flicka. Det har bott ett antal gäster på hotellet natten till försvinnandet, bland annat en polis som blir inkopplad med anledning av försvinnandet. Ju mer de nystar, desto fler kopplingar hittar de mellan gästerna. Boken drar åt "pusseldeckarhållet" där man har ett antal misstänkta och läsarna får följa med på resan om vad som verkligen hände.



Anna vid Göta kanal i Söderköping, där boken utspelar sig.

Jag tycker att hotell är en spännande miljö att förlägga handlingen till och slussarna här i staden ger viss mystik. Det är obehagligt med unga människor som försvinner.

Vad gav dig inspiration till att förlägga handlingen här i Söderköping?

- En kombination av att jag har en koppling hit då jag har släkt boende i Söderköping och att miljön stämde för boken med "sommarstaden" med närheten till en storstad. Viss del av handlingen är nämligen förlagd till Norrköping då kriminalvården och häktet figurerar i berättelsen.

Det här är din sjätte bok. När började du att skriva?

- Jag läste mycket under min uppväxt och fick en livlig fantasi. Jag ritade obehagliga bilderböcker så jag drogs

redan då åt spänningshållet. En berättelse handlade om en mask som hette Knut och den blev uppäten av en elak kråka i slutet. Jag har alltid dragits åt det morbida hållet, så fröet såddes tidigt.

Under min tid i USA var det stort fokus på engelsk litteratur och skrivande i de engelska kurserna. Det bidrog till att jag började skriva mer.

Jag skrev min första bok när jag kom tillbaka till Sverige. Jag pendlade till ett arbete i Norrköping och skrivandet var avstressande.

Jag har plockat på mig mer erfarenhet under vägens gång, men jag har inte någon litteraturvetenskaplig utbildning. Ju mer man lär sig om skrivregler desto svårare blir det. Det är enklast att gå in naivt ovetande och med livlig fantasi. Det är roligt är att få skapa egna karaktärer och världar.

Daniel Serander
Text och Foto



Charles Lindberg, arbetsgivar- och studiekoordinator på Arbetsmarknadsenheten.

"- Samordningsförbundet utgörs av Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och kommunerna. Region Östergötland finansierar projektet. Tillsammans med Valdemarsvik, Norrköping och Finspång utgör vi Samordningsförbundet Öst. Vi arbetar med att hjälpa långtidsarbetslösa i arbete."

Charles hjälper långtidsarbetslösa till arbete

Charles Lindberg arbetar som arbetsgivar- och studiekoordinator på Arbetsmarknadsenheten, Söderköpings kommun. I december höll de en välbesökt träff på CoOperate Coffice med näringslivet om tänkbara praktikplatser.

Hur ser ert arbete ut?

- Samordningsförbundet utgörs av Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och kommunerna. Region Östergötland finansierar projektet. Tillsammans med Valdemarsvik, Norrköping och Finspång utgör vi Samordningsförbundet Öst. Vi arbetar med att hjälpa långtidsarbetslösa i arbete.

I Söderköping och Valdemarsvik kallas projektet "Försteget". Här sker den första arbetsträningen tillsammans med en handledare under en till sex timmar per dag, tre dagar i veckan på Albogastallet, Fritidslagret och kom-

munens växthus. Vi som arbetskoordinatorer arbetar tätt tillsammans med handledarna som är väldigt måna om sina klienter. Därefter är det meningen att de genom mig ska komma ut i arbete. Vi hade en träff i december på CoOperate Coffice där det var ett stort intresse med 14 deltagande företag, vilket vi är jätteglada för. Fler träffar kommer att hållas framöver.

Just nu har vi inga nya klienter "på gång" ut, då alla är under den inledande arbetsträningen. Vi kommer hålla utbildningar för klienterna om hälsa, arbete, fackets betydelse med mera. Vi har även frågat om vi kan få komma ut på studiebesök till företag alternativt om de vill komma hit och berätta hur det är på deras arbetsplatser. Många klienter saknar kunskap om hur det är att arbeta, vilket är fullt förståeligt om man inte arbetat på tio år.

Jag ombesörjer kontakten med arbetsgivarna. Vi har även handledare som kommer att följa klienten, så de får

mycket stöd när de väl kommer ut till arbetsplatserna.

Egentligen är det här Arbetsförmedlingens arbete men de har gjort om sin organisation och arbetar mer digitalt idag, därför är vår verksamhet extra viktig.

Har arbetsformen gett resultat?

- Det har den. Vi har bland annat en klient som är ute och arbetar på Birkagården. Personen har varit ute på praktik och det har fungerat bra. Nu kommer Arbetsförmedlingen in och vi hoppas på ett ekonomiskt stöd till arbetsgivaren så personen kan få fortsätta arbeta. Sen får vi se om det kan resultera i en anställning. Vi hade även nyligen en person på intervju hos K-bygg Djurbergs, så det känns mycket bra, avslutar Charles.

Daniel Serander
Text och Foto

BTG DEMOL AB
BETONGHÅLTAGNING

Vi utför alla slags tjänster inom betonghåltagning, rivning, asbestsanering och golvslipning av betongytor.

Kontakta oss redan idag!

011-10 18 81 • info@btg-demol.se

Alsätters trädgårdar
Trädgård är vår passion!

Beskärning - Trädgårdsrådgivning
Skötsel - Anläggning

Telefon: 0709-64 35 36
info@alsatterstradgardar.se
www.alsatterstradgardar.se

Grönt Kort
Fruktrådsbeskärare certifierad av
RIKSFÖRBUNDET SVENSK TRÄDGÅRD

HÅRDHS MÅLERI AB
Kunskap - Tradition - Kvalitet
sedan 1996

Vi erbjuder ett komplett och unikt utbud av traditionellt måleri samt modernt byggnadsmåleri

Slussportsvägen 1 070-834 65 57
614 92 Söderköping hardhsmaleri.se

Vår bokrea liknar ingen annan bokrea

Tisdag 21/2 börjar årets bokrea

Vi har extra öppet söndag 26/2 kl 10:00-14:00

Varmt välkomna hälsar Anders och Louise

info@soderkopingsbokhandel.se eller ring 0121/100 98
Storgatan Söderköping

söderkopings
BOKHANDEL & ANTIKVARIAT

in SIKT

Dricker den du älskar för mycket?
Det finns hjälp till er båda.

Kontakta oss för ett första förutsättningslöst kostnadsfritt möte. Självklart får du vara anonym.

www.in-sikt.se Tel 010-14 15 330

Malmqvists Plåtslageri AB
Tänker du byta tak?
Plåt, tegel eller papptak

Kontakta oss för en kostnadsfri prisuppgift

Telefon: 0709-56 77 23
info@malmqvistsplatslageri.se
Berga 1 Söderköping

Kostnadsfri offert Rutavdrag sköts av oss

FLYTTMAR

Bohagsflytt • Kontorsflytt
Packning • Magasinering
Pianotransport • Flyttstädning

Ring 0121-133 50 för en kostnadsfri offert

0121-133 50 / 011-13 80 00 / 0730-55 00 68
nexab@flyttmar.se • Box 110, 601 03 Norrköping

DÄCKPARTNER
Johans Däckservice AB

Vårsäsongen närmar sig.
Se över dina sommardäck.
Välkommen att kontakta oss!

0121-721 730 • www.dackpartner.se

ELCENTER
i Söderköping AB

Virkesgatan • Söderköping • 0121-131 70

Din lokala installatör sedan 1989

Företaget som leder strömmen

www.elcenter.se

SAMUELSSONS
ENTREPRENAD

Mark & Grundarbeten
Vatten & Avlopp m.m.

Välkommen att kontakta oss:
Telefon: 070 - 971 15 57
Email: info@samuelssonsentreprenad.se

SOMSTEN

Har du en gammal sliten betongtrappa?

Vill du ha något nytt som inte alla andra har?
Vi lägger på 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!

Runqvist Allservice
Hårtorpet 1
614 93 Söderköping
ludde_runqvist@hotmail.com
0707-19 19 26

Ring 0707-19 19 26 så får du ett pris.
Från 3 750 kr färdigt och klart inkl.ROT avdrag.

Mekonomen
Bilverkstad

Fordonsteknik
Söderköping

Du kan dela upp dina kostnader med mekonomenkortet räntefritt.

Vi utför service, reparationer & hjulinställning

Telefon: 0121-21760

HÅKANSSONS BYGG AB
× ALLT INOM BYGG ×
0761-15 58 84

Vi utför nybyggnation, renovering, byggnadsvård, timring och tillbyggnad

Kontakta oss för en kostnadsfri offert!

hakanssonsbygg.se - info@hakanssonsbygg.se - Följ oss gärna på Facebook

TG^s PLÅTSLAGERI

Vi utför alla slags plåtarbeten till takrenoveringar

Välkommen att kontakta oss: 076 199 73 96

VÄRMER DU UPP DITT HUS EFFEKTIVT?

Välkommen att kontakta vår energi- och klimatrådgivare med frågor.

Per Sjöström
011-15 16 44

SÖDERKÖPING.SE

50 kronor per såld annons går till Guldkantens viktiga arbete för ensamman och äldre i Söderköping



Marianne är en produktiv författare.



”

Under 2022 skrev jag klart sju böcker. De flesta var nästan klara tidigare. Totalt är jag uppe i 18 böcker.

Marianne Wik berättar om sina tre nya böcker

Vår krönikör som även är författare är aktuell med tre nya böcker. Vi träffar Marianne för att höra mer.

Vad produktiv du är!

- Under 2022 skrev jag klart sju böcker. De flesta var nästan klara tidigare. Totalt är jag uppe i 18 böcker. Jag har två till "på gång". Den ena saknar bara illustrationerna och så är det en roman som "kommer när den kommer". Det blir mina "sislingar" så därefter kommer jag inte skriva fler. Men det kan ju bli ändringar i de gamla och så kanske det blir en samling, konstaterar Marianne och ler.

Berätta om böckerna

- Den första är "Som en särr" (som en säger, reds. anm.). Det är en diktsamling på östgötska och uppföljare till den populära "Är du garsken?". Till varje dikt finns en ordlista som efterfrågades efter förra boken. Dikterna handlar om allt möjligt.

"Majken och fotbollen" är en barnbok med fina illustrationer. Jag har skrivit fyra böcker som handlar om mina barnbarn, det här är den femte. Vi har fantiserat ihop att hon sparkar till sin fotboll hårt och får leta upp den. På vägen träffar hon olika spännande karaktärer.

Sandra Nilsson som tidigare bodde nära Söderköping har illustrerat barnböckerna.

"Lisa & Ante" är en bok för alla åldrar som handlar om ungdomskärlek. Berättelsen utspelar sig här i Söderköping. Jag påbörjade skrivandet 2007 då jag fortfarande arbetade som lärare och ville skriva en roman om ungdomar. Den är en fortsättning på barnboken "Engela" (2002), där Lisa är en av flickorna som hjälper den gamla damen att komma över sin kärlekssorg. Flera av mina läsare önskade en fortsättning. Jag skrev ihop en historia och mina elever tyckte att det var som en "riktig" bok. Jag har arbetat vidare med den till och från men nu tyckte jag att det var dags att skriva färdigt den. En del var frågande. "Kan du skriva ungdomsböcker? Du närmar dig ju 80!" Då kunde jag säga att jag ändå började 2007, skrattar

Marianne. Jag har testat den på några ungdomar och de tyckte den var bra. Även äldre personer har uppskattat den. Den innehåller fler livsproblem än i Engela, men har samma budskap, att det är viktigt att bry sig om varandra.

Boken handlar om en flicka som plötsligt får bo ensam. Hon förändras, får en relation med en pojke som haft det tufft i livet. Det finns en farmor som har stor betydelse för handlingen. Man brukar säga att det är viktigt att generationer möts och det visar sig på olika sätt i boken.

Vad tycker du är roligast att skriva?

- Krönikor till Söderköpings-Posten! svarar Marianne och skrattar. Egentligen tycker jag dikter är roligast. Det har jag hållit på med sedan jag var sex år. Jag vet inte varför, men jag gillar det lilla formatet, att med få ord få fram en känsla eller upplevelse.

Daniel Serander
Text och Foto

LUNDQVIST EL & CDS
 I ÖSTERGÖTLAND AB

Vi är ditt lokala och trygga alternativ av elektriker i Söderköping, Valdemarsvik och på Vikbolandet.

Varmt välkommen att kontakta oss för en kostnadsfri offert.

Slussporten, Söderköping
www.lundqvistelocds.se

Kjell Lundqvist: 0701-451 511
 Tommy Svensson: 0705-775 251

BARNSLIGA LÖRDAGAR PÅ STINSEN

Varje lördag t o m april • kl 14 • fri entré • från 3 år

FEBRUARI:	APRIL:
11 Bygg Lego	1 Barnens Bokhylla
18 Dramasaga	8 På oljad kvast till Blåkulla**
25 Teater "Nya skor" *	15 Teater "Flodhästen eller andra hästar"*
MARS:	22 Skapande verkstad
4 Prova vävning	29 Dansa en bok
11 Teater "Skynda på!"*	
18 Skapande verkstad	
25 Gör ljuslyktor	

* Teatern spelas på Salong Ramunder
** Berättarvandring, Rådhusorget kl 15

Säkra gärna din plats genom att boka en gratisbiljett på Salver.se.
Arr: Kulturkontoret.

EVENT.SODERKOPING.SE

Bio Consulting AB

Energi SPAR TIPS!

Byt ut äldre FÖNSTER o DÖRRAR

KOSTNADSEFFEKTIVT och ENERGIBESPARANDE

Svensktillverkade fönster D I R E K T från F A B R I K
Beställ enbart FÖNSTERBÅGAR om karmarna är i bra skick.

Lilla Bäckermåla Valdemarsvik 0709 68 58 08
www.bioconsultingab.se

LA TEKNIK AB

VÄLKOMMEN TILL LA TEKNIK AB

Hos oss kan du köpa det mesta inom **energieffektiv LED-belysning** till Lantbruket, Hemmet, Industrin, Fordon m.m.

Normallampor: ersättare till GLÖDLAMPOR Spotlight Lysdiodrör: ersättare till LYSRÖR Strålkastare Gatljus	Extraljus till bil Arbetsbelysning till ATV/Traktorer m.m. Hand & Pannlampor. Panel armaturer Kerasystem för övervakning
--	--

Besöksadress
 Ringvägen 40
 614 31 Söderköping

Telefon: 070-456 86 33
Hemsida: www.lateknikab.se
E-post: lateknik11@yahoo.se

HOS OSS KAN
 DU ÄVEN HYRA
 SKYLIFSTAR

ÖPPETTIDER EFTER ÖVERENSKOMMELSE

Svenska kyrkan

SÖDERKÖPING S:T ANNA

SE MER!

Detaljerad information
om våra gudstjänster
hittar du i vårt
kalendarium

Hej!

Mitt namn är Emma Renhorn och jag är ny kyrkoherde här i Söderköping S:t Annas församling sedan i början av december. Jag vill tacka för det varma mottagandet jag har mötts av i församlingen och jag ser fram emot att få bli en del av församlingens liv och lära känna er som bor och verkar här.

Jag pendlar till Söderköping från Åtvidaberg och jag märker tydligt att vi nu börjar gå mot ljusare tider, det ljusnar tidigare och det är inte så mörkt när jag åker hem. Ljuset är på väg tillbaka.

/Kyrkoherde Emma Renhorn

Gudstjänster i församlingen

Februari

Söndag 12	11.00	Mässa, Glädjekören, Välkomnande av Diakoniassistent Anna Andersson, S:t Laurentii kyrka
	16.00	Gudstjänst för små och stora, Tonfiskarna, Drothems kyrka
Tisdag 14	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 15	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka
Torsdag 16	17.00	Tid för dig, Mogata kyrka
Söndag 19	11.00	Mässa, Kör con Coeur, S:t Laurentii kyrka <i>Efterföljande kaffeservering av Internationella gruppen med fastlagsbullar som start på Fasteinsamlingen</i>
	17.00	Gudstjänst, S:t Anna Vocalensemble, Börrums kyrka
Tisdag 21	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 22	13.00	Askonsdagsmässa, S:t Laurentii kyrka
	18.00	Askonsdagsmässa, Mogata kyrka
Söndag 26	11.00	Mässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Mässa, Skönberga kyrka
Tisdag	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka

S:t Laurentii kyrka
Kyrkyoga
Måndagar 19.30
Kristen djupmeditation
Torsdagar 18.00

Mars

Onsdag 1	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Liv att dela, Drothems kyrka & församlingshem
Söndag 5	11.00	Mässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, S:t Anna gamla kyrka
Tisdag 7	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 8	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka
Söndag 12	11.00	Mässa för små och stora, Tonfiskarna, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, S:t Anna Vocalensemble, Skällviks kyrka
Tisdag 14	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 15	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka
Torsdag 16	17.00	Tid för dig, Mogata kyrka
Söndag 19	11.00	Mässa, Glädjekören, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, Börrums kyrka

Diakonicentrum

Café Klockargården, Diakonicentrum

Öppet för samtal och café

Måndag 09.30-11.30

Onsdag 16.30-18.30

Fredag 09.30-11.30

Stängt vissa onsdagar när det är Liv att dela

Lunchträff

Måndagar ojämn veckor kl. 12.00-14.00

Drothems församlingshem

Anmälan till församlingsexpeditionen

Sopplunch

Tisdagar och torsdagar kl. 10.00-14.00

Soppa serveras från kl. 12.00

Drothems församlingshem

Bibelsamtal

Torsdagar kl. 11.00-12.00

Drothems församlingshem - Glasrum

Sportlovshäng

För alla åldrar

Tisdag 21 februari kl. 13.30-16.00

Mogata Tingshus

Fika, pyssel, sång och gemenskap

Ingen kostnad

Kontakt

www.svenskakyrkan.se/soderkoping

www.facebook.com/soderkopingsanktanna

Församlingsexpedition:

Telefon: 0121-358 00

Mail: ssa.forsamling@svenskakyrkan.se

Diakonicentrum:

Telefon: 0121-358 09

Med reservation för eventuella ändringar. //

tryggt
givande
givasverige

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTO KONTROLL



DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

I KVÄLL GÅR ÖVER 800 MILJONER
MÄNNISKOR OCH LÄGGER SIG HUNGRIGA

* 110 kronor räcker till en matkasse för en familj på Filippinerna i en vecka. Källa wfp.org.

SWISHA TILL
900 1223



act
Svenska kyrkan

”

Jag hälsar alla hjärtligt välkomna till vårt 20-års-jubileum, det kommer att bli magiskt! Hoppas vi ses i sommar på en generations-överskridande och maxad underhållning den 6 augusti. Vi ska försöka slå förra sommarens succé!

Diggiloo kommer tillbaka till Söderköping

I sommar kommer musikturnén Diggiloo tillbaka till Söderköping igen. Vi fick en pratstund med producenten Patrik Krall.

Hur började din karriär inom branschen?

- Jag är ljudtekniker i grunden, men började arbeta ihop med Joe Labero på Berns i Stockholm. Det var mitt inträde i showbiz. Vi arbetar fortfarande ihop och har gjort många roliga projekt tillsammans, bland annat utomlands. Jag har varit nära branschen hela tiden. Det är det enda jag kan så jag får hoppas jag kan hålla mig kvar, skämtar Patrik.

Vad producerar du mer under ett år?

- Just nu håller jag på med Danny Saucedos show (intervjun skedde i december, reds.anm.). Sedan 2017 håller jag på med GES-shower (Anders Glenmark, Orup Eriksson, Niklas Strömstedt, reds. anm.). Det som är aktuellt just nu är deras tretton sista föreställningar på Cirkus i Stockholm. Det blir roligt att få vara med och sätta punkt för den fantastiska resan. Annat som jag jobbar med just nu är Christmas Night, konserter med Sandra Nielsen, med mera. Till sommaren fortsätter succé-showerna med Pippi Långstrump på Cirkus.

I sommar drar Diggilooturnén igång igen. Hur började det hela?

- Jag tillsammans med Lasse Holm och Torgny Söderberg blev en trio som gjorde en massa shower på Rondo, Hamburger börs med flera platser. Vi gjorde shower med Lill-Babs, Kicki, Bettan och Lotta, Christer Sjögren med flera.

Vi kom på idén att ta godbitarna ur dessa och göra en sommarshow där Lasse kunde vara konferencier. Det blev ett roligt sätt att skapa sommarjobb åt många. Därefter har det utvecklats på ett fantastiskt sätt. Vi ser att vi hittat en egen nisch för det finns inget som liknar Diggiloo. Turnén har blivit en samlingspunkt för tre generationer.



Producenten Patrik Krall ser fram emot Diggiloos 20-årsjubileum.

Foto: Kristofer Sandberg

Man träffas för en helkväll med musik för alla åldrar och hoppborg för de små.

Det måste vara roligt för artisterna att få umgås så nära med sina branschkollegor?

- Javisst, de älskar det. Många arbetar ju annars var och en för sig, det är så roligt för dem att få arbeta ihop. Man märker på dem att alla älskar det här.

Om du ska jämföra när ni drog igång sommaren 2003 med förra året, vad är de största skillnaderna?

- Att vi blivit duktigare på att sätta samman artisterna. Årets laguppställning är extremt bra. Bruno Mitso-giannis har en av Sveriges bästa röster, en egenskap han delar med många av årets artister. Vi hoppas på stor utväxling på den komiska sidan med Daniel Norberg. Vi har Maria Sur som är en duktig sångerska och som jag tror vi kommer få se mer av i framtiden.

Kommer man märka att det är en jubileumsshow?

- Den kreativa processen drar igång i januari och februari men det är klart att det på något sätt kommer att uppmärksammas.

Vill du nämna något om ditt arbete?

- Det är som att vara en lagledare och sätta ihop det bästa laget med artisterna, teamet runtomkring och att få alla att prestera så bra som möjligt.

Är du med på alla stopp?

- Jag är nog med på drygt hälften i alla fall.

Var du med i Söderköping förra året?

- Ja, det var jag. Jag minns att jag grillade korv till hela

gänget efter spelningen. Det var en rolig kväll i Söderköping. Bra på alla sätt och vis. Söderköping var en av orterna som sålde bäst.

Hade du besökt Söderköping tidigare?

- Nej, det hade jag inte. Jag kom kvällen innan vår show. Jag var ute med mina vänner och åt glass utmed kanalen, så jag fick en trevlig dos av Söderköping.

Det var superkul att se så mycket publik på stoppet i Söderköping.

Har du annars några speciella minnen från Diggiloo som du skulle vilja dela med dig av?

- Det är så roligt att få besöka så många platser! Vi har vart på 128 platser omkring i vårt avlånga land med turnén genom åren. Det har varit många pärlor.

Visst besökte ni Finland under det andra eller tredje året?

- Vi testade det några år. På den ”svensksspråkiga sidan”. Vi hinner kanske göra 25-26 spelningar under en sommar, så vi får prioritera städerna i Sverige. Vi hinner ändå inte besöka alla som önskar att vi gör ett nedslag i deras stad. Vi får välkomna hit finlandssvenskarna i stället.

Har du någon speciell hälsning till tidningens läsare?

- Jag hälsar alla hjärtligt välkomna till vårt 20-års-jubileum, det kommer att bli magiskt! Hoppas vi ses i sommar på en generationsöverskridande och maxad underhållning den 6 augusti. Vi ska försöka slå förra sommarens succé!

Daniel Serander



SÖDERKÖPINGS NÄRINGSLIVSGALA

**Köp biljetter
på www.salver.se**

Söderköpings Brunn
24 mars 2023, inläpp 18:30

**Varmt välkomna till en riktig
galakväll, där vi hyllar våra
lokala entreprenörer och
företagare!**

Kvällen bjuder på god mat, ett härligt
mingel, livemusik, prisutdelningar och
fest. Se mer info på våra sociala medier.

Pris: 1295 kr inklusive moms.
I priset ingår entré, 3-rättersmiddag
samt dryckespaket.
Åldersgräns 18 år.

Vill du sponsra eller vara en del av
galakvällen? Kontakta oss på:
skpgnaringslivsgala@hotmail.com.



STADSKÄRNAN I
Söderköping

företagarna



NyföretagarCentrum



I samarbete med
Söderköpings kommun



Vad ska vi äta till lunch idag?

**Ladda hem vår app kostnadsfritt för att
se dagens lunch från lokala företag**



Hej företagare, gör som Söderköpings Brunn och Tempo Trollet,
presentera din lunchmeny i vår app varje dag året om. Dessutom syns du med
din logotyp i varje nummer av Söderköpings-Posten hela året.
Välkommen att kontakta oss på 0121-421 35 eller annons@soderkopingsposten.se.

Söderköpings-Posten

Vi värnar om traditioner. Och tror på nytänkande.

Jour
dygnet
runt

När det ofattbara händer, så
finns vi alltid här. Vi hjälper till
med allt från begravning till
bouppteckning till gravvård
och familjejuridik. Välkommen
att kontakta oss.

Johanna Andersson
Begravningsrådgivare
Skönbergagatan 11, Söderköping
soderkoping@fonusost.se
0121-146 40

FONUS
ÖST

ETABLERADIG I SÖDERKÖPING

Bielkegatan 10 finns för uthyrning. Idag finns möjligheter att bedriva vård,
boende och utbildning. Imorgon kan finnas möjlighet att istället bedriva
Pensionat och Café verksamhet med inslag av konferens.
Välkommen att höra av dig till oss med din förfrågan och idé.

Kontakta oss på telefon 0708-17 13 40
eller maila till anders@westerbergfastigheter.se



www.westerbergfastigheter.se



Rådhusstorget 3A, centralt Söderköping

Bostadsrätt med låg mån.avg; 2 961 kr där allt
ingår; el, v/a, värme samt bredband. Endast
försäkring tillkommer. Söderköpings
vackraste utsikt över Rådhusstorget och
Storån. 2 rok på 60 kvm. Sovrum och
vardagsrum. Modernt ljus kök med mat-
plats, renoverat 2022. Fräscht våtrum med
kakel och klinker, tvättmaskin samt dusch
med vikbara glasväggar. Stort vindsförråd
och matkällarförråd. Bostadsrättsförening
med mycket god ekonomi, utan långa lån
och bl.a. avloppsrör relainade 2010.

Utgångspris: 1 790 000 kr.
Mån.avg: 2 961 kr inkl värme, v/a, el & bredband.
Visning: Vänligen kontakta oss för visningstid.
Tillträde: enligt ö.k.
EP: 103 kwh.

Ansvarig mäklare:
Åke Serander: 070-550 53 33
www.newestate.se
Storgatan 2, Söderköping

New Estate®



Roland Engdahl och Åke Serander vid prisutdelningen.

Foto: Mikael Karlsson

Söderköpings-Postens kulturpris till Roland Engdahl

Vid en ceremoni på salong Ramunder i december presenterades vinnaren av Söderköpings-Postens kulturpris. Utmärkelsen innebär förutom äran även en prissumma av 10 000 kr.

Nytt för året var att läsarna hade fått nominera kandidater. Överlägsen vinnare blev musikern Roland Engdahl. Många läsare hade skickat in motiveringar om varför Roland var värd priset och så här löd juryns samlade motivering:

"Roland Engdahl, en av Söderköpings mest kända musiker. Musiklärare men också underhållare på LSS- och äldreboenden, på Söderköpings Brunn och många andra platser. Roland har en förmåga att uppmärksamma närvarande och få alla att känna sig sedda.

Han har genom åren tagit sig an många "unga begåvningar" inom musiken. Han brinner för barn och ungdom och vill att alla ska lyckas. En fantastisk musiker på många instrument."

Här citeras ett par av läsarnas motiveringar:

"Han är inte bara en god musiker, utan en människa med hjärtat på rätt ställe."

"Roland har alltid brytt sig om sina medmänniskor och inte minst de som har det lite tuffare i vårt samhälle."

Roland var vid prisutdelningen både överraskad och synligt rörd över utmärkelsen. Vi på Söderköpings-Posten passade på att intervjua honom för att få veta mer om hans bakgrund.

Berätta lite om dig själv

- Jag började tidigt med musiken. Redan som 10-åring var jag med i Valdemarsviks blåsorkester. Där spelade jag trombon och dragbasun. Det blev mycket blås. Min pappa var dessutom sångledare i Pingstkyrkan, så det var ett frireligiöst hem med mycket musik.

Så du är inte "söderköpings-grabb"?

- Nej, jag är född i Värnamo och bodde i Lammhult fram till 1970. Sen började pappa jobba på NC-möbler och vi flyttade till Valdemarsvik.

Som 18-åring började jag spela klaviatur i Norrköpingsbandet Max Rogers, som bildades 1961. Vi var sammanlagt sju bandmedlemmar och spelade levande dansmusik. Vi turnerade runt i hela Sverige, cirka 120 spelningar per år. Det var en mycket rolig tid. 1983 var

vi med i Nygammalt, Bosse Larssons program, med över tre miljoner tv-tittare.

Roland var även med i Café Norrköpings husband i 15 år, tv-programmet som leddes av Ragnar Dahlberg, Bengt Nordlund och Viveca Ringmar. Där fick vi "kompa" många kända artister, såsom Lasse Berghagen och Helen Sjöholm. Sanna Nielsen var med och sjöng som 11-åring. Det var en stor ära att få träffa många kända musiker och artister.

Med Café Norrköping var vi även med vid invigningen av Smultronstället här i Söderköping, med Ragnar Dahlberg i spetsen. Café Norrköping var direktsänt och där träffade jag artister som Kicki Danielsson, Svenne Hedlund och många fler.

Max Rogers var aktiva ändå fram till för tre år sedan, när en av originalmedlemmarna, Erling Fredriksson, gick bort. Vi har rest runt i Sverige och spelat i de flesta folkparkerna. Vi höll även till mycket på Borgen i Norrköping, och har spelat på Göta Källare i Stockholm. Det var roligt, men slitigt i längden. Nu för tiden spelar jag mycket här på Söderköpings Brunn. Det har jag gjort i 28 år. Det har blivit många julshower och mycket lunchmusik genom åren.

Bor du i Söderköping?

- Ja, jag har bott här i 15 år, tidigare i Norrköping. Jag arbetar som musiklärare, det har jag gjort parallellt hela tiden. Jag har gått tre år på Musikhögskolan i Stockholm - Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI). Innan det gick jag på Lunnevals Folkhögskola i två år. Jag har hunnit vara lärare i Valdemarsvik, Gusum, Ringarum och Gryts skola. En dag i veckan är jag i Valdemarsvik där eleverna får spela olika instrument. Det har blivit både skolorkestrar och undervisning för olika klasser. Jag har också hunnit med att spela på många skolavslutningar.

Vilka instrument spelar du?

- Mina instrument är trombon, trumpet, piano, elbas och gitarr. Jag tycker nog ändå att det är roligast med trombonen. Det har jag spelat mycket och även släppt många CD-skivor med.

Sjunger du också?

- Nej, det gör jag inte så ofta. Jag har istället haft förmånen att få jobba med många duktiga sångare, såsom Lotta Källström, Izabella Swartz, Towe och Charlotta Widerberg, Linn och Adam Svensson, Eddie Oliva,

”

Jag började tidigt med musiken. Redan som 10-åring var jag med i Valdemarsviks blåsorkester. Där spelade jag trombon och dragbasun. Det blev mycket blås. Min pappa var dessutom sångledare i Pingstkyrkan, så det var ett frireligiöst hem med mycket musik.

William Samuelsson, Åsa Sjöberg och Claes Sjögren.

Allt detta är möjligt tack vare min fru Susanne som hjälper och stöttar mig med bokningar m.m.

Av nomineringen framgår att du spelar mycket på äldre- och LSS-boenden

- Ibland åker jag dit helt privat och spelar. Andra gånger tar jag med unga begåvningar. Det är kul att ge ungdomar chansen att få uppträda.

Jag tycker det är viktigt att vara med och stödja föreningslivet - föreningar som driver bra saker. Det kan till exempel vara i IOGT-NTO 79 Vidar, Blå Porten eller Pingstkyrkan. Jag tar en liten slant, men det är i regel låga arvoden. Det handlar inte om några kommersiella jippon, utan att samla folk och ungdomar till något meningsfullt. Det spelar ingen roll om det är 50 eller 100 i publiken. På seniorgalan i Norrköping har jag spelat flera gånger, där kan det vara 700 - 800 besökare. Då blir alla pensionärer bjudna på kaffe och tårta på Borgen, och sponsrande företag betalar kalaset.

Kan du berätta något överraskande om dig själv? - Har du kanske någon hobby vid sidan av musiken?

- Jag tycker mycket om att gå långpromenader. Man blir trött av att spela, så kondition behövs. Jag brukar se mig lite som en idrottsman, det är många framträdanden, men också träning.

Hur ser framtiden ut?

- Jag tänker mig att jag fortsätter som musiklärare. Jag har även en del konserter på gång, och på lördagar spelar jag på Brunnen. På Annandag påsk kör jag tillsammans med Towe och Charlotta Widerberg två konserter på logen Vidar på Munkbrogatan. Det har vi gjort i sju, åtta år nu.

I slutet av februari håller vi även en insamlingsgala för Ukrainas behövande folk i Pingstkyrkan. Jag har elever i Gusum som kommit från Ukraina, så det är en angelägen fråga för mig.

Avslutningsvis vill jag tacka för priset. Det är så roligt att många har visat sin uppskattning och nominerat mig! Jag fick Valdemarsviks kulturpris 2012 och Söderköpings 2020. Det är fint att Söderköpings-Posten arbetar för kulturen på så många olika sätt. Ett stort tack!

Åke Serander

Välkommen till 210 m² showroom i Söderköping

- Tvättstuga & Badrumsmöbler • Unidrain
- Kakel & Klinkers • Blandare • Accessorier

Storformat i Dekton & Silestone för beklädnad av badrum & möbler



VVS AB
Ett *Rörservice* Företag i tiden
Söderköping - Valdemarsvik

Badrumsrenovering - Ett fast pris

Vi ritar upp ert nya badrum
•3D •360°



0121-101 00 www.plvvs.se info@plvvs.se Virkesgatan 6

blandArt Söderköping

Entré Nationalmuseum 150 kr
Entré Liljevalchs 150 kr
Entré Moderna Museet 150 kr
Entré Nordiska Museet 150 kr
Entré Galleri Rådhuset Gratis

Välkomna!
Öppet hela våren
Lördagar och söndagar
12.00-16.00

Rådhusorget 2 www.blandart.com

Med stöd av
Söderköpings Kommun & Folkuniversitetet

TILLSAMMANS FÖR UKRAINA

FRI ENTRÉ

Insamlingskonsert till stöd för Ukraina
Roland Engdahl med musiker vänner
Gäst Samuel Sporrenstrand

Söndagen
den 26 februari
kl 17:00

i Pingstkyrkan
Söderköping

Arrangör:
Pingstkyrkan i Söderköping

Konferencier

Hans Andersson

Göran Swanberg

Alice Brogren

Lilian Lilliehöök

Linn Svensson

William Samuelsson

Roland Engdahl

Nytt nummer ute den 18 mars



Kursledarna Shiva och Ukbit tillsammans med några föräldrar.

Ett besök på kursen ”Föräldraskap i Sverige” på tigrinska

Det är vid kursens sista tillfälle i Söderköping som vi gör ett besök. Här träffar jag kursledarna Shiva Ershadi och Ukbit Andu, som arbetar som hälso-kommunikatörer på Region Östergötland samt kursdeltagarna Kdsti Gebremadlam, Asli Teame, Asha Mohamed och Mahrite Berhe.

Kursen är samhällsorienterande och riktar sig till utrikesfödda föräldrar med barn upp till 18 år. Varje tillfälle har ett tema: att vara familj i ett nytt land, skolan, pojkar och flickor, hälsa och sjukvård, föräldrars rättigheter och skyldigheter samt att vara förälder till en tonåring. Barnets rättigheter och jämställdhet genomsyrar hela kursen som lägger stor vikt vid barnkonventionen.

Jag får en frågestund med kursdeltagarna som ursprungligen är från Eritrea och som har varit i Sverige mellan nio månader upp till knappt fyra år.

Vad har ni tyckt om kursen och vad tar ni med er från den?

- Den har varit mycket bra. Vi är väldigt nöjda och önskar att alla föräldrar fick gå kursen.

Framför allt att vi ska säga ja mer till våra barn, umgås och skratta mer tillsammans samt att se till att de får gå på en aktivitet utanför skolan.

Vi har också fått upp ögonen för vilka möjligheter till hjälp man har genom skolan och andra instanser här i Sverige. Här går barnen i skolan för att lära sig och det är okej att ställa frågor. Under vår uppväxt i Eritrea gick vi till skolan för att inte få bestraffning snarare än för att få kunskap. Vi är väldigt nöjda med skolan här i Sverige. Barnen kommer hem och är glada efter skoldagen. Här handlar det om barnens framtid. De kommer att få en bra framtid här. Som förälder behöver man inte vara orolig.

Vi har också lärt oss vilka rättigheter vi har här i Sverige och vilket stöd som erbjuds via Socialtjänsten. Vi hade bara hört att de ”tar barnen ifrån oss”. Därför har vi inte sökt hjälp där. Vi tror inte alla har tillräcklig kunskap om deras arbete.

Kursledaren Shiva fyller i:

- Kampanjerna som cirkulerar om att Socialen tar barn är problematiska. Det går inte fram att det är ytterst få som blir omhändertagna efter orosanmälan och vad det föranleds av.

Det verkar som att mycket skiljer sig åt mellan kulturen och samhället i Eritrea jämfört med Sverige?

- Ja, det var mycket som vi saknade som barn och som vi inte vill föra vidare till våra barn. Våra föräldrar visste inte bättre. Nu har vi lärt oss annat. Här är barnen fria. De säger vad de tror och tycker vilket vi aldrig gjorde som barn. Vi var såklart älskade som barn, men i Eritrea var det självklart att det var föräldrarna som bestämde.

Vi har lärt oss om barnens rättigheter och vi ska föra den kunskapen vidare till våra barn. Vi är glada och tack-samma för att man har det synsättet här.

Gruppledarna håller med och fortsätter:

- I vissa länder är barnen fria när de är små för att sedan bli mer kontrollerade under uppväxten. Här i Sverige är det snarare tvärtom.

Man får mycket hjälp av familj, släkt och vänner i Eritrea. Som ny i Sverige vet man inte hur systemet och samhället fungerar vilket leder till osäkerhet.

Kursdeltagarna tackar för kursen och rör sig hemåt medan jag fortsätter samtalet med Shiva och Ukbit.

När erbjuds man den här kursen?

- Kursen är framtagen av Stockholms stad i samarbete med Länsstyrelsen i Stockholms län och är ett bidrag för att utveckla kapacitet och beredskap i mottagandet av nyanlända. Den sprids nationellt med hjälp av BRIS, genom vilka vi fått gruppledarutbildningen. Vi har kunnat genomföra utbildningen av gruppledare med stöd av statsbidrag (Länsstyrelsens 37-a § medel). Det kommer också att erbjudas en gruppledarutbildning till i kommuner i Östergötland under april månad. Vi som gruppledare kan erbjuda föräldrakurser. I detta fall har vi erbjudit föräldrakurser genom SFI (Svenska För Invandrare, reds. anm), men det kan också ske genom exempelvis familjecentralen.

Inför kursen har vi gjort fyra olika kartläggningar. Vi

har tittat på vad Söderköpings kommun har för stöd att erbjuda. Alla kursdeltagare får kontaktinformation till 21 olika platser som erbjuder hjälp med föräldrastödjande insatser. Den andra handlar om var man söker hjälp för barn med särskilda behov och den tredje är en kartläggning om fritidsaktiviteter och den fjärde handlar om vårdkontakter när barnet mår psykiskt dåligt.

Vi förespråkar organiserade aktiviteter då det förhindrar att barnen drar runt på stan eller hamnar i missbruk och kriminalitet.

Kursdeltagarna fick i hemläxa att titta på aktiviteterna hemma tillsammans med sina barn och anmäla dem till en aktivitet. Barnen blev jätteglada! Det var främmande för deltagarna att fråga barnen och många blev förvånade över vilken aktivitet barnen ville utöva. Vi hade en givande diskussion om detta. Meningen är också att deltagarna ska bli tryggare i sin roll som förälder. Så här får jag göra, så sätter jag gränser, så gör jag när jag blir stressad.

De har varit mycket delaktiga i kursen, vi har haft bra diskussioner och de har även hjälpt varandra mycket.

Jag och Ukbit utgår från Flyktingmedicinskt centrum i Norrköping och arbetar under regionen i tretton städer här i Östergötland. Vi är på många olika platser som exempelvis vårdcentraler, habiliteringen och det är inte bara nyanlända som vi träffar.

Två av våra andra kollegor, Nazli Togan och Emad Abdulahad, blev färdiga med sin föräldragrupp på arabiska här på SFI i Söderköping förra veckan som också var väldigt uppskattad av deltagarna.

Vi besöker Söderköping regelbundet i tjänsten. Igår var vi här och pratade om levnadsvanor och hälsa. Vi önskar att andra kommuner arbetade likadant som Söderköping och är mycket glada för samarbetet vi har med kommunen tillsammans med SFI.

Vi tror och hoppas att denna föräldrautbildning ger nytta och positiva effekter på individ och samhällsnivå. I båda föräldragrupperna, arabiska och tigrinja, har deltagarna uttryckt bl.a. att deras tillit till samhället och speciellt till socialtjänsten har ökat.

Daniel Serander
Text och Foto

Välkommen att annonsera i Söderköpings-Postens populära sommartidning

- Utgivning 3 juni i extra stor upplaga om 40 000 ex
- Delas även till många villor i Norrköping och Linköping
- Finns på tidningstall i utgivningsområdet hela sommaren

Välkommen att boka annonsplats på tel. 0121-421 35 eller skicka e-post till annons@soderkopingsposten.se



Petrus, privatmarknadsrådgivare.



Petrus och Nelly hjälper dig med dina bankärenden.

"Gör en budget, skaffa ett buffertsparande för oförutsedda händelser, ett långsiktigt sparande för pensionen eller drömresan, var försäkrad så du är trygg om något händer. Be om hjälp om du är osäker. Vi finns här för dig."

Swedbank hjälper dig med din ekonomi och försäkringar

Inflationen medför stigande kostnader, räntorna går upp och på det en orolig omvärld. Hur ska man tänka kring sin ekonomi, lån och försäkringar? Vi fick en pratstund med kontorschefen Nelly Hoffrén och privatmarknadsrådgivaren Petrus Hanouch.

Vad har ni för tips i dessa tider?

- Vad gäller räntorna så har vi inte nått toppen än. Prognosen talar för en eventuell nedgång först under den senare delen av första eller under andra delen av året. Vi bedömer att normalräntan framöver kommer hamna på 3-4 % beroende på inflationstakten.

Många som köper sin första bostad har inte vant sig med rådande marknad. Vår rekommendation är att man säljer först och köper sedan för att veta vilket kapital man disponerar till ett köp. Vidare kan det vara bra att sprida riskerna och binda bolånen på olika tidsintervall så inte hela räntan ska omförhandlas samtidigt om man bestämmer sig för bunden ränta.

Det är viktigt att man gör en budget och ser hur det nya boendet kommer påverka ekonomin.

Var prismedveten och jämför kostnaderna inför köp. Beträffande amortering så är det alltid bra att amortera extra då man har möjlighet till det. Det är ett sparande då du minskar din skuld till banken och får en lägre bolånekostnad.

Försäkra dig rätt

- Vi arbetar med fristående försäkringar, bland annat sjuk-, arbetslöshets-, sjukkapitalförsäkring och så livförsäkkottet som är knutet till livförsäkringen. Om ens partner får en dödlig diagnos så har man möjlighet att ta ut 50 % av försäkringsbeloppet medan resterande del utfaller till efterlevande efter dödsfallet. Då kan man sätta guldkant på sin sista tid tillsammans eller få en buffert om man som partner exempelvis inte kan arbeta den sista tiden. Livet blir lite enklare i ett svårt läge.

Sjukvårdsförsäkringen innebär att man får specialistvård inom fem dagar och blir garanterad operationstid tidigare.

Olycksfallsförsäkring är också bra och gäller även utomlands. Om du tecknar den innan du fyllt 65 så gäller

den livet ut jämfört med andra försäkringar som löper ut i samband med pension.

Sammanfattningsvis: Gör en budget, skaffa ett buffertsparande för oförutsedda händelser, ett långsiktigt sparande för pensionen eller drömresan och var försäkrad så du är trygg om något händer. Be om hjälp om du är osäker. Vi finns här för dig.

Vi har många tips på vår hemsida

Läs mer på: www.swedbank.se/marknadslaget

Kontakta oss eller besök vårt kontor

Varmt välkommen till oss på Skönbergagatan 1 i Söderköping.

E-post: soderkopings@swedbank.se



Fredagsfrukost med Näringsliv & turism

En fredagmorgon i månaden bjuder vi på kaffe och smörgås mellan kl 8.30-10.00 i Glashuset på Stinsen.

Hit är du välkommen oavsett vad du vill prata med oss om - ingen fråga är för liten eller stor! Vid kl 9 har vi en allmän info om något aktuellt i max 30 minuter. I övrigt är det du som bestämmer temat!

Vårens datum är:

- 17 februari
- 17 mars
- 21 april
- 19 maj

Ingen föransmälning krävs men vi reserverar oss för att smörgåsarna kan ta slut.

Välkommen!

Vill du ha löpande information om våra aktiviteter? Skanna QR-koden och anmäl dig till vårt nyhetsbrev.

Söderköpings Bio

Boka biljetter på: www.soderkopingsbio.se, Ringvägen 45A, Tel. 0121-141 51

Bioprogram 12 februari - 1 mars 2023 med reservation för eventuella ändringar

Klipp ut och spara!

ASTERIX & OBELIX I DRAKENS RIKE (Sv. tal)

Sön 12 februari kl 15.00
Sön 19 februari kl 15.00
Ons 22 februari kl 15.30

MUMIER PÅ ÄVENTYR (Sv. tal)

Mån 20 februari kl 15.00
Tors 23 februari kl 15.00

SOCKEREXPERIMENTET BIOPREMIÄR 10 FEBRUARI

Sön 12 februari kl 18.30
Ons 15 februari kl 18.30
Ons 22 februari kl 13.00 (Dagbio)
Ons 15 mars kl 18.30

HÅKAN BRÅKAN

Tis 21 februari kl 15.00
Fre 24 februari kl 15.00

ANT-MAN & WASP: QUANTUMANIA

Sön 19 februari kl 18.30
Ons 22 februari kl 18.30

DEN MAKALÖSE MAURICE (Sv. tal)

Sön 26 februari kl 15.00

ANDRA AKTEN

Sön 26 februari kl 18.30
Ons 1 mars kl 18.30

Ett urval av kommande filmer i vår:

- Kungen
- The Whale
- Empire of Light
- Dungeons & Dragons
- Super Mario Bros. Filmen
- Guardians of the Galaxy 3

Köp era presentbiljetter hos oss! Förgyll någons dag genom att överraska dem med en presentbiljett! Ni kan köpa biljetterna på biografen eller på Lånedisken i Stinsen!

Följ oss på våra sociala medier! Köp biljetter på vår hemsida!

[@soderkopingsbio](https://www.instagram.com/soderkopingsbio) [facebook.com/soderkopingsbio](https://www.facebook.com/soderkopingsbio) [soderkopingsbio.se](http://www.soderkopingsbio.se)



Den 23 februari kommer Olle Wilson och pratar om bensinstationer i föredragsserien Retro.



I 100 års tid har det tankats bensin längs vägarna.



Teaterföreläsning för barnen på Stinsen.

Det händer mycket på Stinsen i vår

Barnsliga lördagar på Stinsen

Vad finns för barn som är roligt, spännande och gratis? De barnsliga lördagarna på Stinsen! Tryggt att veta att det alltid finns bra barnkultur att tillgå. Programmet är som vanligt späckat och varierat. Och att bra barnkultur är gratis är inte att förakta i dessa dyrtider!

Vårens program bjuder på inte mindre än fyra teaterföreläsningar med fantastiska teatergrupper: Molière-Ensemblen, Teater De Vill, Ingrid Olterman Dans och Torgteatern kommer att trollbinda de små i fartfyllda föreläsningar. Vid flera olika tillfällen under säsongen kommer barnen kunna skapa själva med konstnären Mika Liffner men också med Hemslöjden och med vävgruppen Ullcottolina. Biblioteket återkommer med litteraturtema under namnet "Barnens bokhylla", där innehållet röstas fram av barnen själva i Gosedjursvalet. I vårens sista programpunkt får barnen själva skaka loss då man tillsammans med Dansverkstan dansar en bok.

Idag, när tidningen dimper ner i era brevlådor kommer Bricks of Sweden till Stinsen. Då får alla barn bygga sitt drömhus i Lego, som sedan visas tillsammans som en liten stad.

Barnsliga lördagar är på Stinsen kl 14, utom teaterföreläsningarna som går av stapeln på Salong Ramunder. Vill man vara säker på att få plats boka man gratisbiljett på [salver.se](#).

Mera information om programmen finns på [event.soderkoping.se](#) eller varför inte hämta ett programblad på Stinsen, perfekt påminnelse på kylskåpet!

Musikkåserier

De så populära musikkåserierna, dvs rikligt musikillustrerade föreläsningar med Stig Jacobsson fortsätter med en tur till grannlandet Norge. Där finns så mycket mer än Grieg! Under fyra tillfällen kommer Stig att berätta om Griegs föregångare, hans samtida och en och annan senare, deras verk och inspiration. För de norska kompositörerna har inte oväntat naturen varit en stor inspirationskälla, men även folktron och litteraturen. Fyra tisdagar i mars och början på april är ni välkomna till Stinsen för att njuta av Stigs kunskaper och av fantastisk musik. Stig har vid det här laget hållit hundratals initierade musikföreläsningar hos oss på Stinsen!

Retro – kulturhistoriska tillbakablickar

Föredragsserien Retro kommer också med en ny och blandad säsong! Det första programmet om byggnadsvård i praktiken har redan varit, men den 23 februari kommer Olle Wilson och pratar om något så ovanligt i dessa sammanhang som bensinstationer! Föredraget heter Bensinstationen – ett förbipasserat kulturarv. I 100 års tid har det tankats bensin längs vägarna. När allt fler bilar laddas med el försvinner troligen bensinstationerna. Då upphör den kultur som bränslet drivit fram – den speciella och ofta mycket moderna arkitekturen, särskilt synlig i bilismens barndom. Olle Wilson är fil dr i konstvetenskap vid Uppsala universitet, med 1900-talets moderna arkitektur och design som intresseområde, och han har publicerat böcker och artiklar om allt från dockskåp till skyskrapor.

22 mars tar vi ett skutt tillbaka i tiden, närmare bestämt till 1600-talet och stadernas offentliga badstugor, som även fanns här i Söderköping. De drevs under medeltiden av kyrkan, men efter reformationen övertogs de av staten. Skräorganiserade badare som erbjöd både bastubad och hälsokurer arrenderade badstugorna. Ju längre fram i tiden man kommer desto sämre rykte fick badstugorna som smittspridare och osedlighetens nästen. Under titeln "Gambla Badstugor giece och gott baad - Hälsa och moral i 1600-talets offentliga badstugor" berättar Charlotta Forss om badstugorna. Charlotta Forss är fil dr i historia och forskare vid Stockholms universitet om 1600-talets omvärldsuppfattningar, och om hur man tänkte sig att klimatet påverkade människors kroppar – inte minst genom bastubad.

Den 19 april backar vi ytterligare i tiden, faktiskt mer än tusen år. Då kommer arkeologen Kent Andersson och berättar om järnålderns djur – verkliga och överkliga. För järnålderns människor var djuren lika betydelsefulla i det levande livet som de var i livet efter döden. Precis som idag hade man namn på sina djur och vissa av djuren var rena sällskapsdjur. Gränsen mellan människa och djur var flytande. Man trodde bl a att en människa kunde omvandla sig till ett djur tillfälligt. Kent Andersson är docent i arkeologi vid Uppsala universitet och har varit verksam bland annat på Historiska museet. Han har publicerat ett stort antal populärvetenskapliga böcker om järnåldern, bl a "Järnålderns djur".

Retro och Musikkåserier är också gratis, men boka gärna en plats på [salver.se](#). Mer information finns på [event.soderkoping.se](#) eller hämta en flyer på Stinsen.

Monica Stangel Löfvall
Medeltidcentrum

Nu har det bildats en Stadsmiljöförening i Söderköping

Strax före jul bildades Stadsmiljöföreningen i Söderköping. Föreningens syfte är att Söderköping ska utvecklas hållbart med hänsyn till stadens unika miljömässiga och kulturhistoriska värden. De senaste åren har byggplaner presenterats som går stick i stäv med dessa ideal.

Dialog med medborgarna

Stadsmiljöföreningar och skönhetsråd finns i flera kommuner i landet. Kommuner har generellt en viktig roll i att främja arkitektur, gestaltungs- och miljöfrågor och bör föra en dialog med medborgare och andra aktörer. En tidig kontinuerlig samverkan, med debatt och dialog, ökar förutsägbarheten i ortens utveckling. Dialog mellan beslutsfattare och medborgarna stärker sammanhållningen i samhället och bidrar till att en förståelse och ett förtroende kan växa fram. Idén med Stadsmiljöför-

eningen är att skönhetsvärden och en sammanhängande gestaltning av arkitektur och landskap kan få en mera framträdande roll i kommunen.

Kulturvärdena och stadsutvecklingen

En stadsmiljöförening kan ge seriösa och opartiska omdömen om nya projekt. Det handlar inte om att hindra en förändring, snarare att hindra varje försämring och stimulera förnyelse med kvalitet i stadsutvecklingen. Målet är att förena det växande och nyskapande med varsamhet om den miljö som är en avgörande del av Söderköpings särart.

Söderköpings skönhet — en tillgång

Söderköpings skönhet är omtalad: staden lever på sitt rykte som medeltida stad vid Göta kanal. Detta är

resultatet av en medveten planering, byggande, vård och förvaltning under århundraden. Dessa värden behöver även fortsättningsvis förvaltas: en attraktiv stadsbild och stadsmiljö är en central framgångsmodell när det gäller turistnäringen. Det är också en viktig faktor för att få stadens invånare att trivas och locka nya invånare att flytta hit. Stadsmiljöföreningens syfte är att verka för dessa värden.

Ett årsmöte planeras före mars månads utgång, då en ordinarie styrelse ska väljas. En interimsstyrelse har redan satt i gång arbetet med att informera hur man blir medlem i föreningen.

Matts Eriksson
Stadsmiljöföreningen i Söderköping

Norrköpings Roligaste

Sportlov

Fira ett guldkantat Sportlov med aktiviteter för hela familjen!

Åk skridskor med Vita Hästen

Stor skridskobana inomhus, skridskor finns att låna.

- **EventCenter** Bowling, VR, Challenge mm.
- **Prova på golf** i golfhallen.
- **Pyssla med Panduro**
- **Bygg med Lego** på biblioteket.
- **Barnteater**
- **Tuff-Tuff-Tåg**

▶ Se hela programmet på mirumgalleria.se



Mycket nöje!

Påskkonsert med Widerberg & Engdahl



Entré 180kr inklusive go´fika

IOGT-NTO serverar fika

Vidarlokalen Söderköping
måndag
den 10 april
kl 14:00 & 17:00



Begränsat antal platser

IOGT-NTO
79 Vidar
Munkbrogata 13
Söderköping

Annandag påsk
Förbokning: 0706-39 06 04
rolandengdahl@hotmail.com
Swish: 0706-39 06 04





Välkommen till mitt nya kontor på Prästgatan 6

Behöver du juridisk hjälp?

Behöver du juridisk hjälp med familjerätt? Jag har över 25 års erfarenhet som jurist. Varmt välkommen att boka personlig rådgivning på plats vid mitt kontor i Söderköping.

- Testamente
- Framtidsfullmakt
- Äktenskapsförord
- Arvskifte
- Köpekontrakt vid fastighetsförsäljning

- Gåvobrev
- Hyresavtal
- Vårdnad om barn
- Bouppteckning
- Bodelning vid separation

E-post: sodergardensjuridiska@gmail.com
Hemsida: www.sodergardensjuridiska.se

Telefon: 070-617 62 00
Adress: Prästgatan 6, Söderköping

"- Vi vill att alla ska känna sig välkomna. Vi gör vad vi kan. Vänta inte för länge. Det är bra att redan tidigt höra vilken hjälp som finns att få och prata om problemen."

Demensteamet hjälper vårdtagare och deras anhöriga

Jag åkte och besökte demensteamet för att få veta mer om sammansättningen och arbetsuppgifterna.

Mia Karlsson, demenssjuksköterska, och Ingegerd Humby, arbetsterapeut, gör utredningar av nya patienter, i regel på remiss från vårdcentralen. Det rör sig framför allt om remisser från Geria, men även från andra hälsocentraler, det beror till stor del på var patienterna är inskrivna.

Ingegerd gör utöver de kognitiva testerna som ingår i utredningen även uppföljning via hembesök vid behov. Därutöver har hon tillsammans med fysioterapeuten Niklas Norberg ett nära samarbete med sjuksköterskorna på Birkagårdens demensboende och gör en del hem-sjukvård.

Carina Crifält jobbar som Silviasyster i demensteamet. Två dagar i veckan är hon även på Solskenet på Blå Porten. Hon är även certifierad utbildare i kvalitetsregistret BPSD, vilket är ett kvalitetssystem med syfte att höja kvalitén på omsorgen. Det kan något förenklat beskrivas som ett slags poängsystem med tolv olika kriterier. Registret används för att klassificera vårdbehov och kunna avgöra var man bör sätta in vårdinsatser. Det är ett samarbete mellan olika personalgrupper, d.v.s. teambaserat. Därutöver utbildar Carina personal på ämnet ansvar och omsorg, även på Aspgården.

"Det finns personer med demenssjukdom både på Birkagården, som är ett utpräglat demensboende, Aspgården och boenden som drivs i privat regi. Sedan bor förstås många också kvar hemma, mörkertalet är nog stort. Vi får in ungefär två till tre remisser i veckan från exempelvis personer som varit på årskontroll. Vi ser på våra anhörigutbildningar att det finns ett enormt behov."

Pernilla Karlsson arbetar som äldre- och anhörigkonsulent. "Många gånger kommer den första kontakten till mig. Man undrar hur man ska gå till väga för att få hjälp och vem man ska kontakta. Vi har samtalsgrupper för anhöriga dit man kan komma och lyfta sina frågor. Där hamnar den anhöriga i fokus och vi kan fråga hur de mår i situationen. Det behövs en sådan mötesplats, annars är det hela tiden fokus på den demenssjuka, men de anhöriga behöver också hjälp och stöd."

"Vi håller demensutbildningar för de anhöriga. Det



Dementeamet (från vänster): Mia Carlsson, demenssjuksköterska, Carina Crifält, Silviasyster, Catherine Pettersson, avlösarservice, Ingegerd Humby, arbetsterapeut, Cecilia Johansson, samordnare och Pernilla Karlsson, äldre- och anhörigkonsulent.

kan skifta både mellan dag- och kvällstid. Det finns många unga anhöriga som är i arbetsför ålder, och då kan vi behöva anpassa oss och hålla utbildningen på kvällen. Många kan komma familjevis också. Det kan exempelvis finnas vuxna barn som inte har så bra koll på sjukdomen. Sen har vi även många enskilda samtal med anhöriga."

Catherine Pettersson jobbar med avlösarservice och är även på Solskenet en dag i veckan. "Jag gör hembesök och avlöser de anhöriga – på så sätt får de anhöriga upp till tio timmar egentid i månaden, kostnadsfritt. Det ger de anhöriga möjlighet att göra vad de vill, så som att gå ut eller bara koppla av. Då kan vi under tiden baka, spela spel, eller något annat, beroende på vad den demenssjuka vill göra."

Carina och Pernilla är också på Nyströmska skolan och föreläser om anhörigstöd och demens för omvårdnads- och stödpedagogklasser. Det är viktig kunskap att ha med sig när man ska ut i arbetslivet på praktik och arbete, så man får med sig det tänkandet.

Cecilia Johansson är administratör. Hon stöttar upp Mia och Ingegerd, fungerar lite som "den förlängda armen" och har lite chefsansvar när det behövs.

Vad är det som är bra med att bilda team?

- Det är att vi har nära till varandra. Får en i teamet kontakt med en patient kan vi lyfta olika frågor sinsemellan och ta hjälp av varandra. Då behövs inte lika många kontakter för de anhöriga. De kan ringa till ett ställe, så styr teamet upp det.

Vad beror det på att behovet av vård har ökat på sistone? Är det att vi blir allt äldre?

- Ja, det stämmer. men mycket handlar om den så kallade "pandemieffekten". Nu vågar man återigen ta den här kontakten. Och så märker folk även av mer om någon ev. har drabbats av en demenssjukdom när de kommer ut bland folk igen – "hon är inte sig lik". Då finns ett behov av att få göra en utredning, så den drabbade och anhöriga kan få rätt stöd.

Vad är målsättningen med demensarbetet?

- Att erbjuda den bästa hjälpen både för den sjuka och anhöriga. Demens är verkligen en anhörigsjukdom. Det är ofta en lång tid man är sjuk, så det blir ett utdraget förlopp. Man förlorar sin anhöriga bit för bit. Det blir en sorg, eller ja, flera olika sorger.

Vi har ett övergripande mål: att arbeta för en god och sammanhållen demensvård där vårdkedjan mellan region och kommun ska fungera tillfredsställande. Att arbeta utifrån ett personcentrerat synsätt, där nära vård är centralt och ledande för att främja patientens välmående.

Är det något speciellt budskap ni vill förmedla till läsarna?

- Vi vill att alla ska känna sig välkomna. Vi gör vad vi kan. Vänta inte för länge. Det är bra att redan tidigt höra vilken hjälp som finns att få och prata om problemen. Kanske finns det något litet vi ändå kan göra. Vi sköter det på individuell nivå. Alltid finns det något vi kan göra. Det kan passa den som i stunden inte vill ha hjälp och "så ett frö". Ingen fråga är för stor eller för liten.

Ibland kan den anhöriga eller sjuka ha fått sin diagnos, och det funkar rätt bra hemma. Då kan det vara bra att tidigt få veta hur man kan få hjälp senare i ett svårare skede.

Var är "inkörsporten"? Vem ringer man som anhörig?

- Anhörigkonsulenten, d.v.s. Pernilla Karlsson. Jag vet vem jag kan hänvisa till eller be någon i teamet att ringa upp dig. För medicinska frågor kan anhöriga ringa demenssjuksköterskan.

Vi kan också stötta upp för de anhöriga att följa med på minnesutredningar. De anhöriga kanske bor långt bort och har därför inte möjlighet att närvara. Då får de veta att den sjuka ändå får den hjälp de behöver.

Jag tackar för pratstunden och vi går ut till personalrummet för att ta ett gruppfoto.

Åke Serander
Text och Foto

Spännande mordgåta på Söderköpings Brunn

Spänningen stiger! Vem har mördat greve Hannibal von Leijonhufvud på Skäggeby slott? Under tre-rättersmiddagen får restaurangbesökarna samla på sig bevis, då de får följa förspelet före mordet. Under desserten får var och en dra sina slutsatser om vem som är mördaren och vad som är motivet. Kvällen avslutas med att några av de besökare som lyckats med sin utredning kommer att få fina priser för sin insats.

Besökarna får, med visst stöd av en inkallad stjärnkommissarie, samla på sig indicier och bevis. Det kan bli livliga diskussioner vid borden. Avslutningsvis får vara och en lämna in sin "utredningsrapport" där de fastställer vem/vilka som är mördare och varför. Bland de som dragit de bästa slutsatserna lottas några fina priser ut.

Under tre helger i februari och mars spelar Teaterskeppet, från Västervik, upp denna gåta för middagsgäster på Söderköpings Brunn. En helkväll på Brunnen med trerätters middag och ca en timmes teaterframförande blir nog både spännande och trevlig.

Föreställningen, med namnet "Grevens Testamente", hade premiär våren 2022 i Västervik och gör nu en turné till Söderköping och Vimmerby. Pjäsen är skriven av Teijo Rönnback som är verksam i teatergruppen Dramatörerna i Växjö. Beatrice J Johansson har regisserat och åtta medlemmar i amatörteaterföreningen Teaterskeppet framför dramat.

Anders Hjort
Teaterskeppet



Ensemblen.

Foto: Privat

OLOVSSONS
ÅKERI AB

Vi är ett transportföretag specialiserade på kranbilslyft. Vi hjälper dig med lyft och transport av stort som smått – från byggmaterial och byggmaskiner till båtar med mera.

Välkommen att kontakta oss på
011-12 48 49 eller info@olovssonsakeri.se

AVNJUT
VÅRA GODA
SEMLOR

Mån - Fre 7:30 - 17:00
Lör 8:00 - 15:00
Sön 10:00 - 16:00

Hagatorget, Söderköping
Telefon: 0121-100 52
www.janneshembageri.se

Varmt välkommen!

JANNES HEMBAGERI

Axets
BEGRAVNINGSBYRÅ

Varmt välkommen
att kontakta mig
på telefon 0121-131 31

Prästgatan 6 0121-131 31
Bossgård tomas@axets.se
Söderköping www.axets.se

Häv & Gräv
i Östergötland AB

Vi gräver, schaktar och fraktar.
Vad kan vi hjälpa dig med?

011 - 12 00 48 | WWW.HAVOGRAV.SE

KONTAKTA OSS

MIKAEL
0707-536560
mikael@mijoab.se
JOHAN
0709-300815
johan@mijoab.se
www.mijoab.se

MIJO
MUR - PUTS - KAKEL

Din **lokala**
solcellsinstallatör

SOLYX

010-204 27 00 | solyx.se

"Breven från Alaska"
Föreläsning av Christian Karlberg
"Brev från Harstena under fyra
decennier till utvandrade
släktingar i Alaska."
Lördag 11 mars kl. 14:00 i
Sankt Anna församlingshem.
Fri entré - Kaffeservering. Välkommen!
Arr: Sankt Anna Hembygdsförening, Söderköpings
kommun och Studieförbundet Vuxenskolan

SÖDERKÖPINGS
HUNDDAGIS & PENSIONAT

0704-71 07 53
www.skphunddagis.se

Se Google Maps för vägbeskrivning

Tack till alla kunder
& samarbetspartners
för de här åren
Varma hälsningar
Mikael Kroon
Certifierad Massör

KROON'S MASSAGE & HÄLSA

Ramudden

Hos oss kan
du hyra rätt
material för en
säker trafikmiljö.

www.ramudden.se

RCW
LYFT & TRANSPORT

**FLEXIBLA LYFT OCH
TRANSPORTER**

Vi lyfter och transporterar båtar,
spabad, friggebodar m.m.

www.rcw.se • 011-10 11 12 • transporter@rcw.se

SLUTREA
Hjälp oss att göra plats
för vårens nyheter

Hagatorget 2 0121-139 06
Välkommen in!

**Boutique
Ramunda**
Dam- och Herrboutique

**Varmt Välkomna
till oss på Louelle!**

Boka en valfri
behandling
under februari
och få en gåva i
produktväg!

Boka tid på bokadirekt.se eller ring oss på 0739-70 48 28

VVS & VÄRMETEKNIK AB

VI VÄRMER DIG

Välkommen att kontakta oss
på telefon: 0706 070 595

Slussportsvägen 4B, 614 92 Söderköping

**Nytt nummer ute
den 18 mars**

50 kronor per såld annons går till Guldkantens viktiga
arbete för ensamman och äldre i Söderköping

"Om snön faller rekommenderas att ta en tur på skidor på någon av de spår som anläggs i Söderköping. Skidspår anordnas av Söderköpings skidklubb vid bland annat Petersburg på Ramunderberget, där det även går bra att åka pulka. Skidspår erbjuds även vid SOK-stugan i Alboga, samt längs med Kanalbanken."

Sportlovsaktiviteter i Söderköping

Vecka 8 är det sportlov. Därav kommer här några tips på vad som finns att göra i Söderköping under ledigheten.

För den som vill komma ut och aktivera sig kan vi tipsa om Albogaskogens friluftsområde, som är ett av Söderköpings populäraste områden för tätortsnära rekreation och idrotts- och friluftsverksamhet. Här ligger fokus på tillgänglighet, familj, föreningsverksamhet och friluftsliv för alla. I Alboga finns bland annat tillgänglighetsstigen "En gång för alla", markerade motionsspår, kottebana för barnen, vindskydd, WC, grillplatser samt utegym. Genom skogen går den regionala vandringsleden Östgötaleden. Albogaskogen är stor och bortom de markerade vandrings- och motionsspåren finns flera upptrampade stigar att ta sig fram på.

Utöver Albogaskogen erbjuder även Söderköping Ramunderberget dit man kan ta sig via de 318 trappstegen som leder till en storslagen utsikt över staden. Från utsiktsplatsen finns det möjlighet att ta sig vidare till Petersburgs friluftsområde som erbjuder flera motions-spår, varav ett elljusspår, grillplats, föreningsverksamhet, dusch, WC, omklädningsrum och bastu.

Om snön faller rekommenderas att ta en tur på skidor på någon av de spår som anläggs i Söderköping. Skidspår anordnas av Söderköpings skidklubb vid bland annat Petersburg på Ramunderberget, där det även går bra att åka pulka. Skidspår erbjuds även vid SOK-stugan i Alboga, samt längs med Kanalbanken. För yngre skidfantaster arrangerar Söderköpings skidklubb lilla Vasaloppet i Petersburg den 22/2 kl.10:00-12:00. Efter genomfört lopp blir det medaljutdelning och grillad korv. Vid milt



Det finns bra möjligheter till längdskidåkning om vädret tillåter.

Foto: www.pixabay.com

väder genomförs loppet springande/gående. Se information om anmälan på skidklubbens hemsida.

Från Petersburgs friluftsområde går det att starta sin vandring på den nio kilometer långa Borgbergsleden som är del av Östgötaleden. Borgbergsleden tar dig på en vandring genom Ramunderbergets gammelskog över till Borgberget. Mellan de båda bergen finns hagmarker och öppet jordbrukslandskap. Borgberget bjuder på en vacker naturmiljö med till stora delar öppen och ljus tallskog. På flera platser finns fina utblickar mot Ramunderberget söderut samt den fågelrika Oxtorpesjön norrut. Borgbergsleden går du genom att följa orangea markeringar och skyltar. Leden går bitvis i kuperad mark med branta stigningar och nedförbackar.

Mer information om vandringsleder, rekreatiomsområden och annat som hör friluftslivet till finns hemsidan www.naturkartan.se/sv/soderkopring, som även är tillgänglig som applikation.

För den som är sugen på att testa luftgevärsskytte och luftpistolsskytte anordnar föreningen Västra Husby Skyttegille prova-på tillfällen den 20/2 och 22/2 kl. 15:00-18:00. Aktiviteten är avgiftsfri och kommer äga rum i Västra Husby bygdegård. Ingen föranmälan krävs.

Vikingavallens isbana är ett tips till dig som vill åka skridskor. Om vädret tillåter kan skridskoentusiaster även åka på flertalet naturisar runt om i kommunen. Exempelvis Klarsjön, Göta kanal och Sankt Anna skärgård. Större isytor som dessa lämpar sig väl för turer på långfärdsskridskor. Viktigt är emellertid att alltid följa de råd som gäller för skridskoåkning på naturis och de rekom-

mendationer som finns för de specifika isar du önskar åka på. Friluftsfrämjandet har många tips och råd för den som vill lära sig mer om långfärdsskridskor.

I nära anslutning till Vikingavallens isbana finns Fritidslagret där det finns möjlighet att låna utrustning, såsom skridskor, hjälm och annat helt gratis! Ett gott alternativ för såväl miljö som plånbok. Du hittar Fritidslagret i det gula huset bakom sporthallen Vikingen eller "Gamla tvätten" som många säger.

Önskar man boka gymnastikhall under sportlovet finns tjänst för lokalbokning under fliken 'Kultur och Fritid' på kommunens hemsida. I tjänsten finns möjlighet att se schema över lediga tider i kommunens gymnastikhallar.

Utöver idrott och friluftsliv erbjuds även en rad litteratur- och kulturaktiveter på Stinsen i Söderköping. Det bjuds på dramasaga med Sanna Franzén och besök av författaren och illustratören Emmalill Frank som på ett roligt sätt berättar om bläckfiskar, hajar och maneter med tillhörande pyssel. För dig som är nyfiken på att programmera robotar kan man bland annat testa att bygga hinderbanor, eller varför inte bygga en stad av lego tillsammans med Bricks in Sweden. Som avslut på sportlovsveckan visas barnteaterföreställningen Nya skor med MolièreEnsemblen, observera att just denna aktivitet sker på Salong Ramunder.

Melker Skoglund
Fritidssamordnare

Sandra Sandborg Johansen
Kultursekreterare

"Snart är det sportlov, fyllt med härliga upplevelser inne i biomörkret efter friska stunder i pulkabackar eller på skridskois."

Film är bäst på bio

Under år 2022 har jag sett runt 80 olika filmer på Söderköpings Bio, nästan 200 visningar, över 5 000 besökare totalt. Skolbio och många förväntansfulla barn – det är roligt. En hel del praktiska göromål är nu på plats.

Ljusare tider stundar. Aktuella och nya filmer visas alltid på Söderköpings Bio. Färsk popcorn, kall dricka och godis finns att botanisera bland. Nu har vi oftast en fruktskål med färsk, ekologisk frukt som man kan köpa och ta med in till en avkopplande eller spänningsfull,

alltid sevärd film nära i centrala Söderköping.

Det ska alltid vara enkelt att gå på bio i Söderköping. Därför kan du köpa biobiljett smidigt hemma och bara ta med mobilen och visa upp i kassan. Detta kommer vi successivt att utveckla. Som tidigare kan du handla enkelt med både swish och kontant på plats.

Födelsedagskalas med popcorn och dricka är en annan aktivitet som har blivit populär och omtyckt.

Biomeny är en nyhet

Nu kan du ta med din biobiljett och gå till Tyrni eller Häll



Söderköpings bio.

Foto: Daniel Serander

Bar & Kök och få rätter till förmånligt pris. Det är vårt bidrag till att fler ska upptäcka Möjligheternas Söderköping.

Snart är det sportlov, fyllt med härliga upplevelser inne i biomörkret efter friska stunder i pulkabackar eller på skridskois.

Har du idéer, tankar eller önskemål? Då är du alltid välkommen att höra av dig.

Carl Gustav Pettersson
Söderköpings Bio

Kom som du är, eller som du vill vara. Här är alla välkomna!

Hos oss på Linden och Spiralen finner
du fler än 100 butiker, restauranger och
caféer mitt i hjärtat av Norrköpings City.

Varmt välkommen!



LINDEN

SPIRALEN



ÖSTGÖTA Begravningsbyrå

Den Nära begravningsbyrån

Jourtelefon dygnet runt! 0121-144 70

Skönbergagatan 8, Söderköping 0121-144 70

Trädgårdsgatan 27, Norrköping 011-28 72 50

De Wijks väg 13, Finspång 0122-211 11



www.ostgotabegravning.se

Autohandeln öppen alla dagar 9-22 Välkomna!



Skärgårdsbyn
Mon, S:t Anna

Skärgårdsbyn S:t Anna
Lagnö

614 98 S:t Anna

anteda
antenn tele & data

**KOM IHÅG
50% RUT-
avdrag på
IT-tjänster**

**Professionella installationer
av TV-antennar, datanätverk,
wifi, ljud & bild!**

Vi hjälper både privatpersoner och företag

Telefonnummer: 0700-44 44 44
E-post: info@anteda.se



Vi finns i Söderköping och Valdemarsvik | www.anteda.se

Möjligheternas Hus startade år 2010.
Här finns bred kompetens och
erfarenhet. Rot och Rut tjänster
utföres hos kunden.



Trädgård

Gräsmattor, trädbeskrning, ogräs, snö-
skottning, trädgårdsskötsel och häckklippning.

Bygg/Snickeri

Både ute- och inomhus, färdigsnickeri.
Renovering av möbler.

Måleri

Inom/utomhus och tapetsering.

Dator & IT service

Reparationer av hård/mjukvara, mobilrep
och digitalisering. Vi tar även emot
elektronik för återvinning.

Sömnad

Blixtlås, lagning, uppläggning av
hemtextilier/kläder enligt dina önskemål.

Enkla transporter

Möbler, säckar och bortforsling av gods.

Städning

Flytt- och veckostädning,
fönsterputsning och storstädning.

Fixtjänster

Uppsättning av tavlor, lampor, gardiner
m.m. Inköp och monteringshjälp.
Cykelreparationer och symaskinsservice.

0121-10747 - 070-147 13 46 - 070-864 69 89 - www.mhsoderkoping.se

"Den första mars kommer Lusine Djanyan, medlem i punkgruppen Pussy Riot. Gruppen har gjort sig världsberömd med sina framträdanden där de protesterar mot Vladimir Putin och det hårdnande klimatet i Ryssland."

Punk och dumpster diving är en del av vårprogrammet hos Nyfiken På

Föreläsningsserien Nyfiken På presenterade sitt vårprogram vid en träff på Stinsen. Följande intressanta föreläsningar inom kultur och samhälle finns att se fram emot.

Den första mars kommer Lusine Djanyan, medlem i punkgruppen Pussy Riot. Gruppen har gjort sig världsberömd med sina framträdanden där de protesterar mot Vladimir Putin och det hårdnande klimatet i Ryssland. 2017 flydde Lusine till Sverige efter att ha utsatts för hot och våld. I Sverige har hon gjort sig välkänd med sitt sommarprat i SR och framträdanden i TV.

Den 29/3 kommer Magnus Dahlstedt, författare och professor i socialt arbete i Linköping. Sverige som välfärdsstat skapades under 1900-talet och har under tre decennier omvandlats i snabb takt. Urholkade socialför-



Kerstin Svedberg, Boy Svedberg och Ann Giertz visar upp vårens program.

säkringssystem, långtgående marknadslösningar inom välfärdens kärnområden och individualisering av sociala problem är några av systemskiftets uttryck. Kritiken mot utvecklingen präglas ofta av en nostalgisk vilja att vilja försvara resterna av 1900-talets svunna välfärdsmodell – "det var bättre förr".

Den 13/4 kommer Andreas Jacobsson, författare till bland annat "Svinlandet". Under fem år levde han och familjen på sopor från matbutikernas containrar. Matsvinnet är ett ämne som engagerar. Han berättar om sin resa, teorier om svinnet och tänkbara lösningar.

Nicolas Lunabba arbetar i organisationen "Helamalmö" som fångar upp ungdomar i utanförskap. Den 26/4 berättar han om organisationen som arrangerar aktiviteter för inkludering. Han berättar också om sin bok "Blir du ledsen om jag dör?"

Lisa Röstlund har skrivit boken "Skogslandet – en granskning". Hon arbetar som journalist på DN och har uppmärksammats för sina grävande reportage. Hon har belyst att skogsbruket är en kontroversiell fråga. Skogsägarna vill många gånger ha kalhyggen medan Lisa tycker att avverkningsen behöver vara mer omväxlande. Den 4/5 får vi lyssna till Lisa.

- Vi är väldigt stolta över det här programmet och har märkt ett växande intresse. Nu har vi lika många besökare som vi hade innan pandemin. Föreningen har funnits i 15 år, så vi har fått ett gott renommé i branschen bland föreläsarna. Nu börjar vi med att boka till höstens program, avslutar Kerstin Svedberg.

Daniel Serander
Text och Foto

"Intresset var mycket stort så aulan var fullsatt. Även några politiker från samhällsbyggnadsnämnden närvarade."



Exempel på utformning av ny bebyggelse inom planområdet, fågelperspektiv från söder.

Illustration: Arqly

Samråd om ny detaljplan för kv Trädgårdsmästeriet

Vid ett möte i januari presenterade kommunens tjänstemän ett förslag till ny detaljplan för kv Trädgårdsmästeriet. Platsen där bl.a. det tidigare reningsverket ligger.

Intresset var mycket stort så aulan var fullsatt. Även några politiker från samhällsbyggnadsnämnden närvarade.

Efter en presentation av kommunens tjänstemän blev det en två timmar lång frågestund där många ville ställa frågor bl.a. om nuvarande och kommande trafiksituation, antalet lägenheter som utökats från tidigare diskuterat förslag från 150 till 300, utökat behov av kommunal service med skola och förskola, geoteknik med oro för sättningsskador.

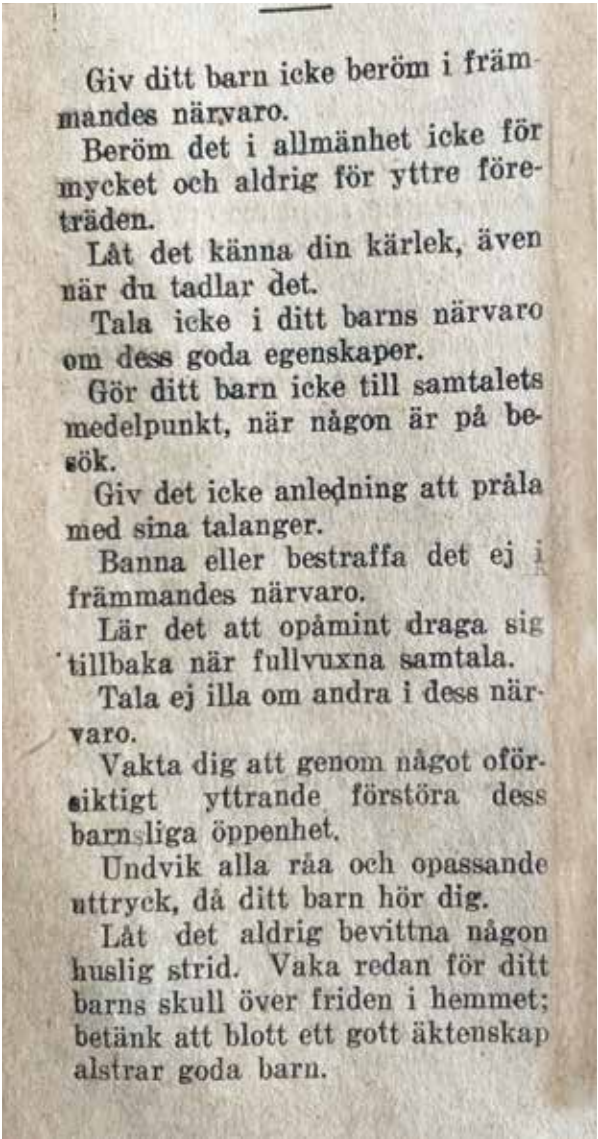
Allmänheten kunde sedan fram till den 27 januari inkomma med skriftliga synpunkter.

Läs mer på kommunens webbplats: www.soderkoping.se

Åke Serander

Söderköpings-Posten hundra år tidigare...

Nedanstående text är hämtad från arkivet vid S.t Ragnhilds Gille. Artikeln publicerades i tidningen 7 mars 1923. Tur är att mycket har hänt på 100 år.



Aktuella filmen "Sockerexperimentet" illustrerar hur sinnesslövården kunde fungera

Här redovisas något ur historien och hur föreningen FUB har varit med och drivit utvecklingen framåt.

I boken "Tiden gav dem ett värdigt liv" skildrar författaren Ulf Jönsson hur samhällssyn och attityder har förändrats under åren 1878-1995.

Redan 1878 öppnades uppfostringsanstalten för sinnesslöa barn vid Lilla Mariehof utanför Söderköping.

Storängen öppnades 1926. Där bodde ca 450 personer, från barn till vuxna.

Under många år betraktades Storängen "som en värld för sig". Personerna som bodde på Storängen skulle hållas ifrån vanligt folk.

Under 1950-talet började ett nytt synsätt ta form. Efter kriget rädde ett stabilt ekonomiskt läge. Socialpolitiken och tillkomsten av intresseorganisationen FUB, som bildades 1956, bidrog också till utvecklingen.

1995 kom det vi kallade för kommunaliseringen vilket betydde att kommunerna nu tog över omsorgsansvaret ifrån landstingen (nu regionerna).

Mycket positivt har hänt sedan 1926 men i dagens föränderliga värld ser vi en oroväckande viss tillbakagång till samma gamla synsätt.

Det är viktigt att säga att några experiment inte förekom på Storängen i Söderköping.

FUB arbetar för goda levnadsvillkor för barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning (IF).

Elisabeth Ingvarsson
FUB

Carl Gustav Pettersson
Söderköpings Bio

"På skolan får pedagogerna äta fri skollunch med barnen. Förutom att det ökat vuxennärvaron, har pedagogerna fått i uppgift att inspirera barnen till att testa nya smaker och på ett pedagogiskt vis prata om matsvinn."

Skönbergaskolan prisas för länets bästa skolmat

Skönbergaskolan har tillsammans med Kostenheten på Söderköpings kommun startat måltidsprojektet "röda tråden".

Projektet går ut på att eleverna ska få lära sig om hur mat produceras, mat och måltider och vad som är ett bra livsmedelsval utifrån hälso- och miljöperspektiv.

På skolan får pedagogerna äta fri skollunch med barnen. Förutom att det ökat vuxennärvaron, har pedagogerna fått i uppgift att inspirera barnen till att testa nya smaker och på ett pedagogiskt vis prata om matsvinn.

Sedan arbetssättet startade i januari 2022 har man noterat att mer mat äts upp och miljön har blivit lugnare.

Motiveringen till priset lyder:

"För måltidsprojektet röda tråden och pedagogiska

luncher med eleverna, vilket medfört sund kost, bättre aptit, mindre svinn och lugnare miljö."

- Skönbergaskolans arbete med att lära eleverna mer om mat och måltider, om hur mat produceras och vad som är bra livsmedel låter som något som bör gälla alla skolor. Och att låta vuxna äta tillsammans med eleverna, för att både åstadkomma lugnare miljö och att barnen lär sig äta sund kost, är mycket lovvärt, säger Johnny Ludvigsson, ledamot i Hagdahlsakademien i ett pressmeddelande.

Priset delades ut på Hagdahlsdagen den 6 februari 2023.

Daniel Serander

Uno är första bokningen till Musik på Brunnens sommarscen

Den 5:e juli står Uno Svenningsson på Musik på Brunnens sommarscen.

Uno var tidigare aktiv i bandet Freda' med hitlåtar som "Vindarna" och "Det som gör mig lycklig" i bagaget. Han är även mycket framgångsrik som soloartist och har släppt hela 11 album!

Du har säkert hört låtar som "Under ytan", "Tro på varann" som han gjorde tillsammans med Eva Dahlgren och "Vågorna".

Andra sammanhang vi sett och hört Uno i är SVT:s Melodifestivalen, TV4:s Så mycket bättre och i Ken Rings låt "Mamma".

Biljetter släpps inom kort på www.musikpabrunnen.se och det utlovas fler artistsläpp inom en snar framtid!

Daniel Serander



Uno Svenningsson spelar i Söderköping den 5:e juli.

Foto: Pressbild

TRÄDGÅRDSFRÅGOR

S:ta Ragnhilds trädgårdsförening svarar på dina trädgårdsfrågor i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Skicka dina frågor till info@st-ragnhilds-tradgard.se.



Foto: Catrine Haraldsson

Jag har flera träd av äpple och körsbär som skadats av tung blötsnö. Grenar har fläkt upp och gått av, hur och när ska jag ta hand om dessa skador?

- Äppleträd tål att beskäras så här års, innan bladknopparna spricker ut. Avlägsna de brutna grenarna och gör en fin snittyta med rena verktyg. Det allra bästa är att göra det vid torr väderlek, så att snittyterna torkar upp fort. Således minskar risken för eventuella svampangrepp. Om det är mycket grenar på ett och samma träd som brutits av, kan det ge upphov till en del vattenskott, av den anledningen vill man helst inte avlägsna mer än 20 % av den totala bladmassan.

Vad gäller körsbärsträd så är de mer känsliga för ingrepp så här års och det är inte helt enkelt att ge ett kort svar. Körsbärsträd kan vara känsliga för kraftig beskärning och skador, och på vårvintern finns risk att de blöder, varför man ska beskära dessa träd under JAS-perioden (Juli-Augusti-September). Är grenarna redan helt av så skulle jag säga till en fin snittyta. Sitter grenarna delvis kvar, så kan det vara en idé att låta de sitta kvar till JAS, för att minska risken för att de blöder.

Hur ska man tänka vid förödling av blommor och grönsaker för att minska elanvändningen?

- Vid förödling av plantor så är det framför allt ljuset som är viktigt, och vissa fröer vill gärna gro i en något varmare temperatur. Vill man använda extrabelysning så ska man försöka satsa på LED-lampor som har en låg energiförbrukning. De är oftast lite dyrare i inköp men har en lång livstid och avger ingen strålningsvärme. Med LED-lampor räcker 30 W till en knapp kvadratmeter odlingsyta, vilket kan jämföras med minst det dubbla för andra lampor. För att minimera ytan med frösådd kan ett tips vara att bredså, alltså att ströslå ut fröer i ett tråg, och skola om plantorna till varsin kruka först när de vuxit upp en bit. Man brukar säga att växtlampan ska lysa 12-16 timmar per dygn, men för att spara el så kan man hålla sig närmare det lägre värdet och om möjligt försöka nyttja ljus från ett söderfönster.

När det gäller fröer som vill ha extra värme just vid groningen kan man försöka nyttja utrymmen i huset som redan har en något högre temperatur, till exempel pannrummet eller under diskbänken. Oftast är det först när fröerna har grott som de behöver ljus. Ett generellt råd är dock att inte börja för tidigt med förödlingen. Ha is i magen!

Vad blir det för väder i Söderköping imorgon kväll?

Kolla vädret snabbt och enkelt i vår app genom att klicka på vädersymbolen i menyn.

"- Vi började hemma i trädgården i Tryserum och hade många kunder. Men det tog många timmar för oss att bära in och ut produkterna. Vi har andra jobb utöver detta så det blev för mycket för oss. Vi talade då om att öppna en butik här på gatan och efter att de la ner den tidigare verksamheten så beslutade vi oss för att öppna här och det har vi inte ångrat en sekund."



Vikens handelscafé.



Ett trevligt familjeägt café.

Familjen Ekman driver Vikens Handelscafé

Madelene och Tommy Ekman öppnade sitt kombinerade café och butik i november och har fått en flygande start. Gästerna kommer bland annat från Östergötland, Trosa och Skeppshult. Jag besöker dem en fredagseftermiddag och det råder en varm och hjärtlig stämning i lokalen som är välfylld med stamgäster.

Hur kommer det sig att ni hamnade här?

- Vi letade bostad från Halmstad till Norrtälje efter att vi sålt vårt hus i Åtvidaberg. Vi ville ha något lagom lantligt och till slut bosatte vi oss i Tryserum trots att vi inte har någon anknytning till Valdemarsvik. Det viktiga för oss var att det fanns en bra skola till våra barn. Vi älskar havet, så vi tycker att vi bor perfekt. Valdemarsvik har en bra storlek med närheten till Söderköping och Norrköping.

Hur gick det till när ni valde att öppna verksamheten och vad erbjuder ni?

- Vi började hemma i trädgården i Tryserum och hade många kunder. Men det tog många timmar för oss att bära in och ut produkterna. Vi har andra jobb utöver detta så det blev för mycket för oss. Vi talade då om att öppna en butik här på gatan och efter att de la ner den tidigare verksamheten så beslutade vi oss för att öppna här och det har vi inte ångrat en sekund. Vi är redan sugna på att utöka, men vad det handlar om är fortfarande hemligt. För oss är verksamheten inte ett jobb, det är en rolig grej vi gör. Vi längtar efter att gå hit och tror att den känslan smittar av sig till våra kunder. Vad gäller prisnivån så håller vi den låg så att alla kan ha råd att komma hit och fika med hela familjen. Vi kallar det ett handelscafé då man både kan fika och handla.

Vi köper in konkurslager, så sortimentet varierar över tid. Just nu, (reportaget gjordes i januari, reds. anm.) har vi kläder, teknik och leksaker, men vi har nyligen köpt upp en godisaffär så snart ska vi sälja massor av godis. När det är slut så får vi se vad det blir efter det. Vissa kommer in och frågar om specifika produkter och då försöker vi ta hem dem. Vi är ingen secondhandbutik men vi kommer ta in nollställda telefoner, TV och elsparkcyklar som knappt är använda. Vi brinner för matlagning och bakning och gör det mesta från grunden såsom bröd, bullar, chokladbollar, semlor och serverar smörgåsar. Räksmörgåsarna har blivit en hit. Till våren börjar vi med tårter och bakelser. Tanken är även att erbjuda måltider framöver. Vi odlar mycket på sommaren som vi kommer att använda här på caféet och är noga med att råvarorna används upp så vi alltid kan erbjuda fräscha produkter och få ett så litet svinn som möjligt. Vi har även tittat på att köpa in från lokala producenter. Till våren och sommaren kommer vi arrangera konserter. Det blir intima spelningar på vår uteservering. Vi har också tankar på att ta hit en känd kock som lagar god mat och sedan minglar med gästerna vid borden och kanske signerar sin bok. Kanske kan det också bli författarträffar och något för barnen. Vilka är det mer som arbetar här? - Det är jag (Madelene), Tommy, vår son Philip och ibland kommer våra flickor in efter skolan. Min äldsta dotter ska flytta till Valdemarsvik och kommer börja arbeta här efter sin mammaledighet. Till våren/sommaren räknar vi med att ta in ett par utifrån, då jag och Tommy är ute på gig. - Det är mycket gig och spelningar. Det blev lite ketchupeffekt efter pandemin, berättar Tommy. Det funkar bra att kombinera med verksamheten här. Ibland kom-

mer vi hem fem-sex på morgonen och vi öppnar elva.

Vad roligt att ni har så många planer

- Ja, vi är väldigt impulsiva så det kan gå snabbt. Vi tycker om när det händer saker. I julas gjorde vi om vår trädgård till en julmarknad. Lili och Susie och Suzzie Tapper spelade, och jag hoppade upp lite själv berättar Tommy. För er som inte känner igen Tommy så kan vi berätta att han var en del av banden Style och Freestyle och fortfarande är aktiv inom musiken. - Vi trivs med det impulsiva både jag och Tommy säger Madelene och skrattar. Jag gillar projekt i alla former, säger Tommy, men tröttnar lätt på att göra samma sak länge så jag hoppar gärna mellan olika projekt.

Har ni alltid varit intresserade av matlagning och bakning?

- Det har vi och det är inga snabbkok. Jag gillar att laga husmanskost, göra bakverk och tårter, berättar Madelene. Men det är viktigt för mig att exempelvis chokladbollarna ser exakt likadana ut och jag funkler likadant hemma. Men du är inte lika noga Tommy... - Det är jag väl? säger Tommy och skrattar. Jag är kanske mer för att baka bullar och matbröd så vi kompletterar varandra även där. - Om det är en lördagsmorgon och brödet är slut så ställer sig Tommy och bakar. Det är härligt, men man får vänta på frukosten, skrattar Madelene.

Jag tackar för mig och påbörjar min resa till redaktionen. Det blir garanterat fler besök på Vikens handelscafé framöver.

Daniel Serander
Text och Foto

Mathias från Södermalm kör färjan över till Vikbolandet



Mathias styr färjan säkert över Stegeborgsleden.

Säkert har du någon gång färdats med färjan över Stegeborgsleden, mellan Slottsholmen Stegeborg och Norrkrog Vikbolandet. Färjeleden är 250 meter och överfartstiden är tre minuter. Resan är avgiftsfri och finansieras av Trafikverket. Jag tog bilen en vintrig januaridag ut till Stegeborg, för att få veta mer om färjetrafiken.

Vi träffar Mathias Martinsen som denna förmiddag är befälhavare på färjan.

Min första fråga blir: "bor du i Söderköping eller Norrköping?" "Nej, jag bor på söder i Stockholm."

Mathias är egentligen vikarie och har kört sträckan sedan november. Han är anställd av Trafikverket Färjerederiet som driver trafiken, så det innebär att han ena veckan kan vara i Stegeborg för att nästa vecka arbeta i Stockholms skärgård.

Jag frågar Mathias, "vad är det bästa med din arbetsplats?", och förväntar mig ett svar som "friheten att arbeta nära naturen och skärgården", eller "tystnaden" som måste uppfattas när man lämnar ett boende i storstaden. Men svaret blir något överraskande, "att arbeta åt Trafikverket". Ett stort verk med fasta rutiner, ordning och reda. En bra arbetsgivare, i fartygsbranschen är det annars mycket stök.

"Jag har efter min utbildning för ett par år sedan kört åt många rederier, som matros på stora fartyg som Viking Line, sightseeingtrafik på Stockholms vatten m.m. Det är en frihet och man får uppleva mycket, frisk luft och vår väg, den rör alltid på sig. Tidigare arbetade jag under 20 år i reklambranschen, men där finns en utbredd åldersdiskriminering.

I februari förra året åkte jag till Svalbard och arbetade som lättmatros. Då ska man kunna hjälpa till med mycket på båten, men också kunna ta över styrningen om skepparen plötsligt skulle bli sjuk, för att ta båten säkert till land. Det var en härlig resa där man fick passa på att uppleva ett rikt djurliv såsom med valrossar och isbjör-

nar, sådant som turister är beredda att betala mer än 100 000 kronor för. Resan upp från Göteborg tog tio dygn till Svalbard och säsongen sträcker sig in i september."

Hur är arbetstiderna på den här färjeleden?

- Färjan går med vändande trafik från Norrkrog vardagar från 06:00 till 22:00 på kvällen. Det innebär att dagen delas in i två arbetspass. Vanligtvis är det halvtimmestrafik, men under tider för arbetsresor så är det tätare, 20 min.

Ibland kommer bilisterna sent, då händer det att jag faller upp bommen och släpper på någon bil till, men har man väl lagt ut går det inte att backa.

Vad är din utbildning, krävs det examen som sjökapten?

- Nej, jag har fartygsbefäl klass 7 med en utbildningstid på två år. Skillnaden mot den tidigare utbildningen skepparexamen är framförallt att man får framföra tyngre fartyg men också kurser i sjukvård, avancerad brandbekämpning, passagerarsäkerhet och skeppsstabilitet bland annat. För att få köra fartyg som tar fler än 100 passagerare behövs ett speciellt certifikat.

Vad vet du om färjan?

- Den är byggd 1992 på Holms Skeppsvarv. Det är en s.k. linfärja som drivs med el, som reserv finns också en dieselmotor. Längre tillbaka i tiden låg färjeläget på norra stranden några hundra meter österut. Då var det som en flotta som drogs med båt. På kontoret har vi flera svartvita foton från svunna tider.

Enligt Wikipedia innebär linfärja att "färjan styrs av en eller två linor, eller mer bestämt kraftiga stålvaror som ligger i vattnet mellan de två färjelägena, uppspänd i kraftiga betongfundament bredvid dem. Internationellt

"- Trafiken varierar mycket. Under sommartid händer det att färjan fylls och vi går med extra turer. Vintertid är det ibland inga fordon, så att turerna ställs in. Extra turer kan det bli om något utryckningsfordon behöver komma fram, i så fall får vi larm om detta."



Dags för påstigning.

förekommer även kätting som styr- och drivlina, främst över vattendrag som är eller kan beskrivas som en kanal. Färjans motor arbetar sig åt ena eller andra hållet med hjälp av linan, och har således inget roder för att ändra färjans riktning.

Fördelen är att färjans konstruktion kan göras enklare. Enligt Trafikverket Färjerederiet kan upp till 65 procent av bränslet sparas in, och därmed motsvarande mängd koldioxidutsläpp.

Nackdelen är att färjelägena måste ligga någorlunda mitt emot varandra. Likaså får avståndet mellan dem inte vara för långt. Ytterligare en nackdel är att fartygstafrik som ska passera färjeleden inte kan gå så nära färjan utan risk att fastna med propeller, köl eller roder i färjans lina..."

Berätta något om trafikflödet

- Trafiken varierar mycket. Under sommartid händer det att färjan fylls och vi går med extra turer. Vintertid är det ibland inga fordon, så att turerna ställs in. Extra turer kan det bli om något utryckningsfordon behöver komma fram, i så fall får vi larm om detta.

Hur är det med tunga transporter?

- Det finns begränsningar i vikt, men också vad det gäller vad som får transporteras t.ex. farligt gods, vilket vi också har utbildning i. Då händer det att vi genomför transport av ett tungt fordon, utan personbilar.

Mathias bjuder in mig till det varma och ljusa hamnkontoret. Här finns kök, allrum och sovrum. Vi värmer oss med en kopp kaffe innan det är dags för nästa tur.

Vill du veta mer? www.trafikverket.se/resa-och-trafik/trafikinformation/farjetrafik/stegeborgsleden/

Åke Serander
Text och Foto



Foto: www.pixabay.com

Må så gott 2023

Förr var man gammal när man fyllde femtio år
Med silverkäpp och kanske silvergrått hår
Numera vi ser det som inskränkt och tokiga griller
Vi fixar vår tillvaro med effektiva piller

För den som vill röra sig fritt utan rast eller ro
Förlitar sig väldigt enkelt och säkert på "vitaepro"
Och skulle det någon gång ömma i tån
Så finns ju som alltid några små "alvedon"

Sen finns det ett flertal där "läkarn" har sagt
och för ditt framtida levnadrecept har lagt
Vill du vara med ännu några år
Så intag de piller som du nu här får

Det finns piller som tveklöst behövas
där kroppens funktioner tillfälligt bedövas
nödvändigt ont men av friskhet ett lån
ett otal sorter och former av "Cortison"

Ibland har i piller det gått inflation
En del kan ersättas av vanlig motion
Men gå ej emot det som på receptet står
Då kanske du inte så underbart mår

Sen gäller att komma ihåg så intag blir rätt
Då skaffar man för medicinen avsedd dosett
Där ser man genast om piller man glömt
Om facket av någon anledning ej blivit tömt

För att i någon mån klara alla tabletter
Man måste lägga till fler i sina dosetter
Mot magont och andra diffusa besvär
Som medicinerna ger för att må "nått" så när

Men det finns recept som ej kommit på pränt
Om social gemenskap för de flesta väl känt
Så mötas och umgås i vänskap vårt bästa vapen
Vi gynnar därmed helt klart "hälsovetenskapen"

Hans Fredriksson



”

Emma, du var en av dem. Jag lärde känna dig på 1950-talet. Du visste inte vad sådant som "personlig utveckling", "satsa på dig själv", "älska dig själv", "universitetsstudier" och "utlandsresor" var för något. Det är ord som tillhör nutidsmänniskan.

Hemmadottern

"Hemmadotter" är ett ord som inte längre finns i nutidsmänniskans vokabulär. Ändå fanns de, i alla fall in på mitten av 1900-talet.

Emma, du var en av dem. Jag lärde känna dig på 1950-talet. Du visste inte vad sådant som "personlig utveckling", "satsa på dig själv", "älska dig själv", "universitetsstudier" och "utlandsresor" var för något. Det är ord som tillhör nutidsmänniskan.

Jag förmodar att din utbildning bestod av 6-årig folkskola. Du levde först på en gård inte långt från där jag växte upp som barn. Dina föräldrar och dina bröder bedrev lantbruk. Du var allt-i-allo på gården.

Dina föräldrar dog och dina bröder slutade med lantbruket och flyttade från gården Jag skulle tro att de då var i 60-årsåldern och du några år äldre. Din gärning var över. Du behövdes inte längre och kunde inte bo kvar på gården. Du hade inget hem och ingen uppgift längre. I mitt föräldrahems trädgård utanför Finspång fanns ett litet hus som hyrdes ut till sommargäster. När min mor och far fick höra att du var bostadslös tyckte de att du behövde huset bättre än sommargästerna. Sommargästerna sades upp och du flyttade in. Huset blev ditt hem i många år.

Du var en kvinna med stor integritet. Umgänget med andra människor var inte stort. Du hade en väninna som under sommarperioden ibland kom cyklande och besökte dig. När hon var där stod ofta ytterdörren öppen och inifrån huset kunde man höra prat och glada skratt.

En bror och svägerska, som bodde i tätorten, kom ibland och hälsade på dig. Det hände också att du fick följa med hem till dem. Men jag tror aldrig att du stannade över natt.

Du ville gärna hjälpa till när det var tvätt, slakt eller storstädning på vår gård. Men det skulle då vara på ditt eget initiativ. Du tyckte inte om att bli tillfrågad om att hjälpa till. Men när du såg röken komma ur skorstenen på brygghuset, stod du plötsligt där med tvättförklädet på magen.

Dina vardagskläder sydde du själv. Inte direkt något Dior-snitt, men du var ren och prydlig. Du ägde även ett par finklänningar och några kappor.

Du vävde vackra trasmattor. Vi undrade alltid hur du bar dig åt vid pådragningen av väven. Då brukade man ju behöva ett par extra armar. Men det här klarade du helt själv.

Jag glömmer aldrig den gången när jag och min bror lussade hos dig. Jag var i 10-årsåldern och min bror cirka 7 år. Dina ögon lyste först av skräck, men efter en stund förbyttes skräcken mot glädje. Vi upplevde det som att du först trodde att du dött och kommit till himlen. Men efteråt insåg vi att du hade uppskattat det.

Du älskade att gå i skogen och plocka bär. Men det fanns också en naturkraft som du var mycket rädd för och det var åskan. Om du såg det minsta moln på himlen, så bar det snabbt av hemåt.

Jag kommer ihåg en gång när mamma och jag var med dig i skogen. Ett litet moln visade sig på himlen och då ropade du till mamma:

Frua, frua! Ett askemoln! Nu går vi hem så det inte står i tidningen i morgon: "två krösa-kärringar ihjälslagna av blixten"!

... och snabbt försvann du hemåt.

Din värld var liten. Du hade en radio och du prenumererade på en dagstidning. Med tiden blev du mycket dement och hamnade på ett äldreboende. Där ägnade du dig åt att "plocka bär" i äldreboendets korridorer tillsammans med en annan kvinna på boendet.

Var du olycklig? Jag upplevde det inte så. Men jag vet ju inte dina innersta tankar. Du slapp den stress som ett yrkesarbete utanför hemmet innebar och eftersom du inte hade någon TV slapp du se all världens elände. Men som ung hade du inget eget liv. Ditt liv handlade om att finnas till hands för dina föräldrar och dina bröder. Du fick ingen egen familj och med tiden blev du mycket ensam.

När jag tänker på dig, Emma, så inser jag att allt inte var bättre förr. Bara annorlunda mot nu.

Inger Andersson



Vad blir det för väder i Söderköping imorgon kväll?

Kolla vädret snabbt och enkelt i vår app genom att klicka på vädersymbolen i menyn.

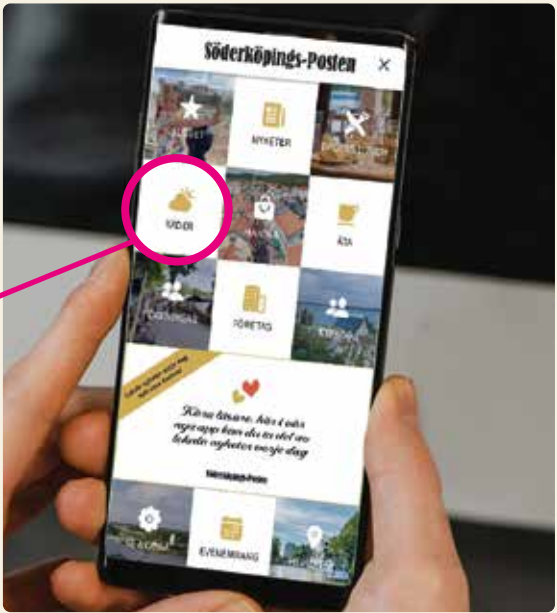




Illustration: Stina Wik (1980)

Vara snäll

”Jag tar en pepparkaka till, så jag blir snäll.”
”Men ta inte för många för då blir du larvig.”
Den här konversationen kanske ni varit med om under helgerna, då väl de flesta har kommit i kontakt med de kakor som förknippas så starkt med julen, pepparkakorna.
Efter att i min förra krönika ha skrivit om att vara julsnaäll har jag tänkt en del på snällhet. Vi kanske inte alltid lägger märke till att den finns. Som en parentes vill jag påpeka att ordet snäll också betytt snabb och rask. Vi känner ju till ordet snälltåg. Som barn trodde jag att det var ett tåg som skiljde sig från de andra tågen som var dumma. Jag har uppfattat det så, att det tog ända fram till slutet av 1800-talet innan ordet snäll fick betydelsen vänlig, godhjärtad.
I en notis från 1700-talet läste jag: ”Den franske kirurgen var så snäll att han opererade åtta stycken på en halv timme.” Jag tycker det låter farligt med en så ”snäll” kirurg! Och ”en snäll skidlöpare kunde inhämta de snällesta älgar, renar, hjortar och björnar.” Ja, då var han snabb. Inte skulle jag hinna skida ifatt en älg. Speciellt inte nu när jag aldrig åker skidor. Men även när jag gjorde det skulle jag inte ha lyckats få upp sådan fart.
Min pappa hade ett uttryck som han ofta upprepade: ”Det ska inte vara några märkvärdigheter.” Han tänkte då på att man kunde bjuda människor i all enkelhet. Det viktigaste var att man bjöd på något, kanske en kopp kaffe och en skorpa och var vänlig. Jag tycker att det förhåller sig på samma sätt med snällhet. Det behöver inte vara något märkvärdigt man gör för någon annan eller någon annan gör för mig. Men alla inblandade mår bra av det. Läkaren och författaren Stefan Einhorn har skrivit en bok med titeln ”Konsten att vara snäll”. I den påpekar han att inte bara den som blir vänligt bemött mår bra utan även den som är trevlig och rar mot en medmänniska.

”Snällhet är det största vi kan erbjuda vår omvärld och oss själva”, påpekar Einhorn.
Ibland har snäll förknippats med mesighet och undergivenhet. Men då är man ju inte snäll mot sig själv. Det jag tänker på är snällhet lika med vänlighet, som gör att

”
Läkaren och författaren Stefan Einhorn har skrivit en bok med titeln ”Konsten att vara snäll”. I den påpekar han att inte bara den som blir vänligt bemött mår bra utan även den som är trevlig och rar mot en medmänniska.

också en trist dag kan kännas mindre tung.
Hur ser då snällheten ut? Nu berättar jag några av mina erfarenheter men jag tror att de inte är så olika andras upplevelser:
Jag är ute och går. Någon jag möter stannar och frågar hur jag har det och önskar mig en bra dag.
Jag bär på en tung väska. Någon erbjuder sig att bära den.
Någon ler vänligt mot mig.
Någon säger: Behöver du hjälp med något, säg till mig.
Någon säger att jag har fina vantar.
Jag hittar inte en vara jag letar efter i en affär. Någon visar mig var den finns.

Inte är det här några ”märkvärdigheter”, men kan ge så mycket både till den som ger och den som får.

Men hur är det med pepparkakorna? Gör de oss snälla? Ja, så är det. Redan på 1300-talet bakade nunnor pepparkakor i medicinskt syfte. Det som är det fantastiska med kakorna är att de kryddor kakorna innehåller gör att matsmältningen fungerar på allra bästa sätt och gör oss dessutom lugna. För vem blir inte grinig och eledig (kinkig) av en mage som bråkar? Men får man i sig några pepparkakor blir man glad och lycklig igen, och lyckliga människor är snälla, eller hur? Risken att bli larvig tror jag inte är så stor, så ät om du har några pepparkakor kvar, ät dem! Eller var snäll och ge bort dem! Små goda gester i vardagen kan ha stor betydelse. Alla behöver vi vänlighet och uppmuntran.

Marianne Wik



En dikt om Söderköpings-Posten

Positiv, personlig och lokal, det är konceptet som gäller för Söderköpings-Posten och upplagan sväller, ett enkelt recept, som läsarna gillar går tydligen hem hos damer som herrar, tjejer och killar

Vi väntat och sett hur det ska gå om intresset räcker och Söderköpings-Posten består. Formatet detsamma och sidorna flera, visst är det bra och lovar så mycket mera.

Krig och klimat, räntan, matpris och elen tar rubriken i dagspressen till största delen eländes, elände vad är det som händer Än finns det väl hopp, kanske det vänder.

Gammalt och nytt från hav, stad och land historierna skrivna av dem som har band till dåtid och nutid, med pennor som brinner, i stort som i smått man pärlorna finner.

Som att stenen kommer tillbaka på gator och torg bort lappande asfalt, en beläggning med sorg. Medeltidsstaden på väg tillbaka, inte så illa. Vi lever ju nära och gläds åt det lilla.

Undersökande journalister vi alla behöver. Räds inte dem som mest gillar klöver. Ibland det betyder trampade tår Men avstå från ”fake news” så gott det nu går.

PS
För intresserade av bollar, löpning, cykel och spjut där kan Söderköpings-Posten lägga på mera krut. Locka till träning och svettiga passet Kilonas rasar och ingen behöver dra hela lasset. DS

Harry Palmer

Söderköpings-Posten

Positiv, personlig och lokal läsning som värmer när kalla vindar blåser.





Ett oväntat möte.

Kollage: Förf.

Slumpens rötter

Jag insåg att jag hade blivit lurad. Här stod jag ensam i ett ökenlandskap på en dammig grusväg i södra Spanien. Hettan var tryckande och ingenstans kunde jag söka skugga medan solen steg allt högre på den brännande himlen.

Den sista liften jag hade fått var med en engelsman i en skåpbil som plockade upp mig utanför Lorca. Att jag var på väg mot Murcia passade honom precis eftersom han var på väg åt det hållet. Men efter någon mil svängde han av från huvudvägen. Den väg han skulle ta var en genväg, sa han. Dessutom en väldigt vacker genväg som han ville visa mig.

Han hade en otrolig svada och pratade oavbrutet. Han hade köpt ett hus i en liten by uppe i bergen som han höll på att rusta upp. Problemet var att han tyckte att spanjorerna talade så dålig engelska. Ibland kände han sig lurad när han gjorde affärer med dem. Men annars var byborna trevliga.

Dramat i hans liv var att hans fru inte ville bo i Spanien under sommaren. Hon föredrog det gråkalla vädret hemma i England.

Som den gode terapeut jag är nickade jag förstående och vi ondgjorde oss över kvinnors nyckfulla beteende och att de inte alltid förstår sitt eget bästa. Något som han belyste med ett flertal exempel om sin egen fru.

Efter en dryg timme stannade han bilen och förklarade att han tyvärr inte skulle längre. Han visade på en liten avtagsväg som ledde till byn där han hade sitt hus. För mig var det bara att fortsätta rakt fram.

Här stod jag nu och flämtade i hettan och kände mig lurad av en pratsjuk engelsman som försvann upp bland bergen.

Timmarna gick och inte ett enda fordon syntes till i det öde landskapet.

Jag började förstå varför engelsmannens fru stannade hemma i England. Hon orkade inte med vare sig honom eller hettan.

Efter ytterligare någon timme tyckte jag mig ana ett motorljud.

Äntligen!

En bil blev synlig över det backkrön jag stirrat på hela eftermiddagen.

Det var en svart Folkvagn och jag kunde se att föraren var ensam i bilen.

Det såg lovande ut.

Hjärtat slog snabbare när jag såg nummerskyltarna.

En svensk bil här i Spanien.

Glädjen sjöng i bröstet.

Snabbt rättade jag till min ryggsäck för att visa den svenska flagga jag hade sytt fast på locket.

Kanske lift hela vägen hem?

Vi kunde turas om att köra medan jag kunde underhålla honom med historier om mina upplevelser i Marocko.

Tänk ändå vad slumpen styr. Vilken tur att engelsmannen släppte av mig precis här.

Slumpen är en naturlag som lever efter sina egna

regler. Det är när man utsätter sig som slumpen griper in.

Jag vinklade upp tummen på högerhanden och sträckte ut armen över halva vägbanan.

Föraren i den svarta Folkvagnen satt hukad över raten med böjd nacke och stirrade rakt fram. Han gjorde ingen ansats att sakta ner.

När bilen passerar mig ser jag föraren i profil och jag känner igen honom.

Det är *Conny Isaksson, min gamle klasskamrat från realskolan.*

Snart stannar han - snart stannar han och backar tillbaka, tänkte jag ända tills bilen försvann i ett dammoln över ett backkrön.

Bröstet som nyss var fyllt av glädje var nu ett tomt hål.

Apatisk satt jag på en sten vid vägkanten och stirrade tomt framför mig medan solen dalade allt närmare bergen. Jag var trött och borde se mig om efter att ställa att rulla ut min sovsäck för natten.

Modlöst travade jag iväg och vid varje backkrön hoppades jag att få se en svart Folkvagn stå i diket med en rykande motor.

Solen bländade mig när jag kom runt en krök. I motljuset framför mig stod en stor tjur och blockerade vägen.

Jag kvävde ett skri och höll instinktivt upp händerna framför mig.

Det tog några sekunder innan jag såg att tjuren var en gigantisk siluett i plåt. En reklamskylt för den spanska konjaken Osborne som stod på en kulle.



Das Autobahn.

Kollage: Förf.

"Chauffören var en kvinna med långt mörkt hår i min egen ålder.

- Har du körkort? frågade hon när jag kom fram.

När jag svarat jakande krånglade hon sig över till passagerarsätet.

- Kör mig till Kassel, jag kan inte hålla mig vaken längre. Jag har kört från Italien idag och måste vara hemma i morgon.

Hon tog en jacka från baksätet och vek det till en kudde som hon lutade huvudet emot.

Ett ögonblick senare sov hon."

Jag skrattade förläget och var glad att ingen var i närheten och såg min reaktion.

Mellan fundamenten som höll uppe tjuren växte lite gräs och mossor.

En bra plats för ett nattläger.

Medan jag åt en apelsin och några dadlar gick solen ner bakom bergen men nattmörkret dröjde. När jag vände mig om steg en mäktig måne upp i öster.

Titta, ville jag säga.

Men jag var ensam.

I månskenet vecklade jag ut mitt gröna plastsjok och lade sovsäcken ovanpå. När jag väl hade krupit ner i den vek jag resten av plasten över mig.

Här sov jag som en förpuppade larv med den stora tjuren vakande över mig.

På morgonen samlade jag snabbt ihop mina tillhörigheter när jag tyckte mig höra en bilmotor på avstånd. Jag snubblade ner på vägen och en stund senare satt jag på ett lastbilsflak och kramade min ryggsäck bland lådor med tomater, paprikor och salladshuvuden. Det var en grönsakshandlare och hans dotter som skulle till marknaden i Murcia som hade plockat upp mig.

Fem dygn senare vandrade jag på kvällen genom Frankfurt. Jag letade efter en plats att sova i närheten av motorvägen. De bästa liftarna fick man alltid tidigt på morgonen och då gällde det att vara på plats. Då kom långtradarna med chaufförerna som gärna ville ha sällskap under sina långa resor.

Frankfurt var stort men jag hittade så småningom en vägskylt som pekade mot Hannover och Hamburg.

Alldeles innan avfarten till motorvägen fanns ett nattöppet kafé.

Jag var hungrig men också nästan pank. På morgonen hade jag ätit upp det sista av mitt matförråd, en bit rökt korv och ett vitt bröd som jag sköljde ner med den sista skvätten i rödvinsflaskan.

Jag kände mig alltid rebellisk och kontinental när jag drack rödvin till frukost.

Nattkaféet var upplyst av starka bländande lysrör. Bakom disken stod en äldre kvinna och diskade några glas. Det var endast tre gäster i lokalen. Vid ett bord satt ett par och drack öl. Ensam i ett hörn satt en äldre man med en kopp kaffe framför sig. Han stirrade ogillande på mig när jag klev in och ställde ryggsäcken vid dörren.

I ett glasskåp bredvid kassan låg sockrade bullar och stora smörgåsar till beskådande.

När kvinnan bakom disken förklarade vad smörgåsarna kostade räknade jag de få pfennig jag hade i handen och skakade på huvudet.

Det räckte inte till på långa vägar. Jag beställde en kopp kaffe med mycket socker och grädde.

När hon en stund senare kom ut till mitt bord ställde hon fram förutom mitt kaffe en stor smörgås med skinka, sallad och stekt ägg.

Jag protesterade och menade att det var ett missförstånd. Jag hade ju bara frågat vad den kostade.

- Det är redan betalt, sa hon och pekade på mannen som just hade druckit ur sitt kaffe och var på väg ut genom dörren.

Han log och nickade emot mig innan han försvann ut i natten.

Långsamt åt jag halva smörgåsen och rullade in den andra delen i en servett för att ha till frukost i morgon.

Jag hade inte gått många steg från nattkaféet när en vit Folkvagn hastigt bromsade in framför mig.

Chauffören var en kvinna med långt mörkt hår i min egen ålder.

- Har du körkort? frågade hon när jag kom fram.

När jag svarat jakande krånglade hon sig över till passagerarsätet.

- Kör mig till Kassel, jag kan inte hålla mig vaken längre. Jag har kört från Italien idag och måste vara hemma i morgon.

Hon tog en jacka från baksätet och vek det till en kudde som hon lutade huvudet emot. Ett ögonblick senare sov hon.

Det här var en oväntad situation slumpen hade försatt mig i.

Nu satt jag och rattade en bil på den tyska Autobahn med en okänd sovande kvinna bredvid mig.

Långa stunder satt jag och flinade för mig själv medan milen rullade undan.

Ett par timmar senare, alldeles efter avfarten till Kassel stannade jag och väckte henne. Hon blinkade yrvaket mot mig några gånger.

- Du kan sova hos oss i natt. Jag bor i ett kollektiv och det finns alltid en plats för gäster. Angela heter jag, sa hon och räckte fram handen.

- Trevligt att träffas, sa jag efter att ha presenterat mig.

Hon lotsade mig fram till ett äldre hus i centrum av staden.

En skäggig ung man släppte in oss och Angela förklarade vem jag var.

Jag bjöds på en tallrik kålsoppa och ett stort glas öl och fick en sovplats på en soffa under ett porträtt av Lenin.

På morgonen var Angela stressad och hade bråttom iväg. Hon stod och trampade i köket medan jag snabbt slevade i mig en skål med yoghurt och musli. Efter att ha fått i mig en mugg kaffe skjutsade hon ut mig till motorvägen.

Vi tog ett hastigt adjö och hon gasade iväg.

Solen värmdes och jag var mätt. Dessutom hade jag kvar min halva smörgås från Frankfurt. Jag var rik.

Det här såg ut att bli en bra dag.

Tre år senare såg jag en bild av Angela på kvällstidningarnas löpsedlar.

Hon såg yrvaket mot kameran som om hon just hade blivit väckt.

Tillsammans med två andra var hon efterlyst av Interpol för ett bombattentat mot en amerikansk militärbas i Tyskland.

En sommar långt senare såg jag en man på en uteservering i Västerviks hamn.

Han hade en profil jag mindes från en väg i södra Spanien.

- Conny?

Han kände omedelbart igen mig.

Så kul att träffas och vad gör du nu för tiden och allt det där.

Jovisst, han hade varit i Spanien den sommaren. Hans svärföräldrar hade ett hus i bergen utanför Murcia, förklarade han stolt.

Att jag visste att han hade haft sin svarta Folkvagn i Spanien det året tyckte han var märkligt. Men att han skulle ha kört förbi mig när jag stod och liftade hade han inget minne av.

Men ändå – är inte slumpen förfärligt härlig.

Copyright REIN WESTERBUSCH NORBERG

**Rein
Westerbusch
Norberg**



"Den 12 juni anlände jag med tåg till Söderköping station. Flera boende i staden hade mött upp för att hälsa oss välkomna. Det är tydligen ett nöje på orten att mottaga årets badgäster. Stackars orsbor, är det verkligen ett folknöje? Bevars i stadens tidning, Söderköpings-Posten, kommer mitt namn och övriga tillrestas att offentliges."

Söderköping den 19 juni 1912

Kära lilla Signe!

Sittande i min lilla budoar vid klaffbyrån, vill jag här delgiva Dig lite noggrant huru min första veckas två dagar hittills förflutit. Minns Du karusellen på Stockholm Tivoli förra sommaren? Ömsom upp, ömsom ned med en skräckblandad förtjusning. Då kan Du på ett ungefär få en bild av min belägenhet här.

Den 12 juni anlände jag med tåg till Söderköping station. Flera boende i staden hade mött upp för att hälsa oss välkomna. Det är tydligen ett nöje på orten att mottaga årets badgäster. Stackars orsbor, är det verkligen ett folknöje? Bevars i stadens tidning, Söderköpings-Posten, kommer mitt namn och övriga tillrestas att offentliges.

Här väntade mig häst och vagn för vidare transport av mig och koffert till Söderköpings Kuranstalt. Här mottogs jag mycket vänligt av intendent Svenstorp som inledningsvis förevisade mig min budoar. Därpå Slottets (ja, det heter så) matsalar, två sällskapsrum, ett med tafelpiano och ett med biljardbord. Vidare ett herrum var-est cigarröken låg tät och ett litet nätt rosafärgat kabinett där en stark essens av jasmin fyllde rummet. Lämpat för nervklena damer, berättade han helt allvarligt.

Efter en lätt kvällsvard, begav jag mig uttröttad och med värkande knän upp till min lilla budoar, där redan en dräng burit upp mitt bagage. Efter min toilette inbjöd jag John Blund att helt omfamna mig med vackra drömmar om slott.

Påföljande dag väcktes jag klockan 06.00 fm av en försiktig knackning och en mamsell kom in med en bricka varpå stod en två-liters vattenkaraff och ett stort glas. Hon bad mig inom kort dricka två glas och efter min morgontoilett ytterligare två glas. Tyst lämnade hon rummet och jag följde lydigt ordinationen.

Klockan 08 fm serverades frukost och kl 10.30 fm infann jag mig på Dr Nylanders mottagning.

Det visade sig vara en mycket allvarlig och sorgtyngd äldre herre, som, antar jag, i unga år säkert brunnit för sitt kall, men numera tappat all sisu och fått inse sin hjälplöshet i att bota många giktbrutna kroppar. En air av vemod vilade över rummet.

Min sjukhistoria och symtom därav delgav jag hans rygg och kala hjässa. Detta till trots iakttog jag hans lyssnande öra och raspet från bläckpennan. Plötsligt reste han sig, och med självklar yrkesvana begynte han noggranna studier av min lekamens hälsoläge.

Med ett svårtytt leende, räckte han mig en tablå med "Kuranstaltens ryktbara Hälsobringande Vattenkur". Den skulle alltså bli min ledsagare till sundhet, ehuru den mer hovsamma.

Med denna "livförsäkring" i handen, knackade jag på mittemot, där syster Ruth huserade. En mycket lång och smal, helstärkt 60-årig kvinna med tjocka glasögon och det gråa håret uppsatt i en hård knut. Flera rör stod uppradade och den grova nälen stacks omilt in i mitt blodkärl, som villigt lät sig tömmas. Här var ingen tid för dialog, här gällde effektivitet.

Efter dessa vedermödor fick jag en välbehövlig vila och därefter en god lunch tillika en liter vatten.

Enligt schema, var nu tiden kommen för besök i badhuset kl 3 em. Tvenne bastanta, rödflammiga men glada baderskor gnuggade ihärdigt min lekamen med tvål och

kallt vatten. Därpå sänktes jag ner i ett träkar med 16 gradigt vatten. Tror Du att jag gav hals? Nej, trots att min varelse antog en blåaktig ton, tänderna skallrade och andetagen blev snabba och lätta, kom ej ett knyst över mina läppar. Vet Du hur länge en evighet varar? Jo, fyra minuter, precis så länge min tortyr pågick. Att sedan bli omsvept med varma lakan, bli satt en vilstol var rena himmelriket. Där satt jag en timma, drack vatten, läste en bok och naturligtvis avbrott för täta toalettbesök.

Klockan 5 em. serverades örtte med honung och ordinationen löd på fyra koppar med två små kex. Framåt 6 tiden em, var det 45 minuters promenad i parken och där fanns många trevliga att samspråka med. Speciellt en herre, smärt och med tinningarnas charm som jag redan första dagen kom i samtal med. Han är advokat från Stockholm, heter Edvin Karlsvärd och har drabbats av "flygvärk" i ryggen och en envis hosta. Han har redan tillbringat 14 dagar härstädes och hostan har "flugit", men en del av flygvärken kvarstår.

Exakt klockan 7 em dukades aftonvarden fram. Därtill den för mig snart, motbjudande vattenkaraffen.

Program:

2,5 liter vätska skall dagligen inmundigas, förutom den vid måltiderna och mängden antecknas.

Apropå vatten har vi en hemlighet oss gäster emellan. Vi kallar det "bukkonversation" eftersom vi redan på avstånd kan höra ett välkänt kluckande och genast fattar att det är en "vattenburen" broder/syster.

Så var då äntligen min första dag som riktig patient till ända och helt utschasad somnade jag och drömde att en linkande karaff jagade mig.

Efter denna rigorösa rapport, kommer jag framöver bara att delgiva Dig min tablås strapatser så du dag för dag kan följa vad jag nödsakas utstå.

Måndag, onsdag, fredag:

Fm. Badkaret

Em. Massage samt sjukgymnastik av en muskulös medelålders man, vars breda händer snabbt men hårt hittade mina ömma punkter.

Därefter sveptes varma gummiplattor runt mina ömma knäleder.

Mellan klockan 2-4 em. musicerar trenne herrar i Brunnsparken med piano, fiol och cello.

Mycket välklingande och amusant.

Tisdag och torsdag:

Fm. "Ångskåp" 30 minuter. Här behöver Du en förklaring: Man placeras sittande i ett, för ändamålet, specialkonstruerat skåp med endast huvudet synligt, medan ångan omger den alltmåra våta kroppshyddan.

Vila 15 minuter och därpå placeras en stram gördel runt bälén i avsikt att stärka ryggen.

Vad mig beträffar blev min andning begränsad, så när min terapeut såg min onormala ansiktsfärg, blev jag aningen "lössläppt".

Em. Inpackning med kurerande salvor. Behålles 45 minuter.

Egna aktiviteter utomhus respektive inomhus.



Badgäster ankommer från Söderköpings station.

Lördag:

Fm. Promenad till färjan vid Göta Kanal, vars rorsman för 10 öre ror över till Ramunderberget. Om krafter finnes, vandra stigen upp till Serveringsvillan där kaffe med dopp utspisas.

Finnes även en spatsergång utmed Kanalen.

Em. Fria aktiviteter.

Em. Klockan 4.00 em. erbjudes taffelmusik med solosång i salongen.

Klockan 7.00 em. gives tillfälle till stilla dans i Brunnsladan med orkester från Söderköping.

Söndag:

Fm. Klockan 11.00.

Gudstjänst Brunnskyrkan. Är obligatoriskt. Senare finnes möjlighet att intaga kaffe och väfflor i Schweizerin.

Em. Klockan 4 erbjudes taffelmusik med solosång i salongen.

Några av våra REGLER:

1. Samtal skall föras i lågmäld ton och icke störa övriga gäster. Skall framföras i positiv anda. Resonemang om sjukdomar bör allvarligt undvikas, vilka oftast leder till svaga nerver. Detta sistnämnda bryter vi nästan alla emot. Ty finnes det väl något mera roande än att jämföra sina skavanker och tävla om vem som besitter de flesta diagnoserna?

2. Språket får ej kryddas med kraftuttryck. Påträffas gäst med att bruka svordomar, inkasseras vite med 30 öre per tillfälle.

Upprepas detta ett flertal gånger, kan förvisning övervägas.

Undrar du inte nu huru mina behandlingar hitintills gagnat min hälsa? Mina knän har i stort sett upphört att plåga mig och jag kan lyfta armarna till vid pass 130 grader mot tidigare 80 grader.

Därför har jag beslutat att förlänga vistelsen med 10 dagar. I morgon skall jag inspekteras av doktor "vemod" och helstärkta syster Ruth för analys av mitt hälsotillstånd.

Till sist kommer jag med ett stort förtroende. Det har ofta funnits tillfällen att göra bekantskap med andra gäster och med en viss, som jag tidigare beskrivit, advokat Karlsvärd, för vilken jag alltmåra förnimmer en svag böjning. Detta sagt i full vänskaplig tillit.

Nu närmar sig Midsommar som jag med stor spänning ser fram emot. Vad som då tilldrager sig, kommer jag icke att delgiva Dig förrän vi mötas vid min hemkomst den 7 juli.

Du skall vara så kärt hälsad från Din väninna "Slottsfrun" på Kuranstalten.

Birgitta Fallegård
Text

Sankt Ragnhilds Gille
Foto

"Det är barnen som kommer bana väg för nästa tid, så se till att göra bra "insättningar" hos dem genom att vara en god förebild, visa vänlighet, ge kärlek, trygghet, omtanke och vara hjälpsam. Det är väldigt smittsamt och den "pandemin" ska vi sprida vidare."

Hur bygger man en stabil mental grund?

Nya sprängningar, mord och mordförsök läser vi numera om varje vecka. Det känns lika häpnadsväckande som om du läste från en av veckans restaurangmenyer. Det är vad som händer med oss just nu. För en del är känslan så vanlig att man kanske bara rycker på axlarna, andra lever i ständig skräck av orostankar. Vi talar inte om Söderköping tack och lov, men om vad som händer vår fina huvudstad Stockholm. Att vi agerar som vi gör, oavsett vilket, beror på att hjärnan larmar om att överleva på det sätt den tror är mest rimligt i din situationen – det ingår i vårt "fly eller strida tänkande".

Vi är skapade att hantera stress. Det vanligaste agerandet i stressade situationer är att antingen fly – för att det vi upplevde är så obehagligt och vi vill bort ifrån det så snabbt som möjligt, eller så attackerar vi och går emot, fortfarande för att vi upplever obehag. Men i det fallet vill vi ta bort stressen genom att eliminera obehaget, eftersom vi tror att vi klarar av det. Vilken typ av agerande du väljer är olika vid skilda tillfällen. Det vet vi först när vi hamnar i situationen eftersom det är impulsstyrt av vår äldsta del av hjärnan, reptilhjärnan.

Jag skrev i ett tidigare nummer att det inte finns ett piller i världen som tar bort stress, bara dämpar eller lindrar. Det senaste året har vi inte blivit mindre stressade, snarare tvärtom. Jag ska försöka att så tydligt som möjligt beskriva hur vi kan må bättre genom våra tankar och dess kraft.

Det enda som kan ta bort stress helt är djupsömn eller meditation. Under dessa tillstånd så krymper hjärnan sig själv och cerebrospinalvätska frigörs, en vätska som spolar bort stressen i oss. Vätskan kommer när vi börjar drömma och det är också då hjärnan krymper. Tankar är som smutsen i tvätten. Och med hjälp av djupsömn eller meditation så tvättas stressen bort.

I den här krönikan kommer jag rikta mig till barn och ungdomar, men mycket av det jag skriver om, stämmer in på oss alla, oavsett ålder.

Hur kommer det sig att våldsdåd och kriminalitet ökar lavinartat i storstäder runt om i landet, men framför allt Stockholm? Jag vet inte något exakt svar och det bottnar säkerligen i många olika faktorer.

För ett tag sedan hörde jag att den undre världen nu rekryterar ungdomar i nedre tonåren – hemska tanke. De är ju bara barn! Hur kommer det sig och vad beror det på? Jag har inte heller något givet svar på frågan. Men om vi utgår från människan och dess hjärna så strävar vi alltid efter att få tillhöra någon grupp och få känslan av gemenskap – vi är flockdjur. Detta gäller oavsett om det betraktas som bra eller dåligt i andras ögon. Skulle vi vackla mellan två val väljer hjärnan alltid det som vi har starkast känsla för. När vi sedan känner gemenskap och samhörighet upplever vi trygghet. En annan typ av trygghet för hjärnan är när den förstår – den vill alltid förstå. Hjärnan vill ha tydlighet, annars skapar den sin egen tydlighet och valda sanning, just för att den vill förstå och känna sig trygg. Att gången värvar ungdomar beror på att barnen har kortare livserfarenhet och svårare att säga ifrån.

Vart vill jag komma med detta? Vi ska ge våra barn och ungdomar de rätta verktygen de kan få, så att de orkar vara den de är. En trygghet i vad som är rätt och fel, våga ta rätt beslut och vågar ta avstånd från alla hemskheter.

Det är viktigt att få kärlek och bekräftelse från de första dagarna i livet. Om man ser på bebisar när de sitter i barnvagn söker de med blicken först och främst efter ögonkontakt med sina föräldrar. Detta gör de i hopp om gensvar – till exempel ett leende, ett skratt, ett ljud eller något som stimulerar belöningssystemet. Allt för att rusta

sig inför livet, i kroppsspråk och tolkningar. Tyvärr är allt för många idag upptagna av sina mobiler, vilket till slut får barnen att ge upp den "utmaningen". Nu är detta såklart inte hela lösningen, men det är ett steg i rätt riktning.

Om vi blickar några år framåt till ungdomsåren är grunden så viktig för hur vi mår och hur vi fattar beslut. Anledningen till att man hamnar i en viss situation kan ju bero på många olika faktorer. Om jag ska försöka lyfta fram en viktig essens i detta så vill jag framhålla en god självkänsla. För med en god självkänsla "är vi inte det vi gjorde senast". Vi identifierar oss inte med det vi gör utan med vilka vi är – vi duger som vi är. Då vågar vi stå emot gruppträck bättre än om vi har låg självkänsla. Det har visat sig att med en god känsla tar vi bättre beslut. Med bättre beslut når vi bra resultat och med bra resultat känner vi oss välmående, och vi ökar vår självkänsla.

Utifrån de ungdomar och vuxna som jag träffar dagligen så handlar det huvudsakligen inte om att vi påverkas av allt våld som rapporteras från vår huvudstad. Det som mestadels ligger och skvalpar i bakvattnet av psykisk ohälsa är i grund och botten skapat av våra relationer, miljö, erfarenheter och tankar. Vår hjärna kan inte skilja på fantasi och verklighet. Om jag ska ge ett förenklat exempel: om du ständigt går och talar om för dig själv hur dålig du är och är mindre värd, så sätter hjärnan in det i minnesbanken och tar fram det som en sanning då och då. Då både känner och tror du på att det är sanningen, fast det i själva verket är en påhittad bild av dig själv. Vi kan kalla det en "cocktail" av dåliga känslor, beteenden och valda sanningar. Vi ältar detta och det är inget ovanligt eller konstigt. Men när vi ältar detta så stjälar vi energi från oss själva, men värst av allt är att vi stukar vår självkänsla.

Nästa gång du träffar någon du gillar, säg gärna till henne eller honom till exempelvis vad härligt att se dig eller jag blir så glad av ditt sällskap. Återigen skiljer inte hjärnan på fantasi och verklighet eller vem som får informationen, den noterar bara att det sagts och utifrån det sprids positiva känslor och tankar. Så enkelt kan vi styra in positiva tankar och känslor till vårt minneskonto.

Nästa gåva jag skulle vilja ge är empati. Empati handlar om en mental förmåga att förstå en annan persons känslor och upplevelser utifrån personens egen uppfattning om sig själv. Med god empati är det svårare att göra någon illa, fysiskt eller mentalt. Enligt forskare är empati beroende av arv och miljö. Samtidigt så kan man med annan forskning man gjort på bebisar också påvisa att vi föds med förmågan att vilja välja vänlighet, omtanke och känna empati. Kan vi underhålla detta genom att vara det flockdjur vi är och hjälpa varandra så ökar den behagliga känslan. Det räcker alltså inte att göra någonting med den känslan en gång. Känslor är som nyårsraketer. Först tänder man på – tar fart uppåt – exploderar – och till sist dör de ut. När det kommer in jobbiga känslor så stretar vi kanske emot mera eftersom vi vill få bort dessa snabbare. Tyvärr hjälper inte det särskilt. Även jobbiga känslor dör så småningom ut. Som barn och ungdom föds vi med olika förutsättningar för arv och miljö. Skolan arbetar mer med dessa frågor idag, men kanske behöver vi steppa upp ytterligare ett snäpp med tanke på hur vi lever.

I dessa tider upplever jag en brist på empati hos vissa människor. Att det blivit så ser jag inte som konstigt. Vi är flockdjur och trivs att vara i ett sammanhang. Men i denna tid av digitalisering med våra surfplattor och mobiltelefoner, så tar vi omedvetet avstånd från varandra fysiskt. Den fysiska närvaron är viktig för oss för att kunna behålla känslan av empati. När vi hamnar för mycket och för länge i den digitala världen så klingar empatin av. Vi kanske inte märker det direkt, men över tid så kan vi känna oss understimulerade, och då söker vi snabba kickar som söker sig till vårt belöningssystem. I den di-



Foto: Jesper Malmberg

gitala världen finner vi många av dessa kickar – hjärnan nöjer sig inte med samma stimulans, den vill alltid ha mer. Detta i sin tur kan få oss att känna mindre empati.

Hur kan vi då öka vår känsla av empati? Man kan testa något så enkelt som att bara le åt någon man möter, eller säga något vänligt. Du kommer omgående känna en god känsla av välbehag, eftersom det frigör dopamin och oxytocin vilket får oss att känna glädje och välbehag, vilket i sin tur når belöningssystemet.

Jag trycker ofta på balans som det viktigaste, det vi ska sträva efter. Vi ska absolut möta framtiden med teknik, men vi måste se till att vi under vår resa genom livet hittar hållplatser att "hålla om", så vi inte fjärrar oss ifrån vårt riktiga jag.

Fundera på vad en "hållplats" för dig kan vara – här är några frågor du kan ställa dig:

- Var tankar du energi?
- När känner du lugn och ro?
- När skrattar du mycket?
- Vilka människor trivs du att umgås med?

Vi föds endast med två rädslor: den ena är att falla bakåt, den andra är plötsliga höga ljud.

Med tanke på alla oroligheter som vi nu upplever så bedömer jag att rädslan tagit över för mycket hos människan – både hos förövare och offer. Förövarna är rädda för att blotta sig, visa sig svaga och kanske mäter sig med andra gäng, genom att ibland ge sig på oskyldiga "lätta offer" i tron att klättra uppåt på hierarkin och ser det som ett tecken på styrka. Men i min värld så är det VM i ynkrygg och svaghet.

Offren i sin tur kanske kryper inåt, tittar bort och blir tysta. Allt för att hålla sig så borta från det vi upplever som hot och fara. Men tyvärr så kommer vi inte att kunna skapa trygghet och självkänsla på det sättet. För att komma över sina rädslor måste vi titta på dem, känna och klämma. Hjärnan vill ha tydlighet och struktur eftersom den alltid vill förstå. Vänder vi bort blicken och ser bort från det otäcka kommer vi inte bli mer rustade och "modiga" till nästa gång en fara dyker upp. För precis som med löpning, styrketräning, simning eller vad det än är – det vi tränar oss i växer. Så nästa gång blir vi stressade och oroliga eftersom cellminnet påminner om att förra gången var det jättefarligt, så vi tar det säkra för det osäkra och flyr igen fast nu tidigare. Det är vårt flyktbeteende i vårt överlevnadssystem.

Möt din fruktan: Möt och titta på det otäcka så kommer du bli tryggare och mindre orolig för var gång. Vår trygghetszon är inte konstant, den behöver underhållas genom att våga utsättas för obehagligheter, då och då. När vi möter rädslor blir vi tryggare över tid, vilket i sin tur skapar en tro på oss själva och bygger självkänsla. God självkänsla får oss att känna mer trygghet och vi fattar på så sätt bättre beslut för oss själva.

Det låter kanske inte så enkelt och såklart behöver det få ta lite tid. Välj att starta när det passar dig och med det du känner och tror som kommer att fungera för dig.

Detta är inte hela sanningen och lösningen på alla problem, men något som är helt sant är att våra barn och ungdomar är vår framtid. Det är barnen som kommer bana väg för nästa tid, så se till att göra bra "insättningar" hos dem genom att vara en god förebild, visa vänlighet, ge kärlek, trygghet, omtanke och vara hjälpsam. Det är väldigt smittsamt och den "pandemin" ska vi sprida vidare.

Vi kan inte rädda världen själva men vi kan börja någonstans. Det kan ske just idag, just nu och precis här.



Passa på att ge bort en ros till någon du tycker om den 14:e februari. Foto: www.pixabay.com

”Alla hjärtans dag är ny i vår kalender trots att den har medeltida ursprung. Valentin har namnsdag vilket är ett romerskt helgon. Anledningen till att han är ihågkommen i vår tid är att 14 februari på medeltiden ansågs vara den dag då fåglarna bildade par.

Därför firar vi Alla hjärtans dag

Den fjortonde februari firar vi Alla hjärtans dag, eller som det heter på engelska, Valentine's Day. Den började firas i Sverige mycket sent. Detta firandet har växt de senaste decennierna genom sitt intåg från USA. I den anglosaxiska traditionen har den här dagen mycket större betydelse än vad den har i Sverige. Dagen har anor så långt tillbaka som till medeltiden.

Alla hjärtans dag är ny i vår kalender trots att den har medeltida ursprung. Valentin har namnsdag vilket är ett romerskt helgon. Anledningen till att han är ihågkommen i vår tid är att 14 februari på medeltiden ansågs vara den dag då fåglarna bildade par. I England och Frankrike utsågs byns pojkar och flickor till låtsaspar för ett år på Valentindagen. Hmm, gör vi så i vår tid också? Det skulle kanske vara något nytt att ta till i dessa stormiga tider, istället för Tinder och Facebook och liknande. Ja, nu bestämmer vi att Nisse och Lotta är ett par detta år. Det blir kanon. Mycket roligt eller hur?

Fortsättningsvis har detta sedan lett till att Valentine's Day syftar till en romantikens dag i England ända sedan medeltiden. Då dök de första Valentinkorten upp under 1400-talet och senare under 1700-talet såldes kommersiellt framställda kort. Denna dag sågs också som ett vårtecken och vårens start. I vår tid har det uppstått en romantisk legend utan historisk bakgrund om Valentin-

brevens ursprung. Den fängslade Valentin lärde känna fängsvaktarens dotter, och innan han dog skrev han ett avskedsbrev och undertecknade med "din Valentine", enligt sägnen det första Valentinbrevet.

Vad som är sant eller ej i sägner och om legender är osäkert. En som forskat mycket om detta är Agneta Lilja, pensionerad etnolog vid Södertörns högskola samt en av de bäst bevandrade i Sverige om våra sedvänjor.

"Jag hör ofta nedsättande uttalanden om Alla hjärtans dag, om att det är en amerikansk kommersiell tradition" och så vidare, men jag vill påstå att det inte stämmer. Det var när barn och ungdomar började uppvakta varandra med rosor och kort i skolan som traditionen tog fart här i Sverige."

Traditionen slog igenom i Sverige i mitten på 80-talet, "det var helt enkelt läge då", som Agneta Lilja uttrycker det. Världen hade blivit större, barn och ungdomar kunde se tv-serier som producerades utomlands. Alla hjärtans dag passade också in på 80-talet som var mer glamouröst än det återhållsamma 70-talet. Det här med att köpa blommor och ge till varandra lockade och blev en rolig grej i skolan. Traditionen fick främst fäste bland tonåringar, men även yngre barn hängde på.

"Blomsterhandeln hade ju försökt föra in den här traditionen sedan tidigt 70-tal, genom att få män att köpa rosor till sina fruar, men det hände ingenting förrän bar-

nen tog upp trenden och då följde även de vuxna efter", säger Agneta Lilja. Det här var även en tid på året då vi inte hade något annat att fira eller uppmärksamma, så det passade även in av den orsaken.

Ursprunget till Alla hjärtans dag sägs ju vara berättelsen om det tidigare helgonet Valentin, som vigde par utanför kyrkan. Valentins tanke skulle ha varit att det var kärleken som skulle styra och inte konvensen. Agneta Lilja betonar dock "att detta är en sägen och att vi inte vet säkert". Troligtvis har firandet också sitt ursprung i vårfirandet då unga människor skaffade sig en partner inför sommarens fester – sin Valentin.

Näväl det får vara vilket det vill och hur det format sig genom åren. Hos oss i Sverige så känns det som om dagen kommit för att stanna. Både jag och andra i min närhet passar på att fira sin partner, barn eller förälder. Och det är fint tycker jag. Passa på så mycket som det går att fira både högt och lågt.

Och vem vet, vi kanske ses i blomsteraffären den 14 februari då vi köper en ros till någon när och kär.

Stor hjärter kram önskar

Christina Forsman Nilsson
Källa: Nordiska museet

Söderköpings-Posten

Positiv, personlig och lokal läsning som värmer när kalla vindar blåser.

Alla hjärtans dag 14/2
utkörning till nära
och kära från 99:-

Ängens
BLOMMOR

Tjuvstarta våren med oss på Ängens!

Primula, Påskliljor, Penséer, Pärllhyacinter m.m.

Varmt välkomna

Öppettider
Mån-fre: 9-18, lör: 9-15, sön: 10-14
Telefon: 0121-102 04
Hemsida: www.angen.se
E-post: blommor@angen.se
Håll dig uppdaterad

Dagens Ros

I samarbete med Ängens Blommor

Du som fått Dagens Ros kan hämta den på Ängens blommor på Ågatan, Söderköping.

Vem vill du ge Dagens Ros? Skicka förslag med max 30 tecken till: dagensros@soderkopingsposten.se eller till Storgatan 2, 614 30 Söderköping. OBS! Ange om du vill synas med signatur eller för- och efternamn. Vi publicerar insända förslag i mån av utrymme.

Till all personal på vår vackra vårdcentral i Söderköping. De är alltid lika trevliga, ingen nämnd och ingen glömd.
GS

En stor bukett rosor till Mia Svensson som ställer upp för oss alla Stenmarkare, när vi behöver hjälp.
Gärdis

En ros till Sune Johansson som visat tre av sina filmer nu under hösten på Stinsen. Vi hoppas på en fortsättning av dina intressanta filmer.
Carina och Anita

Många rosor till Apotekaren vid Hagatorget, Söderköping som hjälpte mig när jag var dålig.
Kerstin

Dagens ros till vår omtänksamma granne Willis Åberg som var snäll och plogade våra infarter när det kom så mycket snö. Du är Guld värd.
Roland och Agneta, Roger och Ann-Christine

Dagens ros vill jag ge mina fina och omtänksamma döttrar Maria och Anneli för överraskningskvällen i samband med min födelsedag. Först en härlig middag på Mocca deli följt av julkonserten med Samuel Ljungbladh och The Mamas. Det blev en oförglömlig kväll!
Kram mamma



Vill du också ge bort en Dagens ros?

Till min servicetekniker Johannes Emilsson, Rejmes Söderköping för ditt trevliga bemötande och toppenservice.
Roland Burman

Till all underbar personal på Söderköpings brunn, som gjort Brunnen till en helt fantastisk plats! Jag älskar att luncha hos er, att prata med de härliga personerna i repän, att äta världens godaste julbord och spaa hos er! Ni förgyller mitt liv!
Trogen gäst

Till Anne-Marie Törnberg för gofika med saffransbullar och sockerkaka. Härlig början på 2023 för mig och Lycke!
Carina J

Till Abbe på färdtjänst som körde mig lugnt och säkert från Seniorcenter Blå Porten i Söderköping till Tranås den 21 januari för att fira min 90-årsdag.
En nöjd resenär

En bukett rosor till min dotter Marianne som kör mig i ur och skur.
Din mamma



**Dricker den du älskar för mycket?
Det finns hjälp till er båda.**

Kontakta oss för ett första förutsättningslöst kostnadsfritt möte. Självklart får du vara anonym.

www.in-sikt.se Tel 010-14 15 330

Kärlek kan man ge varje dag men det blir lite extra gott på Alla hjärtans dag



Fix
konditori

Mån-fre 8-18, Lör 9-14
Telefon 0121-139 60
Följ oss på Instagram

Alla hjärtans dag
Öppet från 16:00

3 rättersmeny
282 kr

Dryckespaket
222 kr

Se fb
för mer
info



Boka bord: midas@hallbarkok.se

Tack för att du läser Söderköpings-Posten









Tack för att du stödjer våra företag och väljer att handla lokalt!

























50 kronor per såld annons går till Guldants viktiga arbete för ensamma och äldre i Söderköping



Foto: Magnus Johansson/Husfoto

Den 24 mars arrangeras Söderköpings Näringslivsgala

I ett samarbete mellan Företagarna Söderköping, Stadskärnan, Navet i havet och NyföretagarCentrum, arrangeras en näringslivsgala i mars.

- Det blir riktigt festligt med galamiddag, mingel, underhållning, prisutdelning och efterfest på Söderköpings Brunn. Det kommer finnas 160 biljetter och biljettsläpp sker inom kort, berättar Mimmi Hermez från Företagarna.

Vi på Söderköpings-Posten är stolt mediasponsor och ser fram emot galan.

Läs mer om Näringslivsgalan i nästa nummer av Söderköpings-Posten den 18 mars.

Daniel Serander

Ditt företags Kommunikationskonsult med marknadsjuridisk kompetens



Jag hjälper er med:

- Logotyper
- Grafiska profiler
- Tryckt marknadsföring
- Sociala medier
- Copywriting
- Journalistik
- Hemsidor
- Annonsproduktion
- Marknadsjuridisk rådgivning

**Hjärter
Esse**

Tel. 0738-13 33 60 • www.hjarteresse.com
Rådhusorget 3F, Söderköping

- Jag arbetade i kedjan Däckia i 28 år, men såg fördelar med att byta. Däckpartner är en framåt och öppen däckkedja med 174 verkstäder över hela Sverige som arbetar och äger kedjan tillsammans.



Jimmy, Johan och Magnus är redo att hjälpa dig med dina däck.

Foto: Daniel Serander

Johans Däckservice har blivit Däckpartner

Kedjan Däckpartner har sitt ursprung i Norge, där de sedan 1994 går under namnet DekkPartner. Tanken med kedjan var att "samla fria och oberoende verkstäder i däckbranschen för att skapa inköpsstyrka i första hand". Uppstarten av kedjan i Sverige påbörjades 2002. I början av 2023 tog Johan Pettersson steget att byta från Däckia till Däckpartner.

Varför gjorde du förändringen och vad medför den?

- Jag arbetade i kedjan Däckia i 28 år, men såg fördelar med att byta. Däckpartner är en framåt och öppen däckkedja med 174 verkstäder över hela Sverige som arbetar och äger kedjan tillsammans.

Eftersom kedjan inte ägs av ett däckmärke så har vi fått ett större utbud av leverantörer vi kan handla däck genom. Annars kommer allt fortlöpa som vanligt. Vi är

samma glada gäng med "Däck-Johan i täten", Jimmy och Magnus, skrattar Johan och fortsätter. Vi erbjuder däck i klasserna: Budget, Quality och Premium. Det som skiljer klasserna åt är gummiblandningen, vilket påverkar hur bra grepp däcken har när det är vått på vägbanan.

Vi ombesörjer däckbyte på allt från lastmaskiner till barnvagnar, och efterfrågan på däckhotellet fortsätter. Många tycker det är skönt att slippa förvara och byta däcken hemma och vi hjälper till att hålla koll på däckdjupet och säger till när det är dags att byta.

Till sommaren tror vi att det kommer vara god tillgång på däck, men till kommande vintrar kan det bli tufft att få tag i dubbdäck p.g.a. sanktionerna mot Ryssland. Flera däckfabrikanter stängde fabriken i samband med kriget mot Ukraina och det kommer att ta tid att bygga nya fabriker, berättar Johan.

Daniel Serander

I Söderköping skapar vi möjligheter tillsammans!

”
Jag bor utanför Söderköping så det föll sig naturligt att etablera sig här. Söderköping är ju en riktigt trevlig stad, framförallt om sommaren. Den gemytliga småstadskänslan som infinner sig när man strosar runt i staden var något jag ville ha i min butik.

Besök hemsidan för mer information.



Sara Adelgren
Grönvedens Dofiljus



Hyr ett kontor med mycket innehåll

Allt ingår för att du ska lyckas:

- Nätverkande och många företagsevent
- En härlig mötesplats med fina "kollegor"
- Bemannad reception
- Välutrustade konferensrum
- Gemensam marknadsföring
- Höghastighets-Wifi
- Gemensamt kök och städning

Välkommen att kontakta Anne-Louise Kroon
för mer information på telefon 0121-77 20 77.



cooperateoffice.se • Söderköping

"Det känns som att vi fortfarande ändå är i början på något spännande."

CoOperate Coffice firar fem år

Söderköpings mesta mötesplats för näringslivet CoOperate Coffice fyller fem år. Onsdagen den 18 januari firades detta med en minimässa där många företagare tog tillfället i akt att ställa ut och mingla. Anne-Louise Kroon är initiativtagare och ägare av verksamheten som erbjuder möjligheter till affärsnätverk, träffar och workshops, där samverkan ligger i fokus.

Grattis till femårsfirandet! Hur känns det?

- Tack så mycket! Ja, det känns konstigt att det gått så fort ändå. Det känns som att vi fortfarande ändå är i början på något spännande.

Jag känner lättnad över att kommit ut från pandemiåren och ett 2022 som varit väldigt ovisst, och nyfikenhet på kommande årens möjligheter.

Hur har utvecklingen sett ut för Coffice under de första fem åren?

- Första åren var jätteintensiva med nya företag och mycket givande möten och samverkan för framtiden: Vi var helt klara för ett verkligt "take off" vintern 2019/2020,



Anne-Louise driver verksamheten.

Foto: Privat

men det blev en tvärnit när pandemin slog till. Men vi har klarat oss igenom de två åren med hjälp och stöttning i våra nätverk, med kommunen och alla näringslivets intressenter. Det blev verkligen en prövning av hur hållbara man är som företag och företagare när det krisar!

Ni har många spännande möten och nätverk på Coffice, är det några speciella du vill lyfta fram?

- Jag vill främst lyfta fram möjligheten att som företagare bli en av oss som coworker, skaffa dig en professionell arbetsplats, innehållsrika nätverk där vi delar värdefulla kontakter, resurser och möjligheter tillsammans. Allt för gemensam framgång och utveckling.

Hur ser framtidsplanerna ut?

- Vi kommer att öka takten på alla vis. Det blir fler som vill starta eller växa i sina företag och vi har mycket att erbjuda här på CoOperate Coffice och lokalt i Söderköping.

Vi kommer att vara den naturliga mötesplatsen för samverkan med alla parter som vill ha ett inspirerat och aktivt lokalt näringsliv.



Kicki uppskattar Coffice som mötesplats.

Det förtjänar Söderköping, en fantastisk plats för både boende, företag och besökare.

Vi passade på att fråga ett par av deltagarna vad "Coffice" betytt för dem:

- Jag är egenföretagare och det känns kollegialt och vänskapligt att komma hit. Det är en trevlig miljö och jag har fått många kontakter genom Coffice. Morgonmötena på tisdagarna piggar upp och jag har lärt mig mycket, berättar Christina "Kicki" Forsman Nilsson.

Erik Sundberg hyr en kontorsplats på Coffice.

- Jag har nyligen startat mitt företag och valde att förlägga min verksamhet här då det ingår så mycket i hyran. Det här har blivit Söderköpings naturliga mötesplats, bland annat med nätverksträffar med kommunen och näringslivet. Det har betytt mycket i mitt företags uppstart. Anne-Louise har mycket kontakter och är en duktig mentor och motor. Jag vill tacka Coffice så mycket för mina första månader och hoppas på en bra fortsättning.

Daniel Serander
Text och Foto

Denna text är en annons från New Estate

Etablerade mäklare samarbetar under nytt varumärke - *New Estate*

Det är inte varje dag ett nytt mäklarföretag startar i Söderköping, men så är det inte heller två okända ansikten som nu etablerat sig under namnet New Estate, nämligen Jenny Törnvall och Åke Serander. De har varit verksamma som mäklare i Söderköping under många år. Med den gemensamma satsningen framåt samlas gedigen kompetens och erfarenhet under samma tak. Daniel Serander arbetar som mäklarassistent och Mikael Karlsson är marknads-koordinator.

Precis som tidigare karaktäriseras verksamheten av personlig service, där varje kund och bostad sätts i centrum. Uppdragens geografiska område är Söderköping och Norrköping med omnejd.

I en kommentar säger Jenny; "vi arbetar med förmedling av villor, radhus, fritidshus, bostadsrätter samt kommersiella fastigheter och verksamheter. Tillsammans bildar vi Söderköpings största mäklarkontor."

Åke inflikar, "mäklarkontoret ligger i Garvaregården på Storgatan 2, centralt och med bästa skyltningsläge."

Välkomna att kontakta oss vid din nästa bostadsaffär. Vi kan den lokala marknaden och arbetar för att du får ut bästa möjliga pris och att både säljare och köpare blir nöjda.

Mikael Karlsson

"Precis som tidigare karaktäriseras verksamheten av personlig service, där varje kund och bostad sätts i centrum. Uppdragens geografiska område är Söderköping och Norrköping med omnejd."



Åke Serander och Jenny Törnvall har startat nytt samarbete - New Estate.

Foto: Peter Holgersson



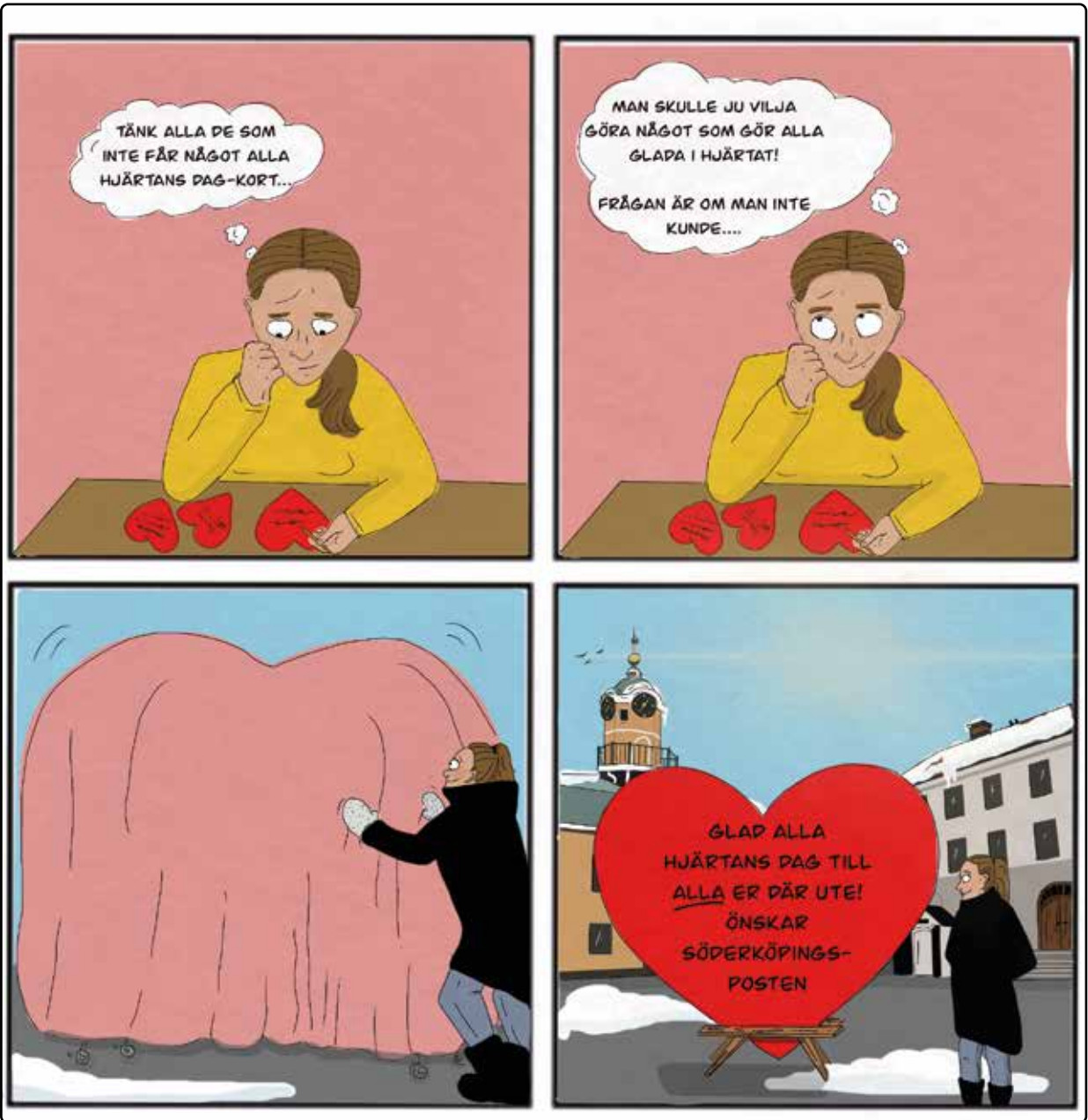
Lilla Fruntimret. Gunilla Dahlgren



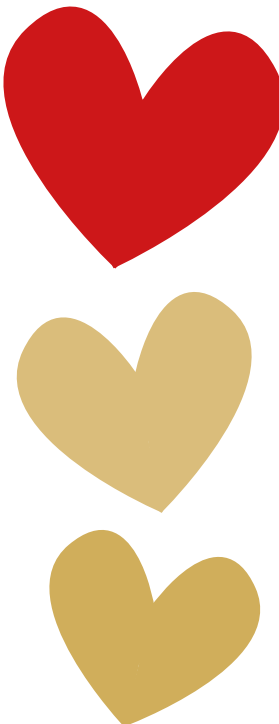
www.bokstavligtmalat.se. Maria Hellqvist



En målning från Ola Art. Ola Niklasson



Heidis lokala serie. Heidi



Hjälp oss att utveckla Söderköpings-Posten!

Du bidrar enkelt genom att betala in valfritt belopp via swish till: 1234 294 666

Pengarna gör det möjligt för oss att nå ut med ännu fler lokala nyheter och att förverkliga nya lokala projekt.

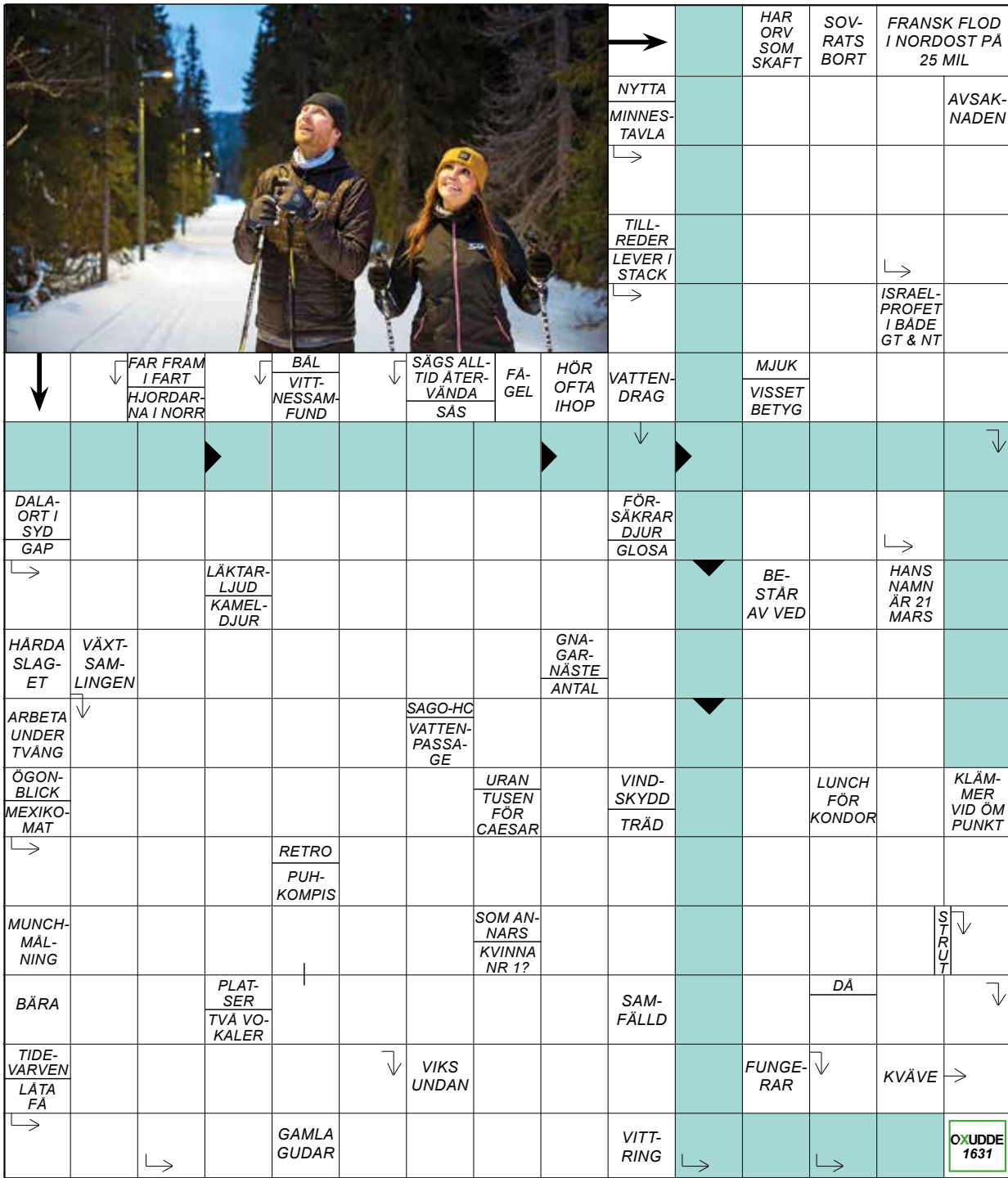
Storgatan 2, Söderköping
www.soderkopingsposten.se

Söderköpings-Posten

Tema 18 mars:
Miljö & Energi/Bostad
Välkommen att
boka annonsplats på
0121-421 35

Tack kära annonsör och läsare, tillsammans har vi under år 2022 samlat in över 33 000 kr till Guldkants viktiga arbete genom försäljning av annonser och frivilliga bidrag för almanackan.

Söderköpings-Posten

**Adress:**

Lösning till förra numrets korsord



Lämna in din lösning
till redaktionen (brevlåda finns på
gården) eller posta:

Söderköpings-Posten
Storgatan 2

614 30 Söderköping

Vi lottar ut fem trisslotter bland de rätta lösningarna.

Svara senast den 10 mars

Vinnarna

Vinnare Korsord

Alice Thorén, Norrköping
Lars-Göran Arvidsson, Vikbolandet
Lisbeth Kinnander, Söderköping
Anna-Greta Dahlström, Västerås
Ola Lönnqvist, Söderköping

Vi gratulerar vinnarna!

**Läs gärna tidningen
på nätet:**

www.soderkopingsposten.se



NYFIKEN PÅ

Vårens föreläsningar 2023

Se vårens program på Facebook:

föreläsningsföreningen nyfiken på

Vår hemsida:

nyfikenpasoderkoping.se

 Folkuniversitetet

EVENT SÖDERKÖPING SE

Ett av Sveriges STÖRSTA sortiment till ett av
marknadens BÄSTA priser

- Nya luckor eller ett helt nytt kök

Köksdesign
Norrköping

Välkommen
att boka ett
kostnadsfritt
hembesök
011-33 11 30



Öppettider tisdag och fredag 14-18, lördag 10-14

Tel 011-331130 Mobil: 072-350 32 25

fredrik@koksdesign-norrkoping.se www.koksdesign-norrkoping.se
Finspångsvägen 131, 602 10 Norrköping

Finspångsvägen 131, 602 10 Norrköping

Ditt företags Kommunikationskonsult med marknadsjuridisk kompetens



Jag hjälper er med:

- Logotyper
- Grafiska profiler
- Tryckt marknadsföring
- Sociala medier
- Copywriting
- Journalistik
- Hemsidor
- Annonsproduktion
- Marknadsjuridisk rådgivning

Tel. 0738-13 33 60 • www.hjarteresse.com
Rådhusorget 3F, Söderköping

Nytt nummer ute 18 mars



Finn & Vinn! *Nyhet!*

Leta efter tre annonser
från Stadskärnans medlemmar och Du kan
vinna 100 kr i Söderköpingsmynt.

Medlemmarna hittar du i rutorna nedan och annonserna i tidningen. Skriv ditt svar, företagets namn och på vilken sida du hittat företagets annons. Glöm inte att skriva ditt namn, adress och mobilnummer.

Skicka in ditt svar till info@isoderkoping.se eller lämna på Söderköpings-Posten senast den 8 mars.

Vinnaren presenteras i Söderköping-Postens nästa nummer, 18 mars.

Tack för att du handlar hos våra medlemmar!

Söderköpings
Myntet

Gäller hos våra medlemmar.
Använd QR-koden eller gå in på
hemsidan för mer info.

www.isoderkoping.se



Shoppa, ät & njut hos oss!



Övriga medlemmar



#finnovinn

#shoppaätanjuta #isöderköping

#händerisöderköping #visitsöderköping

Annonsering i samarbete med

Söderköpings-Posten



STADSKÄRNAN I
Söderköping
www.isoderkoping.se