

Söderköpings-Posten

Upplaga: 22 000 ex Till alla hushåll i Söderköpings kommun www.soderkopingsposten.se



Anders firar
tio år som
bokhandlare
Sid 4

A non smoking generation
Sid 6

Talmannen kom på besök
Sid 8

Tema: Senior i Söderköping
Sid 22-27



HÅRDHS MÅLERI AB

Kunskap - Tradition - Kvalitet

sedan 1996

AAA

Välkommen till vår Fönster- och Måleriverkstad.

Hos oss får ni hjälp med renovering som bevarar era fönster och dörrar många år framöver.

Slussportsvägen 1 • 614 92 Söderköping • 070-834 65 57

Vi hjälper dig med din elbilsladdare

Kontakta oss för ett gratis hembesök och prisförslag

www.eddima.se

Tel: 011-23 13 70

Välkommen till Bodagen på Söderköpings Brunn

Lördagen den 6/4 kl 11-14

Utställare, föredrag, tipspromenad, kostnadsfritt fika, barnaktiviteter och mycket mer.

Söderköpings-Posten

Handelsbanken

Att vara senior i Söderköping

Hur är det att vara äldre i Söderköping? Troligtvis är det som med det mesta i livet, förknippat både med för- och nackdelar, jämfört med andra platser.

De ekonomiska förutsättningarna är också mycket olika, om du varit tjänsteman som arbetat många år och därmed får en bra tilläggspension eller om du varit hemma många år och tagit hand om familj och barn och nu lever på garantipension kompletterat med bostadstillägg. Generellt är det säkert så att många ensamstående pensionärer har en mer utsatt situation när en inkomst ska räcka till livets nödvändiga som till boende och mat.

Generellt sett har dock flertalet födda på 40- och 50-talet säkert en bättre ekonomisk situation än tidigare generationer.

Hur är det då att bo i stad jämfört med på landet? Kan-ske lite fördomsfullt så tror jag att många äldre som levt sitt liv på landet trivs och gärna bor kvar så länge som möjligt. När man inte kan ha ett eget boende så vill man gärna vårdas nära på ett boende i sin kommun. Något som nu inte är självklart när exempelvis Stenbrinken i Sankt Anna lagts ner.

Att flytta till stan har sina fördelar med närhet till privat- och offentlig service. Hyresnivån i Söderköping är dock hög och centrala boenden med hiss är en bristvara. Något som skulle förbättrats om nya bostadsområden

kunde byggas, men som under senare år överklagats och därmed försenats.

En del ansvariga politiker och tjänstemän anser att vi har en bra äldrevård och kanske är det så. Hemtjänst-personal och personal på boenden gör fantastiska arbets-insatser. Men hur ska det gå i framtiden när antalet äldre ökar med 50 %? Vi lever längre och blir allt friskare. En lösning är ”att arbeta smartare och med ny teknik”, säger man från ansvarigt håll. Antagligen ligger svaret i att per-sonalens insatser måste uppgraderas och betalas bättre, annars kommer tjänsterna aldrig att bemannas.

Nu kan alla inte bo med närhet till stadskärnan och därför måste pendlingsmöjligheterna förbättras från bostadsområden som Alboga och Husby backe. Återin-för ”Albogaexpressen” i samarbete med fastighetsägare. Säkert kan de som nyttjar tjänsten också vara beredda att betala en slant. Detta för att få möjligheten att resa till stan för ärenden men också för att umgås med andra är en viktig åtgärd för att bryta den ofrivilliga ensamheten.

Vilken personaltäthet ska råda inom äldrevården i hemtjänsten och på boenden? Vi ska arbeta smarta-re med ny teknik men det räcker säkert inte. Vad är vi beredda att betala för en mänskligare vård i framtiden?

I detta nummer har vi också träffat och tagit tempera-turen på våra pensionärsorganisationer: PRO och SPF.

Livaktiga organisationer som aktiverar äldre med ett rikt utbud av fritidsaktiviteter. De lämnar också värdefulla synpunkter till kommunen i pensionärsrådet, t.ex. när det nya äldreboendet ”Älgen” planeras.

För att få veta mer om hur äldreomsorgen styrs och är organiserad har vi intervjuat socialchefen Ann Henriks-son. Intressant är att höra hur man tänker kring att ”ar-beta smartare” med bl.a. ny teknik för att med begränsade resurser kunna vårda allt fler äldre.

Välkommen att läsa årets första tidning redan i januari, när vi utökar antalet utgivningar från åtta till nio. Temat ”att vara senior i Söderköping” engagerar.

Åke Serander
Ägare och redaktör



Kommande nummer 2024

Torsdag 22 februari
Tema: Miljö och energi

Torsdag 21 mars
Tema: Hem och bostad/Påsk

Torsdag 25 april
Tema:Skärgård/EU-valet

Torsdag 13 juni
Sommartidningen

Torsdag 29 augusti
Näringsliv

Torsdag 26 september
Handla lokalt

Torsdag 24 oktober
Julbord

Torsdag 18 november
Jul/Vinter

(Totalt 9 nummer per år)

www.soderkopingsposten.se

Vi lottar ut ett exemplar av boken

Vi lottar ut ett signerat exemplar av Daniel Hermanssons bok ”De kom, de såg, de segrade”.



Skicka ett vykort med din adress till redaktionen senast den 15 februari och svara på nedanstående fråga, så är du med i utlottningen av boken.

Bokens titel påminner om en fältherres uttalande ”Veni, vidi, vici” (jag kom, jag såg, jag segrade). Vem var det som myntade uttrycket?

Skicka ditt svar till: Söderköpings-Posten, Storgatan 2, 614 30 Söderköping eller skicka epost till tavling@soderkopingsposten.se

Välkommen att boka annonsplats på telefon

0121-421 35



Konstnären Nils-Erik Nilsson visar sin senaste tavla från Tranås, vid sitt besök i Söderköping.

Söderköping en av Sveriges vackraste städer

Nils-Erik Nilsson, konstnären bakom motivet till Söderköpings-Postens omslagssida för julnumret har besökt Söderköping.

”Jag fick så många samtal från läsare som var intres-serade av att köpa posters med motivet, som dessvärre är slutsålt. Jag hade tänkt att besöka Söderköping 2025 eller 2026, men efter allt intresse så beslöt jag mig för att komma till Söderköping redan i år. Det nya motivet från Söderköping kommer att bli klart till våren”.

Åke Serander från Söderköpings-Postens följde med Nils-Erik på en promenad i Söderköping. Efter rund-vandringen konstaterade Nils-Erik: ”jag har besökt och målat av nästan alla Sveriges städer, Söderköping hör verkligen till en av de vackraste”.

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 2024**

Gruppförsändelse till alla hushåll i Söderköpings kommun samt via tidningsställ i Norrköping, Valdemarsvik och på Vikbolandet. Ord. 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.

 **Svanenmärkt trycksak, 3041 0174**



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,
Vi finns här för att hjälpa dig att lyckas med din marknads-föring. Välkommen att kontakta oss redan idag.

65+

Senior-
rabatt

Bli medlem och få

25%

rabatt på allt*
för dig som fyllt 65

SYNSAM

Boka synundersökning på synsam.se

Prästgatan 2C, Söderköping

Gäller när du blir medlem i Synsam Friends. Kan ej kombineras med andra rabatter.
*Gäller ej online. Gäller ej linsabonnemang. Avvikelser kan förekomma.

BARNSLIGA LÖRDAGAR PÅ STINSEN

KL. 14 FRI ENTRÉ - FRÅN 3 ÅR

27 jan Skapande verkstad
med Ida Nissle Quensel3 feb Barnteaterföreställ-
ningen "Gropen" med Cirkus
Tigerbrand10 feb Bygg ett fantasidjur
i Lego med Bricks in Sweden17 feb Sagostund med
Bianca och Isolde -
Bibliotekets unga läs-
ambassadörer24 feb Dramasaga med
Sanna Franzén2 mar Barnyoga med
Ida Nissle Quensel9 mar Skapande verkstad
med Ida Nissle Quensel16 mar Barnföreställningen
Att Flyga med Rasmus från
FunnyBones23 mar Gör din egen ljus-
lykta med Mika Liffner på
Earth Hour6 apr Musiksaga
med Dan Larsson13 apr Skapande verkstad
med Ida Nissle Quensel20 apr Barnens bokhylla -
Det tutar och blinkar
med Johan Anderblad27 apr Dansa en bok med
Dansverkstan

Säkra din gratisbiljett
föreställningsdagen på
www.salver.se



Arr. Kulturkontoret i samarbete
med Söderköpings bibliotek



VISIT.SODERKOPING.SE

Bjud på ett leende

3 för 2

på utvald munvård

Biljetter på biljetter.



Kampanjen gäller
t.o.m 30 januari.

Öppet:

Mån-fre 08:30-18:00
Lör 09:00-14:00

Margaretag. 49,
Söderköping



Anders gillar böcker.



Jag har alltid älskat böcker och bibliotek och tyckt om att besöka bokhandlare och antikvariat. Det fanns en dröm om att driva ett antikvariat någon dag.



Mysteriet med figurer i antikvariatet.

Anders Karlin om att ha drivit bokhandel i 10 år

I december firade Anders tio år som bokhandlare i Söderköping. Men hur gick det till när han tog över bokhandeln och hur ser framtidsplanerna ut?

Hur känns det att ha varit bokhandlare i tio år?

- Det känns bra, det har gått väldigt fort och är väldigt roligt. Jag har lärt mig många nya saker och lär mig fortfarande.
Jag har alltid älskat böcker och bibliotek och tyckt om att besöka bokhandlare och antikvariat. Det fanns en dröm om att driva ett antikvariat en dag.

Och idag lever du drömmen

- Ja, men det hela var en lyckträff. I alla fall från mitt håll. Min äldsta dotter sommarjobbade i Söderköping 2013. Jag och min sambo Louise Malmström besökte Söderköping och åt på restaurangen där dottern arbetade. Efter maten gick vi en promenad och då stod det en till salu-skylt utanför bokhandeln. Louise knuffade mig i sidan, väl medveten om min dröm och sa ”ska vi inte gå in och prata med dom?” Sagt och gjort, vi förhandlade med dåvarande ägare under hösten. Gick en kurs om företagande, började springa på loppisar och köpa in böcker till någon tilltänkt antikvariatsdel och till slut kom vi överens med de tidigare ägarna i mitten av november. Jag fick tjänstledigt ett år från mitt dåvarande arbete på Stadsmuseet och från slutet av november 2013 så stod jag bakom disken. Då hade jag ”praoat” under tre dagar och sen så var jag bokhandlare i Söderköping. Då började vi upptäcka företeelser för vi hade ingen erfarenhet av företagande. Det var uppgifter som ”måste man förnya avtalet på kortläsaren? Oj, tar det två veckor?!” och ”ska vi vara utan kortläsaren nu i julhandeln i två veckor?”. Kun-

derna var tålmodiga, snälla och gick och tog ut kontanter från bankomaten på Hagatorget och kom tillbaka. Sedan har det bara rullat på.

Hur mycket hinner du läsa?

- Inte riktigt lika mycket som jag gjorde innan jag blev bokhandlare. Men det går lite i perioder. Jag är med i rätt många bokcirklar. Vi har startat några genom bokhandeln och andra tillsammans med biblioteket. Så jag är med i flera där vi träffas en gång i månaden och det är ju bra hjälp i läsandet.

Hur håller ni er uppdaterade kring alla boksläpp och vilka böcker ni ska ta in?

- I och med att vi är en oberoende bokhandel, så bestämmer vi själva vad vi vill erbjuda kunderna. Det är inte någon på annan ort som bestämmer vad Söderköpingsborna ska kunna köpa hos oss. Man får lyssna på kunderna, lära känna dom och vad de vill läsa. Därutöver läser vi recensioner, om böcker i tidningar, i förlagens kataloger, förlagsrepresentanter kommer hit på besök och informerar om kommande utgivningar och så vidare. Det pågår en kontinuerlig omvärldsbevakning.

Ni har varit aktiva med författarträffar, artistuppträdanden i bokhandeln med mera?

- Ja, det var en tanke när vi tog över bokhandeln. I och med att jag bland annat hade arbetat med programverksamhet i mitt tidigare jobb och är kulturintresserad, så var vårt mål att bokhandeln även skulle försöka vara en kulturaktör i Söderköping. Det är en fördel med den lilla staden att det är väldigt lätt att hitta samverkan och att

synas. Jag tycker att vi verkligen har fått gehör när vi gör saker och Söderköpingsborna är aktiva. Det är ett starkt civilsamhälle i Söderköping. Man är engagerad, det kan vara i idrottsrörelsen, kör, kyrkan eller föreläsningsföreningar. Det tror jag är något som är viktigt och som vi verkligen ska slå vakt om, att folk är aktiva och deltar.

Vi har ett gott samarbete både med föreläsningsföreningen Nyfiken på, biblioteket, Riksteatern Söderköping och studieförbunden. Det är roligt att erbjuda programkvällar och författarsamtal, jag tänker inte på det som arbete utan nöje. Dessutom är det ett sätt att marknadsföra bokhandeln och verksamheten.

Vad har du för framtidsplaner?

- Det är väl att fortsätta tio år till. Vi har nyligen anställt en ny medarbetare på 60 %.
Vi försöker hela tiden utveckla oss vilket gör det roligt. Vi ska bli bättre på finpapper, anteckningsböcker, skrivdon och pennor. Det är ett segment som jag tror mycket på. Vi har inte, vad jag vet, någon riktigt fin pappershandel i Östergötland. Vi har börjat vrida på det lite grann och hittat nya leverantörer och börjat ta in, och det kommer att synas mer under våren.

Du har en liten hörna med figurer som läser, berätta om dem?

- Vi vet inte vem det är som ställer dit dom. Det började en dag med att det stod en läsande gubbe där. Sen tillkom det en figur till och så har det fortsatt. Jag ser aldrig vem det är som ställer dit dom men jag har mina aningar.

Daniel Serander

Mekonomen
 Bilverkstad

Fordonsteknik
 Söderköping

Du kan dela upp dina kostnader med mekonomenkortet räntefritt.

Vi utför service, reparationer & hjulinställning

Telefon: 0121-21760

Senior-rabatt på Semla!

Alla tisdagar fram till påsk ger vi dig som är senior 10% rabatt på kaffe och semla.

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!

JANNE'S HEMBAGERI

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

Välkomna till Friska Tänder!

Din tandläkare
i Söderköping.
Nu välkomnar
vi även nya
patienter!



Breda gränd 3
Söderköping
Telefon: 0121-12727
www.ptj.se/friska-tander

Friska Tänder
SÖDERKÖPING
en del av Praktikertjänst

Guldkant i Söderköping

Vi vill framföra vårt varmaste tack till våra lokala företag för er omtanke och givmildhet gentemot våra äldre under 2023. Tack också för alla de små och stora bidrag som har kommit in från enskilda givare, bland annat som tack för Söderköpings-Postens almanacka. Era bidrag skänker så mycket glädje. Vi i Guldkant önskar er alla ett riktigt glädjefullt 2024.

Tack till: Söderköpings-Posten • Tempo Trollet • Håll Bar & Kök • Rotary Länsförsäkringar • Synsam • Antoinette • Söderköpings bokhandel Galleri Hassel • På Fri Fot • Ramunda • Trolltyg • CarroAnz • Ängens blommor Möbeltrend • Sparven • Carolines hårfix • Jofotex • ICA Supermarket Hemköp • Medisox • Mogata Fotvård • Bettifix • Söderköpings bio

Telefon 070-207 57 65
Bankgiro 5269-3330
Swish 123 626 52 35

Guldkant
i Söderköping

Autohandeln öppen alla dagar 9-22 Välkomna!

Skärgårdsbyn
Mon, S:t Anna

Skärgårdsbyn S:t Anna
Lagnö
614 98 S:t Anna



ÖSTGÖTA
Begravningsbyrå

Den Nära Begravningsbyrån

*Varmt välkommen
att kontakta oss på
jourtelefon dygnet
runt! 0121-144 70*

 www.ostgotabegravning.se

Gör som Carina & gå med i PRO

eller **PRO**va på åtminstone

Kontakta oss på:

Björn 070 - 540 95 79

Tobbe 070 - 898 78 91

Expedition 073 - 087 34 44



PRO
ÖSTERGÖTLAND



Ängens
BLOMMOR

Senioronsdagar

Vi bjuder in dig, 65-plussare
speciellt första onsdagen
varje månad kl. 9:00-14:00

Finfina erbjudanden och kaffe med dopp
Första tillfället: Onsdag 7 februari!

Gäller dig som är Kundklubsmedlem och är
över 65 år. SMS skickas ut med mer info.

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  

Söderköpings Bio



Köpp biljetter på www.soderkopingsbio.se Ringvägen 45A Tel. 0121 - 141 51 Klipp ut och spara!

PRESENTERAR PROGRAMMET 24/1 - 21/2 2024 Med reservation för eventuella ändringar



Nille på Ringsö
Nille Kjellberg lämnade Stockholm och karriären bakom sig i början av 90-talet. I den sömländska skärgården, bland hjortar och islandshästar, hittade han ett annat sätt att leva. [1 tim 15 min, ålder ej satt]

Onsdag 24/1 kl 13.00 (Dagbio)
Onsdag 24/1 kl 15.30 (Stickbio)
Onsdag 24/1 kl 18.30



Stockholm Bloodbath
Kristian II skyr inga medel när han planerar att ta över Sveriges krona från Sten Sture. Allt kulminerar i Sveriges huvudstad kring massavrättningen Kristian Tyrann beordrat - Stockholms blodbad. [2 tim 30 min, fr 15 år]

Söndag 28/1 kl 18.30



De ostryriga
Marens trotsighet och livslust gör att hon hamnar på ön Sproga, där man samlat unga kvinnor som anklagats för lösdrevi eller sexuell omätlighet. Ett storslaget drama om ett av de mörkaste avsnitten av vår samtidshistoria. [2 tim 15 min, fr 11 år]

Onsdag 31/1 kl 18.30



Fjärilen Patrick på äventyr (Sv. Tal)
Patrick är en modig fjäril som inte kan flyga. Tillsammans med den roliga larven Martin och fjärilen Jennifer som är höjdrädd, ger de sig ut på ett spännande äventyr för att vara med i den stora migrationen. [1 tim 22 min, Åldergräns ej satt]

Söndag 4/2 kl 15.00



The Old Oak
Puben The Old Oak för en tynande tillvaro i en gruvby. När syrisk flyktingar kommer till samhället blir stämningen laddad. Pubägaren TJ formar en varm vänskap med flyktingen Yara. [1 tim 53 min, fr 11 år]

Söndag 4/2 kl 18.30
Onsdag 7/2 kl 13.00 (Dagbio)
Onsdag 7/2 kl 15.30 (Stickbio)
Onsdag 7/2 kl 18.30



Liv
Kristina och Finn filmar allt i sitt liv. Under två år riktar de kameran mot sig själva och dokumenterar sin strävan att bli föräldrar, genom liv och död tills de har ett barn som faktiskt lever. [1 tim 12 min, fr 15 år]

Måndag 5/2 kl 18.30



Poor Things
Äteruppväckt från de döda börjar Bella sitt liv, ivrig att lära sig allt. I sin avsaknad och hunger efter världslighet, rymmer Bella med en släp och utsvävande advokat, på en hisnande äventyrsresa över kontinenterna. [2 tim 21 min, fr 15 år]

Söndag 11/2 kl 18.30
Onsdag 14/2 kl 18.30



Purpurfärgen [2 tim 21 min, fr 11 år]
Se det extraordinära systerskapet mellan tre kvinnor som delar ett okrossbart band i "Purpurfärgen", detta är den nya versionen av den älskade klassikern producerad av Oprah Winfrey och Steven Spielberg.

Söndag 18/2 kl 18.30
Onsdag 21/2 kl 13.00 (Dagbio)
Onsdag 21/2 kl 15.30 (Stickbio)
Onsdag 21/2 kl 18.30



KOMMANDE FILMER
Håll utkik efter våra kommande programblad där vi kommer erbjuda filmer som bl.a.

• Håkan Bråkan 2
• Dune: Part Two
• Kung Fu Panda 4
• Gustaf—Filmen
• Bob Marley: One Love
• Hanteringen av odöda
och många, många fler!

Följ oss på våra sociala medier för de senaste nyheterna och uppdateringarna. Köp biljetter på vår hemsida!

 @soderkopingsbio  facebook.com/soderkopingsbio  soderkopingsbio.se



Lina och Ebba föreläste för Ramunderskolans och Nyströmska skolans elever.

Foto: Daniel Serander

”

Efter förra årets föreläsningsturné uppgav 93 % av de tillfrågade att det fanns argument i vår föreläsning för att avstå tobak.

A non smoking generation besökte Söderköping

Som förälder hör man om det vita snuset, så kallat tobaksfritt och andra produkter som når våra barn och ungdomar. Några som informerar om riskerna kring detta är Ebba och Lina från föreningen ”A non smoking generation”. De besökte Salong Ramunder där de höll föreläsningar för Ramunderskolans och Nyströmska skolans elever.

- Vi är här med vår föreläsning ”Tobaksbarn – barnarbete i ny förpackning” som handlar om tobak utifrån hållbarhet, mänskliga rättigheter och miljöaspekter och hur det inte är en hållbar industri.

Vi pratar även om marknadsstrategier och hur tobaksindustrin använder sig av dessa för att locka in barn och unga genom bland annat smaksättning som exempelvis godis, bär, citrus, mint. De utformar snygga förpackningar som kan användas som accessoarer att exempelvis lägga upp på bordet och man använder sig även av influencers.

- Vår senaste Novusundersökning visar att hälften av unga mellan 14-18 år anser att tilltalande smaksättning är en anledning till att testa nya nikotinprodukter, såsom vitt snus och e-cigarett. Genom att förbjuda godisliknande smaker i samtliga tobaksprodukter kan fler unga skyddas från en tobaksdebut.

Det har blivit en kraftig ökning av användning av vitt snus, i synnerhet bland tjejer?

- Ja, en lavinartad ökning till och med. Det vita snuset är i synnerhet riktat till unga kvinnor. De använder sig av ”femwashing” när de marknadsför det vita snuset, som en symbol för feminism och frigörelse. En oetisk strategi för att lura in kvinnor i ett livslångt beroende, likt de kampanjer som tobakbolagen gjorde med cigaretter förr.

Men man ser även en generell ökning av användningen av tobaksprodukter. Till och med traditionella cigaretter ökar för första gången på jättelänge. Man kan se de nya tobaksprodukterna som en inkörsport för traditionella tobaksprodukter men också för alkohol och andra droger som man blir mer mottaglig för.

Vi anser att en tobaksfri skoltid borde införas i alla skolor, vilket innebär att hela skoltiden ska vara fri från samtliga tobaksprodukter. En stor majoritet av unga som börjar använda tobak gör det p.g.a. gruppträck och kompisarnas påverkan. Därför är det viktigt med de tobaksfria miljöerna i skolan. 96 % av vuxna som använder tobak började i tonåren eller ännu tidigare. Många unga saknar kunskap om nikotinprodukters hälsoeffekter och utan den kunskapen kan de inte göra ett informerat val.

Tyvärr så saknar vuxna i många fall insikt i ungdomars vardag. Bland unga anser 65 % att det är lätt att få tag i vitt snus som minderårig medan 38 % av de vuxna anger samma sak.

Vad kan man göra för att minska tillgången?

- Samtliga parter i samhället måste arbeta gemensamt för att minska den. Politiker – att man inför en tobaksfri skoltid och att elever får kunskap om tobak i skolan – det är barns rättighet att veta hur tobaksindustrin strategiskt verkar för att dra in dem i ett beroende. Vår organisation når bara ut till 10 % av Sveriges ungdomar för tillfället, men vi ser gärna att det här hade varit en del av utbildningen i skolan.

Som förälder bör man föra öppna samtal och diskussioner med sina barn och ungdomar om tobak. Men det är även viktigt att sätta gränser för att hjälpa unga att stå emot gruppträck när det bjuds. 35 % av de unga anser att ett förälders nej är skäl nog att avstå, men endast 24 % av de vuxna inser detta.

Vi är inte här för att ge pekpinningar eller få de som använder tobak att skämmas – utan för att visa och förklara tobaksindustrins oetiska strategier, så unga kan få fler argument till att avstå.

Efter förra årets föreläsningsturné uppgav 93 % av de tillfrågade att det fanns argument i vår föreläsning för att avstå tobak.

Får de marknadsföra tobak så som det görs idag?

- De nya tobaksprodukterna kallas tobaksfria nikotinprodukter i Sverige. Genom att ta bort tobaksbladen och behålla nikotinet i produkten kan företagen kringgå nuvarande tobakslagstiftning. Men nikotinet som finns i produkterna kommer ju från tobaksplantan – alltså är det inte tobaksfritt. Det är samma plantor och samma industri.

Den typen av reklam med influencers på sociala medier ändrades 2022. I lag om tobaksfria nikotinprodukter får man inte längre rikta sig till personer under 25 år. Jag är själv under 25 år och får upp reklam för nikotinprodukter i sociala medier, när jag läser tidningar digitalt och när jag går in på vissa hemsidor, så lagen efterföljs inte. Reklamen visas även på storbildsskärmar offentligt och där når man definitivt personer under 25 år.

Stora hälsorisker

- Man framhäver ofta nikotinprodukterna som ofarliga och därmed som ett bättre alternativ till cigaretter och traditionellt snus men de påverkar också kroppen oerhört mycket. Nikotinet kan orsaka permanenta skador på hjärnan, leda till att man får sämre uppmärksamhet och inlärningsförmåga, ge hjärt- och kärlsjukdomar, öka risken för typ 2-diabetes, öka risken för depression och andra psykiska sjukdomar samt öka mottagligheten för alkohol och andra droger.

Den här informationen chockerar många unga då vissa använder nikotinprodukter för att undkomma psykiska besvär, men det ger motsatt effekt.

Om föräldrar tänker att det är ofarligt att använda nikotinprodukter så kanske man ser lite mellan fingrarna om man har ett barn som gör det. Men om man känner till vilka hälsorisker det orsakar, kan det leda till att fler föräldrar säger nej och känner att det är viktigt att prata om detta med sina barn.

Berätta om turnén

- Jag och Ebba åker runt i stora delar av Sverige. Vi har bland annat varit uppe i Hudiksvall och ända nere i Höllviken. Det är ett betydelsefullt arbete! Den här veckan besöker vi Östergötland, Vreta Kloster, Söderköping och Linköping. Det är bra att kunna träffa så många som möjligt.

Turnén firar tio år i år (2023, reds. anm.). Vi har nått ut till många skolor och orter i Sverige. Många har önskat att vi ska komma tillbaka och eleverna har berättat att de tyckt att det varit givande.

Märker ni skillnad i attityden mellan ungdomarna i större och mindre städer?

- Även om det kan vara olika från skola till skola så finns det många gemensamma tankar. Vi ser en röd tråd i att man blir chockerad, frustrerad och känner sig lurad. Det är helt sjukt att det här sker och man har ingen aning.

Efter föreläsningarna får vi höra från ungdomarna att de tycker att tobak inte skulle vara så lättillgängligt i butikerna. Man har märkt att en del försäljare inte ber om legitimation eller felbedömer ungdomarnas ålder. Produkterna finns ofta väl synliga vid kassorna vid godiset och i olika smaker. De tycker själva att det är alarmrande.

Spelas föreläsningen in för de som inte får ett besök?

- Nej tyvärr, men man är välkommen att kontakta oss. Om man vill ha material på en skola vi inte besöker så kan man gå in på tobaksfriskoltid.nu

Fakta

A non smoking generation är en politisk obunden och ideell organisation som bildades 1979 som främst har verkat i Sverige för att skärpa regleringar, lagstiftningar och sprida kunskap.

Visste du att...

Tobaksprodukter är det vanligaste skräpet i vår natur. Upp till 80 % beräknas vara tobaksrelaterade produkter. Varje dag spolas det ned 4 miljoner snusprillor i toaletterna. Produkterna innehåller gifter och plaster som rinner ut i våra hav.

Daniel Serander

Svenska kyrkan

SÖDERKÖPING S:T ANNA



För mer info
se vår hemsida



Tankar i mellantider

Nu är det "mellantider" igen (alltså inte i sportens betydelse). Vardagslunk och småhelger, paus och rast för att andas djupare då och då, arbete eller andra rutiner som förväntat och kanske en och annan överraskning.

Kyndelsmässodagen kommer kanske inte som någon överraskning, men den är ganska okänd för många och skulle kunna lyftas fram mycket mer. Ordet *kyndel* är ett gammalt ord för *ljus* eller *bloss* (samma rot som engelskans *candle*), och det vi firar i kyrkan är att Jesusbarnet, när han bärs fram i templet i Jerusalem, blir identifierad som *Messias* av den gamla fromma mannen Symeon. Han möter upp Maria och Josef och tar bebisen i famnen och utbrister i det som vi kallar *Symeons lovsång*, där han kallar Jesus både *frälsningen* och ett *ljus* för alla folk.

Därför får denna högtid vara en slags ljusfest i vår kyrka!

Välkommen att komma till kyrkan och be om ett nytt dopljus, du som behöver ett!

Jag hör till dem som tycker att vi ska fira allt som kan firas. Efter Kyndelsmässodagen kommer *Fastlagssöndagen*, som också är en festlig dag, då vi gärna får proppa i oss semlor och god mat, eftersom *askonsdagen* tre dagar senare inleder *fastan*, som är en tid för eftertanke och granskning av vårt sätt att leva. Men, tillbaka till det här med mellantider. Jag vill bara påminna om att de allra viktigaste förändringarna i våra liv ofta sker lite smygande och gradvis, så att vi inte inser att de har hänt förrän efteråt. Och stora omvälvande händelser kan inträffa när som helst, ibland när vi minst anar det. Så om du tycker att vardagen känns lite trist och tråkig, lev uppmärksam och med sinnena öppna för möjligheter och överraskningar, och ta tillfällena i akt!

/Eva Katarina Agestam präst

Gudstjänster i församlingen

Januari

Torsdag 25	17.00	Tid för dig, Mogata kyrka
Fredag 26	16.30	EFS, Vardagsrum, Drothems församlingshem
Lördag 27	18.00	Förintelsens minnesdag, S:t Laurentii kyrka
Söndag 28	11.00	Mässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, Skönberga kyrka Taizé sånger, Kör con Coeur
Tisdag 30	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 31	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka

Februari

Lördag 3	16.00	Körkonsert, S:t Laurentii kyrka Stockholms flickkör. Körledare Lotta Wilund Ackompanjatör Charlotte Svensson
Söndag 4	11.00	Mässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, S:t Anna gamla kyrka
Tisdag 6	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
	19.00	EFS Bönesamling, Klockaregården
Onsdag 7	13.00	Veckomässa, S:t Laurentii kyrka
Fredag 9	17.00	EFS Vardagsrum, Drothems kyrka
Söndag 11	11.00	Mässa, S:t Anna Vocalensemble, S:t Laurentii kyrka
	16.00	Gudstjänst för stora och små, Tonfiskarna, S:t Laurentii kyrka
Tisdag 13	18.00	Kvällsmässa, S:t Laurentii kyrka
Onsdag 14	13.00	Askonsdagsmässa, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Liv att dela, Drothems församlingshem
Söndag 18	11.00	Mässa, S:t Laurentii kyrkokör, S:t Laurentii kyrka
	17.00	Gudstjänst, Börrums kyrka

Med reservation för eventuella ändringar.

Diakonicentrum

Församlingens diakonala verksamhet finns till för dig i livets alla skeende.

Café Klockargården, Diakonicentrum

Öppet för samtal och café. 8 januari - 31 maj
Måndag 10.00-14.00 Sopplunch
Tisdag 09.30-11.30 *ojämna veckor*
Onsdag 16.30-18.30
Fredag 09.30-11.30
Stängt vissa onsdagar när det är
Liv att dela, 17/1, 14/2, 6/3, 10/4.

Se våra nya
tider för
våren
2024!

Lunchträff

30 januari - 21 maj
Drothems församlingshem
Tisdagar kl. 12.00-14.00 *ojämna veckor*
Anmälan till Församlingsexpeditionen

Sopplunch och café

8 januari - 30 maj
Drothems församlingshem
Tisdagar kl. 10.00-14.00 *jämna veckor*
Torsdagar kl. 10.00-14.00 *varje vecka*

Klockaregården

8 januari - 30 maj
Måndagar kl. 10.00-14.00

Bibelsamtal

11 januari - 2 maj
Drothems församlingshem-Glasrum
Torsdagar kl. 11.00-12.00

Läsa tillsammans

Välkommen till boksamtal där vi utforskar berättelser tillsammans. Ingen förberedelse krävs.
Kl. 13.30 den 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, Klockaregården.
I samverkan med Söderköpings bibliotek
Föranmälan till biblioteket, tel. 0121-182 91

Kontakt

www.svenskakyrkan.se/soderkoping
www.facebook.com/soderkopingsanktanna

Församlingsexpedition

Telefon: 0121-358 00
Mail: ssa.forsamling@svenskakyrkan.se

Diakonicentrum

Telefon: 0121-358 09



"Där Herrens ande är, där är frihet"
2 Kor 3:17

Talmannen Andreas Norlén och landshövding Carl Fredrik Graf besökte Söderköping

I år är det 500 år sedan Sverige lämnade Kalmarunionen och åter blev en självständig stat i och med att Gustav Vasa valdes till kung den 6 juni 1523 på riksmötet i Strängnäs. Med den historiska händelsen som utgångspunkt uppmärksammar riksdagen under 2023/24 hur Sveriges statsskick har vuxit fram, från riksmötet i Strängnäs till dagens moderna parlament. Tyngdpunkten ligger på riksdagens roll och utveckling av dess arbetsformer under 500 år.

Mot denna bakgrund och som ett led i riksdagens arbete med att berätta om vår demokrati - i går, i dag och i morgon reser talmannen Andreas Norlén runt i Sverige med detta tema för besöken. Under året besöks län där viktiga riksdagar hållits under dessa århundraden.

Åldermannen Ola Lönnqvist, S:t Ragnhilds gille berättade för besökarna om de riksdagar som hållits i Söderköping genom århundradena. Intressant var det bl.a. att höra att de olika stånden träffades i separata grupper och därefter rapporterade till kungen, således debatterades inte olika åsikter mellan stånden.

Söderköpings-Postens chefredaktör Åke Serander fick tillfälle att samtala med talmannen Andreas Norlén och påtalade den demokratiska obalans som uppstått när dagstidningar inte längre delas ut utanför tätorterna. Söderköpings-Posten har löst frågan genom utdelning med PostNord inom Söderköpings kommun, men med betydligt högre distributionskostnader än tidigare.

Åke Serander
Text och Foto

"I år är det 500 år sedan Sverige lämnade Kalmarunionen och åter blev en självständig stat i och med att Gustav Vasa valdes till kung den 6 juni 1523 på riksmötet i Strängnäs. Med den historiska händelsen som utgångspunkt uppmärksammar riksdagen under 2023/24 hur Sveriges statsskick har vuxit fram, från riksmötet i Strängnäs till dagens moderna parlament."



Carl Fredrik Graf landshövding, Ola Lönnqvist ålderman S:t Ragnhilds Gille, Andreas Norlén talman Sveriges riksdag tillsammans med hustrun Helena samt kommunfullmäktiges ordförande Anders Eksmo.

Ni missar väl inte årets gala?

Mingel - Trerätters middag - Underhållning - Nätverkande - Fest

Prisutdelningar till årets lokala företagare

Boka på
skpggala.se
1495:-
ex moms

SÖDERKÖPINGS NÄRINGS LIVSGALA

22 mars 2024
Söderköpings Brunn

Mer information hittar du på www.skpggala.se

Vill du sponsra en kväll för och med det lokala näringslivet? Kontakta oss på info@skpggala.se

Arrangörer: Företagarna / Möjligheternas Söderköping / Nyföretagarcentrum / Navet i havet / Lantbrukarnas riksförbund



Fokus på säkerhet hos Swedbank

Vi på Swedbank lägger stort fokus på säkerhet och att ha säkra lösningar för alla våra tjänster för att du ska kunna känna dig trygg som kund. Du kan också hjälpa till genom att skydda dina koder och personliga uppgifter. På så sätt skapar vi - tillsammans - en hög banksäkerhet och minskar risken för bankbedrägerier.

Tre sätt att skydda dig mot bedrägerier

- Använd aldrig Mobilt BankID eller säkerhetsdosa om någon oväntat kontaktar dig.
- Lämna aldrig ut dina koder, lösenord eller kortuppgifter.
- Kontrollera och läs alltid texten som visas innan du loggar in eller godkänner något.

Utbildning

Du vet väl om att vi på Swedbank bjuder in till utbildning om hur du som kund blir uppmärksam på bedrägerier. Välkommen med din anmälan!



Tre varningstecken

Det är bråttom

Bedragare bygger ofta upp en känsla av att det är bråttom – du måste agera snabbt. Samtidigt anspelar de många gånger på rädsla. Det kan till exempel handla om att någon närstående ligger på sjukhus och behöver hjälp, eller att de säger sig se obehöriga transaktioner på ditt konto.

Oväntad kontakt

Ibland utger sig bedragare för att vara någon du känner. Till exempel från en bank, ett känt företag eller någon i familjen. Ett vanligt bedrägeriförsök är när en bekant som du inte haft kontakt med på länge hör av sig på Messenger och frågar hur du mår. Då finns risk att det är en bedragare som kapat din bekants Facebookprofil. Kom även ihåg att sms, telefonnummer och e-post kan förfälskas och se ut att komma från en annan avsändare än den du tror. Använd heller inte telefonens återuppringningsfunktion, då kan du komma till bedragaren i stället för den du tror är avsändaren.

Från vänster: Vendela Nord, Nelly Hoffrén, Amanda Öhlund, Martin Johansson, Christina Magnusson, Rebecca Andersson, Farok Hasan.

De ber dig använda din e-legitimation

Om någon uppmanar dig att använda och signera med din säkerhetsdosa eller e-legitimation (som Mobilt BankID), klicka på länkar, ladda ner program eller skicka pengar – avsluta konversationen.

Ring och anmäl

Misstänker du att du blivit utsatt för bedrägeri? Blivit av med mobil eller säkerhetsdosa? Upptäckt något onormalt i våra digitala tjänster? Kontakta oss direkt! Ring och anmäl bedrägeri: 0771-22 11 22. Vid pågående bedrägeri ring 08-411 10 11 – menyval 2.

Skönbergagatan 1, Söderköping

Telefon: 0121-197 00

Hemsida: www.swedbank.se

Öppettider: tisdagar 10-13 torsdagar 13-18

Övriga dagar: Endast bokade möten

Sitt inte ensam!

Kom med i vår gemenskap i SPF Seniorerna

Delta i våra aktiviteter. De flesta är gratis.

Läs mer på vår hemsida: www.spfseniorerna.se, där du klickar dig vidare till vår lokalförening.

Du är också välkommen att kontakta oss på: ordf.spfragnhild@gmail.com, eller 070-541 52 27.

Ledig butikslokal centralt i Söderköping

Butikslokal med bra skyltningsläge mot Hagatorget. Yta ca 130 kvm, varav lager ca 45 kvm.

Kontakta oss på tel. 011-18 13 40, eller anders@westerbergfastigheter.se
www.westerbergfastigheter.se

Virkesgatan • Söderköping • 0121-131 70

Din lokala installatör sedan 1989

Företaget som leder strömmen

www.elcenter.se

Vinter-REA

Hagatorget 2
0121-139 06

Välkommen in!

Boutique Ramunda
Dam- och Herrboutique

Fettisdagen den 13 februari
Avnjut våra goda semlor

Alla hjärtans dag
14 februari

Fix konditori

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

Behöver du nya däck?

Kontakta oss på telefon:
0121-721 730

0121-721 730 • www.dackpartner.se

Alsätters trädgårdar

Trädgård är vår passion!

Beskärning - Skötsel - Anläggning

RUT-avdrag 50%

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

Förintelsens 27/1 minnesdag

kl. 17.30 Fackeltåg från Söderköpings Brunn

kl. 18.00 S:t Laurentii kyrka
 Dans, musik och alster från Kulturskolan.
 Ung Röst från Nyströmska skolan.
 Utställning: Barn under Förintelsen
 OBS: Väskförbud i kyrkan

Arr: Söderköpings kommun, Söderköping S:t Anna församling, Litteraturscen Söderköping



S:t Laurentii kyrkokör, körledaren Charlotte Svensson och solisterna Veronica Knutsson och Lars Henriksson mottager applåder efter konserten i S:t Laurentii kyrka. Foto: Kent Käfling

Kyrkokören firade 60 år med Faurés Requiem

Hösten 1963 grundades en ny kyrkokör i S:t Laurentii och Skönberga församlingar i Söderköping. Initiativtagare var kantor Lennart Ekholm i Skönberga. Första övningen var den 24 september och första framträdandet var vid första söndagen i advent. Efter ett drygt år försvann Skönberga från körens namn, men kören lever vidare. För tio år sedan var Ekholm gäst vid körens femtioårsjubileum.

Nu var det sextioårsjubileum och det firades med ett framförande av Requiem av Gabriel Fauré, ett verk som kören framfört tidigare men då i samverkan med andra körer. Nu ville körledaren Charlotte Svensson att kören skulle få chansen att själva få visa på sin förmåga.

Men det kanske skulle ha firats ett 126-årsjubileum! I Söderköpings-Posten den 24 mars 1897 stod följande att läsa: "Vi kan tillägga att en kyrkokör är under inöfning för att möjligen med denna som hjälp kunna leda de irrande själarne till den allt mer och mer sinande statskyrkan".

Körens ledare var församlingens organist Albert Gustafsson och planerna var osäkra in i det sista men kören framträdde verkligen vid långfredagens gudstjänst den 16 april 1897. Man utförde "En vacker hymn" och sjöng även "Svaren" vid mässningen. Man skulle även sjunga på påskdagen.

Den här kören kom att leva sitt liv i mer än 40 år. Vi vet inte så mycket om kören mer än att den framträdde då och då, naturligtvis på julottan. Det finns mycket som tyder på att sista året som kören sjöng på julottan var 1941.

Det har funnits en lång rad av körledare sedan nystarten 1963: Lennart Ekholm, Märta Stening, Börje Hanström, Rune Holmqvist, Bertil Geite, Christer Sundstrand, Sara Michelin, Roger Glan och dagens Charlotte Svensson.

Kören framträder vid gudstjänster i S:t Laurentii kyrka några gånger per termin, i andra kyrkor i Söderköping och ibland på andra håll. "Julen sjunges in" är en stark tradition i Söderköping som varat sedan 1947, numera

tillsammans med Kör Con Coeur, barnkör och Söderköpings kammarorkester. Ibland satsas tid och kraft på större sakrala körverk. Förra året var det Romans Then Svenska Messan, och tidigare bl.a. Vivaldis Gloria.

Två gånger har kören sjungit vid tv-gudstjänster: 14 april 1985 och julottan den 25 december 2018. Körresorna har blivit många, från Rogslösa 1971 till Köpenhamn 2023.

Vid jubileet framfördes också några stycken som även framfördes i Svenska Gustafskyrkan i Köpenhamn vid senaste körresan.

Förutom kyrkokören medverkade vid konserten solisterna Veronica Knutsson (sopran) och Lars Henriksson (baryton), stråkmusikerna Torbjörn Köhl, Evelina Långström, Roland Kjellström, Elin Pålback, Mikaela Grönberg, Anders Blom och Eva-Marie Nilsson vid orgeln.

Carl-Johan Ivarsson

Vad ska vi äta till lunch idag?

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



Hej företagare, 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



Foto: Daniel Serander

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

SUPER KONTORET

EN KOMMUNAL FÖRVALTNINGSREVVY



NORRKÖPING 24 februari – 23 mars 2024
OSTGOTATEATERN.SE – En del av Scenkonst Öst
PSST! Skanna QR-koden och köp biljett nu!




Sibelius Violinkonsert

Dirigent **Karl-Heinz Steffens**
 Solister **Elina Vähälä** violin
Minna Tägil sopran

TORSDAG 1 FEBRUARI KL 19.00
 De Geerhallen, Norrköping



Mahlers 6:a

Dirigent **Maxime Pascal**
 Norrköpings Symfoniorkester
 Östgötamusiken

LÖRDAG 2 MARS KL 15.00
 De Geerhallen, Norrköping



Läs mer och köp biljett
NORRKÖPINGSSYMFONIORKESTER.SE
 – En del av Scenkonst Öst




Vårens kostnadsfria nyföretagarkurs startar den 28 februari. Anmäl dig redan idag!

Informationsträffar den 12 februari på Sparbanken i Valdemarsvik och den 13 februari på Coffice i Söderköping

Anmälan till kursen och infomöten på mail:
 soderköping@nyforetagarcentrum.se alt. valdemarsvik@nyforetagarcentrum.se



NyföretagarCentrum
 SÖDERKÖPING VALDEMARSVIK

STEGET till eget 12345

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

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



Trädgård
 Gräsmattor, trädbeskrning, ogräs, snöskottning, trädffällning och häckklippning.

Bygg/Snickeri
 Både ute- och inomhus, finsnickeri. Renovering av möbler.

Måleri
 Inom/utomhus och tapetsering.

Dator & IT service
 Reperationer 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 - 076-627 54 81 - www.mhsoderkoping.se

LÄNETS FÖRETAGARE 2023 SVERIGES FÖRETAG



Därför valde vi Solyx:
 Solyx är en lokal leverantör och rekommenderades av bekanta. De höll tidsplanen & gav ett bra pris. Familjen Wållberg, Bokg 3, Söderköping



010-204 27 00 | Solyx.se

Söderköping Nu och Då: Stadens broar - del 1



Stadsmodell över Söderköping på 1700-talet.



Hagaspången före renovering.

Storån med sina promenadstråk, trädalléer och många broar bidrar i hög grad till vår vackra stadsmiljö. Så här års gläds vi åt ljusarrangemangen och andra tider åt blomsterkorgarna på broräckena.

Samtidigt känns ”vingslag” av tusenårig historia. Storån har haft stor betydelse för stadens tillkomst och utveckling (Läs mer i vår krönika i S-P augusti 2019). Broarna har bytts/renoverats och gjorts mer robusta, men deras lägen är etablerade sedan flera hundra år. Redan under medeltida storhetstid fanns broar över såväl Storån som Lillån, men broarna fanns då väster om hamnen vid åkorsningen för att inte hindra fartygen.

Det är inte länge sedan Kyrkspången senast byttes ut och strax före jul var det dags för Hagaspången. Detta har inspirerat oss att i två portioner bjuda på en kavalkad brobilder tillsammans med en gnutta brohistoria.

Del 1 ägnar vi åt fyra spånger, som gör det möjligt för fotgängare och cyklistar att ta sig över ån befriade från annan trafik:

Hagaspången mellan Hagaparken och Kanalgatan har fått ett lyft... En nytillverkad spång har ersatt sin slitna föregångare. Den togs i bruk lagom till julen och blev en förnämlig ”julkapp” till stadens flanörer! Undertecknad hade turen att under en morgonpromenad få se hur nya bron med precision lyftes på plats. Av historiker har vi förstått att det var ungefär på samma plats, som första bron öster om hamnen invigdes år 1447. Kanske var det då någon form av öppningsbar bro?

Hotellspången har flyttats till nuvarande plats, där den förenar Åpromenaden/Smedgränd med Slussgränd. Namnet hänger samman med den långa perioden av hotellverksamhet i kv. Gästgivaren. Kring förra sekelskiftet hade Söderköpings-Posten redaktion och kontor här vid Åpromenaden. Bra då att ha en ”egen” spång över till Hotell Fenix (Det gamla stadshotellet)! Folkhumorn döpte spången till ”Halvan” – namnet på en vanlig beställning i hotellets ”bakficka”.

Kyrkspången finns på karta från 1701. Här kan dock ha funnits en gångbro redan på medeltiden, som länk

Fotoboken **SÖDERKÖPING NU OCH DÅ** har rönt uppskattning av söderköpingsälskare när och fjärran. Bokens författare Lars Hedenström och Lars Sylvan medverkar i en artikelserie, som följer upp och kompletterar boken. Nya foton har tagits av Lars Hedenström. Gamla bilder är i regel hämtade från S:t Ragnhilds Gilles bildarkiv.

"Hagaspången mellan Hagaparken och Kanalgatan har fått ett lyft... En nytillverkad spång har ersatt sin slitna föregångare."



Den nya spången lyfts på plats.



Nya Hagaspången i vinterskrud.

mellan Kyrkparken och Munkbrogatan. För blott några år sedan togs en ny mera tillgänglig bro i bruk. Dess sinnrika belysning förhöjer som synes stämningen under mörkare tider. Ibland kallas den för ”Madickenbron” som inslag i de populära vandringarna till miljöerna där filmerna spelades in.

Brunnsspången var under brunnswerksamhetens storhetstid en livlig centralpunkt i Brunnsparken. Från slottet tog gästerna spången och von Blocks väg upp till bryggan vid kanalen. Den som önskade roddes i färja till promenadstigarna på Ramunder kanske för besök i Serveringsvillan. Brunnsparken sträckte sig från Lagerbergskas villan ända upp till kanalen. Norra parkdelen var rik på stigar och vackra planteringar. Där Brunnskyrkan står sedan 1898 låg tidigare ett lusthus. Parken inramades av hus med privat rumsuthyrning. År 1893 tillkom Brunnslasarettet och efter sekelskiftet de ”snickarglada” brunnsvillorna – Villorna 1 och 2 på sydsidan och Villa 3 på nordsidan.

Lars Hedenström
Lars Sylvan



Vy från Stadshotellet över Hotellspången och Hagaspången.

"För blott några år sedan togs en ny mera tillgänglig bro i bruk. Dess sinnrika belysning förhöjer som synes stämningen under mörkare tider."



Kyrkspången.



Kyrkspången i vacker belysning.



Brunnsspången. Där Brunnskyrkan står sedan 1898 låg tidigare ett lusthus.



Hotellspången och Söderköpings-Postens redaktion kring förra sekelskiftet.



Hotellspången.

"Brunnsspången var under brunnssverksamhetens storhetstid en livlig centralpunkt i Brunnsparken. Från slottet tog gästerna spången och von Blocks väg upp till bryggan vid kanalen."



Brunnsspången.



Näst på tur är Daniel Hermansson. Han är uppväxt i Ringarum och är aktuell med sin bok "De kom, de såg, de segrade" om några historiska fältherrar under antiken. Utöver det är han en av panelmedlemmarna i SVT:s program "Muren" samt att han tillsammans med Robin Olovsson driver Sveriges äldsta och näst största historiepodd "historiepodden".

Spännande gäster till Nyfiken på

Hösten 2008 startades föreläsningsserien Nyfiken på. Ambitionen är att hålla en bred och hög kvalitet.
- Vi är nöjda med vårens program, vi brukar ha sex föreläsare men det blir sju denna gång, konstaterar föreningens ordförande Björn Grip.

Näst på tur är Daniel Hermansson (som ni kan läsa om i detta nummer av S-P, reds.anm.). Daniel är uppväxt i Ringarum och är aktuell med sin bok "De kom, de såg, de segrade" om några historiska fältherrar under antiken. Utöver det är han en av panelmedlemmarna i SVT:s program "Muren" samt att han tillsammans med Robin Olovsson driver Sveriges äldsta och näst största historiepodd "historiepodden".

Även den fjärde föreläsaren, Fredrik Wadström har sitt ursprung i Östergötland. Han började sitt arbetsliv som kulturskribent och har kommit att bli en Rysslands- och Ukrainakännare och har även en Rysslands podd. Vi hoppas att han kan uppdatera oss om det hemska kriget.

Nästa på tur är Sebastian Kirppu, skogsbiolog, naturvårdare och folkhögskollärare. Han är mycket engagerad i svensk skog och dess skötsel och har som uppgift av länsstyrelsen i Värmland att bevaka och slå vakt om gammelskogarna. Han är oerhört kritisk till den svenska



Leif Karlsson, Björn Grip och Kerstin Svedberg.

skogspolitiken och hoppas att det kommer åhörare som är skogsägare, så det kan bli diskussion.

Mark Isitt är inbjuden genom vårt samarbete med Stadsmiljöföreningen i Söderköping. Han är arkitekturkritiker som gärna lägger sig i och har åsikter om hur städer ska utformas.

Sist ut är Jila Mossaed, akademiledamoten och författaren. Hon är född i Iran 1948 och kom till Sverige 1986 med sina två barn. För henne är språket det absolut viktigaste och den största friheten. Hennes första diktsamling på svenska gavs ut 1997 med det lite annorlunda namnet "Månen och den eviga kon". Redan när hon var elva år upptäckte hon att ingen kunde ta ifrån henne orden. Familjen hade flyttat till en stad ute i öknen, hon hade inga lekkamrater och var väldigt ensam. Hon gick ut en tidig morgon och såg ut över det vackra landskapet som just börjat vakna. Hon hade en liten grön anteckningsbok i handen och kände hon hur hon fylldes med ord. Hon visste inte vad hon skulle göra av dem och debuterade som 15-åring med små berättelser i en tidning i Iran. Jila har belönats med många priser genom åren.

Har "Nyfiken på" inlett ett samarbete med Stadsmiljöföreningen?

- Ja, det är relativt nytt. Vår kassör Björn Göransson har samma roll i den föreningen. Flera av oss har varit med när den startades. Men vi tycker att vi kan dra nytta av varandra på samma sätt som med bokhandeln. Naturskyddsföreningen har vi också en del kontakter med som ger input till oss. Men vi är en helt oberoende förening även om det var Vänsterpartiet och Miljöpartiet här i stan som startade föreningen.

Vem av årets gäster tror ni kommer locka flest besökare?
- Vi tippar på Anders Tegnell, därför har vi redan bestämt att vi ska ha en större lokal till hans besök.

Har ni några speciella föreläsare på er önskelista?
- En som vi gärna hade sett här i vår, men som tyvärr inte reser mer är journalisten och litteraturkritikern Agneta Pleijel, samma sak gäller tyvärr också författaren Kerstin Ekman.

Ni finner biljetterna inför respektive föreläsning på Söderköpings Bokhandel.
Daniel Serander
Text och Foto

"Varje dag utfodras änderna med 10 kg vete inköpt hos Klosterkvarn av Ann-Britt och Claes Rangefelt."

Änderna i Storån matas varje dag av djurvänner

Säkert har du sett alla ändor som vintertid uppehåller sig utmed Åpromenaden vid Hagatorget.

Varje dag utfodras änderna med 10 kg vete inköpt hos Klosterkvarn av Ann-Britt och Claes Rangefelt. När Ann-Britt och Claes varit bortresta har utfodringen tagits över av Inger Björnhamre och Elisabeth Hellgren. De anmälde sig som frivilliga efter att Ann-Britt gått ut med ett upprop på Facebook.

I en kommentar säger Ann-Britt: om Inger och Elisabeth "Vilka osjälviska djurälskande människor. Det finns änglar i vår fina stad". Beteckningen änglar måste självklart också gälla Ann-Britt och Claes, initiativtagarna till utfodringen.



Änderna vid Storån.



Barbro Mellqvist får blommor och diplom av Fredrik Björkman vid prisutdelningen.

Foto: Johan Levin

Barbro Mellqvist vinnare av Bengt Cnattingius pris

Barbro har bland annat arbetat som näringslivs-samordnare på Söderköpings kommun, kultur-sekreterare och ansvarig för Medeltidscentrum och som producent på Östgötamusiken.

Bengt Cnattingius pris för 2023 går till Barbro för hennes insatser för kulturlivet inom särskilt Söderköpings kommun. Priset överlämnades av styrelseordförande Fredrik Björkman och museichef Olof Hermelin på Östergötlands museum i Linköping.

Museet delar årligen ut priset till en person eller organisation som forskat eller arbetat i Bengt Cnattingius efterföljd rörande främst östgötsk historia, konst och kulturmiljövård.

Motiveringen lyder:

"Barbro Mellqvist tilldelas Cnattingius pris för sitt stora engagemang för kultur och kulturarvsfrågor i framför allt Söderköping. Barbro har med stor entusiasm och kompetens gjort viktiga insatser för att synliggöra och utveckla kulturlivet i Söderköpings kommun. Efter pensionen har hon fortsatt med kulturverksamhet som ansvarig för Edgards på Lagnö i Sankt Anna, med utställningar, musikkvällar, servering och turistinformation."

– Så fantastiskt roligt och hedrande att få detta pris. Jag har fått arbeta i ett team där politiker, tjänstemän och kulturarbetare med gemensamma krafter har gjort stadens och skärgårdens historia mer synlig och tillgänglig.

”

Så fantastiskt roligt och hedrande att få detta pris. Jag har fått arbeta i ett team där politiker, tjänstemän och kulturarbetare med gemensamma krafter har gjort stadens och skärgårdens historia mer synlig och tillgänglig.

Vi har också haft ett gott samarbete med museer, universitetet och andra kulturinstitutioner i Östergötland, säger Barbro Mellqvist.

Bengt Cnattingius

Åtvidabergssonen och konsthistorikern Bengt Cnattingius (1899–1993) var amanuens vid läns museet från 1924 och sedermera museichef åren 1933–1966, med stor betydelse för uppbyggandet av Östergötlands museum och utvecklingen och bevarandet av det östgötska kulturarvet.

Daniel Serander

"Året som gått har annars varit fyllt med skolbio, Söderköpings Filmgala och mängder av olika samarbeten som t.ex. biomeny där man med biobiljetten i hand får 10 % rabatt på lokala restauranger som vi samverkar med. Guldkant, FUB och PRO är andra vi samarbetar med."

Söderköpings Bio summerar året som gått

Sitter och njuter inne i värmen, solen skiner livsbejakande in genom vårt vardagsrumsfönster när jag skriver ner dessa rader innan jag ska bege mig ut på min dagliga springtur och göra diverse ärenden. Det som är lovande från det gånna bioåret är lovbion, där antalet besökare ökar kraftigt. Kombinationen aktuella filmer, ledig tid, närheten och doften av nypoppade popcorn är kanske avgörande när man kryper in i biomörkret.

Detta sista är en sanning med modifikation då vi nu startar ett test med stickbio under våren. Detta är en utveckling av den tidigare populära dagbion – där vi erbjuder alla som är lediga chansen att se aktuella filmer dagtid

nära och enkelt (så man ej tvingas ge sig ut i samhället den mörka tiden) i en salong med dämpad belysning. En grundtanke är att göra det möjligt att sticka eller på annat sätt handarbete och ha lätt belysning på så att man vid behov kan se vad man gör. För att ytterligare förhöja värdet av upplevelsen får man som vanligt på köpet nybryggt, ekologiskt kaffe och nybakad, färsk kaka från Café Jägmästargården.

Året som gått har annars varit fyllt med skolbio, Söderköpings Filmgala och mängder av olika samarbeten som t.ex. biomeny där man med biobiljetten i hand får 10 % rabatt på lokala restauranger som vi samverkar med. Guldkant, FUB och PRO är andra vi samarbetar

med. Vi har deltagit på En dag för barnen, familjedag på Café Jägmästargården i nära samverkan med Teater Sythercopie och vi har även stått vid Fiskartorget under adventsmarknaden. Allt för att visa Söderköpings Bios naturliga plats i vårt fina samhälle.

Biljettsystemet är under ständig utveckling. Detta har nu förfinats så att man enkelt kan förköpa sina biljetter hemma och själv välja plats i salongen. Där har vi mött stor uppskattning och uteslutande positiva kommentarer, vilket är en av våra grundtankar.

Carl Gustav Pettersson
Söderköpings Bio



Pernilla Christians föreläser om hur det är att leva med ADHD.



Uppslag med recept i nya boken.

Pernilla fick ADHD-diagnos i vuxen ålder

Jag träffar Pernilla i hennes hem i Östra Husby över en kopp kaffe och kladdkakemuffins. Några veckor tidigare har jag lyssnat på en föreläsning, eller show som hon själv kallar det, där Pernilla beskriver hur det är att leva med ADHD. Nu sitter vi i hennes kök och hon visar mig att receptet till kladdkakan finns i hennes barnbok, Djuren på Puttestigen. Det är hennes mormor Ruths recept. Jag återkommer till boken lite längre fram.

Redan under tidig skolålder fanns det en känsla av att det var något som var annorlunda och Pernilla beskrevs ibland som besvärlig i skolan. Hon hade svårt att förstå instruktioner, blev lätt ofokuserad och satt gärna och tittade ut genom fönstret.

Trots detta skulle det dröja många år innan hon fick en diagnos. Med hjälp av sin stöttande familj tar hon sig igenom skolåren. I vuxen ålder känner hon sig ofta rastlös och orolig, hon flyttar många gånger, går flera olika utbildningar och har ett flertal olika arbeten. Pernilla förstår inte själv varför hon känner som hon gör. I ett samtal med en vän som beskriver symtom som är typiska för diagnosen ADHD känner hon att hon känner igen sig. Hon tänker att det är precis så hon känner sig och bestämmer sig för att söka hjälp. Utredningen tar lång tid, flera år, men när hon får sin diagnos är det mycket

som faller på plats. Hon förstår nu att den ångest och oro hon så ofta känner beror på sin ADHD. Nu får hon verktyg att hantera sin överskottsenergi och praktiska hjälpmedel som underlättar i hennes vardag.

Kan du beskriva hur det känns för dig, vad du tänker på?

- Jenny, om du lyssnar på min föreläsning så koncentrerar du dig på vad jag säger. Du kanske även funderar på om du ska få kaffe i pausen, eller hur? Jag svarar att det kan nog stämma.

I mitt huvud, fortsätter Pernilla, funderar jag på föreläsningen och kaffet, men även på vad det är som låter i rummet intill, vad det är för fågel som sitter i trädet utanför fönstret, en låt spelas i mitt huvud som jag hörde på radion tidigare och jag undrar vad det är som luktar och vad jag ska göra sedan. När du har två tankar i huvudet så har jag kanske sju stycken som snurrar runt, hela tiden.

Nu förstår jag att det är svårt att hålla fokus och att det går åt mycket energi till alla tankar som snurrar runt. Enligt en svensk studie (Time after time) så är det vanligt att kvinnor får diagnoser senare i livet än män. Detta kan såklart medföra negativa konsekvenser i livet och onödigt lidande. Pernilla har hittat sitt sätt att hantera

sin diagnos och idag mår hon mycket bättre. Dock kan hon önska att hon hade fått diagnosen tidigare.

Som ni säkert förstår så har det funnits många tankar och idéer under åren. En av hennes idéer har nu resulterat i en barnbok. Inspirationen till boken kom genom familjens djur och namnet Puttestigen som kommer från en liten stig på Vikbolandet i närheten där Pernilla och hennes familj bor. I boken får ni följa djuren på Puttestigen. De förbereder ett överraskningskalas för katten Lojd. Kalaset blir väldigt lyckat med saft och kladdkaka samt uppträdande med rockbandet Zniglarna.

En annan lustig idé är att ta på sig en knallröd clown-näsa i mataffären för att se hur andra reagerar, eller spela in en yvig dans och lägga ut i sociala medier. Det handlar om att göra sig av med överskottsenergi för att ta bort den oro som ibland gör sig påmind.

Jag ler lite för mig själv när jag lämnar det lilla röda huset som hon och familjen bor i. Pernilla är lite annorlunda tänker jag, på ett positivt sätt.

Jenny Törnvall
Text och Foto



Bo tryggt • Bo billigt • Bo i hyresrätt

Flytta till oss i Valdemarsvik!

Välkommen att kontakta oss för info och visning på tel. 0123-510 90

www.fogelvikfastigheter.se



Söderköpings Stads Historiska Museum

Lördagsöppet på muséet mars – juni kl 13 – 16

Vecka 8 är muséet öppet måndag – lördag kl 13 – 16. Modelljärnvägen körs tisdag – torsdag kl 14 – 16

Under sommaren: 24/6 – 1/9 är muséet öppet 13 – 17 alla dagar

Bildgruppen träffas tisdagar kl 14 fr.o.m 6/2. Välkomna att titta på och diskutera kring bilder ur museets arkiv.

Berättarcafé torsdagar kl 18 29/2 Marianne Wik kåserar på östgötska 18/4 Växa upp i Söderköping på 70-talet 16/5 Trafiken på Göta Kanal

Söderköpings historia, tisdagar kl 18 Föreläsningsserie med Ola Lönnqvist Föranmälan till 0702-49 22 42 eller ola@lonqvist.se. Kostnad 40:- per tillfälle.

23/1	Forntiden
20/2	Medeltiden
19/3	1500-talet
16/4	16 -1700 talen
7/5	18 -1900 talen

För kommande programpunkter: www.stragnhildsgille.se





Daniel Hermansson utanför Söderköpings Bokhandel.

”

Vi har ca 80 000 unika lyssnare per vecka vilket gör oss till Sveriges näst största historiepodd efter P3 Historia, som snarare är ett radioprogram än en podcast faktiskt. Så därmed är vi alltså Sveriges största historiepodcast.

Bokaktuella Daniel Hermansson har en av Sveriges största historiepoddar

Daniel växte upp i Ringarum där han bodde tills han fyllde 20 då flyttlasset gick till Norrköping.

Hans mamma är från Skåne och pappan smålänning;

- Jag är hälften smålänning, hälften skåning men uppvuxen i Östergötland. Jag pratar östgötska men det är något med r:en, konstaterar Daniel.

När fick du ditt stora intresse för historia?

- Det kom tidigt. Jag var ett väldigt nördigt barn. Jag gjorde egna serietidningar som nästan uteslutande handlade om historiska ämnen. Jag var så uppslukad, så förutom att jag läste om historia så ritade jag även figurer, klippte ut dessa och byggde upp hela världar kring dom. Det var framför allt kring seriefigurerna Lucky Luke, Asterix & Obelix och Tintin.

Jag får även tacka min gymnasielärare Lena Sjöstrand på Nyströmska skolan, som gjorde att mitt intresse för historia bestod. Jag hade ganska svårt för en del ämnen men historia kunde jag greppa genom att läsa mig till.

Jag funderade på vad jag skulle utbilda mig till efter gymnasiet. Jag såg hur lärarna gick runt och hade det trevligt, fikade och skämtade med eleverna. Då tänkte jag att det där skulle man kanske kunna satsa på. Jag läste sex år på Linköpings Universitet och blev utbildad gymnasielärare i historia, samhällskunskap och geografi. Därefter var jag lärare i Gävle, Stockholm och slutligen i Norrköping.

Jag tycker att det är jättekul att man kan inspirera folk till att bli lärare. Men det är lite tveeggat för i vissa ämnen finns det lärare i överflöd i medan det är brist i andra.

Du har en av Sveriges största historiepoddar tillsammans med Robin Olovsson?

- Ja, Sveriges äldsta pågående till och med. Jag och Robin träffades på en gymnasieskola i Gävle 2014 där han undervisade i historia och svenska.

Först arbetade vi med podden som hobby ett antal år och tjänade inte en krona på den. Vi spelade in på lördagskvällarna, klippte ihop det på natten och laddade upp den för publicering på söndagen. Det är ju noll marginal där. För två heltidslärare är det bara möjligt om de också är singlar i en stad utan övriga vänner.

Nu tio år senare är vi familjefäder som arbetar med det här på heltid, spelar in avsnitt över länk eftersom vi bor på olika orter, turas om att klippa och släpper ett avsnitt varje söndag. Varannan onsdag kommer även en repris.

Vi har ca 80 000 unika lyssnare per vecka vilket gör oss till Sveriges näst största historiepodd efter P3 Historia, som snarare är ett radioprogram än en podcast faktiskt. Så därmed är vi alltså Sveriges största historiepodcast.

Vad gäller innehållet, har ni börjat på stenåldern och gått framåt eller är det nedslag i historien?

- Det är nedslag kring det som vi tycker är intressant för tillfället. Annars skulle det vara väldigt förutsägbart vad som ska komma närmast. Det ska vara ett långsiktigt företag och då måste ämnena vara sådana som vi själva tycker är intressanta och roliga.

Om vi har haft för mycket arton- och nittonhundratall så börjar jag få ångest och tänker att nu måste vi tillbaka till något annat århundrade. Samma sak om det blir för länge sedan vi gjorde något om svensk historia. Jag och Robin turas om att välja ämnena och skickar material till varandra på det.

Ibland är ämnena stora och då har vi två avsnitt om samma ämne, på somrarna har vi sedan 2016 sommarföljetång och då är det minst tre avsnitt om ett ämne.

Det är mycket research för varje avsnitt?

- Ja, väldigt mycket. Det var därför vi inte kunde hålla på och fortsätta som lärare samtidigt. Men det är roligt och vi får läsa om olika saker varje vecka. När researchen är färdig är det dags att skriva anteckningar vilket också tar tid innan det ska spelas in och klippas.

Du är en del av expertpanelen i SVTs program "Muren". Hur är det att vara med i programmet?

- Det är roligt men jag var extremt nervös i början. Nu har jag kommit in i det. Det är roligt att träffa de andra panelmedlemmarna, Patrick Ekwall och Edward af Sillén exempelvis är jättetrevliga och roliga. Vi i panelen blir utvalda att svara på frågor om våra expertämnen. Det är två deltagare som tävlar och möter varandra. Det gäller att först trycka på knappen och svara rätt. Svarar man fel så går poängen över till den tävlande.

De tävlande möter hela panelen och det gäller att slå alla i panelen för att "riva muren". Om man som panelmedlem förlorar mot båda tävlingsdeltagarna så kommer man inte vidare till nästa omgång. Då blir man nedsläckt och så får man sitta där och det är jättetröst. Som tur är har det inte hänt mig faktiskt. Man vill ju vara med och hålla muren uppe!

Nu är du aktuell med din bokdebut om historiska fältherrar i "De kom, de såg, de segrade"

- Ja, det är min första egna bok, jag har varit medförfattare i "När Europa upptäckte världen" där jag var med och skrev en essä om Ferdinand Magellan. Det var roligt att få stå med bland de andra författarna som är några av Sveriges absolut främsta historiker.

Ännu roligare är det att nu fått ge ut min alldeles egna bok som jag har arbetat med under decennier. Det var omkring 2006 som jag kom på att jag ville skriva om olika fältherrar. Man kan väl säga att den sträcker sig från demokratins uppgång på 400-talet före Kristus i Aten till när den går under i Rom med Caesar till förmån för kejsardömet på 100-talet före Kristus. Däremellan kom Alexander, Hannibal och Scipio. Så de är de fyra personerna som boken handlar om även om det står om massor av andra karaktärer, personer och händelser också, vissa av dem som Pompeius och Cicero skulle kunna ha egna kapitel.

Är det en fristående bok eller blir det någon fortsättning med mer moderna fältherrar?

- Nej, det är en fristående bok. Det finns ingen tanke på någon fortsättning. Men nu när du säger det, du ger mig idéer här. Man skulle kunna fortsätta förstås, det är roligt att kunna variera sitt arbete...

Har du någon favoritperiod i historien?

- Nja, det är antiken jag kan mest och bäst tror jag ändå. För det har man ju kört ner sig mycket i som du förstår för att få fram boken. Men svensk historia är också ett favoritområde. Framför allt 1600- och 1800-talet... Alltså, du kan inte bara fråga mig om favoritområde för det blir svårt när man tänker efter. Det blir till slut allt möjligt ändå. På 1800-talet har vi vilda västern, rörelsen västerut, sen har vi alla upptäckarna, England och vad de höll på med ute i världen och då kommer vi snart in på 1900-talet, världskrigen och det är också jätteintressant... Jag kan helt enkelt inte begränsa mig så mycket.

Hur mycket sanning finns det i Asterix och Obelix? Fanns det ett par Galler som retade gallfeber på Caesar?

- Nej, alltså det är fullkomlig fiktion. Caesar är med och att han erövrade Gallien är också sant. Men det fanns ingen by uppe vid Atlantkusten som hade trolldryck. Däremot så fanns det druider förstås, det har vi också gjort ett avsnitt om. Inte minst i Wales, Britannien men de fanns förstås också i Gallien. Det finns naturligtvis inslag av historiska fakta i Asterix och Obelix. Rustningsarna och kläderna är som det var till exempel. Men min bok är en faktabok så där hittar jag inte på något.

Missa inte möjligheten att få höra Daniel berätta mer om sin bok när han besöker "Nyfiken på" den 28 februari.

Daniel Serander
Text och Foto



Foto: www.pixabay.com

Tatuering

Jag går genom staden det jag ser får mig småle
En yngling med tatuering en levande totempåle
Det var ormar och slingor över hela hans kropp
Från bara hälen ända upp till hans knapp

Vad kan få ”nån” att spöka ut sig så vansinnigt illa
När kroppen täcks det ser ut som en uttrampad prilla
Förr var det sjömän som i hamn under rus
Lät rista ett ankare i brösthårets krus

Någon en söderhavso satte på pränt
Som med åren har växt till en hel kontinent
Men nutidens unga tycks gilla att chockera
Har de väl börjat vill de bara ha mera

Tydligt har viruset fäste i fotbollens kretsar
Där de varandra till ytterlighet betsar
Snart finns inte en spelare utan kroppen täckt
Av tatueringar som de tycker är käckt

Hur blir det den dag när de tröttnat på ”skiten”
Och när de ej längre hör till eliten
När bilden de ristat mist skönhet och form
När den mera liknar en havsö i storm

Eller när åldern gör huden skrynklig och grå
Man undrar så smått vad de önskat då
Att de aldrig har gjort den där tatueringen
De hade ej behövt denna kamoufleringen

För vem vill väl krama en kvinnas hud
Som en blommig gardin har som inpräntad skrud
Med drakar och blommor eller gud vet ”va”
Då skyndar man sig fort att från eländet dra

Sen undrar man nog vad händer med huden
När t.ex. en magnetröntgenbild måste tas av den bruden
Färgpigmentet lär bli varmt när det nås utav stålning
Kanske svider det värre än tatuerarens ”nålning”

Hans
Fredriksson



David tipsar om hur vi kan tänka för att vi ska komma framåt och nå våra mål. Foto: www.pixabay.com

Hur betraktar vi målen och tankar över tid?

Skiljer sig mål och tankar från när vi var 20, 30, eller när vi är 80 år?
Det gör de med all säkerhet, eftersom våra tankar bygger i stort på våra erfarenheter och valda sanningar.

Men tankar och ålder går inte hand i hand efter faser i livet – det kan skilja mycket människor emellan. Man kan inte säga att 20-, 30- eller 40-åringar tänker på samma sätt bara för att åldern är densamma. Erfarenheter och hur vi har lärt oss att tänka har större betydelse. Däremot så kan man se mönster hos de flesta människor att vi mår bra av möten med andra okända, nära och kära, djur och solens strålar. Man vet också att ca 95% av våra tankar är samma som dagen innan. Varför har vi sådana utmaningar med att förändra våra tankemönster och beteenden?

Enligt en amerikansk forskning har man under många år undersökt hur våra tankar påverkar vår kropp och studerat meditationens påverkan på hjärnan.

Forskningen visar att vi tänker ca 60 000 tankar om dagen. Vi är i mycket hög grad låsta av samma tankemönster som följer oss dagen genom. En av forskarna som skrivit boken om ”Placeboeffekten” menar att det är fullt möjligt att aktivt styra sina tankar för att förändra sitt liv. Hans uppfattning är att det vi kallar placebo i själva verket handlar om att nyttja kroppens egen intelligens till att läka fysiska eller psykiska problem och ta kontrollen över våra liv.

En annan forskare gjorde en test med en grupp människor, för att se om vi kan bli fysiskt starkare på en månad, bl.a. genom tankens kraft.

- Man delade in människor i tre mindre grupper.
- Grupp 1: skulle göra 100 armhävningar/dag.
- Grupp 2: skulle tänka att man gjorde armhävningar varje dag.
- Grupp 3: skulle inte göra några alls.

Resultatet var uppseendeväckande. Inte då att grupp 1 som gjorde armhävningar hade ökat sin styrka, eller att grupp 3 som inte gjorde några armhävningar inte blev starkare, utan det som fick forskarna att höja på ögonbrynen var att grupp 2 som bara hade tänkt att de gjorde

armhävningar ökat i styrka. Inte lika mycket som grupp 1 – dom ökade styrkan med 33 %. Men bara genom att tänka armhävningar ökade grupp 2 sin styrka i snitt med hela 16 %. Det visar hur viktigt det är att välja de tankar som stärker oss och som vi mår bra av.

Jag är egentligen inte förvånad. För jag ser många liknande resultat i mitt arbete när jag jobbar med suggestion, meditation eller hypnos. Hur tydligt det blir för människan när hon tar kontrollen över sina tankar, hur mycket bättre man mår och känner sig.

Så hur kan vi bryta våra tankemönster och hur sätter vi mål som gör oss gladare och energirika?

Jag brukar inte ge så många tips, inte för att jag inte vill bjuda på det, utan för att det inte ger bäst resultat. Jag vill i stället nyfiket ta reda på var din drivkraft är genom att ställa öppna frågor – vad får du energi av eller vad gör dig lycklig?

Men om jag skulle ge något tips om hur vi kan må bättre så skulle jag säga känna tacksamhet. Försök att hitta något som du är tacksam över och gör det varje dag. Om vi tränar på det som en rutin i livet så kommer vi att minska orostankarna och mindre adrenalin kommer att pumpa runt i vår kropp. Du kommer inte att störa dig på småsaker på samma sätt. Du kommer också uppleva flera fördelar hos dina medmänniskor i stället för nackdelar. Och när vår kropp inte behöver ta hand om allt adrenalin, så kommer vi att uppleva mer harmoni och balans i vardagen.

Sedan vill jag att du funderar över vad som får dig att må bra? Är det när du är ute, när du har nära och kära omkring dig eller när du tränar? Det finns inte ”ett rätt sätt”. Utan när du mår bra, oavsett vad det innebär, är det rätt för dig. Är det att gå promenader i skogen, så gör det då när du har låg energi, även om du inte känner för att gå ut. För det är då du kan styra dina tankar. Genom att gå ut då så kommer du känna att du mår bättre än tidigare, eftersom hjärnans undermedvetna kopplar promenaden till en bra känsla. Dopamin frigörs och hjärnans belöningssystem aktiveras.

Att sätta mål

Vi har passerat en jul, en högtid som jag önskar att alla har mått bra av, hunnit koppla av från vardagen och träffat dem man håller av och älskar mest. Tyvärr så upplever inte alla den känslan och det beror på många olika saker.

Vi har också gått in i ett nytt år där många av oss söker infria nya mål. Tror att det är den tid på året där det sätts flest mål. Hur ska vi hantera våra målbilder när känslorna greppar tag i oss med för hårda klor? Många av våra mål grusas allt för ofta av våra förväntningar. Vi målar upp en förskönad bild av hur något ska vara, vilket vi då också tror är sant. Jag vill då att du ska vara tydlig och sann mot dig själv:

- Sätt först upp ett mål – bryt sedan ner det till delmål.
- Bli konkret – vad innebär det för mig att kunna nå dit jag vill?
- Var klarsynt – fokusera bara på det du kan påverka, allt annat är ointressant.
- Checka av dig själv så du inte hamnar vilse genom att ställa frågan: för det här beteendet mig närmare eller längre ifrån mitt mål?

Balans: för att må bra så är balans viktigt för dig. En högpresterande person behöver då och då gå inåt och vila kropp och själ från prestation. En oföretagsam eller

bekväm person behöver få pulshöjande inslag för att nå balans.

Sammanfattningsvis, välj dina tankar: – vi är inte alltid på topp och det är det som kallas ”livet”. När du hamnar i en spiral av negativa tankar så kan du trösta dig med att allt vi tänker inte är sant. Vi gör ibland små misstag och dessa kommer av en anledning – dels för att utveckla oss, men också för att vi så småningom ska känna hur skönt lycka kan vara. När det är lite tungt, försök då att istället tänka på hur mycket vi lyckats åstadkomma av godo. Ta till dig av dessa tankar, dem stärker dig – för det vi tränar på växer i oss. Vi upplever en belöning, den kommer alltid efter att vi har gjort något bra.

Och till sist...

Det enda vi kan uppleva är nuet. Dåtiden har redan varit, den kan vi inte påverka och framtiden har inte anlänt än.

David Carlsson



Foto: www.pixabay.com

”
Hos en fotterapeut kan man få hjälp med att se över hela fötterna. Huden, naglar, känseln och cirkulationen undersöks.

Ta hand om dina fötter

Att sköta om sina fötter är viktigt. Både när man är ung eller äldre.
Inte sällan har äldre personer svårt att nå ner och då är det ännu viktigare att få hjälp med skötseln av sina fötter. Men det är aldrig för tidigt att börja sköta om sina fötter då de ska hålla länge.

Äldre personer har lättare att få förhårdnader på huden samt hårdare naglar. Vilket medför att de är svårare att klippa. Därför är det viktigt att se över sina fötter och gärna med en fotvårdsbehandling. Hos en fotterapeut kan man få hjälp med att se över hela fötterna. Huden, naglar, känseln och cirkulationen undersöks.
Har man inte möjlighet att se hur det ser ut under sina fötter kan fotterapeuten se om det finns eventuella sår eller självsprickor. A och O är att smörja sina fötter regelbundet för att huden ska hållas mjuk och smidig. Är foten torr så är det lättare att sår och och sprickor uppstår. Det är också viktigt att se till att naglarna inte växer fel då de kan trycka på närliggande tår. Även detta kan man få råd och hjälp med.

Kroppen och dess konstruktion sjunker sakta men säkert under livet. Således gör fötterna. Detta gör att fotens ben ändrar riktning och får ta emot tryck och friktion på utsatta ställen. Därför är det viktig med skor och tofflor som sitter bra och är rymliga samt inte trycker.

Vissa personer har behov av och rätt till medicinsk fotvård hos vårdcentralen. Personer med diabetes bör se över sina fötter oftare. Genom sjukdomen kan dålig cirkulation och känsel förekomma. Det är då av stor vikt att undersöka sina fötter med jämna mellanrum. En person med dålig känsel kan gå omkring med stickor eller något annat vasst under foten. Detta är naturligtvis inte bra om man har dålig cirkulation eftersom det försvårar läkning. Ännu en anledning till att vara rädd om sina fötter och sköta om dem.

Slutligen vill jag påpeka att god omvårdnad av sina fötter är viktigt för alla då vi använder våra fötter hela tiden. Dock är det extra viktigt när du har blivit äldre och kanske inte är lika rörlig som tidigare. Så se över dina fötter med jämna mellanrum. Det tjänar du på.

Lev väl!

Christina Forsman Nilsson



Foto: Privat

Nystart på Stinsen

Fyrverkerierna har tystnat och champagnekorkarna tynar bort i rännstenen. Säkert är det fler än vi som beslutat sig för att det nu är dags för DET NYA LIVET™. På biblioteket har det tagit sig i uttryck i en frenesi av framförhållning!

I höstas bestämde vi oss för att nu ska vi se till att ha stenköll på vad som ska hända till våren! Det knåpades i kontorsrum, det bollades över mötesbord och det klurades bland bokhyllorna. Och så till slut hade vi det – programmet för vårens aktiviteter på biblioteket. Men hur skulle vi meddela resten av världen vad vi tänkt hitta på?
Det skulle tryckas affischer, förstås, och skrivas på sociala medier och på hemsidan. Men att börja med DET NYA LIVET™ innebär ju per definition en sorts förändring. Vad skulle bli vår?
Till slut landade vi i att det skulle bli en programfolder. En aldeles analog liten broschyr om det vi hittar på här på Stinsen. Och nu är den färdig! I skrivande stund skickas den ut till olika platser i Söderköping. Skulle ni inte råka snubbla över en kan du självklart lägga vantarna på en här på Stinsen.

Innanför programfolderns pärmar kommer ni upptäcka både nyheter och gamla favoriter. Vi fortsätter att lära ut om surfplattor och telefoner. Tillbaka är även "Läsa tillsammans", där man läser högt, samtalar och fikar tillsammans. Under tre tillfällen blir det också Bokcirklar för morgonpigga tillsammans med Jonas. För den morgontrötte finns möjlighet att delta i bokcirkel i Mogata två onsdagar kvällstid. Bibliotekarie Ingrid har en bokcirkel för 14–19 åringar, där hon gärna välkomnar nya lässugna!

Ytterligare återvändare är Bokfrukost, Litteraturquiz och Öppen scen för poesi. Skaffa bums en programfolder så får ni veta mer om detta!
Bland nyheterna finns "Fredagsmys på bibblan" där vi läser, pysslar och fikar under fyra fredagseftermiddagar. Perfekt om man är föräldraledig eller hämtar på förskolan tidigt. Sanna och Karolina utlovar alltifrån sagoteater till frösädd! Sanna har också det perfekta eftermiddagshänget för 9-11 åringar, nämligen Biblioteksklubben. Där blir det pyssel, boksneck och kanske en och annan skrivstund.

Men nu kommer vi till kruxet. Vi måste ha er hjälp om vi ska lyckas hålla i DET NYA LIVET™. Så se till att dyka upp på bokcirklar, föredrag, pyssel, fredagsmys, författarbesök, fortbildningar, biblioteksklubbar och allt annat som händer här på Stinsen. För utan er besökare går det ju fullständigt åt skogen med vårt nya liv!

Karolina Nilsson
Söderköpings Bibliotek



"Sedan har vi ju allas vår Frasse. Att han lever är ett under. Matte låter som Emils pappa, han skriker Emiiiil och ungen låser in sig i snickaboa. Här ylar Matte FRAASSSSSE, och låser in honom i badrummet. Släng ut honom säger folk, om det vore så enkelt? Ut med honom genom dörren, han rivstartar för ett hopp upp på bordet nedanför köksfönstret, sedan drar han igång sitt trumsolo på rutan. En vacker dag kommer hela fönstret att ligga inne på köksbänken."

Hallå alla människor, Sune här!

Nu är jag här igen. Fått fatt på Matte, satt ner henne på en stol och plockat fram datorn. Det är inte lätt det skall ni veta. Är hon inte här, så är hon där eller någon annanstans. Det är bara att hålla sig i och hänga med. Försöka överblicka situationen och fatta vad som står på tur.

Skall kanske ge en liten uppdatering för er som inte mött mig förut, och för er som precis som Matte verkar ha lite svårt med komihåget ibland. Jag, Sune 5 kg hund, snart gammal som gatan. Tyra, liten speta lagom gammal. Vilja och Märten, grannens hundar, en stor en liten, en gammal en ung. Frasse och Rambostintan, katter bördiga från Sänkaldalen, finge jag bestämma skulle de skickas tillbaka dit, i alla fall Frasse. Han är gårdens terrorist. Stintan är mjuk och vän. Hästar lite överallt. Höns som värper som om det gällde livet. Tusan så många ägg de lyckas klämma ur sig. Grannkärring med gubbe, båda i perfekt ålder.

Så har vi Matte, milda makter! Husse och en massa extramattar och hussar. Men viktigast är de på Gisselö. Där vi blir inackorderade när Matte packar väskan. Vilket händer både nu och då. Det är ju inte alltid man får följa med.

Just nu är det väl ganska lugnt, vänta skall ni få höra, men nu tar vi en sak i taget.

Hur vi mår här? Ja, det är väl skapligt. Alla hundar och katter lever. Hönsen har fått staket så räven får leta någon annanstans efter sin middag. På tal om räv, måste hålla med Matte om att jag ser ut som en skabbräv, blir ju rädd för mig själv när jag går förbi en spegel. Ni som hängt med ett tag vet, det är ju den där konstiga hudsjukdomen på femtioelva bokstäver som gör att jag ser ut som jag gör. Har i alla fall fått tröjor nu så jag inte skall frysa ihjäl i det här huset. En ljus med flåtor att ha till fint, det ni, och en svart att skita ner mig i.

Å andra sidan, jag börjar ju faktiskt bli gammal, hur många gamla gubbar har hela kalufsen kvar? Tittar jag lite noga, ser jag ju att det är ganska glest högst där uppe på skallen.

Tyra, min kära lilla syster mår precis som vanligt, För-

utom att hon just nu betar sig som om hon vore med i den där baletten Svansjön eller vad den nu heter. Det är svinkallt ute nu, och då blir hon balettdansös. Hon till och med dör!! Eller vad det nu är hon gör. Så fort det regnar, blåser eller är kallt så dör hon. Tur att hon återuppstår bara någon har burit in henne.

Grannens hundar har också haft akrobatiska uppträdanden här, Tiken Vilja har löpt, eller vad det nu heter, efter löper Märten, han fattar inte att han inte når upp. Dom får liksom inte till det.

Sedan har vi ju allas vår Frasse. Att han lever är ett under. Matte låter som Emils pappa, han skriker Emiiiil och ungen låser in sig i snickaboa. Här ylar Matte FRAASSSSSE, och låser in honom i badrummet. Släng ut honom säger folk, om det vore så enkelt? Ut med honom genom dörren, han rivstartar för ett hopp upp på bordet nedanför köksfönstret, sedan drar han igång sitt trumsolo på rutan. En vacker dag kommer hela fönstret att ligga inne på köksbänken.

Han har varit sjuk, skadad, halvdöd och allt möjligt däremellan. Han kom in en dag med en jättetagg i rumpan, precis vid svansen. Han tjöt och Matte gick till anfall med en pincett och Gisselöbon mordhöll. Veterinärskan nästa, ja inte den vanliga här borta i Husby, hon hade semester. Det var någon inne i stan som förbarmade sig. Hon var lika blodsugen som vår Veterinärska. Blodprov, fram med kniven, rakapparat och sedan sydde hon dit ett rör i rumpan på honom. Säg ju jätteläskigt ut. Även om jag hade svårt att hålla mig för skratt. Tänk er en halvnaken katt, tratt fram och rör där bak.

Hämtade hem honom, satt bredvid och var moraliskt stöd hela vägen, medicin skulle han ha också. Penicillin, eller vad det nu hette och något för att han inte skulle ha ont. Det var ju snällt tänkt. Det var bara ett problem, han tålde inte det där som skulle vara mot det onda. Han gjorde som Tyra, han dog. Han slog ihop sina ljusblå, eller vad det nu är för färg på dem, andades knappt. Nog för att vi alla önskar honom till Häcklefjäll både nu och då, så blev vi riktigt oroliga. Han behövde ju inte kola vippen just nu, inte när Matte betalat 7000 kronor för tratt och rör. Börjar fatta att vi inte är billiga i drift. Gisselöfolket var här och hjälpte till att hålla liv i honom. Hur det var så slog han upp de ljusblå igen. Piggade på



Busiga Frasse. Foto: Privat

sig, men ut fick han ju inte gå.

Mitt i smällheta sommaren. Milda profeter Matte är ju vädringsexpert, sommartid står alla fönster och dörrar på vid gavel, bara att gå ut och in som det behagas. Hon byggde ett fort. Fram med hemska gröna kompostgrindar, ja man skall tydligen slänga ogräs och sänt i dem fick jag förklarat för mig, har alltid trott att de var till för att hålla fyrbenta och krypande tvåbenta på plats, men så är tydligen inte fallet. Hur som, vartenda fönster i huset utrustades med dessa hemsgheter.

Så nu började Frasses inomhusliv. Vad gör man när energin sprutar genom öronen? Man plöjer med tratten. Blommor, krukor, böcker, prydnadsgrejer, gardiner, täcken, kuddar och allt annat som inte satt fast låg på golvet. Föreslog Matte att vi skulle släppa ut honom på bondens åker för att påbörja höstplöjningen, men det gick inte för sig. Vi skulle leva med detta tills de tog bort röret. De tog bort röret, Matte tog bort alla grindar. Han såg ut som 7 svåra år, tror inte man mår så bra av en massa mediciner. Trodde i alla fall att livet skulle bli normalt igen.

Några dagar senare kom han in på tre ben! Ja det fjärde fanns där, men han gick inte på det. Skulle inte jag heller gjort. Vete katten vad han gjort, men nu var det ett stort sår där.

JÄTTESTORT!!!!

Vår veterinärska hade fortfarande semester, så det var bara att åka till stan. Den här gången blev det inget rör, men ny tratt och nya mediciner, ja inga han dog av men i alla fall. Grindarna kom tillbaka i fönstren och plöjandet fortsatte, han piggade på sig efter några dagar, men ut fick han inte gå. Det var då han lärde sig att öppna kökslådan med knäckebröd, musli, vårt hundgodis osv. Godiset åt han upp, knäckebrödet tuggade han sönder, müslin spred han över köksgolvet. Tänkte då i mitt stilla sinne medan Matte rensade i röran, att dog han inte av medicinen så kommer han snart att bli strypt här.

Ni skulle sett honom! Matte gormade och svor mellan hopbitna tänder, sopade ihop eländet.

Han bara satt där på bänken och såg ut som där får du!!!

Så småningom slapp han ut, med Mattes varningsord i öronen. Kom inte hem med fler skador, för då vet jag

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

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!

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

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

inte vad jag gör!! Höll med henne, en period till skulle vi inte överleva.

Rambostintan? Hon sitter bara bredvid och undrar vad är det som händer?

På tal om Stintan, hon är inte som andra katter hon heller, hon sitter och sover. Springer man förbi riktigt snabbt trillar hon omkull av vinddraget.

Vad vi gjort i sommar och höst? Det vanliga, några vänner till Gotland, utflykter med båten.

Knallat Visingsö runt. Det skall ju tränas för den där vandringen Matte och grannkärringen skall göra, 25 mil skall de gå. De skall till Santiago de Compostella i Spanien. Vad jag fattat gick folk dit förr i världen för att få syndernas förlåtelse. Kan det vara så nu också?

Gisses så många gånger Matte måste gå dit då. Hon skulle slita ut benen, och inte skulle det hjälpa. Ett omöjligt uppdrag. Det är visst någon gång i mars de skall iväg.

Inte nog med det, nu i februari skall hon långt upp i Sverige någonstans och åka släde in till Røros i Norge och någon marknad där. Man gjorde tydligen så förr i världen innan det fanns tåg och långtradare. Körde släde med sina grejer som skulle säljas. Hon skall åka i snö och drivas i 20 mil, det tar visst en vecka. Hur står det till där uppe mellan hjärnhalvorna? Jag bara undrar? Varifrån får hon alla galna idéer? När hon började prata om allt det här började jag dra öronen åt mig. Vi skall väl för högre farao inte med? Icke sa Matte, ni har inga pass och inte är ni rabiesvaccinerade, vad nu det är för något? Tack och lov för det i alla fall. Det hade blivit min bleka död. Hade vi inte frusit ihjäl bland vargskinnen i släden, hade vi nött ut de korta ben vi har kvar när det skulle knallas i Spanien. Så nu stannar vi framför vedkaminen på Gisselö. Där är det lugnt, varmt och skönt, i alla fall för det mesta.

Jul har det ju varit också, tomtar, änglar och skinka. Lillmatte kom hem från Stockholm med sin familj, d.v.s. gubbe, en hund och två katter. Allt släpps löst i vårt lilla hus. Under av alla under, ingen slåss. Jag menar varken hundar eller katter. Vi har väl kanske alla lärt oss av ho-

ten, bråkar ni vrider jag nacken av er allihopa. Ja, ja, så är livet här.

Den ena katten är väl i stort sätt normal, den andra, ja vad säger man om den? En oändlighet mellan nos och svansspets. Massor med lååååång päls på svansen. Vi har aldrig haft så väldammat, han glider fram som en sådan där färgglad dammvippa man kan se i folks städsåp, och det gör han både högt och lågt.

En och annan pinal far i golvet, men inga större "kattastrofer" förrän... MATTE... RING BRANDKÅREN KATTFAN BRINNER!!!!!! Galenpannan hade lagt svansen på gasspisen när det kokades ägg. Det såg ut som jag vet inte vad, och hur det luktade av bränd svans skall vi inte tala om. Matte for i alla fall upp från stolen, trots ryggsnitt som om hon haft eld i baken hon med, slet åt sig några handdukar och började ta död på svansbranden. Nu tvivlar jag starkt på kattens IQ, han fattade nada, såg ut som om han trodde kärringen blivit galen och försökte slå ihjäl honom. Att det brann där bak, det hade han ingen susning om. Alla överlevde även om nu svansen såg något underlig ut. Hans matte grät, medan hans husse fick sig ett riktigt skratt. Jag skrattade också, efteråt. Matte svor.

Ja, ungefär så är livet just nu, ganska lugnt beroende på hur man ser det. Men, nu är mina tankar slut, vi får höras när Matte landat hemma igen. Tills dess får ni nog halka er fram i livet ett tag till. Snorhalt är väl bara förnamnet? Skaffa er spikskor!

Sköt om er och mata småfåglarna.

Hunden Sune



"Glömskan ser jag som ett litet lurvigt troll, som gör allt för att nästla sig in i mitt liv. Ju äldre jag blir, desto mer bekant blir jag med den här lilla varelsen."

Glömskan

Glömskan ser jag som ett litet lurvigt troll, som gör allt för att nästla sig in i mitt liv. Ju äldre jag blir, desto mer bekant blir jag med den här lilla varelsen. Ibland leder hennes spratt (jag låtsas att det är en hon) till leenden och glada skratt, men för det mesta leder hennes närvaro till irritation och frustration.

En gång fick jag för mig att jag skulle ringa en vän från tiden när vi bodde i Graversfors. Vi hade inte pratat med varandra på väldigt länge. Men nu hade Glömskan varit där och suddat igen.

Vad hette människan i förnamn? Jag kom ihåg hennes efternamn och jag hade familjens telefonnummer. Men jag tyckte att det skulle vara pinsamt att fråga efter "fru Andersson" om någon annan familjemedlem skulle svara i telefonen.

Frågan om förnamnet malde i huvudet hela eftermiddagen, utan resultat.

På förmiddagen nästkommande dag satt jag och plockade med gamla papper och hittade ett protokoll – och där fanns vännens namn med. Så ett dygn efter det att tanken fötts att ringa vännen, kunde nu så ske.

Det här namnet hade nu etsat sig fast i mitt minne. Vännen hade nämligen samma namn som den katt som sonen hade vid den här tiden: Siri. Så då hade jag något att hänga upp minnet på.

När det gäller min nu bortgångne man, så brukade Glömskan ta över hans glasögon. De glasögonen var irrfärder, jag vet inte hur många gånger.

En gång var mannen, glasögonen och Glömskan på Stockholmsresa med X-2000. Mannen klev av i Norrköping. Men glasögonen och Glömskan tyckte att det var så trevligt att åka tåg, så de åkte med till slutstationen i Malmö. De kom hem med Posten några dagar senare.

En annan gång var mannen och ett av våra barnbarn på rockkonsert i Cloetta Center i Linköping. Mannen och barnbarnet kom hem. Men glasögonen och Glömskan tyckte även den här gången, att det var trevligare att stanna kvar i Linköping. Liksom när de varit på tågresa, kom de hem med Posten.

Jag har många fler exempel på glasögonens och Glömskans irrfärder, men jag tror det räcker med exempel här. Men ett stort tack PostNord för att ni finns!

En svårt sjuk släkting sa vid ett tillfälle när Glömskan gäckade honom: "Det sista som jag kommer ihåg, det har jag glömt."

Jag vet att jag inte är ensam om att ha det lilla lurviga trollet som följeslagare. Men jag inser att ju äldre man blir, desto viktigare är det att försöka bli vän med det.

Inger Andersson

FAMILJERÄTT

Framtidsfullmakt – om du själv vill välja vem som ska hjälpa dig

Vem tar hand om dina personliga och ekonomiska angelägenheter om du i framtiden skulle förlora din beslutsförmåga? Det kan kännas tungt att tänka på, men det är samtidigt något som du behöver ta ställning till medan du fortfarande har hälsan i behåll. Med en framtidsfullmakt kan du säkerställa att rätt person får förtroendet att hjälpa dig om behovet skulle uppstå.

En framtidsfullmakt är ett alternativ till god man. Det är ett juridiskt dokument som ger lagstadgad rätt för en privatperson (fullmaktshavaren) att företräda dig (fullmaktsgivaren) om du inte längre kan ta hand om dina ekonomiska eller personliga angelägenheter. Det kan behövas om du skulle drabbas av en psykisk störning, skada, sjukdom eller ett annat försvagat hälsotillstånd. Vanliga bankfullmakter och andra fullmakter förlorar sin verkan vid den tidpunkt då fullmaktsgivaren varaktigt och i huvudsak har förlorat sin beslutsförmåga.

Sedan den 1 juli 2017, finns en lag om framtidsfullmakt som säger att du själv får bestämma vem som ska hjälpa dig om du skulle bli dement, få en stroke eller av annan anledning inte längre kunna tillvarata dina intressen.

Innan lagen om framtidsfullmakter trädde i kraft, var det inte möjligt att själv bestämma vem som skulle få rätten att sköta dina rättsliga, ekonomiska och personliga angelägenheter om du hamnade i ett läge där du inte längre kunde göra det själv. Istället hade överförmyndaren ansvaret att utse en god man till dig.

Det finns många anledningar till varför du bör skriva en framtidsfullmakt. Den främsta anledningen är att du då får möjligheten att planera framtiden och behålla kontrollen över frågor som är viktiga för dig. Framtidsfullmakten säkerställer att någon som du litar på och som känner dig får rätten att ta beslut i ditt ställe om det skulle behövas.

Om du föredrar att en familjemedlem eller vän hjälper dig med dina ekonomiska och personliga angelägenheter när du själv inte kan, istället för en god man som har utsetts av staten och överförmyndaren, så bör du skriva en framtidsfullmakt.

Tänk på att en framtidsfullmakt måste upprättas när du är vid dina sinnens fulla bruk, därför bör du inte vänta med att göra det.

Terese Landin
Jurist



Nya ställplatser 2024:

Östra Husby Restaurang och Pizzeria
ICA Supermarket i Vammarområdet
ICA Nära Birgersson, Gusum

Söderköpings-Posten



Bert Karlsson, Kerstin Nore, Cewy Carlsson, projektledare Pernilla Karlsson och Ingrid Andersson.

”
Det har varit många skratt och mycket underhållning i matsalen och i övriga lokaler på Blå Porten. Det känns jättebra att vara här och att lunchverksamheten åter har startats upp.

Nu är måltidsverksamheten på Blå Porten igång

Den 11 december efter många års uppehåll så startade lunchverksamheten igen. Matsalen var fylld av glada seniorer, personal och politiska representanter från socialnämnden, bl.a. ordf Evelina Nilsson (KD) och Tuula Ravander (S). (Läs fristående intervjun med Evelina Nilsson om kommunens äldrevård.)

Själva invigningen med klipp av det blågula bandet sköttes av enhetschef Erika Andersson, som fick hjälp av tomten som var på besök, dagen till ära.

Den tidigare chefen på Blå Porten, Tord Svensson, höll

ett kort anförande och berättade om hur verksamheten fungerade vid starten 1984, för nästan 40 år sedan. Själv hade Tord då hand om ett antal andra aktiviteter och hemtjänsten skötte serveringen.

Tord har en rad trevliga minnen från den tiden, ett delade han med sig. Det var en kall vinterdag då maten skulle köras över Skönbergagatan från Brunnen som då lagade kosten. Oj, oj, ett kärl innehållande kött föll av vagnen, men som tur var så satt locket kvar. När man sedan kom in skojade man och sa, vad ska vi kalla maten för idag? Svaret blev med stort skratt ”Flygande Jakob”.

- Det har varit många skratt och mycket underhållning i matsalen och i övriga lokaler på Blå Porten. Det känns jättebra att vara här och att lunchverksamheten åter har startats upp. Jag är till hundra procent säker på att det kommer bli en väldigt bra verksamhet och att många vill komma hit och äta och även umgås. Gemenskapen vid ett matbord är ju så viktig, man umgås och maten smakar så mycket bättre när man sitter tillsammans.

Jag och min fru Birgitta önskar er lycka till, säger Tord. Lyckönskningar som vi på Söderköpings-Posten gärna stämmer in i.

Åke Serander
Text och Foto

Träningspass eller chokladglass?

Vi har något för alla livsstilar.
Varmt välkommen!



SPF Seniorerna S:t Ragnhild har en omfattande verksamhet



Lilian Vendel, kultur- och reseansvarig och Håkan Thander ordförande, framför medlemmarna SPF seniorerna S:t Ragnhild.

Foto: Åke Serander

I samband med föreningens månadsmöte januari i S:t Laurentii församlingshem fick jag en pratstund med ordföranden Håkan Thander.

Vill du berätta om SPF i Söderköping?

- SPF S:t Ragnhild bildades 1979 och vi hade 40-årsjubileum här för fyra år sedan. Själv är jag i 70-års åldern och har inte varit medlem så länge, men 5-6 år. Det är en stor förening med cirka 540 medlemmar från hela kommunen.

För att bli medlem så ska man vara ålderspensionär eller förtidspensionär.

Vi har medlemmar som är i ålder från 64-65 och upp till 102. Så det är verkligen en spridning i åldrar. Vi brukar säga att det är två generationer av pensionärer. De som nyligen blivit pensionärer och de som varit det i 20 år eller mer. De som är allra äldst över 90 har växt upp före andra världskriget och då var Sverige fortfarande ett fattigt land.

Vi har ett medlemsblad som går ut med mejl, men också en Facebookgrupp där vi också når många medlemmar med information.

Om jag kort ska försöka beskriva vår verksamhet så har vi:

- Två-tre gympagrupper, samarbete med World class på Fix området.
- Bowling en gång i veckan, också på FIX området.
- Boule, under utesäsongen två gånger i veckan på Blå Porten, annars inomhus i Himmelstalund.
- Promenader ett par gånger i veckan.
- Tipspromenad vid Brunnen en gång per månad.
- Cykelutflykter, en gång i veckan under sommarhalvåret.
- Tre bokcirklar utifrån bokpåsar på Stinsen.
- En landskapscirkel med över 30 medlemmar. Man läser om ett landskap under vinterhalvåret, i år om Dalsland, och så reser vi till landskapet i maj som en avslutning.

- Spanska under ledning av Ragni Wätz.
- Datautbildning, på Stinsen.
- Sy- och stickkurs.
- Schack en gång i veckan.
- Bridge och canasta, spelas en gång per vecka på Blå Porten.
- SPF kören.
- Whiskeykunskap, en grupp som också gör en resa.

Många av våra cirklar genomförs i vår lokal på Ågatan, mitt emot gamla brandstationen. Landskapscirkeln har så många deltagare så man är på Stinsen.

Kan du berätta om era månadsmöten?

- Vi har månadsmöten andra måndagen varje månad, januari-maj och sedan september-december. Under sommaren är det uppehåll.

Vid mötena har vi alltid ett program med någon som kommer och informerar oss. Det har t.ex. varit socialnämndens ordförande Evelina Nilsson som berättade om övergången till "kall mat". Vid ett annat tillfälle hade vi polisen från bedrägeriroteln som informerade oss, det var jättebra och uppskattat. Vi varvar med musik och underhållning.

Mötena pågår ett par timmar mellan klockan 13:30 till ungefär 15:30, med kaffe, program och populära lotterier.

Ett problem för oss är att det inte finns några stora möteslokaler i Söderköping. Som idag är 120 medlemmar anmälda att komma, då är det fullt i församlingshemmet och några har fått anmäla sig för en reservplats.

Är det några förändringar eller nyheter i verksamheten det här året?

- Egentligen inte men vi har problem med att NT inte längre delas ut över hela kommunen, det innebär att vi inte längre når ut med annonser om kommande möten.

Vad kostar det att vara medlem?

- Det kostar 295 kr per år. Ungefär 60 % av avgiften

går direkt till förbundet. Vi försöker att hålla nere avgiften. Många pensionärer har inte så god ekonomi. En sån här dag med månadsmöte kostar det 60 kr för kaffe/smörgås och underhållning.

Det finns också många medlemsförmåner med rabatter på riksnivå men också lokalt. Medlemstidningen "Senioren" utkommer med 9 nummer per år, är också en uppskattad förmån.

Vi har även ett antal teaterresor under året. Nu i februari till "Hjalmar - Mot ljusare tider" i Brevens bruk. Sedan håller vi på att planera för en resa i mars till Stockholm och se Moulin Rouge. I sommar blir det resor med olika utflyktsmål. Vi försöker hålla det till dagsresor, så att det inte ska bli så dyrt. Vi har ett bra lokalt samarbete med Eksmo buss.

Vi har ett femtiotal frivilliga funktionärer, en viktig förutsättning för föreningens ekonomi och att vi ska kunna hålla nere avgifterna.

För att ge någonting tillbaka så bjuder vi alla funktionärerna på hösten till Å- Cafét på en lunch.

Som ordförande har jag många hedrande uppgifter. En är att skriva gratulationskort till medlemmar som fyller 80, 85, 90 och sen varje år efter 90. Under 2023 var det ungefär 120 gratulationskort som skickades ut. Sedan ska vi också hålla reda på när någon av våra medlemmar går bort, då skickar vi kondoleanskort till familjen. Vi har också parentation över bortgångna medlemmar i kyrkan, i januari varje år.

Vi har också drygt 30 hedersmedlemmar, de som har fyllt 90 och varit medlem i minst tio år. Då har man gratis medlemsavgift.

Finns det någon övergripande målsättning för SPF?

- Det är att aktivera pensionärer, att bryta ensamheten. En annan viktig funktion är att vara remissinstans tillsammans med PRO till myndigheter, på både lokal-, regional- och riksnivå.

Klockan har slagit 13:30 och det är dags att inleda månadsmötet. Alla 120 platserna tycks vara intagna. Jag avslutar med att ta ett foto över lokalen med de förväntansfulla medlemmarna.

Åke Serander

Gemenskap är ledordet för PRO Söderköping Stegeborg



Delar av PRO Söderköpings styrelse. Från vänster Liselott Andersson, Eva Månsson, Foto: Daniel Serander Torbjörn Kvistell, Sonnie Knutling, Björn Grip, Gudrun Wallman och hunden Bella.

Jag intervjuade delar av PRO:s lokala styrelse för att få veta mer om verksamheten.

Hur många medlemmar har PRO Söderköping Stegeborg?

- Vi har 212 medlemmar efter sammanslagningen med Stegeborg. Omorganisationen skedde relativt nyligen och det innebär att föreningens upptagningsområde numera sammanfaller med kommungränserna.

Utöver månadsmötena på Blå porten, vad är era huvudsakliga aktiviteter?

- Vi har något av en friskvårdsinriktning kan man säga, en grupp som träffas ett par gånger i veckan och vandrar eller promenerar. Någon gång i månaden så kombinerar vi det med en frågesport. Det brukar vara populärt.

Utgår promenaden alltid från SOK-stugan?

- Nej, när vi har frågesporten brukar vi utgå ifrån Blå porten. Det är en del som kanske inte kan gå så långt och då är det enklare att vi utgår härifrån till en slinga ute i Brunnsparken. Annars är det riktigt som du säger, vi brukar träffas borta vid SOK-stugan, där finns det olika långa slingor. Och så fikar vi alltid efteråt.

Vi hoppas också få igång cykling på kanalbanken som var populärt när vi var fler medlemmar.

Sedan har vi en grupp som spelar boule på banorna här vid Blå porten. Det sker en gång i veckan. Just nu under vinterhalvåret brukar vi vara inne i Vidar-lokalen.

Finns det någon grupp för körsång?

- Ja, men den är vilande, liksom gruppen för Qigong. Hoppas att någon som läser det här reportaget kan vara intresserade att leda.

Sedan har vi gruppen för akvarellmålning, de träffas i ABF-lokalen en gång i veckan, tio gånger per termin.

Sedan årtionden spelar vi bingo. Det blir fyra gånger per termin. Också det sker på Blå Porten.

Vill ni berätta om kommunens äldreråd där ni medverkar?

- Ja, där är vi representerade precis som SPF, alltså den andra pensionärsföreningen i kommunen. Där sitter Sonnie Knutling och Marja Bergström som våra representanter. Sonnie är med även med på regionnivå.

Här har vi möjlighet att dryfta olika frågor som exempelvis behovet av "Albogaexpressen" och lämna synpunkter på det nya äldreboendet som ska byggas.

Genomför föreningen några resor?

- Ja, vi försöker. På sista tiden har vi gjort det mera i egna bilar och kanske inte så långt iväg. Den senaste vi gjorde var till Ringarum och det gamla stationshuset. Där finns ett trevligt café, så då träffade vi våra kamrater i Gusum Ringarums PRO-förening. Vi hade det riktigt trevligt och fick en bra presentation av stationshusets historia.

Det pågår planering för vad vi ska göra under våren. Tidigare har vi gärna hyrt buss och åkt iväg lite längre. Jag minns att vi var vid Täkern vid något tillfälle, vi var också nere på Visingsö vid något tillfälle och tittade på André museet i Gränna.

Sedan ordnar PRO både från distriktet och riksföreningen längre semesterresor också som är rätt så förmånliga och rabatterade.

Distriktet PRO Östergötland, drar också ihop ibland så att man kan åka med på upplevelser. Man åker iväg till teatrar i Stockholm och med båtresor över till Helsingfors, Åbo och Åland.

Det finns många medlemsförmåner som är kopplade till medlemskapet. Det är bland annat hjälp med datorer och olika konsumentstöd. Bra förmånliga kollektiva gruppförsäkringar för olycksfall.

Berätta om "priskollen"

- Vi gör en priskoll i våra livsmedelsaffärer, där vi utgår från vad Riksföreningen ordnar och organiserar. Alla PRO-föreningar erbjuds möjligheten att vara med i sina

”

Vi är ett bra kamratgäng och vi har mycket trevligt när vi träffas.



Medlemsmöte på Blå Porten.

Foto: Privat

respektive kommuner och undersöka hur affärerna ligger till pris- och servicemässigt, en undersökning om blir jämförbar i hela Sverige.

Vad kostar ett medlemskap i PRO?

- Avgiften är uppdelat på tre delar till olika organisationsnivåer, men det sammanlagda beloppet är 360 kr per år.

Man får ju en hel del fördelar just med service och försäkringsförmåner.

Sen ska vi väl berätta att en väldigt bra tidning som heter "PRO Pensionären" ingår i avgiften.

Har föreningen i Söderköping någon uttalad strategi eller övergripande mål?

- Ja, det finns ju två stycken uttalade mål, men det gäller ju i och för sig för hela PRO. Det ena är att skapa en verksamhet som gör att människor kommer samman och trivs och också gärna att man utövar någon form av friskvård. Det andra är ju att vi försöker bevaka våra intressefrågor som pensionärer.

Är det några nyheter för föreningen under kommande år?

- Vi åkte till Östra Ryd, Björn, Torbjörn Kvistell och Marja Bergström och provade på discgolf. Vi tänker att vi ska göra en utflykt hela gruppen och försöka locka fler till att prova på detta. En trevlig fritidsaktivitet och som också gör att man kommer ut i naturen och får frisk luft.

Vad är ert bästa argument för att man ska gå med i just PRO?

- Jag skulle vilja säga att det är gemenskapen i föreningen. Vi är ett bra kamratgäng och vi har mycket trevligt när vi träffas. Det är klart att det är mycket kaffedrickande, men det är ju kring fikar som vi har lärt oss att det är där saker och ting händer. Gemenskapen, om du ska ha ett ord som täcker det mesta.

Åke Serander

Äntligen onsdag!

Senioerbjudanden varje onsdag,
för dig som är 65+

- Albrekts Guld ▶ 15% rabatt på allt
- Apotek Hjärtat ▶ 5% rabatt*
- Cubus ▶ 10% på allt i butiken
- Deichmann ▶ 20% på allt i butiken*
- Dressmann ▶ 10% Rabatt på ett köp!
- Efendys ▶ 10% rabatt på menyn
- Event Center ▶ Bowling & shuffleboard 49 kr/pers*
- Haket ▶ 10% på hela menyn
- Happy Candy ▶ Kaffe och en liten chokladbit 10 kr
- ICA Kvantum ▶ 5% rabatt*
- Jwaels Guld ▶ 10% rabatt på silver och reparationer
- La Greco ▶ 20% på lunchmenyn*
- Lekia ▶ 25% rabatt på valfri vara*
- Lindahls Konditori ▶ Kaffe & bulle 39 kr*
- Ljuva Hem ▶ 10% rabatt på ett köp.
- Lundby Blommor ▶ 10% Rabatt på ett köp.
- MK Extended ▶ 20% rabatt*
- MK Salong & Shop ▶ 20% rabatt*
- Nordic Wellness ▶ Seniorkort 299 kr/månad*
- Normal ▶ Handla för 100 kr, få en flaska handsprit
- Synoptik ▶ Kostnadsfri undersökning*

Senioerbjudanden gäller ord. pris och kan inte användas tillsammans med andra erbjudanden. Giltig legitimation krävs för att ta del av erbjudanden.
*se speciella förbehåll för rabatten på mirumgalleria.se



För fler erbjudanden.
Bli medlem i Mirums
Kundklubb!



MIRUM GALLERIA

VARDAGAR 10-20 | HELGER 10-18 | www.mirumgalleria.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



Svensktillverkade

Nya öppettider:
Måndag 14-18, Tisdag 10-14, Torsdag 14-18
Vi har även öppet efter överenskommelse

Tel 011-331130 Mobil: 072-350 32 25
fredrik@koksdesign-norrkoping.se www.koksdesign-norrkoping.se

Nya ställplatser 2024:
Östra Husby Restaurang och Pizzeria
ICA Supermarket i Vammarområdet
ICA Nära Birgersson, Gusum

Söderköpings-Posten

SENIORER, SE HIT!



Nu när vi är inne i den kalla vintern så vill vi på Söderköpings Brunn ge våra seniorer en möjlighet att komma in till oss på lunch!

Vi utökar våra öppettider på lunchen under måndag till fredag från och med den 29 januari. Lunchen utökas till att serveras fram till kl 14:30

För att ta del av erbjudandet till det rabatterade priset 129 kr/person: Uppge SENIOR vid bokning, eller till personalen innan du sätter dig till bords.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



Söderköpings Brunn

Kurhotell
1719

Tel. 0121-109 00 • info@sbrunn.se • www.sbrunn.se



Socialchef Ann Henriksson och verksamhetschef Karin Lindblad Rådeklint.

Foto: Åke Serander

Ann och Karin berättar om äldre vården

Jag åkte till kommunalhuset och träffade socialchef Ann Henriksson och verksamhetschef Karin Lindblad Rådeklint för en intressant pratstund om vården av äldre.

Det talas om att antalet äldre ökar och i synnerhet inom Söderköpings kommun?

- Ja det stämmer, åldersgruppen 79 år och äldre ökar med 50 % på 10 år fram till 2032. Det är egentligen den största utmaningen som man också lyfter nationellt, att vi blir allt äldre. Vi får bättre behandlingar och mer sjukvård, fler får friska år och det är verkligen positivt. Enligt forskningen är det de två sista åren i livet vi blir sjuka och behöver hjälp.

Sedan är det samtidigt utmaningen i att vi också har färre i arbetsför ålder. Då behöver vi tänka nytt och anorlunda kring vårt uppdrag.

Hur är demografin i Söderköping jämfört med andra kommuner?

- Vi har fler äldre och så kommer det förbli här i Söderköping. Vi har en vacker stad med fina omgivningar både i skärgården och på landsbygden, många äldre söker sig till vår kommun.

Vi är också lite friskare. Det ser man på statistik över s.k. ohälsotal via Region Östergötland. Ohälsotal är när man studerar befolkningen i stort och ser en sammanvägning av hur befolkningen ser ut, hur många är ute i arbete, hur många är sjukskrivna, social struktur, missbruk, psykiskt mående m.m.

Hur är äldre vården organiserad i de olika verksamhetsgrenarna?

- Ann svarar, jag kom hit för ungefär två år sedan. Då gjorde vi äldreomsorgen till ett eget verksamhetsområde med en verksamhetschef, Karin anställdes. Tidigare var socialchefen den som hade enhetscheferna direkt under sig. Men för att kunna möta den här utvecklingen och förändringar, så behövde vi också mer och speciell kompetens.

Karin lägger till, jag började här i kommunen lite före dig och då som "sakkunnig för äldre vården". Sedan har jag arbetat både med "stöd och service" men främst inom äldreomsorgen. Från första april blev jag verksamhetschef.

Så här ser organisationen ut, först har vi hemtjänsten som är indelad i åtta områden eller grupper, där fyra chefer svarar för vardera två områden. Hemtjänsten växte väldigt fort med 50 % förra våren. Det var i samband med att kommunens hemtjänst tog över efter två privata

hemtjänstföretag. Det är den verksamhet som växer fortast utifrån utmaningen med allt fler äldre.

Ann lägger till, vi kan tydliggöra att vi har fortfarande "fritt val" inom hemtjänsten, så om någon privat vårdgivare vill ansluta sig, så är det kunden som väljer sin hemtjänstutförare. Vi har idag ett mindre privat företag som alternativ till kommunen: "55 plus". De utför serviceinsatser som ingår som en del i hemtjänsten. Man brukar tala om "personlig omvårdnad" och "serviceinsatser", de praktiska uppgifterna som man kan behöva hjälpa med som städ, tvätt och inköp m.m.

Om vi fortsätter med organisationen så har vi också tre enhetschefer i kommunen som svarar för särskilt boende, Aspgården i Östra Ryd och Birkagården som har två chefer.

Sedan finns Storängen, en upphandlad verksamhet. Det är vårt största äldreboende i Söderköping med 68 platser. Det drivs just nu av "Förenade Care AB" och från och med 1 september nästa år är det ett företag som heter "Vardaga" som tar över.

Storängen är ett boende, men det är inte ett demensboende som Birkagården?

Karin säger, enligt lagen så heter alla de här boendena "särskilt boende" men har olika inriktningar. Inom ramen för särskilt boende har man ofta några korttidsplatser också. Dessa finns på Storängen och på Aspgården. Storängen har två delningar som är för personer med demenssjukdom. Därutöver är det också somatiska platser, eller för personer med andra behov än demens.

Blå Porten är ett trygghetsboende som Ramunderstaden driver och som inte ligger inom socialförvaltningens verksamhetsområde?

- Det stämmer och där erbjuds hemtjänst, precis som för boende "på stan". För att få kallas trygghetsboende ska det också finnas en aktivitetsledare som sorterar under socialförvaltningen. Aktivitet två timmar per dag är ett minimum. Vilka aktiviteter? Ja det är ju lite upp till de som bor där.

På Blå Porten finns också frivilligcentralen som samordnar verksamhet med frivilliga och organisationer. Vi vill ha mer verksamhet i våra lokaler. När de äldre ökar behöver vi få igång mer frivilligverksamhet för att motverka ohälsotalen. Sociala sammanhang är viktiga för oss människor och inte minst när man blir äldre och vänner och andra faller ifrån.

Behovet av personalrekrytering, kompetensförsörjning. Är det ett problem?

Ann säger, vi brukar tala om kompetensutmaningen. Frågan är kopplad till ändringar i lagstiftningen, kopplad att man ska vara undersköterska i hemtjänsten, inte biträde.

Undersköterska har blivit en skyddad yrkestitel för att stärka rollen. Vi behöver många undersköterskor helt enkelt utifrån att det är mycket vård som ska bedrivas i hemmen och allt kan man inte göra om man inte har en längre utbildning. Det ska vara patientsäkert, så behöver man ha en viss utbildning för att klara av många moment.

Innebär det att idag finns ett antal underskötersketjänster som står obemannade och där biträden istället tjänstgör?

Karin svarar, man kan väl säga att under sammanslagningen när de här privata utförarna lades ner hade vi inte tillräckligt många anställda. Vi har lyckats anställa så här långt, men alla är inte undersköterskor. Äldreomsorgslyftet har kommit till nationellt och därifrån ger man statsbidrag till kommuner för att utbilda fler till undersköterskor, det behöver vi här i Söderköping också.

Det här är en svår ekvation eftersom det är en kompetensutmaning och inte så lätt att plocka bort många samtidigt för utbildning. Det är något av ett "moment 22" som vi står inför.

Ann lägger till, det är bra att vi har en lokal utbildare på Nyströmska skolan. Vi har en bra dialog och de är lyhörda och vill anpassa sig efter oss, när vi t.ex. har mindre att göra på dagen.

Vissa personer som jobbar hos oss har inte utbildning och inte heller det svenska språket fullt ut. Det är också en utmaning när man ska utbilda sig, man behöver fylla på med svenska språket. Tanken är att en utbildning för blivande undersköterskor ska starta hösten 2024.

Hur är det med sjuksköterskor, är alla tjänster tillsatta?

- När det gäller sjuksköterskor har vi lyckats rekrytera till alla tjänster och vi har en stabil personalstyrka, troligtvis beroende på att vi har ett gott rykte.

Sjuksköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeuter, 18 personer, ligger i en särskild organisation med en egen verksamhetschef.



10% seniorrabatt!



Klubb Hemköp
**SENIOR-
RABATT**

Gäller på tisdagar kl 8-16 för dig som är
65 år eller äldre, medlem i Klubb Hemköp
och prenumererar på vårt nyhetsbrev.

Vi bjuder på kaffe och hembakt.

Välkommen!

Hemköp

Söderköping

10% på 1 köp på tisdagar kl 8-16. Gäller ej tobak, bärkassar, pant, spel, tidningar, matkuponger, läkemedel och andra
av Hemköp förmedlade tjänster. Erbjudandet börjar gälla veckan efter att du börjat prenumerera på vårt nyhetsbrev.



Louise Kroon utanför kontoret vid Hagatorget.

Louise, advokat med intresse att hjälpa människor

Vill du berätta om din bakgrund och din lokala förankring i Söderköping

- Jag är född och uppvuxen i Söderköping. Gick grundskola på Broby och Ramunder, senare gymnasiet i Norrköping. Därefter flyttade jag raskt till Uppsala och studerade juridik. Under ett sabbatsår 2013 arbetade jag på Migrationsverket i Norrköping med olika former av uppehållstillstånd. Flyttade tillbaka till Uppsala och gjorde klart min juristexamen 2016. Återvände under ett halvår till Migrationsverket därefter blev min anställning under drygt två år som notarie på förvaltningsrätten Linköping. Jag stannade kvar på domstolen ytterligare drygt ett år i Linköping som föredragande jurist.

Därefter har jag under några år arbetat på olika advokatbyråer i Linköping och nu från och med första december så driver jag egen byrå, Advokatbyrå Louise Kroon AB med kontor i Linköping och Söderköping. I Söderköping så är det i Coffice lokaler på Hagatorget, gamla Sparbankshuset.

Sitter du i Söderköping viss tid i veckan eller tid enligt överenskommelse?

- Jag har i huvudsak tid enligt överenskommelse, men jag har uppdrag här omkring så jag blir säkert här någon dag i veckan, men för det mesta så är advokaterna ute och åker. Det blir mycket arbete från bilen, man är på polisförhör, är i rätten m.m. så det blir inte så mycket kontorstid. Men för klientbesök och möten är jag alltid tillgänglig.

Vad är det som är intressant med arbetet som advokat?

- Det bästa tycker jag är att man får företräda klienter som är i behov av hjälp på olika sätt. Man känner att man alltid gör ett nyttigt jobb för uppdragsgivarna. Klienterna befinner sig i krissituationer av olika slag. Man kan ha varit utsatt för brott, kan vara misstänkt för brott eller så kan det vara så att man har fått sitt barn omhändertaget av socialtjänsten. Då finns jag där som en hjälpande hand både juridiskt men det är också mycket psykologi i det här arbetet. Jag är inte en kvalificerad psykolog på något sätt men det blir mycket att stötta och vägleda människor i kris. Advokaten är ofta en av de första dessa personer stöter på och anförtror sig till. Som advokat måste man därför ha intresse för människor och personkänsla, vad som fungerar för just den här personen och i vilken situation o.s.v.

Så en bana som åklagare är ingenting för dig?

- Nej, jag tycker de är lite för stelbenta och kalla, fokuserar bara på den juridiska sakfrågan. Det finns ju oftast

väldigt mycket kringliggande omständigheter som de inte vill lätsas om. Dessa omständigheter är inte sällan huvudorsaken till varför man befinner sig just i en viss situation. Detta får man sammanfatta för klientens räkning och göra juridik av det helt enkelt

Annars ser man nuförtiden ofta åklagare som är yngre kvinnor och som tydligen trivs i den rollen?

- Det är inte jag. Jag var trött på att "administrera ärenden" och det var orsaken till att jag slutade på domstolen. Jag trivs bäst att vara där det händer och biträda privatpersoner i den situation som dem har hamnat i av olika skäl.

I förvaltningsrätten är det inte så många personkontakter förutom de man får i rättssalen. Som domstol ska man vara helt opartisk, medan som advokat får man ta ställning och vara lojal med sin klient och företräda hen under hela rättsprocessen.

Är det inte ett dilemma att företräda en misstänkt eller brottsling och alltid tro på att det han eller hon säger är sant? Även om man som advokat ibland ändå ha sina dubier om huruvida en klient talar sanning eller inte.

- Det där är nog den vanligaste frågan man får som advokat och försvarare. Jag brukar säga att jag har en roll som jag kliver in i när jag ska gå till jobbet. Jag försvarar ju aldrig en gärning och det spelar ingen roll vad jag som privatperson tror eller inte tror. Det kan ju vara hemska anklagelser som våldtäkt mot barn, mord eller en grov misshandel. Men det jag försvarar är att personen ska få en rättvis rättegång och att saken ska få sin rätta belysning, som man brukar säga. Jag tycker inte att det är svårt, men man måste också skilja på sak och person.

Vill du berätta lite om din inriktning på verksamheten, vilka typer av ärenden åtar du dig?

- Jag jobbar uteslutande med humanjuridik, all juridik som riktar sig till människor, alltså inte affärsjuridik. I huvudsak arbetar jag med brottmål och då gör jag det i både egenskap av målsägandebiträde, försvarare och särskild företrädare för barn. Det är dessa tre rollerna som kan bli aktuella inom brottmålen. Jag arbetar också mycket med tvångsvårdsmål och LVU (lagen om vård av unga) och då handlar det oftast om barn som har blivit omhändertagna av socialtjänsten. Det kan också vara LVM (lagen om vård av missbrukare), då handlar det istället om vuxna personer med missbruksproblem som socialtjänsten är orolig för. Det finns också ärenden enligt LPT (lagen om psykiatrisk tvångsvård) och LRV

”

Söderköpingsborna ska känna att de har en egen advokat, att man inte behöver åka in till Norrköping för att få rådgivning. För humaniora ärenden kan man alltid höra av sig om man behöver rättslig rådgivning och hjälp.

(lagen om rättspsykiatrisk vård) och det är ju tvångsvård mot allvarligt psykiskt sjuka personer eller som påstås vara det.

Utöver det arbetar jag med vårdnadsmål, tvister mellan djurägare och övrig förvaltningsjuridik.

Varifrån får du dina uppdrag?

- Det är huvudsakligen så att man blir utsedd och förordnad av domstolar. Det är ju både förvaltningsrätten i Linköping, Linköpings tingsrätt och Norrköpings tingsrätt som jag kan ta emot uppdrag utifrån att jag har kontor här och i Linköping. Domstolarna utgår från s.k. förordnandelistor och de kontaktar advokater och jurister när behov uppstår. Ibland blir jag begärd av en klient som särskilt begär mig som advokat.

Privatpersoner hör av sig och behöver hjälp med olika frågor. Det kan vara vårdnadsfrågor och umgänges mål. Till exempel, föräldrarna bråkar om vem som ska vårda ett barn. En situation som man inte får något offentligt biträde för utan man måste själva anlita ombud. Antingen får man betala biträdet helt själv eller så kan man ansöka om rättsskydd i sin hemförsäkring. Rätts hjälp kan man få i vissa fall om man har låg årsinkomst.

Jag har ju varit på advokatbyrå sedan 2019, så jag är relativt väl etablerad i Linköping och Norrköpings tingsrätter. Alla förordnanden från domstol är personliga för advokaten. När jag startade eget här i Söderköping ringde jag upp alla mina klienter och frågade om de ville ha kvar mig som advokat eller om de ville vara kvar hos min tidigare byrå och då svarade alla att de ville ha mig kvar.

Vill du berätta något om dig?

- Jag bor i Linköping. Min största hobby är min hund Saga, en Lagotto Romagnolo, en italiensk tryffelhund, medelstor ras och ganska krullig. Hon är jättefin och tycker om att jobba med nosen.

Vi är också med på många hundutställningar och deltar i många aktiviteter av olika slag. Jag tycker om att vara i naturen och träna med Saga och så förstås att umgås med familjen. Jag tycker särskilt om att spendera tid i sommarstugan på Vikbolandet.

- Söderköpingsborna ska känna att de har en egen advokat, att man inte behöver åka in till Norrköping för att få rådgivning. För humaniora ärenden kan man alltid höra av sig om man behöver rättslig rådgivning och hjälp, avslutar Louise.



Cathrine Svensson, Dagmar Olsson och Eva Sandström Ågren.

Foto: Åke Serander

"Genom sammanslagningen så blir det större inköpsvolym till bättre priser och som i slutändan gagnar kunderna. Som ett välmående företag kan Kronans apotek på riktigt utmana vad ett apotek ska vara, bör göra och för vem."

Apoteket på Fix-området har blivit Kronans apotek

För att få veta mer om fusionen (sammanslagningen) som skett mellan Apoteksgruppen och Kronans Apotek till det gemensamma varumärket Kronans Apotek åkte jag och träffade apotekare Eva Sandström Ågren som också är lokal chef.

Vad är bakgrunden till fusionen?

- Genom sammanslagningen så blir det större inköpsvolym till bättre priser och som i slutändan gagnar kunderna. Som ett välmående företag kan Kronans apotek på riktigt utmana vad ett apotek ska vara, bör göra och för vem.

Kronans Apotek är inte den kedja som har störst försäljningsvolym, men den som har störst antal fysiska apotek, över 500 apotek med stor tillgänglighet över hela landet från norr till söder.

Vem är ägare till Kronans Apotek?

- Kronans Apotek ingår i ett gemensamt bolag med Apoteksgruppen. Det gemensamma bolaget ägs av Oriola Corporation, noterat på Helsingforsbörsen och av Euroapothea, som driver apotek i Estland, Lettland, Litauen och Sverige.

I vår kedja med Kronans Apotek så finns det också en gren av apotek som är ägda av franchisetagare, dock inte apoteket i Söderköping, det ägs och drivs centralt.

Det ryktas om att ICA Supermarket ska starta apotek Hjärtat i samband med sin tillbyggnad?

- Ja, det stämmer, det har det i alla fall skrivits om i media. Konkurrens kan vara positivt, vi får helt enkelt bli snäppet ännu bättre.

Jag undrar var de ska få personal ifrån? Det är svårt att hitta utbildad personal idag. Vi har t.ex. haft svårt att rekrytera till Valdemarsvik, vårt systerapotek. Vi i Söderköping bistår Valdemarsvik med personal när vi har möjlighet.

Apoteket Hjärtat har en e-handel med centrallager för hela landet, lokaliserad i Ingelsta, Norrköping. Verksamheten ligger i Coops tidigare lokaler, de efterfrågar mycket personal.

Hur många anställda är det på det här apoteket?

Vi är åtta, jag är apotekare och så har vi fyra farmaceuter samt tre tekniker. All personal har utbildning för att kunna ge råd i egenvården. En viktig funktion att kunna ge råd om mediciner och eventuell egenvårdsbehandling, innan man söker ytterligare vårdinsatser.

Vad har sammanslagningen inneburit vad det gäller sortimentet?

- Vårt tidigare sortiment har vi sålt ut under hösten för att ge plats för "Kronans egna varor". Detta har lett till ett utökat sortiment med egna varor men också en del för oss helt nya varumärken.

För receptbelagda läkemedel är det ingen skillnad i utbud eller priser. Vi är ett recepttungt apotek med många receptkunder.

När skedde förändringen från Apoteksgruppen till Kronans apotek?

- Affären mellan Oriola och Euroapothea slutfördes i oktober 2022. Därefter påbörjades arbetet med att integrera de båda kedjorna. Först under hösten 2023 skedde förändringar i vår butik märkbara för kund. Då genomfördes ommålning av vissa detaljer i lokalen från grönt till en varm orange mandarinliknande färg, samma färg som går igen i våra nya arbetskläder. Omskytning med det nya namnet skedde så sent som i november.

Vad händer med era tidigare tjänster som vaccinering och fotografering av födelsemärken?

- Det är inga tjänster som vi erbjuder just nu, men vi får se vad som händer efter årsskiftet. Det var bra och efterfrågade tjänster som vi hoppas kunna erbjuda igen.

Vad vill du berätta om framtiden?

- Det har varit på gång ganska länge med byte av datasystem, och detta kommer förmodligen ske hos oss under februari. För kunderna kommer det nya systemet bara att märkas som förbättrad service.

Vi hade en e-handel i mindre omfattning inom Apoteksgruppen. I och med fusionen har vi numera ett bättre och mer komplett e-handelsapotek.

Vi önskar Eva med medarbetare lycka till med fusionen och systembytet!

Åke Serander

"Många går i pension och tycker att det är skönt att slippa jobba men visst förekommer det att man vill vara kvar i någon omfattning i arbetslivet. Då är egen verksamhet bra där man kanske inte behöver ha stora krav på att man ska dra in mycket pengar från början."

Drömmar du som är äldre om att starta företag?

Vi blir allt äldre och är piggare högre upp i åldrarna. Vill man då ha kvar en fot i arbetslivet? Åke Rolf är rådgivare på NyföretagarCentrum Söderköping/Valdemarsvik.

- Många går i pension och tycker att det är skönt att slippa jobba men visst förekommer det att man vill vara kvar i någon omfattning i arbetslivet. Då är egen verksamhet bra där man kanske inte behöver ha stora krav på att man ska dra in mycket pengar från början.

Jag kan inte säga att det hör till vanligheterna att man som pensionär vänder sig till oss och säger att man ska starta företag. Däremot är det vanligt att man gör det ifall man är i slutskedet av en anställning eller att man har en hobby som man märker att det skulle gå att bilda ett företag kring.

Arbetar man som hantverkare eller något annat praktiskt yrke så har man normalt sett byggt upp ett antal kundkontakter och då är klivet till att starta eget inte alltid så stort. Det är också ganska vanligt att man agerar underleverantör till sin tidigare arbetsgivare initialt. Även om det kan skapa viss konkurrenssituation så skapar det flexibilitet för arbetsgivaren och en beläggning redan från början för den egne företagaren. Även övertagande av verksamheter är vanligt, till exempel vid generationsskiftet. Några exempel på företag som startas upp bland äldre är inom hantverk, service, yoga, massage och andra behandlingsformer.

Hur ser könsfördelningen ut bland de som startar eget?

- 56 % kvinnor, 44 % män. Det har varit en trend

under en längre tid att det är fler kvinnor än män som startar företag.

Om man står i begrepp att starta eget, vad gör man då?

- Då finns vi på NyföretagarCentrum till förfogande som stöd och kan hjälpa till i en sådan process. I år har vi fått in en ny rådgivare i Britta Andersson.

Vårens kostnadsfria nyföretagarkurs i "Steg till eget" börjar den 28 februari. Informationsträffar hålls i Valdemarsvik den 12 och Söderköping den 13 februari.

Vi söker även fler samarbetspartners som kan bidra till att utveckla ett dynamiskt näringsliv i Söderköping och Valdemarsvik.

Daniel Serander



Lilla Fruntimret. Gunilla Dahlgren



www.bokstavligtmalat.se. Maria Hellqvist



En målning från Ola Art. Ola Niklasson



Ratta in RadioWix på 97,9
Din lokala Radiokanal i
Valdemarsvik



VALDEMARSVIK 97.9 MUSIK FÖR ALLA



Heidis lokala serie. Heidi

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.

Tack för god hjälp Mattias Wällberg med arbetskamrater på RTÖG och Mikael på VA-enheten dagen innan julafton.

Villa Lido

Vi ger dagens ros till glädjespridaren Lilljan Lillehök som kommer och spelar och sjunger för oss på Blå Porten.

Från oss alla genom Gärdis



Vill du också ge bort en Dagens ros?

Till Pernilla Karlsson som lägger ned tid och engagemang i vår BRF på Källbylundsvägen i Söderköping. Du gör ett fantastiskt jobb!

Boende

Jag vill ge en dagens ros till personalen på biblioteket Stinsen för fin service och trevligt bemötande.

Bokälskare

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

VERTEBRATER KNIP-SLUGNA
NYTTJA DURK-SLAG AVENY
GOD-MODI-GA
LÄTT DÄR-AKTIG
PROP-PAR
GAMMAT VAL-NÄTTER
PUBLIC SERVICE I NORGE
CEN-TRALT I ÄGGET
GRÄD-DAS I UGNAR
STAD MED BUKT
STUV-NING
BALLE-RINOR
FAR UPP-SKRÄMD STORA?
EFTER-NOLLOR FÖR BOND
TEST MED ELIMINE-RING
KAJKA RUNT I VIKEN
BALKAN-LAND BETVIV-LAT
BLES-SYR-ERNA
MJUK ALL-DELES UTAN
FÄNGS-LAS PROVO-CERA
ÄSSJA MAT FÖR MASSOR
PARTI GUN VIKLUND
VIND-KAST PROPER
KOMB-I-NERA

Namn: _____

Adress: _____

Lösning till förra numrets korsord

SEN VINTER TID
MUMIEN
SPRATT LANDE
SPOV RUSCH RIFF
E ANA C A I GEN
ANG ARM EER ERO
DALI UNG FÄGLAR
BELARUS VAND-RING
ROBOTKA T T POEM
PAP BENNY'S MUSIK-GRUPP
SPRINTER F FART

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 7 februari

Vinnarna

Vinnare Korsord
Pär Öfjäll, Valdemarsvik
Gun Johansson, Ringarum
Barbro Hultgren, Söderköping
Britt-Marie Björk, Söderköping
Catrin Sederström, Linköping

Vi gratulerar vinnarna!

Läs gärna tidningen på nätet:

www.soderkopingsposten.se

Rivstarta 2024 med ett starkare varumärke

Börja våren starkt genom att se över ditt företags marknadsföring.

Hjärter Esse hjälper dig med skräddarsydda lösningar när det gäller att bygga ett starkare varumärke över tid.

Din externa marknadsavdelning.

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

BROTTSOFFER JÖUREN
☎ 116 006

Jag vill känna mig trygg!

Vi stöttar alla brottsutsatta, vittnen och anhöriga i Östergötland. Helt gratis, och anonymt om du vill.

☎ 011- 610 00
✉ info@ostergotland.boj.se

NYFIKEN PÅ

Vårens föreläsningar 2024

Se vårens program på Facebook:
föreläsningssföreningen nyfiken på
Vår hemsida:
nyfikenpasoderkoping.se

Folkuniversitetet

USM i Handboll i Vikingen

Kom och heja fram Söderköpingstjejerna!

Lördag 3/2 på Sporthallen Vikingen
kl. 14:30 Ramunder HK – HK Brukspöjkera
kl. 16:15 Ystad IF HF – HK Country

Söndag 4/2 på Sporthallen Vikingen
10:30 Ramunder HK – Ystad IF HF
12:15 HK Country – HK Brukspöjkera
14:45 HK Brukspöjkera – Ystad IF HF
16:30 Ramunder HK – HK Country

