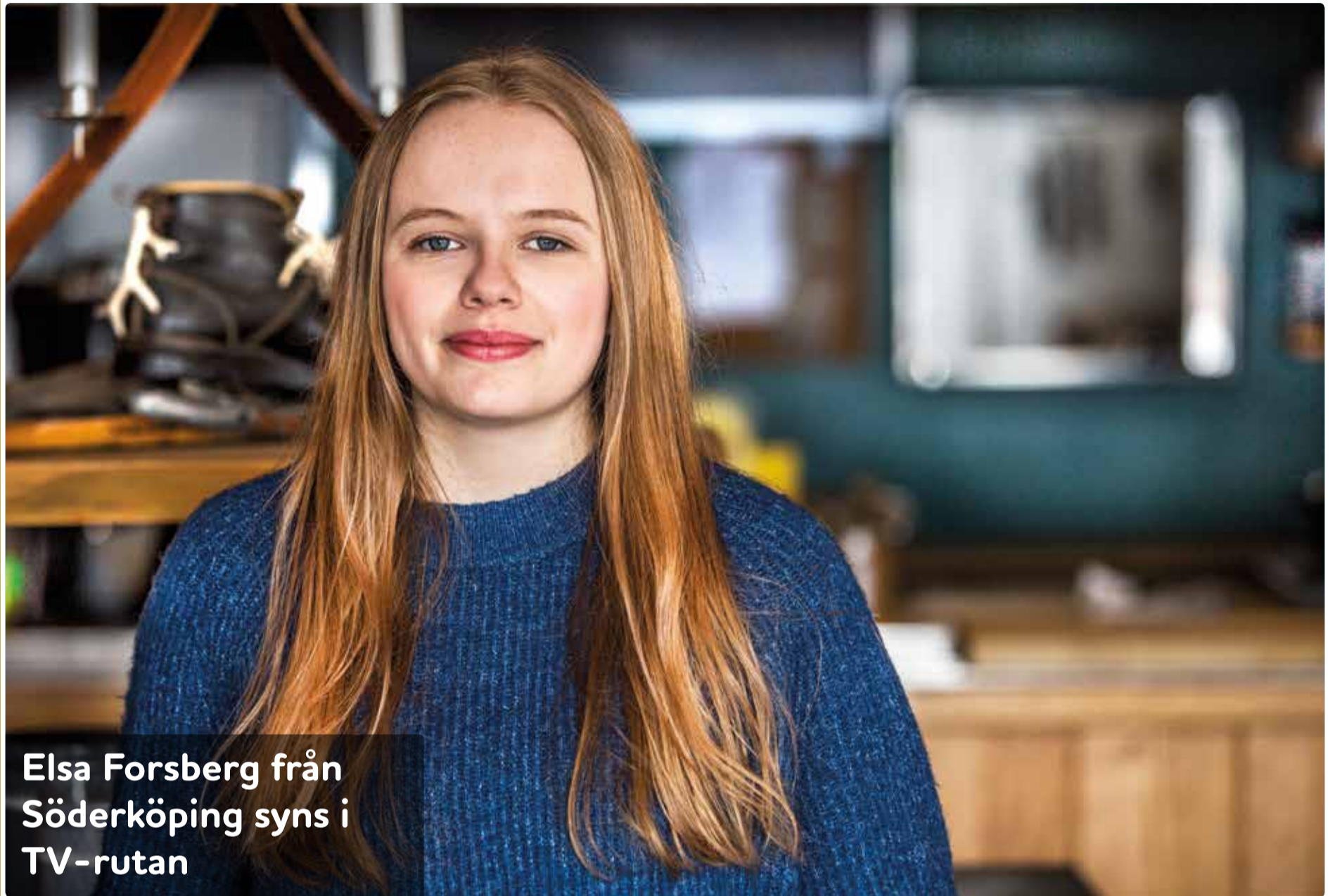


Söderköpings-Posten

Nu når vi fler: 20 000 ex

Till alla hushåll i Söderköping, Valdemarsvik och på Vikbolandet

www.soderkopingsposten.se



Elsa Forsberg från Söderköping syns i TV-rutan



Arvin trivs i nya lägenheten



Elvira hjälper dig när du har någon att fira



Sebastian kan ta sig till Tel Aviv

BAKFICKAN FLYTTAR TILL KANALEN

4:E MARS FLYTTAR VI TILL KANALEN

VÅRA LUNCHER FORTSÄTTER SOM VANLIGT MÅN-FRE
FRÅN ONSDAG 13:E MARS HAR VI ÄVEN ÖPPET KVÄLLAR

LITET URVAL FRÅN KVÄLLSMENYN:

HALSTRAD RYGGBIFF 169KR, FISK & SKALDJURSGRYTA 149KR, FISH AND CHIPS 99KR

BAKFICKANS CLUB SANDWICH 99KR, BAKFICKANS PIZZOR 99KR

ÖL, VIN, STARKÄRE & ALKOHOLFRIA DRICKER

MER INFO OCH HELA MENYN PÅ BAKFICKANSODERKOPING.SE - 0121-30098

Nu har Tryckhuset blivit en del av Sverigeprofil

Din kompletta leverantör av profilmaterial

Läs mer på sida 35 i tidningen!

Profilkläder - Skyddskläder - Arbetskläder - Eget tryckeri

Sverige
-Profil TryckHuset

www.sverigeprofil.se
0121-121 00
Ågatan 1A (f.d. Beckers Bil)
Söderköping

GULDKANT

50 kr per såld annons går till Guldkants viktiga arbete för äldre

GULDKANT

Första året med Söderköpings-Posten

I förra numret presenterade vi namnbytet från Lilla Tidningen till Söderköpings-Posten. Förändringen har fått ett mycket positivt mottagande från läsare och annonsörer! Ett namn som stärker den lokala profilen och visar på ambitioner att växa.

Detta nummer är det första som via ställ distribuerar tidningen i affärscentra Mirum galleria och i Norrköpings city på gallerierna Spiralen och Linden. Motivet att sprida tidningen i Norrköping är att vi bedömer att det är positivt för Norrköpingsbor att få läsa om vad som sker i grannstaden och vilka erbjudanden som butiker och företag i Söderköping har att erbjuda. Många har också anknytning till Söderköping på olika sätt. Söderköping/Norrköping är en och samma arbets- och bostadsmarknad. Vi hoppas genom detta göra tidningen mer känd i Norrköping och därmed locka nya större företag och organisationer att annonsera, som försäkringsbolag, banker, kulturarrangörer m.fl. Tidningen, som saknar prenumerationsintäkter, är helt beroende av annonsförsäljning. Det kan naturligtvis innebära att lokala branscher utsätts för konkurrens. Butikerna i Söderköping har många konkurrensfördelar och erbjuder god service, trevlig miljö och delvis ett annat varu- och tjänsteutbud.

Vår inställning och vårt engagemang för att utveckla det lokala näringslivet består. Kampanjen "Jag gillar att handla lokalt" har blivit en framgång och är uppskattad av kunderna och de lokala butikerna. Nya erbjudanden till dig som bär knappen presenteras i detta nummer och gäller för februari och mars.

Många oroas över butiker som stängs eller som är till försäljning. Det gör vi också. Glädjande nog så tillkommer också nya butiker. Vi rapporterar om några av dessa positiva nyheter under "företagsnytt". Det finns också flera företag som nu söker lokaler. Ofta tar det dock tid att finna lokalen med rätt läge, storlek, hyra m.m.

Coffice vid Hagatorget firade i januari 1-års jubileum. Mötesplatsen för Söderköpings näringsliv och företagande, en kreativ och professionell miljö för: inspiration och idéer, utveckling och förändring, nyföretagande och etablering samt affärsnytta och framgång. Verksamheten har blivit en succé med bl.a. många tillkommande supporterföretag och intressanta föredrag under året. Läs under "företagsnytt" om jubileet och Ann-Louise Kroons rapportering.

Som många säkert har noterat så har redaktionen under januari flyttat från Storgatan 7 till Storgatan 2, till den s.k. Garvargården. Här trivs vi mycket bra i större och mer ändamålsenliga lokaler.

Under vintern har också vår webbplats utvecklats, www.soderkopingsposten.se. Här kan du läsa en del aktuella nyheter mellan utgivningen av papperstidningen, om kultur, om medarbetarna, tidigare nummer m.m.

Välkommen att läsa nya Söderköpings-Posten, som är positiv, personlig och lokal!

Åke Serander
Ägare och redaktör



Sätt Söderköping på kartan!

Har du tänkt på varför Söderköping inte finns med på Väderlekskartan hos SVT:s Östnytt och lokalnyheterna på TV4? Det har vi på Söderköpings-Posten gjort.

Inte för att det lokala vädret skiftar, men för att det är viktigt att som ort synas och finnas med i folks medvetande. Det kan ha psykologisk betydelse när olika politiska satsningar ska ske och företag ska investera, att Söderköping finns "top of mind": d.v.s. i allas medvetande.

Söderköping är en expansiv ort med utmärkt läge när Ostlänken och nya Europavägen byggs. Självklart så ska Söderköping synas!

Vi frågade meteorologerna på TV4 och SVT varför Söderköping inte finns med på kartan?

- Vi har gjort ett urval av orter på lokal-tv kartorna. Det är många som hör av sig och frågar varför just deras ort inte finns med. Det är dock svårt att få plats med alla städer. Däremot ser vi över detta varje år och Söderköping kan komma att komma med när vi ser över detta nästa gång., säger Madeleine Westin, Chefsmeteorolog TV4.

- Här hos oss väljer vi orterna för att göra det enkelt att orientera sig och det är inte nödvändigtvis de största eller



"Söderköping är en expansiv ort med utmärkt läge när Ostlänken och nya Europavägen byggs. Självklart så ska Söderköping synas!"

turist besökta orterna som vi valt att visa, säger Deana Bajic, meteorolog, SVT Väderredaktionen.

Som synes finns visst hopp att Söderköping kan komma att finnas på kartan i framtiden, i alla fall hos TV4.

Åke Serander



Bär knappen på din jacka för att ta del av erbjudanden. Se aktuella erbjudanden på sida 38.

Utgivningsplan 2019

Lördag 23 februari

Lördag 13 april

Lördag 8 juni

Lördag 24 augusti

Lördag 21 oktober

Lördag 23 november

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

Ansvarig utgivare och ägare:
Åke Serander
Grafisk produktion och annonser:
Mikael Karlsson
Reportage och mediasäljare:
Daniel Serander

Tidningen är religiöst och
partipolitiskt obunden

Tryck: Pressgrannar AB 2019

Vill du annonsera i Söderköpings-Posten?

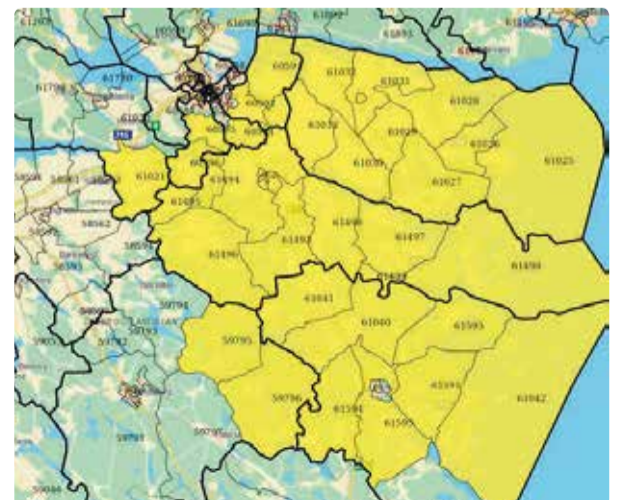
Skicka ett mejl till:
annons@soderkopingsposten.se
så kontaktar vi dig.

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

Nu även på
tidningsställ i
Norrköping



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



Gruppförändelse till hushåll i Söderköping, Valdemsavik och på Vikbolandet. Upplagan är 20 000 exemplar.

RELAXPAKET

Måndag-Fredag 09:00-18:00

I relaxpaketet ingår:

Entré till wellnessavdelningen
Kerstin Florians spirital-kit
Lån av kimono & tofflor
Frukt & Juice
Dagens Lunch

Pris:
875 kr/pers

Kontakta oss för bokning
och mer information:

Tele: 0121-109 00

E-Post: info@sbrunn.se

Adress: Skönbergagatan 35
www.soderkopingsbrunn.se

SKÖNA SÖNDAG

Söndagar 08:00-14:00

I Sköna Söndag-paketet ingår:

Entré till wellnessavdelningen
Lån av kimono & tofflor
Kerstin Florians spirital-kit
Frukt & Juice
Brunnens frukostbuffé

Pris:
775 kr/pers



SÖDERKÖPINGS BRUNN



Överraska en vän och ta in på vårt SPA. Ha en lugn och skön dag tillsammans.



Nu tar vi emot husbilar upp till 8 ton vid vår nya anläggning i Norrköping!



Vi är ditt lokala, trygga och personliga alternativ

Vi hjälper dig med:

- Hjulinställningar
- Service, även kamrem
- Släcker besiktningstvåor
- Har lånebil vid behov
- Alkolåskalibrering
- A/C service och reparationer
- ... och mycket mer!

Vi driver även Mekonomens bilverkstad i Söderköping

Söderköping
Margaretagatan 31
0121-217 60

Mekonomen Bilteknik
Bilverkstad | SÖDERKÖPING AB

Norrköping
Smedbygatan 3
011-10 50 80

Alsätters trädgårdar

Trädgård är vår passion!

- Beskränning
- Trädgårdsrådgivning
- Skötsel
- Anläggning

Välkommen att boka vårens beskärning av fruktträd, häckar och prydnadsbuskar

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

Grönt Kort
Fruktträdsbeskärare certifierad av
RIKSFÖRBUNDET SVENSK TRÄDGÅRD



Kan vi hjälpa till med något?

Främre raden:

Peter Johansson, Skog & Lantbruk
Anita Lindqvist, Privatmarknad
Christina Magnusson, Privatmarknad
Anisa Jusic, Privatmarknad

Bakre raden:

Gabriel Tan, Privatmarknad
Linda Whass, Företagsmarknad
Göran Bergort, Kontorschef
Christoffer Borgsjö, Företagsmarknad

Om du funderar över lån, sparande eller något annat som rör din vardagsekonomi – välkommen att boka ett personligt möte hos oss!

Kontakta oss på soderkoping@swedbank.se

Swedbank

Boka ett kostnadsfritt hembesök direkt!

Besök oss på Bodagen, Söderköping lördag 6 april, kl 11-14.



Dags för nytt avlopp?

Ecobox är en svensk produktportfölj med kompakta, robusta och kemikaliefria minireningsverk.

Glöm trekammarbrunnar, markbäddar och infiltrationer. Avloppsrening ska vara enkelt att installera och underhålla. Kontakta oss så hjälper vi er vidare.



R Lindgrens Åkeri AB

R Lindgrens Åkeri AB
0706-94 01 18, kund@rlindgrens.se

ecotech
Svenskutvecklade reningsverk

0927 775 75 | www.ecot.se

Funderar du på att sälja din bostad?

Boka fri värdering av din bostad här. Psst... Varje förfrågan bidrar till att hjälpa hemlösa och människor som hamnat i utanförskap.

Flytthelpo.se



Fler tjänster tillkommer

I samarbete med:
RIA Center i Norrköping



Elsa Forsberg från Söderköping medverkar i aktuella produktioner på SVT. Fotot är från inspelningen av *Andra Åket*.

Foto: Janne Danielsson/SVT

Elsa Forsberg från Söderköping syns i rutan

Elsa Forsberg, 19 år från Söderköping har sedan barnsben älskat att spela teater och att stå på scenen. Hon började tidigt och har bland annat medverkat i Teater Sythercopie och Söderköpings kulturskolas teaterproduktioner.

Elsa började studera på en teaterlinje i Norrköping men kände inte att utbildningen passade.

- Jag sökte till nya utbildningar med ett personligt brev men alla utbildningar var fullteknade. Men jag hade tur och kom in på Södra Latins teaterutbildning i Stockholm.

Utbildningen var verkligen toppen! Kurserna var roliga men absolut roligast var arbetet och medverkan i slutproduktionen. Både lärare och elever var mycket engagerade under utbildningen och jag kände att lärarna verkligen ville att vi skulle lyckas. Jag utvecklades mycket under utbildningen, exempelvis i mitt karaktärsarbete och i arbetet kring monologer.

Elsa flyttade själv till Stockholm och var inneboende hos en dam som bodde i en stor lägenhet men som sällan var hemma.

- Det var roligt att flytta hemifrån och få rå om sig själv. Senare flyttade en av mina systrar till Stockholm för att arbeta och då bodde vi i en lägenhet ihop.

Under hösten har Elsa syns i TV-serierna *Andra Åket* och *Sjukt Oklar* i SVT. En ny säsong av *Andra Åket* är redan beställd av SVT.

Berätta lite om hur du fick rollerna i TV-serierna?

- Det är väldigt olika hur man kommer in på auditions och castings som är förstadierna för att få en roll. Jag började med att registrera mig på en sida där företag söker skådespelare till olika filmproduktioner.

För *Andra Åket* började det med att jag var med i en castingbyrås register, FLX (ett produktionsbolag grundat av Felix Herngren, redaktionens anmärkning) hörde

av sig och undrade om jag ville provspela. Jag fick plugga in en manustext som jag sedan fick använda för att provspela. Ungefär en och en halv vecka senare hörde de av sig och ville att jag skulle komma tillbaka för en ny provspelning. Jag fick vid detta tillfälle träffa Eddie Ågren som var en av regissörerna av *Andra Åket*, det var olika regissörer för de olika avsnitten. Efter två veckor fick jag reda på att jag fick rollen! Jag blev otroligt glad!

För *Sjukt Oklar* var det fyra stycken castings varav två med en frilansande castare (den som söker skådespelare till roller (reds. anm)), därefter fick jag ha ett möte med regissören, huvudrollsinnehavaren Clara Henry och castaren igen, jag fick testa att spela mot Clara och därefter fick jag rollen.

Till dem som inte sett TV-serierna, kan du berätta lite kort vad de handlar om?

- *Andra Åket* är ett familjedrama som handlar om Madde Edlund som är uppväxt i Björkfället men flyttat till Stockholm där hon träffat sin blivande make och fått dottern Ida som jag spelar. Maddes mor driver ett hotell i Björkfället och då det blir dags för henne att gå i pension flyttar Madde tillbaka med familjen och tar över driften av hotellet. Man får följa deras vardag och integration i byn.

Sjukt Oklar är en komediserie som handlar om Ellen som spelas av Clara Henry. Ellen hoppade av gymnasiet under tredje året för att åka på en spontan backpackersresa. Efter att ha kommit hem bestämmer hon sig för att hon vill slutföra gymnasiet och påstår sig därför vara 16 år för att få gå färdigt och kunna ta studenten. Under gymnasietiden träffar Ellen Moa (som spelas av mig). Det faktum att hon ljugar om sin ålder medför många och roliga komplikationer under seriens gång.

Jag tror många har en väldigt romantiserad bild över hur det är att vara skådespelare, hur ser en dag ut på jobbet?

- Det är väldigt olika beroende på vad det är för produktion man arbetar med. När vi spelade in *Andra Åket* som vi spelade in i Norrbotten, fick vi börja väldigt tidigt

då det är korta dagar med solljus. Första dagen gick jag upp klockan fyra på natten, en frukost följdes upp av smink och kostym. Därefter fick vi komma ut på plats och gå igenom dagens manus. Vissa dagar jobbade jag natt för att sedan få lite välbehövlig sovmorgon efter arbetet. Ingen dag är den andra lik och jag stortrivs med jobbet!

Hur var det att jobba med Clara Henry?

- Det var jätteroligt att jobba med henne, jag hade inte träffat henne innan vi spelade in *Sjukt Oklar*. Clara är en duktig och kompetent skådespelerska. Jag lärde mig mycket av henne.

Har du någon drömroll?

- Oj, det är många. Jag skulle gärna vilja spela in en djup dramaserie med mycket karaktärsarbete och djupa konflikter. Det tror jag skulle vara väldigt utvecklande. Jag vill gärna skådespela både på scen och framför kameran – jag kan inte bara välja det ena!

Är det någon speciell du skulle vilja jobba med?

- Jag har många förebilder både bland skådespelare och regissörer. Det skulle vara roligt att få arbeta med Richard Holm som regisserat *Gåsmamman*, Johan Falk, Annika Bengtsson med flera. Richard verkar vara fantastisk! Han är duktig på att få till fina och djupa kriminalserier och filmer. Vad gäller skådespelare så skulle jag gärna arbeta med Rolf Lassgård och Filip Berg (En man som heter Ove, *Ondskan*).

Hur känns det då du kommer hem till Söderköping från Stockholm?

- Jag uppskattar Söderköping nu på ett helt annat sätt än då jag bodde där. Jag är väldigt nöjd med min uppväxt i Söderköping. Jag minns i synnerhet torsdagarna med värme då jag fick vara hos farmor och farfar och de skjutsade mig till teaterlektionerna, det var vardagslyx för mig!

Daniel Serander



Välkommen till oss
på Hagatorget 1

För att boka tid
ring: 0121-150 25
eller boka online på
naprapaterna.net



@naprapaternasoderkoping

NAPRAPATERNA
SÖDERKÖPING

Företagare se hit!

Vill du:

- att er marknadsföring når fler kunder?
- vara med i ett nätverk som ger nya kontakter för ert företag?
- lättare kunna hitta resurser och inspiration för att ditt företag ska växa i Söderköping?

Det vill vi också!

Bli medlem nu - Samverkan ger resultat!



Kontakta oss för mer info:
info@isoderkoping.se

Angens
BLOMMOR

Handla Lokalt=Handla Svenskodlat



Värlökar 39 kr/st
3 för 100 kr



Begonia 59 kr/st
2 för 100 kr



S:t Paulia,
Värld 39 kr/st
2 för 70 kr

Telefon: 0121-102 04
Hemsida: www.angens.se
E-post: blommor@angens.se

Mån-Fre 9-18
Lör 9-15, Sön 10-14
Håll dig uppdaterad



anteda
antenn tele & data

KOM IHÅG
50% RUT-
avdrag på
IT-tjänster

Professionella installationer av antenner,
datanätverk, wifi, ljud & bild!

Vi har flera års erfarenhet från
uppdrag i Valdemarsvik.
Nu kan vi även hjälpa dig
som bor i Söderköping!

Vi hjälper både
privatpersoner
och företag!

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



www.anteda.se

Ett stort sortiment av kakel,
klinkers & textilmattor från

golvabia

NU 20% rabatt

299:-/m²



Colorama Vinylgolv
I flera kulörer

519:-/m²



Kährs Alba
Ek 1-stav

colorama
STORT KLÄM, TRÄTT, GOLV OCH KAKEL

Kährs

DJURBERGS
JÄRN • BYGG • FÄRG

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

LOCK, HOP & BARREL - RESTAURANG & BRYGGERI

SPECIAL OFFERS

Vår Vinter Happy Hour är tillbaka bättre än någonsin!
139 kr för ditt val av hamburgare och ett glas öl/vin eller alkoholfritt alternativ.
16:00-18:00
VARJE DAG VI HAR ÖPPET

FISH & CHIPS + ett glas öl, vin/cider eller alkoholfritt alternativ.
Pris: 129 kr!
12:00-15:00
LÖR-SÖN

Veckans lunchburgare 98 kr
Ny burgare varje vecka!
Serveras med:
- pommes
- coleslaw
- inlagd gurk
I dagens ingår sallad, kaffe och kaka.
11:30-16:00
ONS-FRE

KANALHAMNEN, SÖDERKÖPING - TEL: 070-261 15 34 - WWW.LOCKHOPANDBARREL.COM

Apotekare sökes

Egenförtagare sökes för att etablera apotek i centrala Söderköping. Lokaler kan erbjudas och som anpassas efter behov. Kontakta Anders på telefon 011-18 13 40 eller mail: anders@westerbergfastigheter.se.

I Söderköping bor ca 14 700 invånare. Till detta tillkommer cirka 1 800 fritidshushåll och en omfattande turism. Kommunen ligger i en expansiv region mellan Norrköping och Linköping som kommer att gynnas av den nya s.k. Ostlänken och byggnation av nya E22.



FAM WESTERBERG
FASTIGHETER AB

www.westerbergfastigheter.se

Mångmiljonsatsning med ny SPA/wellness avdelning



Johan som är ny VD visar upp SPA/wellness avdelningen på Söderköpings Brunn. Foto: Daniel Serander

Söderköpings-Posten träffar Söderköpings Brunn nya VD, Johan Lindgren, för att få information om den nya fantastiska SPA/Wellness avdelningen.

I juni 2018 öppnade den nya wellnessavdelningen på Söderköpings Brunn efter en stor ombyggnation.

Varför gör ni denna nysatsning?

- Vi hade behov av förnyelse, nya tider, ett hotell av den här storleken ska ha en modern SPA avdelning. I regionen finns bara ett hotell till som har den här moderna upplevelsen med wellness.

Vad är då wellness?

- Wellness är en ritual där du själv genomför olika vattenbehandlingar i steg. I avdelningen finns bar, pool, fotmassagebad, bubbelpool, torrbastu, uppvärmda britsar, ångbastu med aromer, regnskogsduschar med varmt och kallt vatten och naturljud, ismaskin med kuber för att badda sig med kyla, musikanläggning, relax och mycket mer.

Här ska du ta dig tid att koppla av. Efter behandlingen känner du dig skönt trött i kroppen som har behandlats med värme, kyla samt ljud och ljusupplevelser. Att i detalj förklara är inte så lätt, det måste upplevas!

Wellness erbjuds i olika "paket" för konferensgäster, weekendpaket, m.m. eller för gäster som enbart besöker Söderköpings Brunn för wellness. I vissa paket ingår Kerstin Florians SPAkit, lån av kimono och tofflor, frukt samt dryck. SPA kittet innehåller kroppskräm schampo, balsam, ansiktsmask m.m. som ska appliceras på de olika avdelningarna. Kunderna får en liten skriftlig instruktion att följa, om man vill.

"Vi hade behov av förnyelse, nya tider, ett hotell av den här storleken ska ha en modern SPA avdelning. I regionen finns bara ett hotell till som har den här moderna upplevelsen med wellness."





VÄLKOMMEN TILL EN STILLA DAG

**SÖN 10 MARS KL 10.00-17.00
I GÅRDEBY FÖRSAMLINGSHEM**

Längtar du efter lite tystnad och en djupare kontakt med dig själv?

Vi börjar med en meditation kl. 10.00.
Kom gärna lite innan och ta en kopp te.
Vi gör sittande och gående meditation inomhus och utomhus samt långsamma rörelser.
Vi bjuder på vegetarisk lunch och avslutar dagen med en meditativ Taizémässa i kyrkan kl. 16.00. Sandberg.
Hjärtligt välkommen!

Ledare Freja Hedler, meditationsinstruktör
och Bodil Hedman, kantor och meditatör.

Sista anmälningsdag: 4 mars till Bodil Hedman
på tel. 072-555 73 19.

Svenska kyrkan
ÖSTRA RYDS FÖRSÄMLING

Föreningen Guldkant i Söderköping vill bidra till bättre livskvalitet för äldre och ensamma människor i kommunen genom bl.a.

- Sommarfest och julfest
- Besök på äldreboenden med underhållning och fika
- Fotbad samt fot- och handmassage
- Mopedturer med cafébesök
- Båtutflykt i skärgården
- Åktur med veteranbil
- Gårdsfester med grillning

Ge gärna ett
bidrag!

Föreningen består av ideellt arbetande medlemmar.

Telefon 0121-10296
Bankgiro 5269-3330
Swish 123 626 52 35

Guldkant
i Söderköping

Nu finns vi i nya lokaler!

**Samma hus bredvid E22 fast i Tryckhusets
gamla lokaler med ingång från Margaretagatan**

Margaretagatan 1, Söderköping - helensforkorkort.se - 0121-100 11



- MÅLTIDSRESAN -

30/3

Vi välkomnar Er in till att uppleva en unik måltidsresa i vår fantastiska slottsmiljö.
kl. 15,00 – 17,00 Incheckning. Samt eftermiddagskaffet med hembakat kaffebröd.
kl. 19,00 Välkomstdrink & smittor följt av 4-rätters middag
kl. 22,00 Kaffe i Blå salongen & Musiksalongen där även historien om Husby Säteri berättas.

- AFTERNOON TEA -

9/3, 6/4, 4/5

Välkomna att njuta av en härlig paus från vardagen. Ett dignande bord fullt av bakverk, varma scones, hemkokta marmelader & förtjusande sandwich står uppdukade. Inklusive ett glas bubbel!

295:-

- PÅSKBUFFÉ -

Långfredagen/Påskafton/Påskdagen

Glöm inte att boka Påskbuffé hos oss.



För bokning och frågor kontakta oss på:
www.husbysateri.se - info@husbysateri.se - 0121-347 00

Det bekväma sättet att byta till sommardäck.

Låt oss hjälpa dig hitta rätt däck bland vårt breda utbud, anpassat efter din körstil och behov. Vi har allt du behöver för en bekväm och säker sommar. Välkommen in till oss, luta dig tillbaka och njut av en kopp kaffe, så fixar vi resten!

Gratis konditionstest hela mars!

Under mars är du välkommen in med dina lösa sommarhjul, för ett kostnadsfritt konditionstest! Vårt test omfattar bland annat kontroll av slitagebild, mönsterdjup, ålder och lufttryck.



nokian
HAKKA[®]BLACK 2

BILEXPERTERNA
BILVERKSTAD DÄCKVERKSTAD
0121-12500 0121-15808

Gamla Norrköpingsvägen 5 & 7
Bilverkstad: 0121-125 00
Däckverkstad: 0121-158 08

WIANOR[®]



Foto: Privat

Tankar om Vänliga Veckan

I skrivande stund (inte läsande) pågår Vänliga Veckan och dessutom har vi också haft Alla hjärtans Dag samtidigt. Uppriktigt sagt förslår det? Vänliga Veckan borde pågå året runt. År efter År.

Min uppfattning efter att ha tagit del av offentliga sociala medier, kvällstidningarnas rapporteringar och TV:s nyhetssändningar så är vi långt därifrån. Ett litet oskyldigt inlägg på den lokala Facebooksidan mynnar snart ut i regelrätta påhopp och sarkasmer. Vi överfaller, knivskar, stjälar och mördar nästan dagligen. Hur och när blev vi sådana? Det är inte något som vi har med oss hemifrån eller från skolan. Vem skulle erkänna det. Världens ledare föregår inte heller med gott exempel. En del är förstas värre än andra. Jag vill gärna tro att vi svenskar i grund och botten är ett vänligt folk. Vi ger av vårt överflöd via SIDA, olika FN-organ och vi samlar in miljoner via TV-galor till andra behjärtansvärda ändamål. Det är gott så, även om vi muttrar ibland när vi tycker att det går till fel ändamål/mottagare och när välgörenhetsorganisationerna skor sig själva.

Hur skulle det vara om vi började med lite generositet i det egna närområdet och då tänker jag inte närmast på pengagåvor utan på goda handlingar och goda tankar. Vi är jättedåliga på att dela ut beröm när någon sagt eller gjort något bra. Hellre tiger vi och låtsas som ingenting. Vi behöver för den skull inte bli som det stora landet i väster där allt är great eller marvellous och vi kan inte tycka lika i allt (då kanske vi sluppit den segslitna regeringsbildningen de senaste månaderna), men det finns nog alltid något gott att dra fram i det som din vän, kollega eller granne gör. Kritik är säkert viktigt, men den förtar inte ett visst mått av beröm i samma andetag.

Jantelagen (Du ska inte tro att du är något) är väl känd för oss skandinaver, men den är inget att vara stolt över och det är dags att börja tänka i vänligare banor. Tycker jag.

Britt-Marie Brauns



Mikael, Åke och Daniel på trappan till nya redaktionen.

Foto: Emy Serander

Söderköpings-Postens verstävling

I förra numret av tidningen utlyste vi en tävling med den bästa versen om Söderköpings-Posten. Glädjande nog skickades många bidrag till oss, tack för det! På redaktionen har vi valt ut följande vinnare:

Vinnare:

Signaturen Harry Palmér, Söderköping

Hedersomnämmanden:

Agneta Fredriksson, Söderköping
Elvy Hultman, Söderköping

Här följer signaturen Harry Palmérs verser:

Hörsammad blev bönen och förtrollningen bruten
Söderköpings-Posten tillbaka och ringen är sluten.
Välkommen åter, vår vänskap består.
Vi saknat dig i mera än i sjuttio år.

Du var ju vår stolthet vårt dagliga blad.
Vi läste och tog till oss vareviga rad,
lokala nyheter, politiken och kosten
Vi hoppas och tror på Söderköpings-Posten

Sjuttio års tystnad av vännen från förr
Söderköpings-Posten snart finns vid varendaste dörr.
Beklämda vi var och bad dig tillbaka,
lokalbladet vårt vi vill ej försaka.

Mycket har ändrats under åren som gått
Sen´-48, i stort som i smått.
Tempot är högre, så många måsten
Begreppen reds ut i Söderköpings-Posten.

Vänner från förr, man glömmer dem sällan
men sjuttio års tystnad kom däremellan.
Välkommen tillbaka till nygamla staden
med lokalnytt från första till sista raden.
De flesta, det mesta är nytt sedan sist du var här
elektroniken och vart snabba förändringar bär.
Söderköpings-Posten, din roll är ju vår
och avstå från "fake news" så gott det nu går.

Informationssamhället har slagit till med kraft
Dator, padda och mobil, något som vi aldrig haft.
Välkommen Söderköpings-Posten, vårt eget blad
med nyheter nära från hav och land och stad
Inspirera, rapportera om varje gott initiativ
som ger oss hopp och håller bygden väl vid liv.

Du kommer säkert läsa flera av verserna i kommande nummer.

Åke Serander

Lokal uthyres i Söderköpings bästa affärläge vid Rådhusorget, lämpligt för:

- Försäljning
- Servering
- Publikt kontor
- Utställning

Kontakta Magnus Wastesson för mer i info på 0709-44 42 00 eller magnus@slussvakten.se



Välkommen till Walls Bilplåt

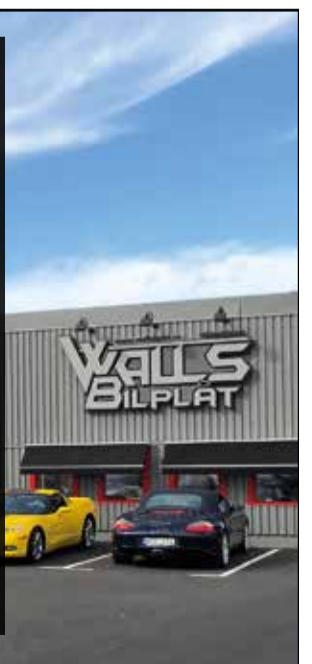
Hos oss kan du lämna in samtliga bilmärken

Våra Tjänster:

- AC-Service
- Bilservice/Reparationer
- Billackering/Plåtskada
- Bilglas/Stenskott
- Rekond/Tvätt

Kontakta oss gärna med ditt ärende så hjälper vi dig!

Öppettider: Mån-Fre 07-17
0121-127 65
www.wallsbilplat.se
Albogaleden 2
614 31 Söderköping



40-åringar ska firas i Östra Ryds församling

Det var Elisabet Larnemark, diakon i Östra Ryds församling som kom på idén om att uppmärksamma de som fyller 40 år i församlingen.

- I svenska kyrkan har vi mycket aktiviteter för barnen genom öppna förskolan, olika vardagsgrupper och barnkör. För de äldre har vi bland annat soppluncher, hembesök och födelsedagsfirande för de som är 80+, men däremot har vi dåligt med aktiviteter för medlemmarna i kyrkan i åren däremellan. Då vi har en "ung" församling i Östra Ryd så vill vi gärna göra något även för dom. Förra halvåret hade vi 15 stycken som fyllde 40 år och nu första halvåret är det 19 stycken, säger Elisabet.

Tanken är att ha ett gemensamt firande den 8 mars i Västra Husby församlingshem. Deltagandet är kostnadsfritt och alla jubilarernas familjer är välkomna.

- Det kommer vara förtäring i form av buffé med efterföljande godisbuffé och planerna är även att ha foto-grafering på plats för en familjebild. Inbjudan kommer att ske genom dörrknackning då inbjudningskort och en ros överlämnas för att uppmärksamma jubilarerna.

- Är man boende i församlingen men inte medlem i svenska kyrkan så är man välkommen att höra av sig för en inbjudan. Kanske är du osäker på om du är medlem, det kan vi ju lätt ändra på, avslutar Elisabet.

Daniel Serander



Foto: Kristina Gerdin Tofte

Magnus Jonsson, boende i Västra Husby, när kyrkoherde Pontus Mårtensson överlämnade ros och inbjudningskort till 40 års-festen.

SHOWCASE
Nails

Fot/Pedikyr 300 kr - Fransförlängning 400 kr
Nagelförlängning 380 kr - Volymfransar 600 kr
Massage (1 tim) 350 kr / (1/2 tim) 200 kr

Just nu 20% rabatt på alla behandlingar

Erbjudandet gäller till den 30 mars

Skönbergagatan 5 A Öppetider:
Söderköping mån-fre: 09:00-18:00
0121-101 88 lör: 09:00-15:00

**Svampsoppa av trattkantarell
äpplekaka med vaniljsås
och kaffe**

Serveras mellan 11.00 och 14.00 för 80:-
Erbjudandet gäller t.o.m 31 mars

Farmors Café

Kanalhamnen • Bergsvägen 5
Söderköping • 0702-69 70 23
www.farmorscafe.se Gilla oss på

Följ oss på Facebook och Instagram för aktuella nyheter



Umgås, träna och handla på Fixområdet

Välkommen

Braskens Krog
PIZZERIA RESTAURANG

Öppet: mån-fre kl. 11-21
lör kl. 12-21, sön kl. 12-20
Ringvägen 44
Tel: 0121-150 48
www.braskenpizzeria.se
Peter Kirby: 0729-36 80 23



Peter överraskar både dina ögon och smaker. Med på meritlistan finns två Las-Vegas bröllop!

Lunch serveras kl. 11-14 mån-fre
Pris: 85 kr inkl. dryck, kaffe och salladsbuffé

Vi arnornar även fest och catering

Slå bara en pling till köksmästare Peter Kirby på telefon 0729-36 80 23

BETTIFIX
Kläder för Herren, Fruen & Barnen

Lotteri-försäljning med fina priser!

Mingel med Modelight 28/2 kl 18-19:30
Du är välkommen till **Bettifix Vår Fashion**

Erbjudande för kvällen!
Kaffe med Mats "FOGAROLLI"
Hoppas du vill komma. Vi ses!
// Modellgänget och Bettifixtjejerna

Anmälan: Fri entré
Ring 0121-21404 eller kom till butiken.

Bamboo Bamboo

Fix konditori

Figurtårter
Smörgåstårter
Färskt bröd
Smörgåsar
Konditorivaror

Mån-fre 8-18, Lör 9-14
Telefon 0121-139 60

Glöm inte fettisdagen 5 mars Följ oss på Facebook



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

På Fri Fot



Dipl. Med. Foterapeut & Dipl. Nagelterapeut
CHRISTINA FORSMAN NILSSON
Rådhusorget 3, 614 34 Söderköping
0121-26 00 60 • 070-482 62 15
kicki-forsman@telia.com • www.påfrifot.se

SOMSTEN



Har du en gammal sliten betongtrappa?
Vill du ha något nytt som inte alla andra har?
Vi lägger på nytt cementbaserat yttskikt med stenstruktur och den färg du vill ha som passar till huset.
Skön varm yta, matt eller blank. Slät eller sträv med Antihalk.
Du väljer!
Ring 0707-19 19 26 så får du ett pris. Från 3 750 kr färdigt och klart inkl. ROT avdrag.

Rundqvist Allservice
Hårtorget 1
614 93 Söderköping
ludde_runqvist@hotmail.com
0707-19 19 26

Vår bokrea liknar ingen annan bokrea!

Den 26/2, klockan 7-19, börjar bokrean
Hoppa över frukosten och kom till oss redan kl 7 så bjuder vi på kaffe, fralla och yoghurt
*Under bokrean håller vi extra öppet på söndagar, kl 10-14
Ord. öppettider är mån-fre, kl 10-18 lörd, kl 10-14*

Varmt välkomna hälsar
Anders och Louise

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



Vi bygger nytt, bygger till, renoverar och byter ut. Allt från grund till tak.



Håkan 0705-777546
www.lbmbygg.se



Virkesgatan • Söderköping • 0121-131 70
Din lokala installatör
Företaget som leder strömmen
www.elcenter.se



Foto: Privat

”Det här är ett kommunalt demensboende i Söderköping och vår mamma kunde inte fått en bättre omvårdnad, Birkagården ligger dessutom så vackert intill ån och vi har därför kunnat ta många och långa promenader i Söderköping som hon kunnat njuta av.”



Mikael Jonsson, Jennie Landqvist, Helene Tenselius, Eva-Karin Brage, Malin Claesson. (inte på bild: Helena Joelsson, Ingela Karlsson och Sireen Ali)

Foto: Åke Serander

En hyllning till Birkagården – Till personalen på Birkagården, avd. D

Vår mamma drabbades av Alzheimer för ca 10 år sedan och kom till Birkagården 2012, det dröjde inte lång tid innan jag förstod vilken fantastisk personal här fanns. Jag besökte min mamma ofta minst en dag i veckan och umgicks väldigt mycket med de andra boendena i de allmänna utrymmena när jag var där.

Det anordnades musikunderhållning, bakning, grillning ute men framförallt var det omhändertagandet, tålmodigheten, vänligheten och den värdighet de visade sina boenden/patienter. Jag minns speciellt då mamma fyllde 80 år och jag kom dit vid lunch. Det stod en parfym vid hennes säng. Jag kunde inte förstå vem hon fått den av. Det framkom senare att det var en av de anställda som kommit med paket och frukost på sängen på morgonkvisten för att gratulera henne.

Att ha en Alzheimer sjuk anhörig är ibland väldigt tungt och ledsamt, personalen har även funnits där för oss anhöriga. I slutet av mars 2018 ringde telefonen och de bad mig komma då mamma var mycket dålig. Vi, jag och min syster med respektive vakade vid hennes sida i över en vecka. Det var fruktansvärda långa dygn som det bara fanns en utväg på. Vi hann säga allt vi ville, läste sagor, sjöng, grät och kramades. Under dessa dagar ställde dessa sköterskor upp mer än man någonsin kunde begära. De kom in på sina lediga dagar, på sin fritid, de levererade mat, kramade oss och gav både oss och mamma sin omtanke och kärlek. Jag måste säga att dessa människor har ett hjärta av guld. Nattsköterskan, Evelina Nilsson, kom in flera nätter, en natt trodde jag först att jag hade drömt och slumrat till men jag förstod snart att det inte var någon dröm, jag hade lyssnat till en ”saga” där mamma var huvudpersonen. Hon hade suttit och hittat på en berättelse för min mamma så levande, personlig, målade och med en sådan inlevelse att jag blev mycket berörd. En annan natt skrev hon ett långt handskrivet brev till oss som stod på mammas nattduksbord på morgonen, jag reagerade direkt på att hon skrivit med kulspeppenna två sidor långt; inga ändringar, inga stavfel. Det var skrivet direkt från hjärtat. Här kommer en bit av texten som jag bara känner att jag måste delge.

”Ser din kamp och ser din oro, jag ser dina tårar och ditt famlande efter att förstå. Jag ser dig. Du finns där i skuggan och diset bakom sjukdomens spår. Ditt hjärta, din glädje, din kärlek, din humor och hela ditt liv, En del säger du inte finns kvar, demensen har förändrat dig och du är ett skal. Där mitt i natten på sängkanten ser jag dig, din plats här i livet hos familjen din och varandra. Du betyder så mycket. Du är lika värdefull som du varit sen dina barnben skuttade runt på skolgården och lycklig du hoppade hage. Du finns där. Du håller min hand där på sängkanten. Du finns. Du är. Att få hjälpa och stödja dig är mitt jobb. Ett jobb jag älskar och är en ynnest att få ha. Ett jobb, ett yrke med djup i, hålla din hand, räcka dig trygghet. Visa att du är så värdefull, se dig. Hjälpa dig släppa taget om oron och somna tryggt, lugna vilsamma andetag. Trött huvud mot kudden. Stoppar varsamt täcket om dig, det är i natt kallt ute. Du är trygg min vän. Vi ska hjälpa dig. Du är så värdefull.”

När så mamma stilla och lugnt somnade in fanns de där för oss. Två sköterskor ringde senare och frågade om de fick komma på begravningen. Vi är rödda över alla dessa fina människor som finns där ute i vården och vi kommer aldrig glömma er. Ni är verkligen rätt personer på rätt plats allihop. Den tid och genuina medmänskligheten ni ger betyder något oerhört.

Det här är ett kommunalt demensboende i Söderköping och vår mamma kunde inte fått en bättre omvårdnad, Birkagården ligger dessutom så vackert intill ån och vi har därför kunnat ta många och långa promenader i Söderköping som hon kunnat njuta av. Dessutom invigdes för inte så länge sedan Sinnenas trädgård. Jag är så tacksam över att fått lära känna både personalen och de boende på min mammas avdelning. Vi anhöriga vill nu lyfta fram dessa vardagshjältar som verkligen hela tiden visar respekt, vänlighet och är goda lyssnare till de äldre. Det finns även äldrevård som fungerar vilket känns skönt att kunna säga och som känns viktigt att framhålla. Stort, stort tack ni är så värda att få en utmärkelse och beröm för ert fina arbete!

Sofie Ljungberg

Ramunderstaden planerar nyproduktion av hyresrätter.



Intresserad? Ring 0121-19600

Ramunderstaden
BO DÄR DU VILL LEVA

AUKTION ÖST

Köper Dödsbo, Hela -/Delar av Hem, Garage & Förråd.

Erbjuder Tömning, Röjning & Flyttstäd vid behov.

Kontakta oss för ett konstnadsfritt besök.

Tel: 0762-61 26 28 Mail: info@auktionost.se

Snabb Service Kontant Betalning Nöjda Kunder

KÖP 2 SEMLOR och VÄLJ VALFRI LIMPA för 20:-



Erbjudandet gäller fram till påsk

Öppet:
Mån - Fre 7:30 - 17:30
Lör 8 - 15



LUNDQVIST EL & CDS I ÖSTERGÖTLAND AB



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

Vi hälsar nya och gamla kunder välkomna att kontakta oss!

Slussporten, Söderköping
Kjell Lundqvist: 0701-451 511
Tommy Svensson: 0705-775 251
www.lundqvistelocds.se

Gå, jogga eller spring



Anmälan redan öppen!



Sveriges skönaste & mysigaste småstadslöpp!
Upplev löparglädjen på de lättlöpta 5 kilometerna.

Mycket mer information på:

www.soderkopingsstadslopp.se

Stort tack till alla Guldkant i Söderköpings sponsorer!

Tack alla som stödde oss i Föreningen Guldkant under 2018! Vi planerar nu för ännu mer aktiviteter med guldkant för våra äldre under 2019. Hoppas därför på fortsatt stöd! I förra numret av tidningen presenterades en lista över de företag och enskilda som på olika sätt stött Föreningen Guldkant under året. Tyvärr hade vi missat många viktiga sponsorer på listan - här är de:

Anders blommor, Bakfickan, Bengt Pettersson, Bo Pettersson, Comtex, Djurbergs, Galleri Hassel, ICA Supermarket, Lisas Handarbetsbod, Medisox, Ramunda, Rolf Hagman, SM Entreprenad, Svenska kyrkan, Söderköpings bokhandel, Tempo Trollet, Willys, Ängens blommor

Telefon 0121-10296
Bankgiro 5269-3330
Swish 123 626 52 35

Guldkant
i Söderköping

Tack!

Nya Moderaterna Söderköping

Välkomna till årsmöte måndagen den 11 mars kl. 18:00 på Söderköpings Brunn

John Weinerhall, vår unge man i Riksdagen, kommer och talar om "Mina första 100 dagar i Riksdagen"

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Kallelse och föredragningslista sändes med brev till alla medlemmar

Vi inleder kvällen med en måltid, fri för medlemmar.
Meny: Wallenbergare med ärtor, råörda lingon gräddsås och potatispuré. Bordsvatten, kaffe och kaka.

Varmt välkomna önskar Styrelsen!

Meddela ert deltagande via mail till

Gunvor Wissmar Skoog

gunvor.wissmar@telia.com

Din insats behövs-bli medlem
Swisha 100kr till 123 336 00 70 och uppge namn och personnummer eller via moderaterna.se/bli-medlem



Nytt nummer ute den 13 april

@söderköping.se



Rebecca Kreicberg och Sara Olofsson arbetar tillsammans för att lösa bemanningsfrågan.

SÖDERKÖPING I FRAMKANT AV NATIONELL UTMANING.

Förändringar tar tid. De rubbar vårt sätt att tänka, utmanar vår livssituation och tvingar oss att testa nya vägar. Planeringsenheten i Söderköpings kommun arbetar som stödfunktion i den förändringsprocess som just nu pågår inom kommunens socialförvaltning. Arbetet är en del av en nationell åtgärdsplan som syftar till att försöka lösa den enorma rekryteringsutmaning hela den svenska välfärdssektorn står inför.

pensionsavgångar måste vi rekrytera ny personal samtidigt som vi måste vara rädda om de medarbetare vi redan har. Andelen människor i arbetsför ålder minskar och antalet äldre med behov av vård ökar. Vi måste jobba smartare, sundare och mer hållbart. Det är viktigt ur fler aspekter och kommer att gynna oss alla på lång sikt, säger Rebecca Kreicberg, enhetschef för planeringsenheten.

Även om förändringar ofta känns skrämmande, är alternativen inte att föredra. Utan utveckling avstannar även den bästa verksamhet och tanken är naturligtvis att ett förändringsarbete ska leda till något bättre. Sedan i höstas är det planeringsenheten, tillsammans med personalkontoret, som arbetar för en långsiktig och hållbar kompetensförsörjning i Söderköpings kommun. Enhetens

fokusområden är hälsosamma scheman, optimal planering av personalresurser, heltid som norm samt rekrytering och tillsättning av vikarier. Dessa frågor är högt prioriterade utifrån kompetensförsörjning, kvalitetssäkring och ekonomi.

- Hur vi bemannar välfärdssektorn är avgörande för vår framtid. Med stora

” - DET ÄR LITE AV EN BALANSGÅNG MELLAN PERSONLIGA ÖNSKEMÅL OCH VERKSAMHETENS BÄSTA.



Schemaläggning pågår på planeringsenheten.



Aspgårdens vård- och serviceboende har kommit långt i förändringsarbetet.



Öppenhet och dialog är en förutsättning för framgång, menar Sara och Rebecca.

JOBBA SMART OCH HÅLLBART

Utvecklingen mot Hälsosamma scheman och Heltid som norm utmanar schemaläggning av skiftgående personal. Förändringen av traditionell schemaläggning väcker känslor hos många berörda.

- Jag förstår att chefer och medarbetare är oroliga med tanke på den situation som råder. Det ställs högre krav nu än tidigare på att arbeta mer effektivt med bemanning och samplanering av personal över verksamhetsgränserna, säger Rebecca. Många chefer har flera områden att ta hänsyn till så som kvalitet, nöjda vårdtagare, ekonomi samt att medarbetarna trivs på arbetsplatsen och har hälsosamma scheman. Det är stora utmaningar. Samtidigt ska vi också sträva mot heltid som norm.

Sveriges kommuner och landsting (SKL) arbetar tillsammans med Kommunal för att heltidsarbete ska bli norm. Heltid som norm införs inte bara för att öka mängden arbetstimmar i offentlig sektor. Det ökar också den ekonomiska tryggheten för individen och

inte minst är det en jämställdhetsfråga, då det fortfarande oftast är kvinnor som arbetar deltid.

- Jag inser att det kan vara svårt att få sin arbetssituation förändrad med hänvisning till positiva effekter som syns först om flera år men jag hoppas också på förståelse för att åtgärder behöver vidtas, säger Rebecca.

LYCKAT SAMARBETE PÅ ASPGÅRDEN

Söderköping var tidiga med att optimera planeringen av personalresurser och är en av få svenska kommuner där Heltid som norm och Hälsosamma scheman redan implementerats. På Aspgårdens vård- och serviceboende är idag all personal anställda på heltid. Sara Olofsson, enhetschef på Aspgården, berättar att nytänkande är A och O och att mod, kreativitet och dialog varit nyckelord genom förändringsprocessen.

-Det är lite av en balansgång mellan personliga önskemål och verksamhetens bästa. En timmes skillnad i schemat är knöligt för vissa, men den

gör ju så stor skillnad för vårt totala resultat. Omställningen är ingen dans på rosor för någon men vi arbetar tillsammans för att hitta bra lösningar. Jag tror att vi alla måste lyfta blicken och se det större perspektivet, allt måste ju gå ihop i slutändan liksom, såväl ekonomiskt som hälsomässigt. Annars har vi till slut ingen verksamhet att förändra överhuvudtaget, vilket är mycket sämre, summerar Sara.

Rebecca och Sara välkomnar delaktighet och uppmuntrar till engagemang, för att lyckas i ett förändringsarbete behövs gemensamma krafter. Inga detaljer är ristade i sten. Det finns inga facit. Att tänka och testa nytt innebär också att det blir fel ibland men för att veta vad som fungerar och inte måste man ändå våga prova. Tillsammans.





Stella trivs i det nya rummet.



Arvin passar på att få lite speltid.



Projektchef Kjell Ottosson, Ramunderstaden, är nöjd med resultatet.



Daniel, Sofia, Stella och Arvin. (Willhelm är på träning och därför inte med på bilden.)



Planskiss
Vikingavallen
Margaretagat 28
5 RoK ca 126 m²

Kort fakta om bostadsområdet

- Snittårshyresnivån 1 575:-/kvm/år
- 1 rok: 10 st, ca 40 m² hyra ca 5 700 kr/mån
- 2 rok: 24 st, ca 64 m² hyra ca 8 700 kr/mån
- 3 rok: 16 st, ca 80 m² hyra ca 10 300 kr/mån
- 4 rok: 4 st, ca 95-97 m² hyra ca 11 900 kr/mån
- 5 rok: 2 st, ca 126 m² hyra ca 15 000 kr/mån
- Totalkostnad hela projektet 120 MSEK inkl mark
- Produktionskostnad ca 30 000:-/kvm
- Partneravtal med byggföretaget Erlandssons 84 MSEK
- FTX återvinning av energi med centralt aggregat plan 7
- Vattenburen värme via radiatorer
- Fjärrvärme för vatten och värme
- Alla lägenheter har rymliga balkonger

”Vi trivs i nya lägenheten på Vikingavallen!”

Familjen Sofia och Daniel Karenryd har flyttat in i en 5:a högst upp på 6 våningen. Paret har tre barn, Stella 8 år, Arvin 11 år samt Willhelm 16 år.

De bor i en stor lägenhet 126 kvm med bl.a. kök i öppen planlösning mot vardagsrum, två duschrum samt två balkonger, varav den ena är hela 23 kvm i vinkel. Balkongerna har fantastisk utsikt och vetter mot öster, söder samt väster med sol hela dagen. Paret är nöjda med valet av sin lägenhet, någon annan hade man inte varit intresserad av.

Vi slår oss ned vid köksbordet och paret bjuder på kaffe och gott hembakt bröd.

När bestämde ni er för den här lägenheten, var ni tidiga i planeringen?

Ja, skrattar Sofia, det var vi, vi var nog först. Vi fick besked om tilldelning tidigt. Vi behövde ha en femma med egna sovrum till barnen, då de är spridda i åldrarna.

Vi tycker om planlösningen med den sociala delen med vardagsrum/kök och sovrummen som ligger för sig. Den öppna planlösningen mellan kök och vardagsrum är trevlig när man lagar mat tillsammans. Köket är riktigt stort och man planerar redan att skaffa en köksö.

Vi är fascinerade av hur tyst det är i lägenheten. Det går ju faktiskt stora vägar här omkring och så är det ju fotbollsträning på Vikingavallen, men inget av det hörs.

Det finns klädkammare, garderober och ett utomhusförråd. Utomhusförrådet är dock kallförråd så där får man tänka sig för vad man förvarar. Man behöver inte så mycket förråd. Vi har kastat och skänkt mycket i samband med flytten och mer finns det att göra sig av med.

Tidigare bodde man på landet utanför Östra Ryd. En plats med obefintliga kommunikationer. Skälet till att vi flyttat in till Söderköping är att man ville få mer tid över för familjen. Nu behöver man bara ha en bil och sparar därmed flera tusen i månaden. Sofia arbetar på Vrinnvisjukhuset och Daniel på kontor på Goodyear, Lindövägen. Daniel kan åka buss men för Sofia är det värre med arbetstider 07:00-24:00. Busstiderna kunde gärna vara bättre säger Sofia, tidig morgon och kväll samt under helgerna!

Hyran är 15 000 kr i månaden men då ingår värme, vatten och till och med bredband med fiber-TV. Det som tillkommer är kostnaden för hushållsel och carport. Familjen tycker att hyran är hög men det är ju också standarden. Hyrorna är höga i Söderköping, så är det. Men vi jämför med vårt tidigare villaboende och vet vad driftkostnader går till med underhåll o.s.v. Det blir ungefär samma pengar som tidigare, när vi också behövde ha två bilar. På landet så slits ju bilarna också på ett annat sätt med allt åkande. När vi flyttade ut på landet för 15 år sedan kostade bensinen 10 kr litern och elen var betydligt billigare.

Nu känns det som vardagslyx med gångavstånd till bussen, affärerna, skolan, promenader vid kanalen, ja till allt! Fördel är det också med allt föreningsliv för oss och barnen att välja på, fotboll, basket, innebandy, dans, hockey, boxning och mycket mer.

Har ni träffat några grannar undrar jag? Hur är det med åldrarna på boende i de nya husen? I den första etappen så bor ju mest äldre. - Jo i och med att lägenheterna varierar från 1-5 rum så är det en stor spridning i

åldrar och antalet familjemedlemmar. Det finns ju säkert fler barnfamiljer i 4-5 r o k, säger Daniel. Och så blir det en lekplats på området till våren.

Flytten den 1:a februari gick bara bra men vädret var snöigt. Som hyresgäst i en femma hade man tid reserverad för hissen under två timmar, men med bra organisation så klarade man det på en halvtimme. De flesta familjerna flyttade den dagen, och senare så har det droppat in några boende varje dag.

Nu är vi inflyttade efter några dagar, säger Daniel. Visst är det väl någon tavla och TV som ska upp, men det mesta är klart.

När ska vi ta foton undrar Stella? Jag tackar för kaffet och vi reser oss upp från köksbordet och familjen ställer sig i det ljusa köket och jag tar ett gruppfoto. Ska du fotografera mitt rum också, undrar Stella? Javisst, vi går in i det rosafärgade barnrummet och Stella sätter sig vid skrivbordet. Jag går vidare till Arvins rum. Han sätter sig framför datorn och passar på att få lite speltid. Avslutningsvis går vi ut på balkongen och hela familjen ställer sig så att vi också ser den vackra utsikten mot staden och Ramunderberget.

Jag lämnar familjen Karenryd och tar hissen ner. En trevlig och ljus lägenhet med bra planlösning och hög standard, tänker jag. Här kommer många familjer att trivas!

Åke Serander
Text och Foto



Marianne Wik visar upp sin nya diktsamling "Gå med mig".

Foto: Åke Serander

Marianne Wik - Dikter från ett hjärta

Marianne från Söderköping är uppmärksammas; för sina dikter som hon gett ut i bokform, sina barnböcker, sina kurser i östgötska och filmer som hon gjort tillsammans med filmskaparen Sune Johansson.

Några exempel på priser och utmärkelser hon fått är bland annat för kåserier i "Liv i Sverige" och Ragnar Ekströms stiftelse där hon erhöll stipendium för "främjandet av kultur i Östergötland" samt Söderköpings Kommuns kulturpris.

Marianne har sedan barnsben tyckt om att skriva dikter och berättelser. Hennes första uppmärksammande i media var då hon redan som 10-åring lyftes fram av Östergötlands Dagblad (som senare gick upp i Norrköpings Tidningar). Den första dikten som publicerades var dock i Kamratposten då hon bara var 12 år.

- Jag gick i Emteviks skola i S:t Anna och det var när jag gick i 5:e eller 6:e klass som min lärare tyckte att jag skulle skriva dikter och tränade mig i skrivandet.

Författarskapet tog fart ordentligt på 90-talet.

- Jag tycker dikter är roligast att skriva och jag håller dom gärna korta. Dikterna handlar om skärgården, skolan, kärlek, tankar och nutida företeelser, säger Marianne.

Vad har du arbetat med förutom att skriva?

- Jag arbetade som lärare i 42 år - så mina första elever är själva pensionärer nu. Det är många som känner igen mig sedan åren i arbetslivet. Det händer att det kommer fram tidigare elever och frågar om jag känner igen dom, "jag hade dig som lärare i Mantorp 1969(!)", de har ju förändrats en del sedan de var 15 år, så det är inte alltid så lätt, skrattar Marianne.

Berätta lite om dina dikt- och barnböcker:

- Det har blivit ett antal böcker, först kom "Kärlek

och Blomdoft" och därefter de mindre häftena från 1991 och framåt. "Kärlek och Blomdoft" skrev jag med ett så enkelt språk som möjligt, för att den även ska passa den som inte läser så mycket.

"Malva och Haren" är en enkel barnbok som är en verklig berättelse om mitt barnbarn.

"Engela" är en barnbok som handlar om Söderköping och en gammal dam som inte ville gå ut. Jag fick komma till skolan och barnen fick ställa frågor. Jag fick även teckningar baserade på hur de upplevde boken vilket var fantastiskt roligt.

"Vinden trädet havet" är en diktbok som handlar om skärgården.

Det senaste alstret är diktboken "Gå med mig", som trycktes lokalt av Tellogruppen i Söderköping.

- Det är både gamla och nya dikter och är en sammanfattning av mitt skrivande. Titeln passar bra då man "går med i det som skrivs" och delar tankarna eller får egna tankar.

Hur går det till då du skapar dina dikter?

- Dikterna ligger och gro i bakhuvudet och växer fram, man får ta sig tid att sitta ner och skriva. Att sitta på ett tåg är exempelvis en bra plats då man är skönt avkopplad, annars är bra tillfällen att spåna kring dikter på promenader i naturen då man ser saker på vägen, när man läser saker eller då någon säger något speciellt.

- Du skriver precis som jag skulle vilja säga det, får jag höra ibland av mina läsare. Det är skönt när man kan förmedla något till andra. Dikterna är som ett testamente för mig, då det är många av mina tankar som är nedskrivna. Därför är jag väldigt glad när folk använder mina dikter, några har dom t o m på kylskåpet. Jag har inga planer på att sluta skriva, jag har många idéer men är lite

lat av mig så det kommer att ta lite tid. Bland annat skulle jag vilja göra ett enkelt häfte med dikter på östgötska.

På tal om östgötska, du håller ju kurser i östgötska, berätta lite om dom!

- Ja, det har blivit några stycken i omgångar i Söderköpings bokhandel. Det har varit fullsatt och jag har även fått frågan om en fortsättningskurs, så nu är den igång. Besökarna får bidra till kursen med egna ord eller deras mor- och farföräldrars ord. Många av besökarna är äldre men det finns även de som tar med sig sina barn i 30-årsåldern.

Jag tycker det är så roligt med alla gamla ord som funnits med länge och att kolla deras historia. På kursen är det många roliga ord så det blir många skratt. Ett exempel är "han är e riktig möshumle", vilket betyder att "han är en långsam typ".

Det blir lite nya ord som folk tar upp i kurserna, därför är jag tacksam över en kontakt jag fått med Gun-Britt Monell som gett ut en ordlista "Ol som di ha begangne förr i ti'n i Östergötland". Jag brukar ringa henne ibland när jag undrar över ord. Ett exempel på ord jag fick kolla upp är "tjäern!", här fick jag hjälp av en kontakt med Göteborgs Universitet som kunde få fram att det betyder "djävul". Det var tidigare straffbelagt att svära, därför kom många på egna kraftuttryck.

Hur ser det ut för de äldre ordens framtid?

- Äldre ord riskerar att försvinna, men å andra sidan tycker jag mig ha märkt ett ökat intresse både för dialektala och rikssvenska ord.

Daniel Serander

Söderköping Nu och Då: Von Hornska huset

Lite snett är inte lätt!



”Lite på sne skadar inte!” säger kanske andra om huset, som lutar västerut. Hela 80 cm skiljer i golvnivå mellan husets gavlar. Så långt någon minns har lutningen dock varit oförändrad så nu får den väl tillgodoräknas charmkontot. Med små trappsteg har golvet i matsalen bringats i plan så att soppan inte längre rinner över tallrikskanten...

När och hur snedheten uppkommit är en fråga, som vi överläter åt rätt expertis att besvara. Att huset uppfördes på medeltida rester kanske haft betydelse? Än var förr betydligt bredare och åtminstone delar av tomten kan ha varit åbotten med inslag av blålera. På det sviktande underlaget fick man på medeltiden nöja sig med enklare grundläggning utan pålning. I blåleran grävde man ett dike, som fylldes med trä/granis så luft inte skulle kunna röta konstruktionen. Hållfasthetsberäkning var ett okänt begrepp. Successiva påbyggnader kan därför ha gett belastningar, som gamla grundrester inte orkade bära...

En byggnad med många årsringar



Gamla byggnader tillhör de viktigaste delarna av kulturarvet och kan tydligare än beskrivningar och bilder berätta om förhållanden när de byggdes och hur de används. Så är det med huset på Ågatan 23. En skylt på väggen sammanfattar:

”Huset har sin nuvarande form från 1828 då det ombyggdes av greve G von Horn. Källaren och undervåningen senmedeltida. Byggnaden fungerade under en period som gästgiveri och krog under namnet Fenix.”

Arkeologer har i närområdet funnit kulturlager, som daterar sig ända till stadens och till och med marknadsplatsens tillkomst. Även om mycket ”sitter i väggarna” så

finns sannolikt ytterligare årsringar under mark...

Ägaren Anders Dahl, med brinnande intresse för stadens kulturarv, berättar att Länsstyrelsen utreder byggnaden som del av riksintresset Söderköping. Utredaren Margareta Hasselmo, som tidigare varit anställd vid Riksantikvarieämbetet och även ansvarat för flera arkeologiska undersökningar i staden, skrev hösten 2017:

”Von Hornska huset på Ågatan borde bli byggnadsminne. Huset representerar det ekonomiska uppsving för Söderköping som kom med kanalen och kurhotellet på 1830-talet.”

Jämngammalt med kanalen



Ären kring kanalinvigningen upplevde Söderköping en byggboom. Flera stora hus uppfördes kring Rådhusorget: trähuset för utskänkning, festsalong mm som senare blev centrum för spritfabrikör Rehnbergs verksamhet, Billstenska (Engströmska) handelshuset, Forsemanska handelsgården. Ståtligast var dock von Horns stenhus, som ses t v på bilden och som var granne med den stora skjutsstationen (”dåtida garage för åkdon och dragare”).

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.

En ståndsmässig bostad!

Greve Gustaf Adolf von Horn f. 1786 hade en innehållsrik militär bana, som innefattade fälttåg i Tyskland och Norge. I en ålder av 41 år beviljades han 1827 avsked ur krigstjänsten som överste. Familjen sökte sig då till Söderköping för att låta uppföra sitt hus i Bergskvarteret invid korsningen Storån/Lillån. Övriga familjen bestod av hustrun Frederique f. von Schewen 1790 samt döttrarna Ebba f. 1820 och Josephine f. 1823. Gustaf Adolfs adliga påbrå kom från ”Hornarna af Åminne”. Redan på 1400-talet bodde släktingar i den finska herrgården Åminne.

Folklivsforskaren Sigurd Erixon skriver i Sparbankens jubileumsbok: ”... Ett annat komplex vars byggherre otvivelaktigt genom sitt hus ville markera en patrierställning, var den stenbyggnad som sannolikt i slutet av 1830-talet uppfördes av översten G. von Horn på en tomt invid N. Ågatan i närheten av Rådhusorget. Det var uppfört på hög källarfot och dominerade platsen genom sina två våningar och en bred attikaliknande frontespis. I det yttre präglades det av Karl-Johanstilen, sådan denna återfinns i en del herrgårdar i de kringliggande socknarna. ...”

”Vid en inventering i slutet av 1850-talet omtalas här en sal i huvudvåningens mitt och ett förmak på ömse sidor om denna samt dessutom sängkammare och andra rum utan särskild beteckning, vidare köskammare och

kök, köksförstuga med bakugn, vishusbod, pigkammare samt förstuga med trappuppgång. I övre våningen funnos åtta gästrum samt trappa till attikavåningen, där biljard var inrymd jämte flera vindsrum. ...”

Söderköpings gästgiveri

10 januari 1856 slutfördes stadens köp av huset för 12 000 riksdaler från sterbhuset efter greve von Horn. Syftet var att förvandla det till gästgivargård, som ersättning för det gästgiveri som från 1825 fanns i kvarteret Kung Jo-

han vid Rådhusbron. Ända sedan 1624 har Söderköping haft gästgiveri. Detta ingick i ett nät av gästgiverier och skjutsstationer över landet, som reglerades av särskild förordning. Närliggande gästgiverier fanns i Fristad på Vikbolandet, Hälla i Västra Husby, Köp och Sörby åt skärgårdshället samt Fröberga söderut. Om detta finns mycket att läsa i Kaj Kjellströms bok ÖSTGÖTSKA GÄSTGIVARGÅRDAR.

20 februari hölls auktion i Rådhuset avseende gästgiverihållningen 1 maj 1856 – 30 april 1861. Av kungörelse i Söderköpings Tidning framgick att högstbjudande skulle få nyttjanderätten till följande:

”1) Den av staden till gästgivarvärd nyligen inköpta egendomen under port nr 11 och 12 och kart-nr 31 och 32 i Bergskvarteret, förut tillhörigt framlidne översten och riddaren, greve G A Horns sterbhusdelägare, och belägen nära Rådhusstorget och lastageplatsen vid Göta kanal samt innehållande i ett tvåvåningars stenhus med frontespis, 19 boningsrum och ett kök, samt en mängd större och mindre kontor. Under huset flera större källare, därav tvenne välvda. Varförutan i gården finns dels en större trädgård och dels ett mindre boningshus av trä samt tillräckliga uthus. De sistnämnda kommer under detta års sommar att ombyggas, under vilken tid inroparen äger begagna uthusen vid den gamla gästgivarvärdens; och

2) 5 tunnland 5½ kappland åker, 9 tunnland 10½ kappland äng, 10 kappland lindvall samt 16 tunnland 18½ kappland betesmark. Åliggandes det inroparen att under arrendetiden författningsenligt fullgöra den staden åliggande skjutsningsskyldighet med 6 hästar och ansvara för resandes härbärgerande och förplägande samt deras fortskaffande, med biträde av det till gästgiveriet anslagna reservlag, som i skjutsningen deltar med 40 hästar. Kommer arrendatorn att från den 1 okt. erhålla rättighet till utskänkning av brännvin och andra spritdrycker...”

Fanjunkare F. G. Wallander i Norrköping var villig betala 1 000 riksdaler per år. Därmed blev det en fanjunkare, som efter översten kom att residera i byggnaden. I tidningen kunde man läsa att gästgiveri med skjutsningsbestyr öppnat den 1 maj efter att huset genomgått betydande reparation.

Källarmästare Dahlberg fixade ”Halvan”

På 1860-talet togs gästgiveriet över av källarmästare Dahlberg. Med sin restaurang konkurrerade han med restaurangen vid Rådhusstorget. Han tog därför initiativ till en smal spång mitt för gästgiveriet så att hans gäster skulle få kortare väg. Spången fick smeknamnet ”Halvan” eftersom ”en halva” på den tiden var en vanlig beställning. För att bland annat säkra hemvandringen från krogen ersattes den 1894 av en bredare variant. Om detta käserade Söderköpings-Posten den 23 juni 1894. Den nya spången flyttades så småningom till dagens läge mitt för restaurang Äcaféet.

Stadshotellet med hotellträdgård blev en populär mötesplats

Kvartersnamnet Gästgivaren anknyter till 1800-talets gästgiveriverksamhet. På 1870-talet började man använda det modernare ordet stadshotell i stället för gästgiveri utan att det var någon egentlig skillnad. Möjligen tyckte man att nya namnet passade bättre in på en utvecklad verksamhet. Man förutsåg också förändringar i resandet. Utöver skjutsverksamheten kom gäster allt oftare bätledes via kanalen och järnvägsutbyggnaden var på gång...



Upp emot kanalhamnen anlades nu en lummig och vacker hotellträdgård. Sommartid bjöds på musikunderhållning i form av middags- och aftonkonserter. Tidningarna innehöll också annonser om kurser i dans, pianospel, engelska mm. – men också det viktiga beskedet att biljardsalongen var öppen. Nu började man också använda hotellets lokaler till auktioner och möten av olika slag. Hotellet blev en populär mötesplats i stadens omfattande restaurang- och krogliv. I synnerhet tycks detta ha gällt under Per Johan Borgs tid som källarmästare på 1880-talet.

Många oroades av att restauranglivet i staden medförde tilltagande alkoholproblem. I protokoll från stadsfullmäktige den 22 juni 1883 läser vi att man då behandlat två motioner om utskänkningstid. Källarmästare Borg önskade utökad tid. Skräddaren A. P. Andersson yrkade på minskad tid med stöd av namnlistor från dels goodtemplarlogen dels andra medborgare i och runt staden. När frågan åter togs upp beslutades om viss utökad tid – dock inte helt enligt källarmästarens önskemål.

Hotell Fenix med Restaurang Fenix

På 1890-talet startade en intensiv diskussion kring ”Hotellfrågan”, som blev mycket omskriven i stadens båda tidningar Söderköpings-Posten och Söderköpings Tidning. Många menade att det gamla stadshotellet hade för dålig standard och kapacitet. Brunnen räckte till för badgäster, men inte för besökare till dessa. Därtill fanns behov för andra besökare i staden och för genomresande. Frågan återkom ständigt i stadsfullmäktige och 1894 tillsattes en kommitté för att utreda frågan. Efter många års förberedelser och flera års byggande kunde det nya pampiga stadshotellet i östra halvan av kvarteret invigas 1911.



Gamla stadshotellet rustades upp och fortsatte verksamheten ännu några år som Hotell Fenix med Restaurang Fenix. En av restaurangens profiler var servitören ”Lill-Anders” – den kraftige mannen t h bakom disken. När verksamheten avvecklades återuppstod restaurangen Fenix (”Nya Fenix”) i det s.k. ”Gottlowska huset” vid Erik Dahlbergsgatan nu med ”Lill-Anders” som gårdskarl.

Bröllopsfest 1902

De gamla tapeterna är sedan länge övermålade, men på väggen har fram till nu suttit en fototavla som berättar om vad som tilldrog sig här för 117 år sedan. Fotot, nu i Gillets samlingar, är från en fingerad bröllopsfest i hotellets festvåning den 5 januari 1902. Den arrangerades av det livaktiga amatörteatersällskapet. Brudparet ses på andra raden uppför som nummer 3 och 4 från vänster. Övriga är tärnor, marskalkar och spelmän. Alla är födda i

mitten eller senare delen av 1800-talet. Här finns många på den tiden kända söderköpingsbor. Namnlistan är inte helt komplett, men kan nog ha intresse för den som söker sina rötter i staden. Kanske ättlingar kan hjälpa oss komplettera listan? Vi lovar vi i så fall att i kommande Söderköpings-Posten upprepa bilden med utförligare uppgifter.



Övre stående raden: Gustaf Grefberg, Emil Törnell, Julia Jonsson, Robert Wiggander, Hilda Johnsson, Ingrid Håkansson, Ernst Bokblad, Hjalmar Dahlberg, Bengt E Nyström, Mona Frick. Andra stående raden: ? Ljungqvist, Lisa Borén, Sven von Sydow, Axel Samueli, Hilda Nyström, Paula Grefberg, Elsa Grefberg, ? Tunell, Ester Wallberg (Kronqvist), Karl Kronqvist, Elvira Rehnberg, ? Erasme, ? Nordlind. Tredje raden (sittande): Ebba Bokblad, Rut Wallberg, Ingrid Nylund, Kerstin Håkansson, Greta Odhelius, Karin Nyström, Elsa Wallerstedt. Fjärde raden (lägre sittande): Ingeborg Johansson, Ingrid Johnsson, Anna Bokblad, Ingrid Westerberg, ? Johnsson. Femte raden: Anna Nylund, ?. Musiker: Gunnar Jonsson, Gustaf Djurberg, Gustaf Nylund.

Åter i privat ägo och nu med butiker

När slaktare Knut Ring 1926 köpte den gamla hotellfastigheten lät han bygga om gatuplanet till butiker. I östra delen öppnade Rut Otterström manufakturaffär och åt torgsidan hade familjen Ring sin egen köttaffär.

I mitten av 1900-talet ägdes fastigheten under många år av familjen Åke och Britta Liljedahl. De tog även över Rut Otterströms manufakturaffär. Dessutom ägnade sig Åke Liljedahl åt grossistverksamhet och bedrev resande försäljning. Även han var känd för sitt stora kulturarvsintresse och var under många år engagerad i styrelsen för hembygdsföreningen S:t Ragnhilds Gille.

Den som bott länge i Söderköping känner också till många andra butiker, som funnits i huset: Karin Fridlunds köttaffär, Petterssons fiskaffär, Stig Bergs ost- och hälsokostaffär, Centralbageriet, Inges Radio- och TV-service, Kilims Ur- och maskininstrument. I dag huserar här två charmiga småbutiker: Ur- och klocktjänst samt Axet antik och Kuriosa.



Tandläkare Anders Dahl köpte 1979 fastigheten där han nu även har sin praktik. Hans intresse för kulturarvsfrågor har även tagit sig uttryck i ett specialintresse för veteranbilar. Dahls samling av veteranbilar har numera berikat Tekniska Museet till glädje för alla framtida museibesökare.

Avslutningsvis hoppas vi att ”årsringarna” hos von Hornska huset och kvarteret Gästgivaren bevaras och gärna ytterligare kan förklaras som inslag i ”riksintresset Söderköping”!

Lars Hedenström
Lars Sylvan



Foto: Marit Oosterom

Upplevelse av barndomens vinterväder vid Göta Kanal

DEL 6: Följ 37 år av lycka!

**Visst minns många av oss barndomens snörika vint-
rar! Vi åkte pulka varje dag och skridskor på iord-
ningställda isbanor.**

Möjligheten vid Göta Kanal är densamma när året ge-
staltat sig som nu. Verklig vinterkänsla med underbar sol
strålände över oss.

Maken Jan tog en verkligt rejäl långfärdsskridskotur
med sonen Johannes samt Max - Siberian husky-vovven
på underbara Göta Kanal. Jan kom på att det faktiskt
var ca 25 år sedan han gjorde just en sådan tur. Tänk vad
tiden springer på! Men vårt liv mitt i naturen ger oer-
hört mycket värde för hälsa, balans och lycka oavsett om
man färdas själv på kanalen eller upplever andra passera
när man njuter utsikten från veranda, trädgårdsland eller
brygga.

Mycket snöskottning förstås. Tak som behöver hjälp
pga av tung snö och tält som faller ihop! Men livet är
livet och allt löser sig.

Och nu har vi återigen höns. Sådan lycka att ge dem
frihet att leva ett naturligt liv i skogskanten. Picka i
sig maten naturligt, dricka sitt vatten i samklang med
naturen. Från att ha varit helt utbrända och utan fjädrar
är de nu efter ett par månader som nya och helt friska
små varelser som lägger ägg på löpande band utan tvång.
Så härligt!

*Vi fortsätter vårt fantastiska liv här med skog, vatten
och åkrar omkring oss.*

Kathleen Ginyard



Foto: Emil Hammarström

Nattfotboll i Söderköping

Sedan hösten 2014 har Östra Ryds IF drivit ett
integrationsprojekt i form av ett juniorlag i fotboll.
Projektet har varit en succé både på och vid sidan
av planen och har varit en vitamininjektion för hela
bygden som har tagit laget till sitt hjärta.

Nu har föreningen startat ytterligare ett projekt: natt-
fotboll som arrangeras i Sporthallen Vikingen i samar-
bete med Söderköpings IK och Söderköpings kommun.
Nattfotbollen drogs igång i mellandagarna 2018, med
ett första tillfälle som lockade åtta lag med ett sextiotal
ungdomar. Det var en rolig kväll präglad av kamratskap
och god stämning.

Fyra av de deltagande lagen bestod den gången av
spelare från Östra Ryds IF, där några engagerade seni-
orlagsspelare spelade med de ensamkommande från ju-
niorlaget. Två lag kom från Söderköpings IK. Till det
första tillfället kom också ett lag av ensamkommande
från grannkommunen Valdemarsvik och ett kompislag
från Norrköping.

När ryktet om nattfotbollen spred sig till Söderköpings
kommun ville de bistå efter bästa förmåga, och till upp-
lagan som spelades lördag 9/2 fanns ett samarbete mel-
lan kommunen och de två klubbarna. Det senaste tillfäl-
let bjöd på fotboll från klockan 17 till midnatt, när totalt
tio lag från i stort sett hela östra Östergötland möttes.
Lagen kom från Östra Ryd (4 st), Söderköping (2 st),

Norrköping, Gusum, Valdemarsvik och Västra Husby.

Vad som gör nattfotbollen speciell är att den lockar både
ensamkommande och svenska ungdomar – och alla ver-
kar ha precis lika roligt! Förhoppningen från de arrang-
erande parternas sida är att projektet ska främja inte-
gration, inkludering och en ökad känsla av samhörighet,
samtidigt som det ger ungdomarna något meningsfullt
att göra och än så länge verkar resultaten peka i den rikt-
ningen.

Vad gäller framtiden är inget hugget i sten ännu. ”Vi
provar oss fram vad gäller omfattning, ansvar och upp-
lägg, men hittills känns det lovande”, säger Edvin Hans-
son, ordförande i Östra Ryds IF.

”Det är oerhört glädjande att såväl kommunen som
SIK och Västra Husby IF är med på tåget – det är roligt
när olika verksamheter möts och hjälps åt att skapa något
som detta”, fortsätter han och pekar på att Söderköpings
kommun, genom kultur- och fritidskontoret i nuläget
bjuder på lokalhyran och att kommunens Tillsammans-
verksamhet står för lättare förtäring åt spelarna.

Närmast på schemat står ett utvärderingsmöte mellan
de arrangerande parterna för att gå igenom utfallet av
lördagens upplaga och planering av nästa tillfälle.

Edvin Hansson

Solcells- och el/hybrid- bilmässan -fri entré!

Mässan vänder sig till alla villaägare och lantbrukare
i Söderköpings, Valdemarsviks, Finspängs och Norrkö-
pings kommuner. Mässan är till för att besökarna
skall kunna få senaste information och fortbildning av
expertisen på plats.

Medverkande är bl. a. energirådgivarna Norrköpings
kommun som också verkar åt flera kommuner, bl. a.
Söderköpings kommun.

Mässan pågår lördag och söndag 2-3 mars klockan
10-16 i Tennishallen i Åby Tennisvägen 2, Norrköping.

För mer info se www.villaagarna.se/kvillinge.



Foto: www.pixabay.com



Foto: GeBlod

Brist på utrymme och 3-fasel – ett problem för tillgänglig blodgivning

Jag har under många år varit blodgivare i Norrköping där jag bor. I och med mitt arbete i Söderköping har jag nu bytt blodgivningsplats till Söderköping genom blodbussen. Då kallelsen kom reagerade jag på platsen vid kommunens servicehus på Albogaleden 5 då blodbussen tidigare stannade på den betydligt mer lättillgängliga och centrala platsen vid Söderköpings stadsbibliotek och Turistcenter, Stinsen i Söderköping.

Jag ställde därför frågan till GeBlod om platsbytet och fick kontakt med Enisa Deumic som arbetar som Kommunikatör/Blodgivarsamordnare på Region Östergötland.

- Platsen vid Stinsen var mycket bra, men efter ombyggnationen av den anslutande parkeringsplatsen så försvann möjligheten till smidig elanslutning då vi skulle bli tvungna att byta uppställningsplats för bussen från den vi hade tidigare.

Blodbussen kräver 3-fasel vilket tillsammans med utrymmet som blodbussen kräver är svårt att kombinera med tillgängligheten i Söderköpings centrala delar. Peter Tauberman på serviceförvaltningen svarar att man undersökt olika platser på kommunens marker och kommit fram till att platsen vid servicekontoret var den bästa kommunen kunde erbjuda i och med förutsättningarna som krävs.

- Platsen måste fungera året om och det är viktigt att även beakta trafiksituationen som det innebär att ha en buss parkerad, möjligheterna begränsas även av parkeringsplatser, avlastningsplatser, tillgång till 3-fasel m.m.

Kanske kan andra förslag inkomma som kan vara ett bra alternativ för tillgängligheten för blodbussen? Jag har själv väckt tanken om Hemköps- och Willysparkeringsplatser vilka har privata ägare. Förutom tillgängligheten för blodbussen skulle detta även kunna medverka till en ökad handel för butikerna, tycker undertecknad.

- Vi välkomnar alla förslag och för en kommunikation via vår chaufför för att hitta bra platser, säger Enisa.

Är du privat ägare av en central möjlig ställplats för blodbussen som har tillgång till 3-fasel? Kontakta gärna Söderköpings-Posten så för vi informationen vidare till GeBlod.

När jag ändå har kontakt med Enisa så ber jag henne om lite information kring blodgivning:

- Alla som vill är välkomna till blodbussen under

dagen utan anmälan för att ta prover (vilket krävs för att få veta om man får lämna blod reds. anm.) eller ge blod då vi har drop-in. Hinner man inte finns det möjlighet för ett besök på blodbussen under nästkommande turer.

Varför är blodgivningen så viktig?

- I svensk sjukvård behövs i snitt en blodpåse i minuten, dygnet runt, året om. Eftersom blod inte kan lagras längre än sex veckor är en jämn ström av blodgivare avgörande. Att ge blod tar cirka 10 minuter, hela besöket tar cirka 30 min. Minuter som räddar upp till tre människors liv.

Hur ser läget ut i Östergötland?

- I Östergötland finns i dag 15 000 blodgivare, varav 9 500 har gett blod under 2018 och tillsammans bidragit med 18 929 blodpåsar. Varje år behövs 1800 nya blodgivare i länet.

För mer information om blodgivning och regler se www.GeBlod.nu.

I Östergötland finns möjlighet att ge blod där det passar bäst, då alla GeBlods hållplatser har drop-in tider och vissa av dem har även öppet på kvällen.

Här kommer bussen vara under våren 2019:

Söderköping, Albogaleden 5		
Datum	Tid	Kommentar
7 mars	9.30 - 15.00	lunch 11.45 - 13.00
27 maj	9.30 - 15.00	lunch 11.45 - 13.00
27 juni	9.30 - 15.00	lunch 11.45 - 13.00

Valdemarsvik, Ambulansstation, Storgatan 60		
Datum	Tid	Kommentar
22 maj	13.00 - 15.00	
25 juni	9.45 - 15.00	lunch 11.45 - 13.00

Gusum, Nordic Brass AB, Gräsdalen		
Datum	Tid	
22 maj	9.45 - 11.30	

Se alla aktuella bussturer och hållplatser här: www.geblod.nu/ge-blod-har/blodbussar

Daniel Serander

POLISEN INFORMERAR

Peter Johansson är Söderköpings och Valdemarsviks kommunpolis. Han svarar gärna på dina frågor. Skicka ett mejl till redaktionen på info@soderkopingsposten.se.

Uppföljning av medborgarlöftet

Områdespolisen i Söderköping jobbar på bra! De sätter fokus på vad vi gemensamt tagit fram, polis och Söderköpings kommun i det så kallade medborgarlöftet.

Under framtagandet av löftet har vi lyssnat på flera av er boende i Söderköping innan vi beslutade vad vi skulle satsa på.

Under 2018 har 40 trafikkontroller genomförts utanför skolor/förskolor.

Vid 100 tillfällen har områdespolisen lämnat bilen och fotpatrullerat i centrala Söderköping. Vi får feedback från er att vi har blivit mer synliga, vilket är både bra och trevligt!

Några brottsärenden är värda att nämnas: misshandel utomhus har minskat från 16 anmälda brott 2017 till 6 anmälda brott 2018.

Skadegörelsen minskar från 120 anmälda brott till 70 anmälda brott 2018.

Under hösten kommer vi att arbeta fram ett nytt medborgarlöfte. Börja fundera redan nu, vad känns viktigt för dig? Vad behöver polisen eller kommunen arbeta med för att du ska känna dig trygg och säker? I höst kommer vi att genomföra nya medborgardialoger men det går utmärkt att redan nu föra fram synpunkter på vad just du tycker är viktigt!

Vecka 5 i år hade områdespolisen tillsammans med Valdemarsviks kommun ett öppet möte för att främst informera om droger. Ett bra möte men dessvärre var deltagarna mest sådana som redan är involverade i arbetet med och mot droger. Här behöver vi samverka än mer, era ögon och öron därute är ovärderliga för oss.

Jag vill avsluta med två metoder som är bra men som kräver engagemang: nattvandring eller varför inte kalla det kvällsvandring. Det kanske är lättare att engagera människor om man "bara" behöver vandra några timmar på kvällen än under natten? Jag dristar mig också till att dra en parallell med båtsamverkan. Det brukar inte vara svårt att få människor att vakta sina båtar men att gå ut en eller några kvällar för att vakta våra ungdomar, det verkar svårare!

Grannsamverkan är den andra metoden. Ett bra koncept för att skydda sitt hem och för att få till än bättre sammanhållning i sitt kvarter. Kontakta din områdespolis så hjälper de till att starta upp grannsamverkansområde där du bor!

Ha det nu riktigt bra så hjälps vi alla åt med att få ett säkert och tryggt samhälle.

Peter
Johansson
Kommunpolis





Anpassade hastigheter i Västra Husby, Östra Ryd och Söderköpings tätort

Med start under december 2018 påbörjades anpassning och översyn av hastigheterna på våra vägar i kommunen. Det kan vara aktuellt med både höjning och sänkning av hastigheterna. Man börjar med ytterområdena för att sedan avsluta med tätorten. Arbetet beräknas vara färdigt vid slutet av år 2020.

Man väljer att genomföra anpassningarna för att minska på antalet olyckor, bidra till en attraktivare boendemiljö och för att prioritera de oskyddade trafikanterna.

Arbetet grundar sig i "Rätt fart i staden" och genomförs enligt Handlingsplan Trafik 2017-2020.

De här hastigheterna ska justeras:

Östra Ryd

Villagator med 50 km/h ändras till 30 km/h

- Prästgårdsvägen
- Odalsvägen
- Slättervägen
- Skördevägen
- Svedjevägen

Västra Husby

Villagator med 50 km/h ändras till 30 km/h

- Brobystigen
- Nyponstigen
- Blåklocksstigen
- Önstorpsvägen
- Florastigen
- Klintstigen
- Klöverstigen
- Gullvissstigen
- Vitsippsstigen
- Rödsippsstigen

Förutom att själva hastigheterna justeras så kommer flyttbara fartgupp att sättas upp efter vintersäsongen på Gullvissstigen. Detta på grund av att det här finns anslutande gång- och cykelvägar som leder till och från skolan.

Mogata

Inga förändringar görs i Mogata.

Kommunen kommer i början av 2019 att arbeta fram en plan för tätorten, då kommer man även att ta ställning till om anpassningar ska ske på de sträckor där länsvägarna passerar genom tätbebyggda områden. Kanske finns här en ljusning för länsväg 839 som går genom Mogata där flera boenden upplever att det går alldeles för fort genom orten.

För övriga delar av länsvägarna hänvisar Kommunen till Trafikverket som är ansvariga för dessa.

Daniel Serander

Sebastian från Söderköping har chans att ta sig till finalen i Eurovision Song Contest



Sebastian Roos tillsammans med sina körsångare.

Foto: Madeleine Spenninge

I dessa heta Melodifestivaltider så är det häftigt att kunna berätta att vi har en finalist från Söderköping, som har möjlighet att ta sig hela vägen till finalen i Eurovision Song Contest i Tel Aviv, Israel och få uppträda för 100 miljoner TV-tittare och vinna hela ESC! Det är Sebastian Roos (känd som sångare och gitarrist i banden Liverpool, Miss Behaviour och Shineth) som tagit sig till finalen i Vitrysska Melodifestivalens motsvarighet - Eurofest.

Berätta lite om uttagningen i Eurofest?

- Konceptet ser annorlunda ut, i Vitryssland är tävlingen upplagd med en deltävling där juryn utser finalisterna, medan vi i Sverige har flera deltävlingar där svenska folket får rösta fram finalisterna, inleder Sebastian som själv varit med och tävlat i Melodifestivalen med bandet Liverpool 2003.

- Man får skicka in en demo, för att, om man går vidare, få sjunga inför en jury. Det var 160 stycken deltagare från 16 olika länder som var med och tävlade, varav 10 stycken gick vidare till finalen som hålls i Minsk den 7 mars. I finalen utser en jury tillsammans med folket sin vinnare i direktsänd TV.

Hur ser motståndet ut?

- Det har varit så mycket runt omkring med inter-

vjuer, morgonprogram i TV m.m. så jag har tyvärr inte hunnit lyssna så mycket. Jag har förstätt att jag är favorittippad, vilket är otroligt kul.

Berätta lite om din låt "Never getting close"

- Det är en djup kärleksballad om att leta efter var man är hemma. Låten börjar med strofen "alone - but never lonely (ensam - men aldrig ensam)" och fångar känslan av hur många artister känner ibland. På turnén känner man sig skapligt hemma med sina bandmedlemmar och detsamma när man kommer hem till familjen.

När det gäller produktionen av låten så fick jag råmaterial av Lars E Carlsson från Norrköping som jag samarbetat med tidigare, jag återkommer till ett annat tidigare samarbete med honom lite senare. Medproducenter är även Alberto Estebanez som är något av Spaniens svar på vår Anders Berglund. Alberto har gjort bakgrunds ljudet i låten. Sist men inte minst är Björn Ledelius från Boxholm som också varit med i produktionen. Vitryssarna vill framhäva mer rock i låten med mer gitarr, trummor och bas, därför kommer jag tillsammans med musikerkollegor att arrangera om låten så den håller albumklass. Carl Flemsten (som är Tommy Körbergs första pianist) från Norrköping är med och lägger piano, Niklas Lindblom på bas och Magnus Fritz på trummor. Gitarren sköter jag själv.



Är du senior och vill träffa jämnåriga och likasinnade för ett rikare liv är du välkommen till
SPF Seniorerna St Ragnhild Söderköping.

Vi är en livaktig förening med ett brett utbud av aktiviteter för våra medlemmar och bjuder in till såväl fysiska som kulturella aktiviteter. Föreningen är politiskt och religiöst oberoende.

Besök oss är gärna på något av våra månadsmöten i Drothems församlingshem andra måndagen i månaden kl 13.30. Du är också välkommen att kontakta oss på e-post: ordf.spfragnhild@gmail.com eller på telefon 070-461 30 61.

Södergårdens Juridiska

- Juridik när du behöver det!

Behöver du snabb och bra hjälp med testamente, bouppteckning, arvskifte, bodelningsavtal, samboavtal, vårdnadsfrågor eller annan familjerätt?

Varmt välkommen att kontakta oss!

kontakt@sodergardensjuridiska.se - 070-61 76 200
www.sodergardensjuridiska.se

”Man får skicka in en demo, för att, om man går vidare, få sjunga inför en jury. Det var 160 stycken deltagare från 16 olika länder som var med och tävlade, varav 10 stycken gick vidare till finalen som hålls i Minsk den 7 mars. I finalen utser en jury tillsammans med folket sin vinnare i direktsänd TV.”



Sebastian drog startplats nummer fem i finalen.

Foto: Madeleine Spenninge

Det tidigare samarbetet med Lars E Carlsson var i Sveriges Radio P4 program "Svensktoppen Nästa". Då med låten "All for you" som Lars har skrivit, som kom på en andra plats i länet. En rolig anekdot kring låten är att de ringde från Hollywood och ville ha med den i en film. Jag fick filmen hemskickad och det visade sig vara en splatterfilm vid namn "Samurai Cop 2"...

Du är långt ifrån nybörjare i musikbranschen, berätta lite om dig själv och hur allt började?

- Jag föddes 1981 i ett hus från 1600-talet på Husby Säteri. Musikintresset började då jag som fyraåring fick en fiol av mina föräldrar. Pappa är musiker och mamma sångare så jag fick anlaget och musikintresset därifrån. Jag lärde mig att intonera (lära mig med öronen) vilket är ett lättare sätt än att bara nöta noter. Jag spelade fiol tills jag var 11 år då det blev altsaxofon istället. De tyckte att jag skulle spela klarinett istället för altsaxofonen som "var så tung" men det gick "fetbort"! Saxofonen var jättekul att spela jazzmusik på, av bland andra jazzmusiker-na Sonny Stitt och Charlie Parker och jag spelade ofta direkt till skivorna. När rocken gjorde sitt intåg så blev det elgitarr på rummet och på den vägen är det. Innan jag började på min nuvarande arbetsplats var jag heltidsmusiker i 13 år, turnerade med banden i Europa och vi

har bland annat spelat in musik i anrika Polarstudion, där bland andra Abba och Led Zeppelin spelat in skivor, innan den revs. Mitt senaste nyårslöfte var att satsa mer på musiken och det har burit frukt.

Du bor kvar i Söderköping?

- Ja, jag bor kvar i barndomshemmet med min sambo Madeleine och våra tre barn Philippa, Jack och Penny. Barnen går på Waldorfskolan som verkligen är en fantastisk skola. Madeleine är en riktig klippa och en otroligt stor stöttning för mig i musiklivet.

Vad gör du när du inte spelar musik?

- Jag arbetar på Fonus här i Söderköping som borgerlig officiant, solist och kundrådgivare. Så det blir en hel del musik även i arbetet, skrattar Sebastian. Det är ett mycket givande arbete och man lär sig hur skört livet kan vara. Man ska ta vara på chanserna då de dyker upp vilket också återspeglas i "Never getting close" i raden "There's a chance that we can take, choices we can make (det finns en chans vi kan ta, val vi kan göra)", avslutar Sebastian.

Daniel Serander

FAMILJERÄTT

Therese Landin är jurist och svarar gärna på dina frågor. Skicka ett mejl till redaktionen på info@soderkopingsposten.se.



Foto: www.pixabay.com

Ärver min sambo mig om vi inte skriver testamente?

Nej, för att ni ska ärva varandra behöver ni skriva testamente.

Sambor kan skriva ett inbördes (ett gemensamt testamente), där det står att den efterlevande sambon ärver den först avlidne.

Om man inte gör det så har den efterlevande sambon endast rätt att få ut hälften av det gemensamma bohaget och bostaden men bara om bohaget och bostaden köpts för gemensamt bruk.

Resten av den avlidnes tillgångar går till de legala arvingarna, i första hand barn, eller – om sådana inte finns i livet – barnbarn eller andra arvingar i rakt nedåtstigande led. Om inga sådana bröstarvingar finns, ärver i tur och ordning föräldrar, syskon, avkomlingar till syskon, far- och morföräldrar eller avkomlingar till far- och morföräldrar.

Om inga av de släktingar som nämnts här finns i livet går tillgångarna till Allmänna Arvsfonden.

Terese Landin
Jurist



”Jag tänker på miljön och handlar därför lokalt”



www.gallerihassel.com

Vi finns även på Instagram & Facebook

Laurensio är bl.a. känd från SVT:s tv-serie Mot alla odds

Se honom i Söderköping och Valdemarsvik

Välkommen på en inspirerande föreläsning

Ons 27 februari kl. 19:00-21:00

Folkets Hus, Valdemarsvik

Entré
150 kr

Mån 4 mars kl. 19:00-21:00

Salong Ramunder, Söderköping

För anmälan och frågor vänligen ring 0723-863 314

Malmqvists Plåtslageri AB

Välkommen att kontakta oss

Albogaleden 2

614 31 Söderköping

Tel: 0121-213 62

Mob: 0709-567723

Info@malmqvistsplatslageri.se

www.malmqvistsplatslageri.se



Internationell konferens på Söderköpings Brunn med Sten Lennquist i centrum. Foto: Hämtat ur boken



Sten Lennquist har skrivit sin självbiografi.

Foto: Yvonne Bäckstedt

”25 kapitel har det blivit, disparata men vart och ett en liten höjdpunkt på sitt sätt. Var och en från studieåren och upp till oss 80-åringar hittar säkert sina favoriter efter några dagars läsning i denna bok.”

En självbiografi utöver det vanliga

Ett av många märkliga fenomen i vår alltmer bisarra tidsålder är att samtidigt som vi lever allt längre så blir författarna till självbiografier allt yngre. Före 30 är man blasé, en livshållning som kallas cool och är i hög grad eftertraktad. Efter 30 är man istället passé och ointressant. Man duger nätt och jämt till partiordförande.

De riktigt fullvuxna individerna: ärrade kämpar, vise män, medaljbehängda med lagerblad på frackkragen och födda mellan de båda världskrigen; de läser från nersuttna fätöljer ur blytungta folianter, missbelåtet muttrande för att ingen efterfrågar deras kunnande och goda vilja.

Men jag har hittat ett undantag. Ett lejon på sitt sätt, men också ett rätt blivit sådant. Han heter Sten Lennquist och är professor i endokrinologisk kirurgi och författare till ett antal fackböcker i katastrofmedicin. Han har nu träget skrivit sin livshistoria och lyckats över hövan bra. Vi är båda läkare och jämnåriga sänär som på ett år och lundensare från starten, men jag är förvisso vare sig professor eller namnkunnig på annat sätt. Jag är jävig såtillvida att vi är goda vänner. Men jag har läst hans bok sakta och eftertänksamt och känner bara beundran för vad han åstadkommit.

Inledningsvis skriver Sten att han tänker frångå den gängse metoden att slaviskt hålla sig till en tidsföljd boken igenom och istället beta av sina olika intressen ett i taget, men ändå känna sig fri att blanda när det kan ske otvunget. En klok utgångspunkt som bidragit påtagligt till att boken är lätt och rolig att läsa.

25 kapitel har det blivit, disparata men vart och ett en liten höjdpunkt på sitt sätt. Var och en från studieåren och upp till oss 80-åringar hittar säkert sina favoriter efter några dagars läsning i denna bok, okonstlad men välskriven, innehållsrik men inte omtuggande, lärorik men aldrig tråkig och avrundad med genomtänkta synpunkter på allvarliga ting som till exempel sjukvårdens förfall. Han ventilerar orsaker men också förslag till radikala åtgärder. Ingen namngiven person blir direkt hudfängd, snarare

läggs skulden på en oklok politik där inget parti kan svära sig fritt. Många av oss alla påverkas av tecken i tiden som sammantagna har medfört en global situation präglad av begynnande rustning för krig, folkomflyttningar på grund av ändringar i klimatet, ökande kriminalitet och återkommande naturkatastrofer, för att nämna några. Behovet av tränat och kunnigt folk att hantera katastrofer är stort och illa tillgodosett bland annat i Sverige. Professorn har många synpunkter på detta.

Ändå är det på intet sätt en skildring av ett apokalyptiskt samhälle.

Långa avsnitt genom flera kapitel präglas mer av framstegsanda, familjeliv, segling och en fantastisk karriär. Den ägnas flera avsnitt och börjar hemma i Sverige i Lund, på Karolinska sjukhuset och Danderyds sjukhus och senare på den nyare medicinska fakulteten i Linköping. Senare får framstegen mer internationella inslag centrerade till forskning och utbildning i katastrofmedicin, tilldels via FN och WHO men ofta initierade av honom själv. WHO har stått för kurser i såväl lilla Söderköping som i Harstena, familjen Lennquists centralpunkt där de stått som värdar för konferenser; hustru och döttrar hjälper till med det mesta, även som lärare. Under senare år, efter att Professorn börjat rota sig alltmer i Söderköping och framför allt i Harstena, bygger han och familjen bokstavligen med egna händer upp en liten landsortsklinik i ett båthus i hamnen.

Det är förvisso inte någon form av ha-galenskap som ligger bakom. Harstena-kliniken tar inte betalt av sina patienter. Man tar tacksamt emot bidrag till utrustning, aktualisering av läkemedel etc. men inga arvoden för egen räkning. Författaren argumenterar intressant och tänkvärt med läsaren och sig själv om tankegångarna bakom verksamheten. Denna har hela tiden vuxit i omfattning och genom åren gjort ett antal insatser av imponerande format, som i några fall varit direkt livräddande för patienter.

I boken finns också en mycket nyttig, fyllig och tänkvärd genomgång av den skandalöst bleka svenska insatsen vid Tsunamikatastrofen år 2004. Professorns specialintresse

för katastrofmedicin, gör texten tät och spännande. Det är förvisso ett sedan länge försummat område inom läkarutbildningen, men tack vare Sten Lennquists insatser har Sverige en ganska stor krets av medicinsk personal, välutbildad, förberedd och utrustad för utryckning när behov föreligger. Bara några timmar efter att Tsunamin blev känd under julhelgen 2004 satt ett inte försumbart antal personer färdiga för avresa misstroget gloendes på sina tysta telefoner, samtidigt som resebolagen flög ner med tomma plan. Beskedet från UD var att man skulle avvakta.

Det går inte att göra ett kondenserat och heltäckande referat av denna underbara bok. Alla i värden som fortfarande har något att säga till om, och då menar jag inte i första hand den arbetande medicinska personalen, utan administrationsfolket borde läsa den, liksom de politikererna som har för sig att det är ”reschurscher” som fattas. Visste ni för övrigt att svenska sjukhus sedan ett par år befolkas av fler byråkrater än av medicinsk personal. Inte undra på att det blir ineffektivt och dyrt.

Sten Lennquist hör dock inte till dem som gnäller och kverulerar. Han gör kunniga beskrivningar och analyserar och fäster sina slutsatser på papper på ett pedagogiskt skickligt sätt. Lättläst har det blivit och lättförstått med bra flyt och talrika tillfällen till såväl instämmanden som leenden och ett och annat gapskratt.

Köp den, läs den och visa den för andra.

Bengt Axmacher



Stort tack till alla skribenter, annonsörer och läsare som gör det möjligt att dela ut Söderköpings-Posten

Följ oss på Facebook och Instagram för aktuella nyheter

”Allt handlar om en balans tänker jag. Det du stoppar i dig måste ju göras av med på något sätt. Eller hur? En enkel ekvation som man inte behöver vara Einstein för att förstå. Det är väl där man får börja någonstans. Måttlighet och en bra jämvikt med den energi man tar in samt den energi som ska ut. Det kommer man långt på skulle jag tro. Det ska bli mitt nya motto.”



Foto: www.pixabay.com

Balans i livet!

Så här en månad in på nya året så kan man ju börja att fundera på om man har hållit sina nyårslöften eller inte? Personligen så vill jag alltid börja ett nytt sundare liv efter jul och nyår. Jag känner mig tung och otymplig efter julens alla sittningar med både god mat och dryck. Vilket jag i och för sig tycker är mysigt för jag gillar verkligen god glögg, pepparkakor och mögelost under december. Men när trettonhelgen har passerat så vill jag ”ta tag i’t” genom att träna och promenera mera vilket är bra! Viljan är det verkligen inget fel på.

Nu gäller det bara att hitta den rätta motivationen så jag köper några nya tidningar med nya träningsprogram och nya recept. ”Tjoho nu ska vi köra så det ryker”, och det går ju bra till en början. Jag dokumenterar min träning, planerar maten samt väger mig en gång i veckan. Men sedan så tycks planeringen falla sakta men säkert. ”Jag vet ta mig sjutton inte hur det går till”?

Härom dagen rensade jag bland mina veckotidningar och jag hade kvar några sedan januari förra året. Det var ingen skillnad på innehållet. Det var samma som i årets upplagor. Lika bra att spara och ta fram inför nästa års januari pepp. Det kan låta på följande sätt ; ”Så lyckas du med träningen!” Kaloririka cocktails och middag med vännerna funkar inte om du ska bli smal och sund in på nya året. Vill man bli riktigt vältränad och atletisk så är det faktisk bara till att bli asket om man hårdtrar det hela.

Där tror jag att hela grejen faller för många. Vem vill ge avkall på livets goda? Tacos en fredagskväll efter träningen, en god efterrätt på lördagskvällen och en god gräddsås till steken på söndagen, är ju heller aldrig fel. Det tycker inte jag i alla fall men nu faller det sig så att jag har börjat att hitta lite andra alternativ till det traditionella. Man behöver ju faktiskt inte ”fläska” på med det fetaste och sötaste jämt. Man kan ju dra ner på vissa grejer som faktiskt heller inte är speciellt hälsosamt. Socker är ju tydligen en riktig bov, för det är ju så att sockret förvandlas till fett i kroppen. Fett är inte lika farligt, om

man äter bra fetter har jag förstått. Sakta men säkert har mer sunda och vegetariska alternativ börjat att smyga sig in i matplaneringen hos många. För det finns ju många bra, goda och nyttiga saker i det nya moderna köket. Lite mer grönt är ju faktiskt bra för både kropp och natur.

Allt handlar om en balans tänker jag. Det du stoppar i dig måste ju göras av med på något sätt. Eller hur? En enkel ekvation som man inte behöver vara Einstein för att förstå. Det är väl där man får börja någonstans. Måttlighet och en bra jämvikt med den energi man tar in samt den energi som ska ut. Det kommer man långt på skulle jag tro. Det ska bli mitt nya motto.

Just nu har vintern kommit och befinner sig i vacker vinterskrud och det ska mycket till för att jag ska ut i mörkret under morgon och kväll. Men det är ju fantastiskt skönt att promenera och få frisk luft. ”När solen skiner ja” tänker säkert någon och jag håller med. Men när snön har försvunnit ska jag putsa upp cykeln och ge mig ut på morgonen. Ända ner till Mem. Yes! Varje morgon ska man väl klara av va? När det sedan blir varmare så rullar cykeln upp till SOK- stugan och ute-gymmet där jag tränar varje kväll. Nja, kanske inte men om jag kör lite måttligt med både cykling och träning så ska jag nog klara av det.

Hur som helst så är det nog skönt att vara lite lagom som vi säger i det här landet. Eller hur?

Lev väl!

Christina Forsman Nilsson



Fonus Öst Söderköping

Vi stärker upp vårt team i Söderköping.

Vi finns när du behöver oss.

FONUS

Agneha och Tony, rådgivare

ÖST

Tel: 0121-14640 – www.fonusost.se



STEGEBORG



Stämningfulla fredagar på Trädgårdshotellet

Låt oss laga maten och kom till ett dukat bord - eller ta med er maten hem! Varje fredag t.om. den 15 mars erbjuder vi en ny prisvärd varmrätt och dessert i hotellets mysiga miljö. Varmrätt 149 kr, varmrätt & dessert 195 kr. Öppet 17:00 - 21:00 (köket stänger 20:30). Förbokas innan. Drop in i mån av plats!

Brunch på Trädgårdshotellet

Söndagarna 31 mars och 7 april serveras brunch mellan 12 - 16 225 kr p.p. Barn 5-12 år 120 kr.

Påsköppet på Hamnkrogen

Vi serverar en välkomponerad två- samt tre-rätters påskmeny. Äggjakt för alla barn! 12 - 22.

Stegeborgs Egendom | 0121-420 01 | stegeborg@stegeborg.se | stegeborg.se

Personligt och lokalt – Med hjärtat i kommunikation

Hjärter Esse hjälper ditt företag att synas genom bruset och komma er målgrupp närmare.

- Grafisk design
- Copywriting
- Sociala medier



Hjärter Esse

tel. 0738-13 33 60
www.hjarteresse.com



www.marinofastighet.se - Söderköping - 0703 16 72 10

Kuta barnens egna lopp gratis!

Lilla Ramunderstaden BRUNNSPARKSLOPPET
Ramunderstaden bjuder alla barn på anmälningsavgiften

19 juni 2019

För barn födda från 2007
Anmälan och info på
www.soderkopingsstadslopp.se

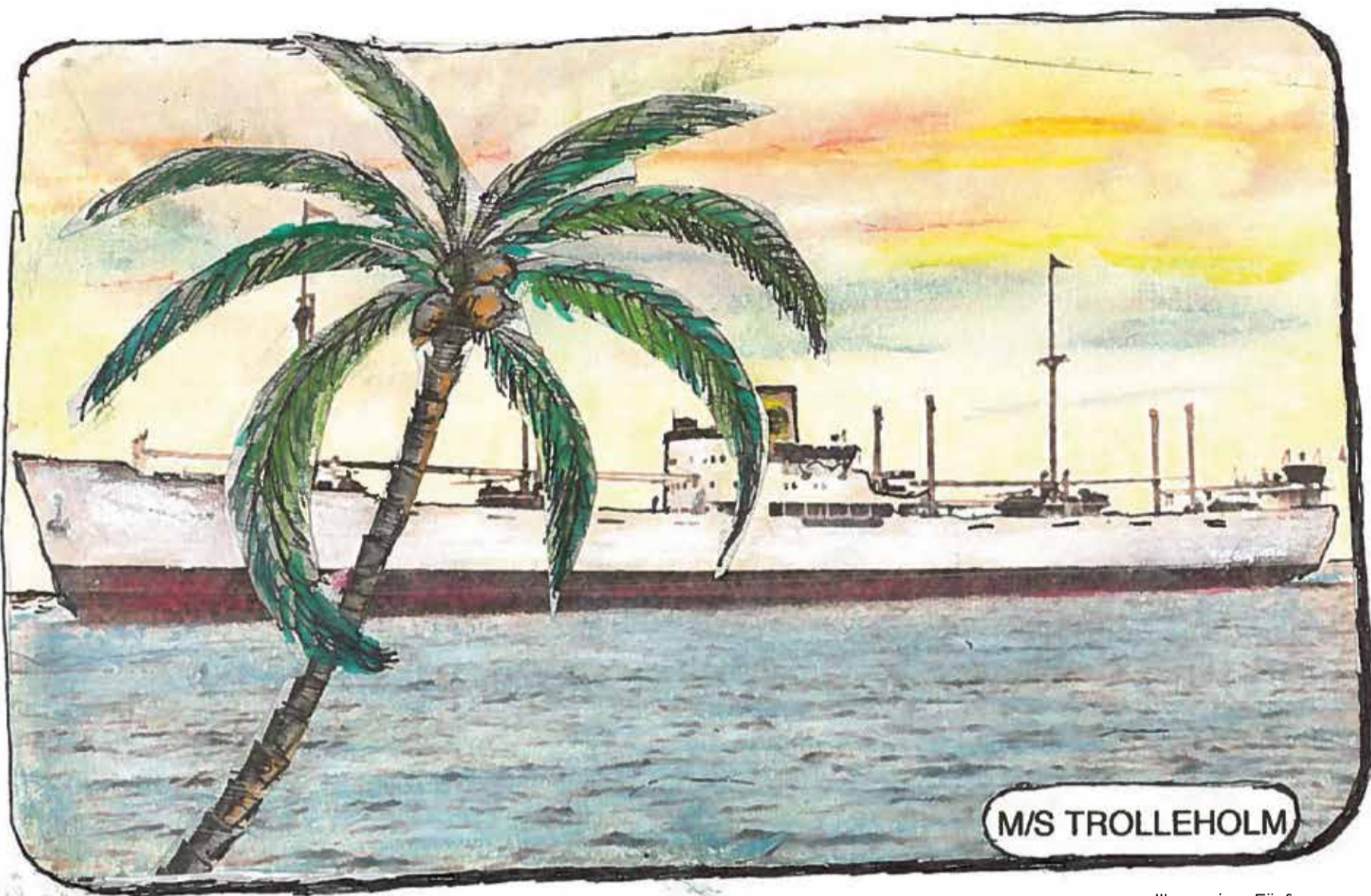


Illustration: Författaren

Kubakrisen

I början av oktober 1962 låg vi i med *Trolleholm* i Havanna och lastade sockerrör för Vera Cruz i Mexico när vi på eftermiddagen blev bordade av kubanska soldater och fick avbryta lastningen. Lastrummen var knappt halvfulla och vi fick order om att förhala till Matanzas, en hamn några timmars resa öster om Havanna. Anledningen till att vi måste lämna Havanna var att ryska fartyg med hemlig last var på väg till Kuba och att inga andra fartyg då fick finnas i hamnen.

Besvikelsen bland besättningen var stor och vi svor över ryssarna, de flesta av oss hade fickorna fulla med kubanska pesos efter att just ha svartväxlat amerikanska dollar med stuveriarbetarna och fått fyra gånger kursen. Som nyrika hade vi sett fram emot några muntra kvällar på barerna i Havannas nöjeskvarter då vi kunde strö pengar omkring oss.

Matanzas var en liten stad i en vik med kokospalmer efter stranden och yviga mangoträd mellan de målade stenhusen. Det fanns ingen kaj, bara en liten brygga och vi fick ligga för ankar och lasta från prämar med våra egna lastbommar.

På fredagen vid middagstid var vi nästan klara när stuveriarbetarna lade ner arbetet. De skulle fira en religiös högtid och skulle inte återkomma förrän på måndag och göra klart.

Förstestyman som hade hand om lastningen var ursinnig och gav högljutt uttryck för sina teorier om lata latinos och hemgjorda helgon.

Men för manskapet var det en glad överraskning. Vi skulle få hela helgen i hamn. Något som var sällsynt eftersom det var kostsamt för rederiet att ligga still.

Vi var ett upprymt gäng som sa adjö till Pedro, vår kubanske vaktman som stod vid fallrepet i sin gröna uniform med maskingeväret på magen och bordade speedbåten som körde oss mellan fartyget och bryggan iland.

Nöjeslivet i Matanzas hamn var begränsat till *Bar Laguna*, en stor grönmålad kåk med plåttak där vi alla samlades. Inredningen var grov och utbudet magert och

bestod av friterade kycklingvingar och kubansk rom. I en närbelägen affär hade vi inhandlat halmhattar och cigarrer. Där satt vi nu på skrangliga stolar i nyinköpta huvudbonader och bolmade på tjocka rökverk och drack *Cuba libre*, en dryck som vanligtvis består av rom och Coca Cola. På grund av den amerikanska handelsblockaden mot Kuba fanns inte originaldrycken utan vi fick rommen utblandad med en sockerdricka som ändå serverades i riktiga Coca Colaflaskor.

Kvällen blev som alltid när en flock sjömän släpps fria iland efter att ha varit länge till sjöss: högljudd och gränslös.

Eftersom vi var nedlusade med pengar bjöd vi de andra gästerna i lokalen på en runda. Vi var generösa och gentila. Vi var stolta och oöverbanneliga i den ljumma tropiska natten.

Senare på kvällen hade vi fått sällskap av en kuban som dröjde sig kvar vid vårt bord. Han talade god engelska och presenterade sig som Miguel.

Efter en snabb blick över axeln sänkte han rösten och förklarade att han var kirurg men inte längre fick utöva sitt yrke. Anledningen var att han hade försökt att organisera läkarna i ett fackförbund. Det hade kommit till kommunistpartiets kännedom och han hade blivit avskedad och belagd med yrkesförbud.

Han hade några privatpatienter men även de var rädda för att besöka honom. Det var de fattiga som kom till honom och av dem kunde han knappt ta betalt. Hans bror Emilio hade lyckats fly till Amerika och jobbade nu som läkare i Florida. Det var också Miguel's dröm att kunna ta sig till Florida.

Det blev tyst vid bordet.

Villanen, en finsk matros med ett blont hårsvall fyllde på i glaset och såg sig runt.

- Vi ska ju till Tampa i Florida och lasta efter Vera Cruz. Vi smugglar ombord honom, sa han och tog sig en stärkande klunk av den kubanska rommen. Det är klart att han ska få träffa sin brorsa.

När han sagt det tog han sin vana trogen fram sin stälkam och drog den genom håret några gånger för att understryka vad han sagt.

Miguel betraktade oss allvarligt.

- Är det möjligt?

- Inga problem. Skål!

Vi skälade för amerikanerna och den fria världen och svor och förbannade Fidel Castro och den kommunistiska diktaturen och deras förtryck av hederliga människor medan det blev allt mindre i flaskorna.

Sent på kvällen stappade vi ner till bryggan och speedbåten körde ombord oss.

På lördagskvällen stegade vi bredbenta åter in på *Bar Laguna*.

Vid ett av borden satt Miguel med en äldre gråhårig man. Det var en stilig karl med ett färat ansikte och ett kort välansat helskägg.

När vi hade bänkat oss och beställt in förfriskningar kom Miguel och den äldre mannen fram till oss och frågade om de fick slå sig ner.

- Det här är min far Don Sebastian, sa Miguel. Han vill gärna träffa er.

Stämningen blev plötsligt spänd.

Vänta nu.

Vad var det vi hade talat om i går kväll?

Den frågan fick ett snabbt svar när Miguel's far tog upp en liten skinnpung och tog ut tre guldringar, två med infattade röda stenar, som han lade på bordet.

- Jag är så tacksam för att ni vill hjälpa min son att komma härifrån, viskade han. Det här är allt jag kan erbjuda er som betalning.

Han visade sina tomma handflator.

Nu gick det upp för oss att vi hade varit väldigt storslagna kvällen innan. Vi var rika och med rikedom kommer makt. I går kväll hade allt varit möjligt.

Vi satt tysta med gapande munnar och stirrade på

”Strax efter att solen sjunkit ner i Karibiska havet, när mörkret föll, var vi lastade, luckorna stängda och skalkade, ankaret hivades ombord och vi seglade mot Mexiko.”

ringarna tills Villanen bröt tystnaden:

- Vi är inga människohandlare, vi tar inte betalt för att hjälpa en vän.

Nu var det sagt och beseglades i ytterligare en gemensam skål.

Hur skulle vi nu gå iland med det här?

Vi visste att fartyget skulle genomsökas innan vi fick tillstånd att lämna Matanzas.

Var skulle vi gömma Miguel?

Ju mer det sjönk i flaskorna, desto modigare blev vi, desto djärvare blev vi i vår planering. Nu var vi alla med i en spännande äventyrsfilm där vi skulle smuggla ut en hemlig agent från ett kommunistland.

Att få ombord honom skulle nog låta sig göras. Mannen i speedbåten hade nog inte räknat oss när vi åkte iland och Pedro, vaktmannen med kulsprutan vid fallrepet var ganska godmodig och honom skulle vi nog kunna kolla bort.

Men var skulle vi göra av Miguel?

Lastrummen var fortfarande öppna eftersom vi inte var färdiglastade så där kunde vi inte stoppa ner honom. Det ena förslaget efter det andra förkastades.

- Ankarboxen, föreslog matros Sjöholm till slut. Den är ju låst men Båsen har nycklarna.

Han kastade en blick på klockan och gjorde en grimas.

- Han är nog helt utslagen nu vid den här tiden.

Båtsman Vladimir var ryss och var inte intresserad av människor och likgiltig för sin omgivning. Han var en *ombordare*, det vill säga, han gick aldrig iland. Det vi visste om honom var att han hade varit legosoldat i Franska Främlingslegionen i Indokina. I det kriget hade han varit tvungen att utföra order som för alltid hade släckt solen i hans själ.

Ibland letade sig minnena från den tiden upp i drömmarna och vi kunde ibland höra honom vråla på franska i sömnen. Hans enda umgänge var flaskan. Det var endast berusningen som kunde jaga undan demonerna och ge honom några timmars frid.

Men han var en bra Båsen. Han behandlade alla lika, det vill säga som sina underordnade. Om man ifrågasatte hans order kunde han spärra upp ögonen och bli helt svart i blicken, så det gjorde man inte.

Det var långt efter midnatt när vi lämnade *Laguna Bar*. Miguel och hans far tog farväl av varandra i skuggan bakom baren och vi begav oss ner mot bryggan.

- Tur att det inte är månsken, sa Sjöholm och pekade upp mot den stjärnklara natthimlen där palmkronornas svarta siluetter rasslade svagt i vinden.

Miguel hade fått en halmhatt nedtryckt över huvudet och fått order om att spela berusad. Med hängande huvud och stödd på två axlar antrade han speedbåten och placerades framme i fören. Vi skralade och sjöng de strofer vi kunde ur *Möte i monsunen*, allt för att distrahera båtföraren.

Villanen var först uppför fallrepet med en flaska rom i handen och rusade fram till Pedro och kysste honom på kinden.

- Pedro, my friend, du är den bästa vaktman vi har haft. Kom, nu ska vi äta riktigt gott och få oss ett glas rom.

Han tog ett stadigt tag om hans axlar och ledde honom resolut akterut mot manskapsmässen.

Medan Pedro fick en tallrik med ost, skinka och korv, nickade Villanen åt mig att smita iväg.

Båsen låg och sov med öppen mun och en halvdruck-en flaska vodka vid sidan av sig. Nycklarna låg som väntat i ytterfickan på hans slitna jacka som hängde över en stol strax innanför dörren.

Sjöholm hade fyllt en påse med bröd, några korvar, en näve kallskuret kött, två flaskor vatten och en öl när vi träffades på fördäck där Miguel stod i skuggan av masthuset och väntade på oss.

Sjöholm hittade snart nyckeln som passade till luckan över ankarboxen. Han låste upp och pekade ner.

- Stanna där i minst tio timmar efter att vi har lättat ankar, så att vi hinner ut på internationellt vatten.

Han lämnade över påsen med proviant till Miguel som klättrade ner i mörkret.

- *Good luck, Amigo!* önskade Sjöholm och låste luckan. Han ryckte en extra gång i hänsläset innan vi gick akteröver mot manskapsmässen.

Till min stora glädje låg Båsen kvar i nästan samma ställning när jag stack in handen genom hans dörr och lät nycklarna glida ner i jackfickan.

Tidigt på måndag morgon kom stuveriarbetarna tillbaka. Två prämar förtöjdes långsides och innan det första slinget sockerrör var lastat kom en gråmålad barkass och sex beväpnade soldater stormade uppför fallrepet. De spred sig snabbt över hela fartyget, ner i våra hytter och lyfte på madrasser och öppnade garderober. En grupp var uppe på båtdäck och slet av kapellen på livbåtarna, en annan gick ner i maskinrummet och kröp längs med propelleraxeln, lyfte på durkar och lyste ner i det oljiga kölsvinet. Varje skrymsle ombord skulle genomsökas. De soldater som var på däck bevakades av Båsen som noga följde deras förhåvanden. Mest för att se att de inte stal något. En soldat drog sig förut och klättrade upp på fördäck och stannade vid ankarspelet. Han vinkade åt sig Båsen och pekade på luckan till ankarboxen.

Vi såg på avstånd hur Båsen skakade på huvudet och visade sin nyckelknippa.

Tydligen insisterade soldaten ändå på att luckan skulle öppnas.

Men nu ligger det så till att en soldats första plikt är att alltid blint lyda order av en som är högre i rang. Den här kubanske soldaten stod plötsligt inför en auktoritet som han aldrig hade skådat tidigare. Nu fick han en sekundsnabb blick in i en krigares mörka själ. Det han såg var något som fick honom att slå ner blicken och skyndsamt hasta därifrån och meddela sitt befäl att undersökningen av fartygets förliga del var klar.

Strax efter att solen sjunkit ner i Karibiska havet, när mörkret föll, var vi lastade, luckorna stängda och skalkade, ankaret hivades ombord och vi seglade mot Mexiko.

Vid middagstid på tisdagen ett halvt dygn efter vi lämnat Kuba, precis när jag blev avlöst till rors av jungman Hansson, hände något på fördäck, luckan till ankarboxen öppnades och Miguel uppenbarade sig på fördäck.

Kapten Lundblad gick ut på bryggvingen och kikade föröver.

- Vem är det där? frågade han och spände blicken i oss

när han kom in på bryggan igen.

Jag och jungmannen ryckte oförstående på axlarna och koncentrerade oss på kompasskursen.

- En fripassagerare, suckade andrestyrman som just gått på sin vakt.

- Se till att han förs till min hytt, sa kapten Lundblad och lämnade bryggan.

Jag rusade snabbt ner i mässen och berättade nyheten för besättningen att det hade dykt upp en fripassagerare som nu satt i förhör hos kapten.

Det gick en timme innan Båsen blev uppkallad till kapten.

Nu kommer det att ta hus i helvete, tänkte vi som varit inblandade i lördagskvällens äventyr. Vi fruktade Båsens reaktion när han skulle förstå att någon hade lånat hans nycklar.

Efter knappt en halvtimme var Båsen tillbaka. Han kikade in i mässen och sa helt kort:

- Vi har fått en fripassagerare ombord och han ska iland i Florida.

Inget mer.

Det var till och med någon som tyckte sig ha sett att Båsen log.

Ombord i ett fartyg råder det en strikt hierarki och man beblandar sig inte. Manskapet äter för sig, befälet för sig och kapten äter ensam i salongen. Den ende kapten Lundblad kunde dela sin måltid med var maskinchefen, *Chifén*. Men det enda han kunde samtala om var brännvin, horor och dieselmotorer, något kapten Lundblad inte var intresserad av. Så han föredrog att inta sina måltider ensam.

I Miguel fann kapten Lundblad, en intellektuell jämlike, en som han kunde spelade schack med och diskutera politik.

De blev goda vänner och åt tillsammans i salongen. Under tiden vi lossade sockret i Vera Cruz hölls Miguel inlåst i passagerarhytten.

På väg från Mexico till Amerika gick han omkring på däck som en fri man och bekantade sig med alla.

När vi förtöjt i Tampa möttes Miguel vid landgången av amerikanska Immigrationen och sin bror Emilio.

Hela besättningen stod samlad vid relingen till avsked när vår fripassagerare kramade om sin bror på kajen.

Vi såg oss omkring i hamnen och betraktade de andra fartygens nationsflaggor.

Den som vajade stoltast var Sveriges blåa flagg med gula korset på.

Copyright REIN WESTERBUSCH NORBERG

Rein
Westerbusch
Norberg



”Vi kan börja med SNÖ, SNÖ, SNÖ och det höll ta mig tusan på att ta livet av mig i förrgår. Ut, man skall ju ut, vare sig man vill eller inte. Tyra och jag körde ett tag med att gömma oss bakom hörnsoffan när vi tyckte att allt gick för långt. Vad händer? Jo, människan tar kvasten. Ja ni läste rätt, hon, smidig som ett kylskåp, kommer inte in där bakom i hörnet. Då tar hon kvasten och motar fram oss.”



Tyra är Sunes kompis.

Sune berättar om livet på landet

Hallå Gott folk!!!

Nu är jag här igen. Har fått ner Matte vid tangenterna, mina tassar är för klumpiga för de där små knapparna. Inte gjorda för sådana som mig.

Hur vi har det här på Höganäs, ja det kan man ju undra?

Vi kan börja med SNÖ SNÖ SNÖ, och det höll ta mig tusan på att ta livet av mig i förrgår.

Ut, man skall ju ut, vare sig man vill eller inte. Tyra och jag körde ett tag med att gömma oss bakom hörnssoffan när vi tyckte att allt gick för långt. Vad händer? Jo, människan tar kvasten. Ja Ni läste rätt, hon smidig som ett kylskåp, kommer inte in där bakom i hörnet. Då tar hon kvasten och motar fram oss.

Taskigt!

Den här dagen hade det snöat, vackert som tusan, men det var ju blötsnö. Det funkar inte.

Det måste var något fel i tillverkningen på mig, de andra hundarna far runt som yra höns i snön, men arma jag, blir full av snö. Det är något med pälsen, allt fastnar, det blir jättestora snöbollar på varje ben, hela magen full och svansen blir som, jag vet inte vad. Det märkte ju inte Matte, hon och grannkärringen gick där i solen och tjattrade.

Jag var i NÖD!

Hade fördubblat min ynka storlek, började närma mig boxervikt.

Blev dock till slut livräddad. Matte fick bära hem mig. Jag fick jag ligga insvept i ett fårskind i soffan och tina upp. Matte hade något förslag om att duscha bort snöklumparna, men då skällde jag faktiskt ifrån. När jäkla ordning får det vara.

Nya täcken har hon köpt också, back on track. Blev så glad i våras när de gamla slängdes, de var gamla och urtvättade. Äntligen tänkte jag, har Matte fattat nå t.

Släng skiten, som hon brukar säga om allt som inte är bra.

Lyckan varade bara över sommaren. Nu finns nya. Lika hemska som de gamla. Spännen och snören överallt. Man kan inte pinka, och Tyra kan inte gå, tar sig fram som en myra med diskbräck.

Men gå skall vi, i ur och skur. För nu har Matte och grannkärringen fått för sig att åka till Spanien och gå en bit på någon pilgrimsled. Fattar ingenting, vad är det?

Så nu skall här gås. 15000 steg konstaterar de nöjt, hur många steg tror ni jag har gått då? Rädd att bena slits ut. Det värsta i kråksången är, att vi sedan inte får följa med. Men träna skall vi. Orättvist.

Kalkonerna jag skrev om förra gången har mist livet. De blev för stora. Bäst man håller vikten. Annars vet man aldrig vad som far i människorna här. Eller också skrev

kalkontjejen under sin egen dödsdom när hon försökte flörta med vindflöjeln.

Vi kom ut en dag, det var lindrigt sagt ett jäkla liv uppe på gården. Vad är det som händer?

Jag fattade inget, Matte började gapskratta. Hon hade höjt blicken och fått syn på spektaklet.

Titta ropa hon, jag höll på att böja nacken ur led. Skulle titta ända upp på taknocken. Där högt uppe, hade hon landat bredvid plättuppen, han var dock helt ointresserad, hon vansinnig. Hjälpte inte att hon fjädrade upp sig, förde ett herrans liv, samt försökte bita honom, eller om det skulle föreställa kärleksfulla pussar. Han var och förblev helt ”plätig”. Matte yrade något om hormoner, vad nu det är för något. Har tydligen med kärlekshunger att göra. Är inte så noga insatt, blev ju kastrerad när tikarna och jag rymde. Varför nu jag skulle straffas. Det var ju dom som löpte. Livet är jäkligt orättvist ibland.

Som vanligt har vi varit ut-/in ackorderade. Trodde mina människor skulle till månen. De skulle flyga i nästan 13 timmar. Funderade på om de inte läst något om miljön och allt det där.

Nu tänkte jag, nu får jag aldrig se dem mera. De skulle ha papper hit och papper dit. Det skulle vara extra tillstånd och jag vet inte vad. Det lät ”långtbortistan”, eller om det nu möjligen var månen?

Matte satt vid datorn i flera dagar och Husse läste eder. Döm om min förvåning, när helt plötsligt all papper trall ut ur datorn. Jag fattar inte hur det där går till, beror väl kanske på min arthjärna (Husses bedömning).

Efter att de lovat på både tass och svans att komma tillbaka igen, blev vi inpackade, nedpackade och avlämnade.

De kom tillbaka. Glada och nöjda. Tack och lov.

De senaste månaderna har vi gynnat djursjukvården. Ja, inte jag, för en gång skull handlar det inte om mig, även om jag smyghörde att det skulle tas bort tandsten någon av de närmaste veckorna.

Att det skulle bli sövning. Vadå sövning, vad då tandsten? Går väl inte omkring med sten mellan tänderna? Låter mer än skumt. Det får bli avrapportering nästa gång vi hörs. Tillbaka till sjukvården.

Hästen Kaka, lyckades på något obegripligt sätt ta ett felsteg här i livet. Vilket innebar blodbad, snabbtransport till Strömsholm, operation och gips. Häststackarn skall ha gips i 12 veckor, och eländet skall bytas var 3:e vecka. Så nu hittar jag vägen till Strömsholm om någon skulle vilja ha en beskrivning.

Grannkärringen, Tyra, Kakan, Matte och jag packar in oss i bussen och drar. Av med gipset och på med nytt. Jag blir svett av att bara se på. Det är inget litet fjuttbandage det handlar om.

Så handlar det om Tyra, en av de där dagarna vi var ute och tränade inför Spanienpromenaden, piper Tyra till, ser döende ut, står där på tre ben och rystar som ett asplöv. Matte var på väg som livräddare. Där och då fick jag nos på ett rådjursspår och drog som en avlöning. (Jag är världens bästa spårare, men hittar aldrig något). Då jäklar blev det fart på Tyra också. Det blev en repa över gårderna över bäcken och in i skogen. Tillbaka försökte Tyra bli buren. Glöm det sa Matte, kan du jaga som en galning över stock och sten, kan du gå hem också.

Där påstår Husse att hon var för hård, kan nog hålla med honom. För när vi kommit hem och Tyra blir undersökt ser jag på långt håll att hon brutit klon på sporen vänster fram.

AJ, AJ, AJ. Hon som är ynkelig i vanliga fall, var om möjligt ännu ynkeligare när hon fick klart för sig att det innebär veterinär och operation. Hon hänger som en apunge runt halsen på Matte och tjuiter, man får skämmas ihjäl. Bits gör hon också, så det blir en fänig liten munkorg. Hon kom i alla fall hem på kvällen, med bandage och krage. Matte ett antal tusen kronor fattigare.

Ynk, Ynk. Det gick absolut inte att äta, inte kissa, inte bajsas, hon satt mitt på golvet och föreställde ett asplöv igen. För att inte tala om när vi skulle sova.

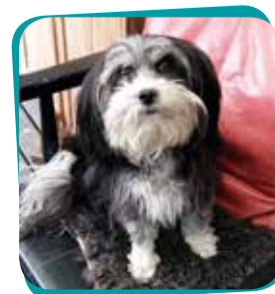
Har ni haft en minisnöplög i sängen någon gång? In under täcket skall hon, med tratt och allt. Då gäller det att hålla i sig, annars åker man i golvet.

Vi hade sedan ett allvarligt samtal med henne. Om hon på tass och svans lovade att inte röra såret, skulle hon bli av med kragen, som veterinären sagt att hon skulle ha i flera veckor, kanske månader. Himmel och pannkaka, då hade hon rystat ihjäl. Vi nådde en överenskommelse.

Gott folk, vi hörs snart igen. Sätt på er reflexer, mössa, vantar och ge er ut. Skulle ni råka halka ner i diket, kan ni ringa grannbonden Ruben och be snällt, så kommer han nog med sin monstertraktor och får er på rätt bana igen, har med egna ögon sett att han är en fena på dylika uppdrag.

Sune - berättat för Lena Grip Börjesson

Hunden Sune





”Helt plötsligt blev jag lite varm i hjärtat och tinade en smula när jag tänkte tillbaka på min barndom och alla dessa härliga anrättningar som min mormor, morfar, och farmor lagade. Ja min farfar kunde svänga ihop en tallrik filmjolk på sin höjd så han får dessvärre inte ta någon ära i matlagningens fabulösa konst.”

Gubbens Kålpudding

Vintern rasar ut bland vår fjällar, ja åtminstone önskar jag att så vore fallet.

Alltså Vinter, denna enligt mitt tycke eländiga årstid med snö, slask, ishala vägar och gator, mörkt och kallt. Nä det är en tid som jag hoppas går över snabbt. Jag har verkligen försökt att se nöjet och att förstå dessa individer som gladeligen pålsar på sig och omfamnar denna o-jesuitiska galenskap, jag däremot är av den sortens människa som är en brutal soldyrkare och anser att vi helt klart skall införa skattebefriade månader under vinterhalvåret för att kunna få någon liten glädje i livet och ta sig till solens varmare länder, blir nog aldrig verklighet av de drömmarna men vem vet.

I och med mitt enorma motstånd till vintern så medför det också en form av insnöad idétorka då det gäller vad som skall inmundigas som kvällsvard. Det är ideligen samma tråkiga fråga ”vad ska vi äta idag?” en fras som i svensk folkmun har blivit en stadig kommentar i vårt vardagspråk.

Då jag reser väldigt mycket i mitt yrke så har det också blivit tråkiga luncher längs vägen som snabbmatskedjor och torftiga hak som serverar halvhjärtad husmanskost för att citera Lars Winnerbäck. Det var vid en lunch med ett par kunder som vi kom in på detta samtalsämne att vi saknar det gamla genuina mormor och farmorköket (svensk husmanskost). Helt plötsligt blev jag lite varm i hjärtat och tinade en smula när jag tänkte tillbaka på min barndom och alla dessa härliga anrättningar som min mormor, morfar, och farmor lagade. Ja min farfar kunde svänga ihop en tallrik filmjolk på sin höjd så han får dessvärre inte ta någon ära i matlagningens fabulösa konst. Under detta år har jag tänkt att köra lite traditionella recept på olika husmanskostretter och vill gärna ta del av er läsares egna berättelser och recept, som kan bli intressant att få lägga in som reportage i vår nya lokaltidning.

Först ut blir en riktigt klassiker från min far Svenne Malmqvist, en av mina absoluta favoriter strax efter kåldolmar nämligen Gubbens kålpudding med rårörda lingon och gräddsås.

Till denna urgoda pudding för 4 pers behövs:

- Ca 600 gr blandfärs av god kvalitet
- Ca 1 kg vikål
- 5 dl vispgrädd 2 dl till puddingfärsen 3 dl till såsen
- 1 msk soja
- 2-3 msk kalvfond
- Salt/peppar
- 1 st gul lök

- 2-3 msk ströbröd
- Ev 1/2 dl vatten till färsen om lösare konsistens önskas
- Smör att steka kålen i, hur mycket avgör ni själva. Jag använder nog mer än lovligt...

Ok Let's cooking

Sätt på ugnen på 175-200 gr, hacka vitkålen till tärningar efter eget storlekstycke. Fräs kålen i panna med smör detta tar ca 20 min och skall röras om vartefter, salta peppra och när kålen är mjuk så ringlar ni över sirap och småfräser vidare ca 5 min. Detta är också en smaksak hur mycket ni ska ha en del vill ha lite sötare så smaka av. Hacka lök och fräs denna gyllenbrun.

Blanda ihop färs, soja, 2 dl grädd, lite sirap, ströbröd, salt och peppar och ev lite vatten om färsen inte tillräckligt lös, blanda ner lite av kålen i färsen samt löken.

Varva sedan kål och färs i en smord ungsform på samma sätt som en lasagne toppa med kål och in i ugnen ca 40 min.

Servera med kokt potatis och rårörda lingon illvilligt plockade av en glad pensionär i någon av Söderköpings vackra skogar.

Gör en vanlig gräddsås men med lite av spadet från puddingen, sen är denna måltid en riktig tiopoängare, och det spelar ingen roll om ni gör dubbel sats det blir ingen mat över ändå.

Efterrätt? No way det är bara att glömma, det går inte efter detta men en liten dryck till maten då? Ok.

Eftersom maten i sig är söt så passar en lite beskare öl bra till detta och då har jag valt en Ipa från Jämtland, samt en alkoholfri Ipa från Gotland, det ska sägas också att de nya 0 % ölen är otroligt bra.

- Easy Rider Bulldog 0 % alc, artnr 1973 15:90 kr 33cl
- Jämtlands IPA 5,5 % alc, artnr 89796 20:90 kr 33cl

Smaklig spis och skicka gärna tips och recept med en liten historia till om er anrättning: mikael@vibotec.se

Skål bröder & systrar!

Mikael Malmqvist



Foto: www.pixabay.com

ORD!

Vad är det som skänker både lycka och sorg som en bukett av blommor i utsmyckad korg och som kan vara skarpt som den vassaste kniv och som är början till osämja tråta och kiv

Rätt använt bidra till något nyttigt på vår jord vad är det nu för något jag tänker på jo "ORD" Ord kan vara stora och en del kan vara små något kan vara mycket svåra att förstå

Ett ord kan vara finurligt och skämtsamt givet det kan vara felstavat och illa skrivet Ord kan vara hårda och göra fruktansvärt illa en del är vackra fina ord som man kan gilla

Flera ord som sammansatts i en mening och bildat en någorlunda vettig förening kan bli till en dikt av något slag som kanske förmår att förgylla en dag

Så här efter julen när rimmen är slut så får det väl bli något man gjort förut det blir några rim som ett stilla brus och resten förblir som någon kallar FAKE NEWS

Hans Fredriksson



Vad vill du läsa om i Söderköpings-Posten? Tipsa oss gärna! info@soderkopingsposten.se

En rättelse

I föregående nummer hade tryckfelsniss varit i farten vad gäller insändarens efternamn om juläppet. Rätt namn ska vara Carina Jonasson.

Genom ekonomisk stabilitet vill alliansen utveckla Söderköping



Anders Eksmo (KD), Börje Natanaelsson (M), Peter Karlström (C) samt Patrik Wätz (L).

Foto: Åke Serander

Alliansen i Söderköping, den politiska majoriteten bestående av Moderaterna, Centerpartiet, Liberalerna och Kristdemokraterna, presenterar här den strategiska inriktningen och budgeten för Söderköpings kommun 2019-2022.

Den strategiska planens huvuddrag innebär en majoritetspolitik som anpassats till en vision om öppenhet, mångfald och en ekonomiskt långsiktigt hållbar politik. Under den kommande mandatperioden skall vi gemensamt aktivt medverka till att forma en vision för vårt framtida Söderköping.

För denna mandatperiod vill vi lyfta fram några särskilt högt prioriterade områden för kommunen, mål för dessa kommer succesivt att arbetas in i det strategiska planen under åren som kommer, när ekonomin så tillåter.

Dessa områden är följande:

- Tillväxt i befolkning och näringsliv.
- God ekonomisk hushållning med en ekonomi i balans där lägsta möjliga skattesats förenas med en hög ambitionsnivå vad gäller kvalitet i de kommunala verksamheterna.
- Stor valfrihet och stort medborgarinflytande för de enskilda medborgarna.
- Ett offensivt miljötankande på alla plan.
- Att värda varumärket Söderköping där begrepp som kultur, tradition, småskalighet och levande landsbygd är centrala tillsammans med en trygg och säker kommun.
- Att bidra till ett utökat samarbete i regionen.

De prioriterade uppgifterna för Alliansen är:

- Utbildning och digitalisering
- Barn och ungdomars uppväxtvillkor
- Äldreomsorg och omsorg om personer med olika funktionsnedsättning
- Miljö, samhällsplanering och trafik samt näringsliv

I denna fyraårsbudget 2019-2022 kommer Alliansens högsta prioritet vara att först och främst åstadkomma en budget i balans för 2019. För att nå detta budgetmål ser vi det som nödvändigt att just nu skala ner antalet mål i den strategiska planen i syfte att dämpa målens kortsiktigt kostnadsdrivande effekt.

För att uppnå en hållbar utveckling och för att Söderköpings kommun nu och i framtiden ska bli ännu bättre så tror vi att det just nu kommer krävas hårda ekonomiska prioriteringar för att främst nå en budget i balans.

Söderköping den 21 november 2018

Börje Natanaelsson
Gruppledare, Moderaterna

Peter Karlström
Gruppledare, Centern

Anders Eksmo
Gruppledare, Kristdemokraterna

Patrik Wätz
Gruppledare, Liberalerna

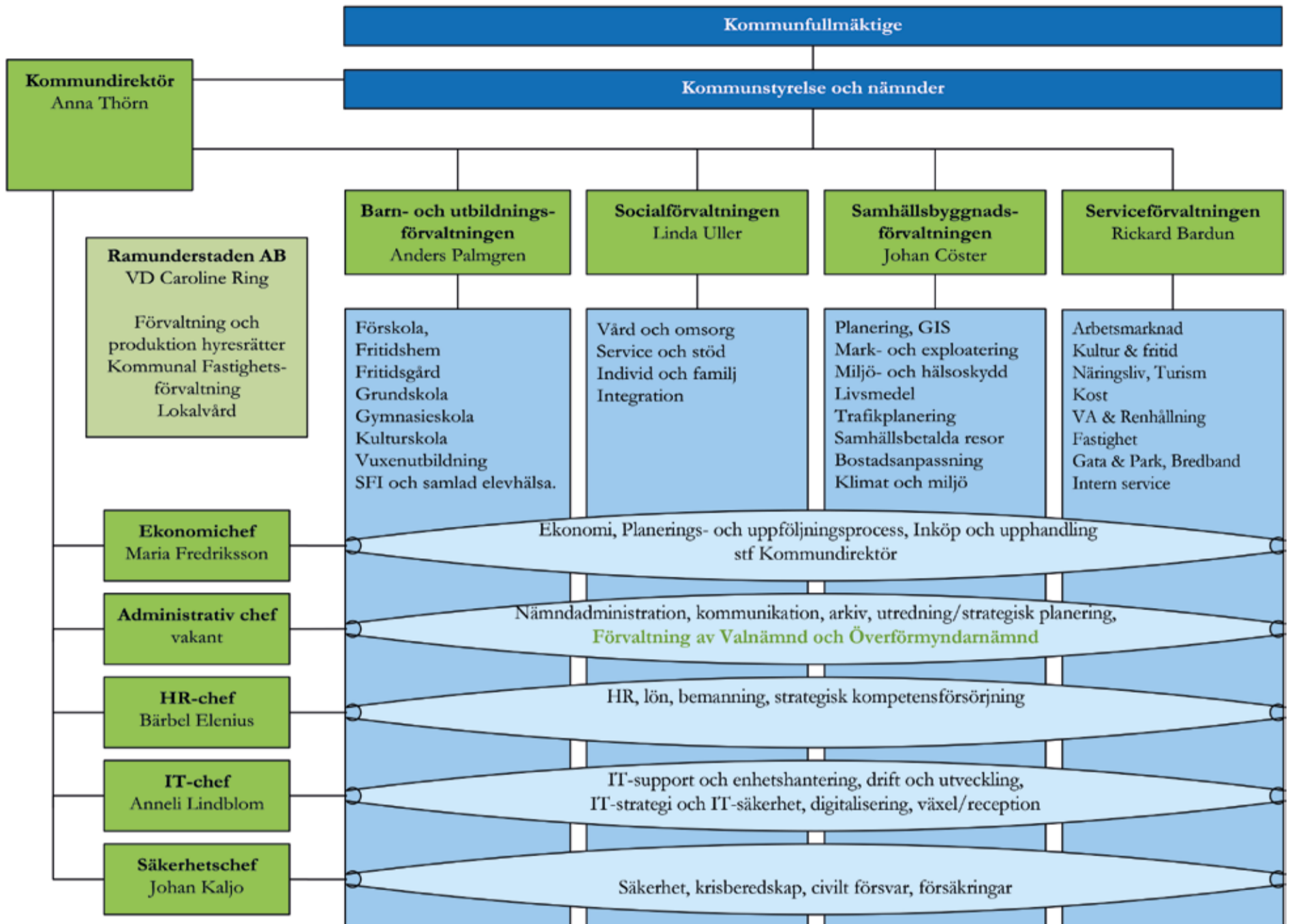
”Den strategiska planens huvuddrag innebär en majoritetspolitik som anpassats till en vision om öppenhet, mångfald och en ekonomiskt långsiktigt hållbar politik. Under den kommande mandatperioden skall vi gemensamt aktivt medverka till att forma en vision för vårt framtida Söderköping.”

Redaktionens anmärkning:

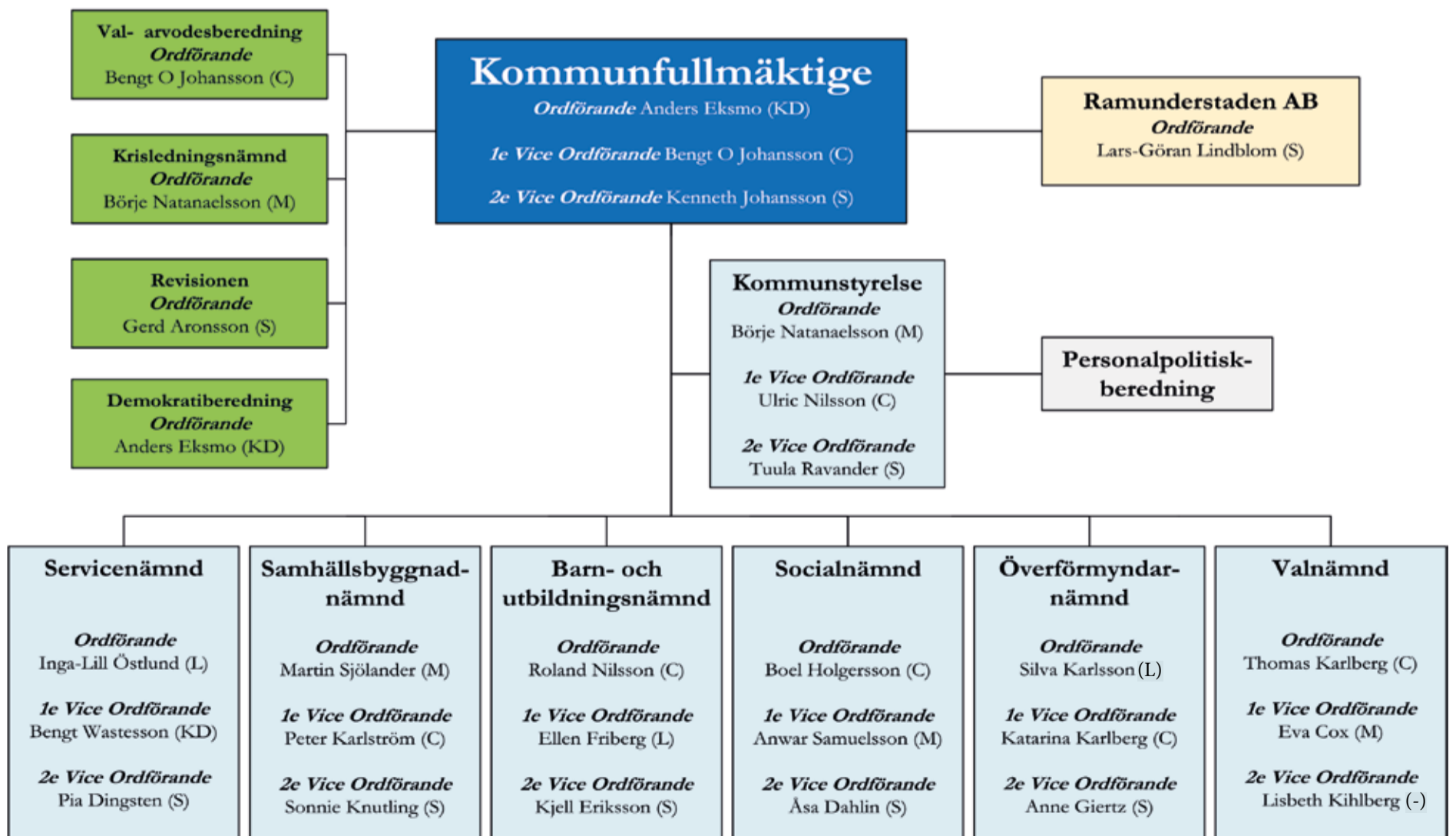
Socialdemokraternas (politiska oppositionen) plan för kommande mandatperiod publicerade i föregående nummer av Söderköpings-Posten, nr 4, 2018.

Tack för att du läser
Söderköpings-Posten

Söderköpings kommuns förvaltningsorganisation



Söderköpings kommuns politiska organisation



Redaktionens anmärkning: Förvaltningsorganisationen förändras över tiden medan den politiska organisationen är mer stabil över mandatperioden.

Källa: Söderköpings Kommun



Arbetare anställda vid gruvan.

”Enligt uppgift var som mest ett 60-tal arbetare anställda vid gruvan. I gruvan arbetade vana gruvarbetare medan både vuxna och barn från ortsbefolkningen fick arbeta på ”skräbacken” där malmen sorterades från gråberg och svartberg. Vid gruvan fanns två boningshus, ekonomibyggnader, en liten dansbana, maskinhus, våg, dynamitkällare, utlastning och smedja.”



Matkällaren.



Marianne och Sune Johansson.



Dynamitkällaren från förr finns att besöka.



Ett vackert utflyktsmål på Vikbolandet.

Dalmyragruvan i Häradsammars

I filmaren Sune Johanssons film ”Lite här och där”, får vi följa med till Dalmyragruvan i Häradsammars.

Gruvan nås efter en kort skogspromenad kantad med fågelsång och vacker natur. På vägen dit får man även gå till sjöss då man vid ett ställe behöver ta sig över ett mindre sund med en flotte som finns på platsen. På andra sidan sundet finns möjlighet att övernatta i ett platsbyggt vindskydd. Här kan ni om ni så önskar njuta av en god grillad middag innan natten smyger sig på.

Idag är det Gårdsjö Rippetorp byalag som ansvarar för miljön vid och omkring gruvan. Gruvan ligger på en utskjutande udde i en damm som anlades i seklets början för att Rippetorps Kvarn skulle kunna utnyttja vattenkraften i bäcken som kommer från den forna Lyngsjön i Östra Ny.

Enligt uppgift var som mest ett 60-tal arbetare anställda vid gruvan. I gruvan arbetade vana gruvarbetare medan både vuxna och barn från ortsbefolkningen fick arbeta på ”skräbacken” där malmen sorterades från gråberg och svartberg. Vid gruvan fanns två boningshus, ekonomibyggnader, en liten dansbana, maskinhus, våg, dynamitkällare, utlastning och smedja.

Gruvan var känd redan under medeltiden. Vem som bröt järnmalmen och när man började bryta malmen är dock okänt. Man tror att det på platsen fanns en ort vid namnet Myrmalm varifrån man hämtat namnet Dalmyra (från Dolmyra). När malmen tog slut började man istället med bergsbrytning. Malmen var svartmalm som låg i gnejs. Då man återupptog gruvdriften i början av 1900-talet så blev det rörelse i gruvorna och samhällena däromkring.

Malmen fraktades med häst och vagn till Kättinge station varifrån det togs med tåg till Arkösund och vidare med båt till bland annat Tyskland.

1909 slutade man med malmbrytningen på grund av att malmen då höll för dålig kvalitet.

På vägen till gruvan kan man uppleva en gatstensbrytning från 1900-talet, utsiktsplats samt att Östgötaleden sträcker sig genom gruvområdet. Den sistnämnda är en utmärkt utgångspunkt för fler trevliga utflykter i länet.

Är du nyfiken på en visning av filmen? Kontakta Söderköpings-Posten så vidarebefordrar vi era kontaktuppgifter till Sune Johansson.

Daniel Serander
Text
Sune Johansson
Foto



THON PROPERTY

NÄRMASTE GALLERIAN!

Hos oss hittar du mode, mat, inredning och hälsa under samma tak, precis vid E22. Dessutom fri parkering alla dagar i veckan. Välkommen!




BAKLUCKELOPPIS

Säsongspremiär lördag 3:e mars!

VARDAGAR 10-20
HELGER 10-18
MIRUMGALLERIA.SE  
FRI PARKERING

— 60 BUTIKER MED BLAND ANDRA —




TÄCKJACKA KAPPAHL

THE ROAD TO SATISFACTION

SKJORTA H&M

KOFTA LINDEX

VATTENFLASKA JC

TERMOS CERVERA

ÄPPLEN ICA SPIRALEN

MATLÄDOR CERVERA

SPIRALEN

NORRKÖPING CITY

TÄCKBYGOR STADIUM

VARDAGAR: 10-19 LÖRDAGAR: 10-17 SÖNDAGAR: 11-17 | SPIRALEN.SE | FACEBOOK & INSTAGRAM SPIRALENKOPCENTRUM



Laurensio föreläser.

Foto: Privat

Laurensio känd från SVTs-program "Mot alla odds" föreläser i Valdemarsvik och Söderköping

Laurensio erövrar som en viking – ger kärlek och inspiration till folket! Nu föreläser han om sitt intressanta liv.

Laurensio Pettersson, 38 år, är kanske mest känd för det svenska folket för sin medverkan i SVTs TV-program första säsong av "Mot alla odds", där han tillsammans med andra medverkande med olika funktionsnedsättningar fick testa på en spännande vandring i Afrika med möten av tuffa hinder och dödliga djur.

Nu kommer han med sin inspirerande föreläsning till Söderköping och Valdemarsvik.

Vad kommer du att tala om?

- Jag kommer berätta om mitt liv från födseln i Rumänien, det tuffa livet i barnhemmet, adoptionen till Sverige, idrottskarriären som inbringade en guldmedalj och allt spännande jag fått vara med om efter "Mot alla odds". Exempel på detta är musikvideoinspelning med Sean Banan, filminspelning och medverkan i bland annat "Breaking News" med radarparet Filip och Fredrik.

- Det blir ingen tråkig och långgrandig föreläsning utan det kommer handla om glädje och sorg blandat med spännande inslag. Jag vill med föreläsningen inspirera, bevisa att ingenting är omöjligt - utan att det går om man vill och givetvis arbeta mot fördomarna.

Du har även skrivit en bok?

- Det stämmer, "Laurensio: att lyckas mot alla odds" skrevs 2014 och gavs ut 2015. Den handlar om mitt liv och är en fördjupning av föreläsningen. Efter föreläsningen finns möjligheten att köpa boken till specialpris.

Ni kan se Laurensios föreläsning kl 19:00-21:00 i Folkets hus i Valdemarsvik den 27 februari och i Salong Ramunder i Söderköping den 4 mars. Boka din sittplats via Laurensio per telefon (se annons på sida 21) eller betala på plats. Laurensio bjuder på fika under seminarierna.

Daniel Serander



Elisabet och sambon Kenneth.

"Det var ett stort steg att ta, jag hade bott i Stockholm över 40 år men jag behövde en omställning i livet och det är en helt annan livskvalité att bo här."



Färgglada möbler för alla årstider.

Elisabet lämnade Stockholm för miljövänlig möbelförsäljning i Gusum

För fem år sedan tog Elisabet Maddison beslutet att lämna ett välbetalt arbete som IT-chef, sälja sin lägenhet och lämna Stockholm för att starta upp företaget E&K möbler AB med sin sambo Kenneth Valund och bosätta sig i det dåvarande fritidshuset i Gryt.

- Det var ett stort steg att ta, jag hade bott i i Stockholm över 40 år men jag behövde en omställning i livet och det är en helt annan livskvalité att bo här, berättar Elisabet.

E&K möbler är återförsäljare av det kanadensiska företaget Canadian Recycled Plastic Products (CR Plastic Products) möbler i återvunnen plast. - Det finns några återförsäljare till i Sverige, men det är bara vi som erbjuder ett så pass brett sortiment av produkterna. CR Plastic Products har hållit på med detta i 25 år, så de har varit aktiva länge.

Berätta lite om möblerna?

- Möblerna är tillverkade av 100% återvunnen plast, t.o.m. skruvarna är syrafasta A4 skruvar av samma typ som återfinns i båtindustrin. Plasten är formpressad och färgad rakt igenom så eventuella märken som blir i möblerna framträder inte. Möblerna har 25 års garanti på konstruktionen vilket utmärker dess kvalitét från tillverkaren. De finns i 16 olika färger och är i princip helt underhållsfria, de kan inte splittras, kan inte få någon röta, det som kan vara aktuellt är att torka av dom och behandla dom med Polywood Protector för att skydda

dom från smuts. Möblerna är lätta att montera, stabila, ergonomiska och deras vikt gör att de inte blåser bort (en stol väger 27 kg). Hos oss finns stolar, bord, solsängar, gungstolar, soffor m.m.

Hur kom ni i kontakt med CR Plastic Products?

- Min bror är gift med en kanadensiska och såg möblerna under en av sina resor i Kanada, han berättade om dem för mig och på den vägen är det.

Hur har mottagandet varit i Sverige?

- Vår verksamhet är belägen utmed E22 i Gusum i ett stort vitt tält så vi har många förbipasserande som stannar. På näthandeln är det många Stockholmare som är köpare. Allt vi säljer kan man få levererat och även monterat.

Ett särskilt uppsving märktes i samband med TV-programmet "Parneviks" där de färgglada stolarna syntes i vinjetten.

Utöver möblerna säljer E&K även JOI-lyktan. - Den är från samma tillverkare som möblerna. I lyktan sätter man ett värmeljus som driver LED-belysning (som sitter i locket) under 4 timmar. Locket är höj- och sänkbart och ger ett ljus på 70-lumen vilket är fullt tillräckligt för att lysa upp ett rum. Imponerade av en produkt som inte är beroende av batterier, solceller eller elektricitet. Perfekt att ha i båten, husvagnen eller sommarstugan.

Daniel Serander



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



Familjeföretaget Bakfickan flyttar till nya större lokaler i Kanalhamnen



Emmy, Oscar, Sofia och Tobias utanför entrén till nya restauranglokalen.

Den 4 mars flyttar restaurangen Bakfickan från Bielkegatan till ett av magasinerna i Kanalhamnen. Det innebär att det kommer att bli mer liv och rörelse i området, året runt. Förutom Bakfickan finns sedan tidigare verksamheterna Farmors Café och restaurangen Lock, Hop & Barrel.

Bakfickan ägs av familjen Laving, Tobias och Sofia. Även sonen Oscar med sambon Emmy är engagerade i verksamheten. Båda paren är boende i Söderköping, de äldre i Ramsdal. - Till Ramsdal flyttade vi förra året, säger Tobias. Från Norrköping och ut på landet. Det är skönt, vi försöker att så ofta det går att vara ute med båten och njuta av skärgårdslivet.

Det ska bli roligt med en nysatsning, säger Tobias vidare. Att vi får göra något för Söderköpingsborna! Att starta upp ett nytt ställe som det är gott att äta på, med vettiga priser. Det ska inte behöva vara så dyrt, utan man ska kunna gå ut någon gång extra i veckan, även kvällstid. Vi räknar inte med att vi tappar några lunchgäster när vi flyttar och det finns en bra utvecklingsmöjligheter med luncher under helger och kvällsverksamhet.

Idag har man två anställda utöver de fyra familjemedlemmarna, där alla arbetar heltid. I de nya lokalerna blir man 7-8 personer och dessutom säsongspersonal. Oscars flickvän Emmy går på restaurangskola och blir ett bra tillskott efter terminsslut. Viktigt för kvalitet och känslan är att det finns en familjenärvaro i verksamheten, kända ansikten som svarar för kontinuiteten och som känner igen gästerna.

Den nya restaurangen har 75 sittplatser, jämfört med nuvarande 50. Dessutom en rejäl uteservering med 80-100 platser. Lokalen passar bra för lunchgästerna och är lättillgänglig med en stor parkering. Alkohol-

tillstånd för öl, vin och sprit är klart och finns med från början.

Första veckan (från 4 mars) serveras bara lunch måndag till fredag 11:00-14:30. Veckan efter börjar man med de tider som kommer att gälla fram till sommaren, lunch måndag, tisdag, och hel dag onsdag-fredag med lunch och övrig restaurangservering fram på kvällen. Lördag och söndag med utsträckt kvällstid till kl 22:00. Då blir ni ju aldrig lediga frågar jag. Nej, egentligen inte, men det är klart att man får ordna någon dag när det behövs. Vi kommer på sikt att behöva anställa mer personal.

Hela Kanalmagasinet hyrs av ED byggs fastighetsbolag, Söderstaden. Restaurangen med inventarier har köpts från samma företag. Främst kommer man att nyttja markplan där köket ligger och gatuplan med restaurangen som nås från kanalsidan.

Tobias är kocken som lagar den goda maten, förvånande nog så är han självlärd men har ett mycket stort intresse för matlagning. Han har arbetat många år inom yrket som lärling och därefter kock. Även sonen Oscar arbetar som kock medan mamma Sofia är den som sköter matsalen och serveringen. Sonen Oscar bakar de uppskattade pizzorna. Oscar var med och tävlade i Pizza-SM och blev 3:a 2018. Målet 2019 är att bli svensk mästare!

Tyvärr så lagas det inte så mycket mat på många restauranger, leverantörerna erbjuder halvfabrikat. Vi har alltid haft som en princip att vi aldrig tar in halvfabrikat, för vi äter det inte själva. Det krävs ett engagemang och vilja för att laga god mat, det är mer arbetskrävande och tar mer tid. Det behövs erfarenhet att veta vad man gör, vilka råvaror man ska använda och vilka som passar ihop.

Lite beroende på valet av rätter så börjar Tobias arbetsdagen ungefär vid 07:00-tiden. När man lagar många portioner så måste man veta med vilka rätter och arbets-

moment som man ska börja med, så att allt blir färdigt i rätt tid. Viktigt är också ordning och reda i köket, det sparar tid och får arbetet att flyta på.

Ni kör också ut många portioner i Söderköpings tätort eller hur? Ja, säger Tobias, det började med att det var några gäster som frågade för deras gamla föräldrar. De beställde tidigare från kommun med lång framförhållning, mat för flera dagar som de äldre själva skulle värma. Problemet var att de äldre inte åt maten som de skulle. Det är inte bra om man är i 80-aldern och är lite skröplig, säger Tobias. Vi kunde fixa det för vi körde ändå till några företag. Så det började med några lådor, men sen började det sprida sig och så tillkom några till... - Nu har vi 27 stopp och turen tar 1 ½ timme!

Utkörningen till pensionärer är populär, lunchen kostar 69 kr inkl sallad och bröd om man köper häften. Vi tar inget betalt för transporten, vi ser det som en service för de äldre som inte kan ta sig till restaurangen. Man kan välja på fyra rätter, kött, fisk, caesarsallad och vegetariskt. Anledningen till att vi började med den här servicen, säger Tobias, är att ville vara schyssta, det blev en hjärtefråga. De äldre måste få mat som de äter! Det ska också vara mat som de äldre känner igen och uppskattar. Vi kämpar för pensionärerna och kan serva fler! Men som sagt, det gäller bara för tätorten. Utanför tätorten skulle det kosta för mycket och så är det viktigt att maten är varm och av bra kvalitet.

Paren Laving ställer sig utanför den blivande restaurangen och jag tar ett gruppfoto. Vänlig personal, god och nyttig mat till bra pris samt trevlig tillgänglig miljö. Det här kommer att bli bra, riktigt bra, tänker jag.

Åke Serander
Text och Foto

Nu har Showcase Nails slagit upp portarna på Skönbergagatan

De har salonger i Oskarshamn, Vimmerby, Västervik och nu har turen kommit till Söderköping. Det är Ngo Van Luc som tillsammans med Pham Van The arbetar på salongen i Söderköping. Salongen erbjuder ett brett utbud av behandlingar inom naglar, ögonfransförlängning, fotvård/fotbehandlingar och massage.

- Vi tycker att Söderköping är en mysig stad, det är kul att kunna erbjuda ett bra helhetskoncept, säger Ngo.

I salongen sitter kunderna Lottie Andersson och Maja Magnusson och får hjälp med sina naglar.

- Vi bor här i närheten och tycker det är roligt med något nytt i stan med så blandad verksamhet, säger Lottie.

Ni finner salongen på Skönbergagatan 5 A.

Daniel Serander
Text och Foto



Lottie och Maja får hjälp med sina naglar.



Ett välbesökt 1-års kalas på Coffice i Söderköping.

Foto: Privat



Stadskärneföreningen har erhållit bidrag från Swedbank och Alfastiftelsen till att skapa aktiviteter för gemensam tillväxt i kommunen.

Foto: Privat

”Att dela kontor med andra är just nu en trend som både är trevlig och samhällsnyttig. Samlad kompetens ökar kreativitet och tillväxt. Det är också ett hållbart sätt att samarbeta och arbeta på. Man delar på lokaler, delar på kostnader som städning och förbrukning och man delar kunskaper, kontakter och marknadsföring.”

Föreningen Stadskärnan vill inspirera och aktivera det lokala näringslivet

Föreningens projekt att skapa Söderköpings nya mötesplats, CoOperate Coffice, för det lokala näringslivet har blivit verklighet och i januari 2019 firades det 1-års kalas med ”mingel, mums och musik”!

Under efterföljande jubileumsvecka erbjöds flera olika föredrag, utbildningar och nätverksträffar per dag och det var i princip fullbokat av intresserade företagare och inbjudna gäster.

Etableringen av CoOperate Coffice vid Hagatorget har varit mycket framgångsrik och gett svar till oss att det går. Det går om man är uthållig och målmedveten att skapa intressanta miljöer för ytterligare företag att vilja komma till Söderköping. Nu finns fyra företag etablerade på Coffice och det finns plats för några till. Här finns kommunens näringslivssamordnare och andra tjänstemän och politiker tillgängliga och här kan man idag träffa mer än 35 olika företag som är sk. supporterföretag och marknadsför sig genom att bjuda på sina kunskaper och skapa nya kontakter och möjligheter.

Föreningen har medverkat till att det blev en lyckosam satsning på Steget till Eget, kurser för nyföretagare. Det blev ett 20-tal deltagare på årets två kursomgångar. Ett par företag är redan igång och det är flera som fått en bra grund inför uppstarten och även gratis rådgivning genom Söderköpings Nyföretagarcentrum. Vår förening har även medverkat till att vi fått tillbaka vårt Nyföreta-

garcentrum till Söderköping och därmed lättare kunna få visa upp Söderköping som en möjlig plats att etablera sitt företag på. Det är flera av samarbetspartnerna på CoOperate Coffice som bjuder på sina kunskaper under utbildningen och det är kostnadsfritt för deltagare.

Meningen är också att medlemmar ska kunna erbjudas utbildning, föreläsningar och även skaffa nya kontakter men här är man också med och bidrar. Och det är också en del av just ett Coffice.

Du får mycket, men du delar med dig av dina kunskaper, erfarenheter och kontakter till andra företagare.

Att dela kontor med andra är just nu en trend som både är trevlig och samhällsnyttig. Samlad kompetens ökar kreativitet och tillväxt. Det är också ett hållbart sätt att samarbeta och arbeta på. Man delar på lokaler, delar på kostnader som städning och förbrukning och man delar kunskaper, kontakter och marknadsföring. Som nystartad företagare är kontakter ovärderliga och likaså att kunna få en så låg kostnad som möjligt, för allt ifrån hyra till kringkostnader.

Här på CoOperate Coffice har just de som är i startgroparna eller bara varit igång en kort tid, en klar fördel.

Varför nätverk? Det finns flera bevis för att om man lär känna varandra och hjälps åt med alltifrån kontakter till marknadsföring så går allt mycket lättare. Särskilt för företag.

Stort intresse har det varit ifrån bl.a. våra fastighetsägare att vara med i de nätverk av företagare som startat upp på Coffice. Ett fastighetsägarnätverk, ett affärsnätverk för kvinnliga företagare och ett bygg- och anläggningsnätverk har startats och det är ett 20-tal deltagare i varje. I nätverken har diskussioner och planer för framtiden diskuterats utifrån hur staden kommer att kunna utvecklas och vad för möjligheter som kan finnas inom fem till tio år framåt. Så varför inte ansluta sig till något av nätverken och höra efter om det finns möjligheter för just dina idéer och ditt företag? Vi planerar också för att starta upp ett nätverk för restauranger, caféer och turismföretagen.

Våra medlemmar har fått en klar fördel av att lätt komma i kontakt med andra företagare, med kommunen och övriga intressenter såsom Almi, LIU- (Linköpings universitet), Nyströmska skolan m.fl.

Vi har också haft ett antal tillfällen där våra medlemmar kostnadsfritt kunnat ta del av nya idéer och fått nya kunskaper över en frukost eller en gemensam lunch.

Är du intresserad? Du är välkommen till oss som medlem! info@isoderkoping.se

Anne-Louise Kroon
Ordförande

Naprapaterna i nyrenoverade lokaler vid Hagatorget



Pierre och Sara i nya lokalerna vid Hagatorget.

Det är en solig förmiddag när jag går över kullerstenarna till Naprapaterna vid Hagatorget. Där har de flyttat in i fina och nyrenoverade lokaler. Sara Bostner Busch som äger företaget hälsar mig välkommen och visar mig runt ett varv, innan vi slår oss ner för en pratstund.

Sara har arbetat ensam under några år. På grund av hög efterfrågan från kunder, anställde hon Pierre Andersson, för ett år sedan. Då blev det nödvändigt med en ny lokal, för att få plats.

- Både jag och Pierre är födda och uppvuxna i Söderköping. Vilket gör att vi har en förkärlek till staden. Vi fick direkt en god känsla för lokalen och hyresvärden har redan från början varit lyhörd för våra idéer. Det är inte bara viktigt att uppfylla de medicinska kraven vi har på oss, utan även andra krav så som tillgänglighet, vilket bl.a. uppnås genom t. ex. hiss. Lokalen erbjuder en varm och välkomnande känsla, som vi vill att våra patienter ska känna, när de kommer till oss. Lägg där till en fantastisk vy över Söderköping, utan att för den skull ha någon insyn.

- Nu kan vi erbjuda snabb hjälp från tidig morgon fram till tidig kväll. Som idag till exempel, när en person ringde, som hade fått nackspärr på morgonen. Då känns det bra att kunna hjälpa patienten tidigt samma dag.

Hur lång erfarenhet har ni i yrket?

- Tillsammans har vi 25 års erfarenhet. Jag har jobbat i Söderköping sedan 1998 och Pierre har fyra års erfarenhet. Vi har samma utbildning. Vi är båda utbildade naprapater och för det krävs fem års utbildning. Vi har en bred medicinsk utbildning, och är experter på manuell behandling av besvär i rygg, nacke, muskler och leder. Vi utför både mjukdelsbehandling och ledjuste-

ringar. Mjukdelsbehandling innebär bl.a. massage och behandling av muskelknutor. Vi ger även tips och råd på övningar för egen träning, för bästa resultat och för att undvika att besvär kommer tillbaka.

Vilka är de vanligaste problemen som patienter söker hjälp med?

- Vår vanligaste patient hjälper vi med spänningstillstånd i nacke och axlar som t.ex. kan yttra sig som spänningshuvudvärk, eller patienter med besvär i ländrygg och höft. Ofta med utstrålade smärta i ben. Vi behandlar även idrottsrelaterade besvär.

Vad är det roligaste och bästa med att arbeta som naprapat?

- Vi älskar verkligen det vi gör. Vi är båda överens om att det roligaste är känslan av att man kan hjälpa. Man känner att man gör något meningsfullt. Tänk att få hjälpa någon som haft ont under lång tid, eller akut, kortvarig smärta, och kunna vara delaktig till att den patienten blir besvärsfri och mår bättre. Det ger en fantastisk tillfredsställelse och glädje. Det är ett privilegium att möta och lära känna så många olika människor. Det är otroligt berikande. När en patient kommer till oss vill vi att hon ska få ett personligt omhändertagande. Det är viktigt att vi tar oss tid att se helheten, göra en noggrann undersökning och tar oss tid att lyssna. För att förstå hela besvärsbilden och på så sätt hitta lösningar på problemen.

Finns det planer på att utveckla företaget?

- Den nya lokalen ger oss möjlighet till ytterligare expansion och vi har i nuläget plats för fler patienter. Vi är öppna för att någon mer medicinsk terapeut flyttar in till oss.

Mikael Karlsson
Text och Foto



Foto: Mikael Karlsson

Tryckhuset har blivit en del av Sverigeprofil

Från årsskiftet har Tryckhuset, med tidigare ägare Thomas Johansson, köpts upp och flyttat in till företaget Sverigeprofil. Tryckhuset är en verksamhet som verkat i Söderköping under hela 25 år! De senaste 8 åren på Margaretagatan. I samband med uppköpet har ytterligare en person anställts, grafikern Jerry Ross, som är Söderköpingsbo.

Organisatoriskt har det också skett förändringar när ägaren Fredrik Eriksen lämnat över VD befattningen till Keijo Manner, tidigare VD på Seco Tools Finland.

- Jag har trappat ner till Försäljningschef säger Fredrik och skrattar, jag är bra på att sälja, men inte lika bra på att organisera och leda personal.

I somras flyttade Sverigeprofil från Fixområdet till större lokaler vid norra utfarten av Söderköping, i f.d. Beckers bils lokaler.

Med förvärvet av Tryckhuset är nu verksamheten en komplett leverantör av yrkeskläder, profilkädder, presentreklam samt allt som har med skyltar att göra som; stripning av bilar, informationsskyltar, roll-ups, banderoller, vepor – ja allt man kan få tryck på.

- Viktiga personer i vår verksamhet, säger Fredrik, är våra butikssäljare Nettan Lindholm och Johanna Andersson. Trevliga, kunniga och serviceinriktade!

Fredrik hoppas nu på att dubbla omsättningen från 7 mkr 2018 till 15 mkr i år. Man har två showrooms i Katrineholm och Knivsta där kunderna kan se utvalda varor som sedan beställs på nätet. En ny integrerad webbplats med shop är dessutom under framtagande.

Antalet anställda på Sverigeprofil är nu 11, med de två nyanställda. Ännu en positiv nyhet från Söderköpings näringsliv!

Åke Serander

Läs gärna tidningen
på nätet:

www.soderkopingsposten.se

Annonsera hos oss i vår och sommar
Välkommen med din bokning!
annons@soderkopingsposten.se

Årets företagare och nystartare hyllades i Söderköping



Mats Lygrell, årets nystartare.



Årets företagare fick en kram av Yvonne Persson.



Karin Tidberg fick gesällbrev.

Årets företagare och årets nystartare i Söderköping har utsetts vid möte med Företagarna och Nyföretagarcentrum på Söderköpings Brunn.

Barbro Mellqvist från Nyföretagarcentrum gratulerade årets nystartare med diplom. Barbro berättade att pristagaren reste till Stockholm för att gå på mäsas med nyföretagare och fick se en bra idé: Fogarolli barista. Ett rullande café på moped. Pristagaren har under året besökt platser som Sweden Rock festival och Almedalsveckan. Barbro fortsatte, "Nyföretagarcentrum vill med denna utmärkelse uppmärksamma företagandet och företagssamma människor i Söderköping. Utmärkelsen tilldelas en person som arbetar på heltid med företaget, är kreativ med sin marknadsföring och har stora möjligheter till långsiktig försörjning i sitt företag". Avslutningsvis deklamerade Barbro; "Och priset går till ...Mats Lygrell".

Anwar Samuelson, Förtagarnas vice ordförande, presenterade årets företagare med motiveringen: "I en bransch med tuff konkurrens har årets vinnare med hög tillväxt och imponerande resultatmarginaler byggt upp sitt bolag. Genom att ge bred service som omfattat många områden och genom att leva med ledorden inget problem är för stort eller för litet visar vinnaren vägen framåt, för kunden, för sin omgivning och för sig själva". Vinnare är L Walls bilplåt, Martin Almroth, VD, och ägare.

Martin gratulerades också av kommunens representant Anders Eksmo med ett konstverk. Anders noterade att Martin gått i grundskola i kommunen, yrkesutbildad sig i Norrköping, alltid varit trogen Söderköping och alltid haft Söderköping i sitt hjärta. Efter praktik på Walls så blev Martin kvar på företaget. Företaget har vuxit från att Martin bara var själv till att nu vara åtta anställda.

Företagarna tackade också Stig och Gun Ekblad för vad de gjort för företagandet i Söderköping. Stig Ekblad berättade att man lämnar Söderköpings Brunn efter att man verkat 44 år. Verksamheten överlämnas till ED Bygg, med fastighetsbolaget Söderstaden.

På prisutdelningen märktes också att Hantverksförbundet delade ut gesällbrev till Karin Tidberg, "målare med mycket professionellt yrkesskickligt arbete".

Söderköpings-Posten gratulerar alla pristagarna!

Åke Serander
Text och Foto

"Smaskens på Brasken"

Restaurant Brasken vid Fix-området har fått en ny ägare, det är Gabi Yussef som tillsammans med mästerpizzabagaren Charbel Hanna, köksmästaren och festfixaren Peter Kirby driver restaurangen. Förutom Norrköping så har Gabi tidigare arbetat i Arkösund och Charbel på Gotland.

Restaurangen erbjuder ett klassiskt utbud av maträtter som sallader, pizza, kebab men också mer exotiska inslag såsom paella, husmanskost och de amerikanska hamburgarna Silverado och Billy the kid.

Den nya ägaren har stora planer för verksamheten. Söderköpings-Posten fick ett samtal med köksmästaren Peter Kirby för att höra lite om planerna.

- Vi kommer inom kort att söka tillstånd för öl/vin, erbjuda vinprovning, fest och catering, bufféer med internationella maträtter, familjemiddagar, afterwork, uppträdanden med band, julbord m.m. Dessutom kommer hamburgarmenyn att breddas till än mer amerikansk touch med ribbs m.m.

Peter har ett gediget förflutet inom restaurangbranschen.

- Jag har rest jorden runt, varit i ca 30 länder för att inhämta matinspiration, lagat mat till två bröllop i Las Vegas med ett par hundra gäster med mina matkonster. På tal om konster så utför jag även magi. Jag överraskar

gärna gästerna som kontrakterar oss för evenemang- eller festbokningar med ett trick eller två.

Peter har många ess i rockärmen och förutom korttrick ligger inslag med eld och illusioner honom varmt om hjärtat. Söderköpings-Posten får vid reportaget en exklusiv visning av några av Peters kort- och eldtrick.

- Framöver är tanken att jag ska inviga min dotter Jennifer som assistent och testa på tricket "ZigZag" som går ut på att man "styckar" assistenten.

Vad är det bästa med att ha restaurang i Söderköping?

- Sommaren, då hela staden blommar upp i och med turismen, alla är så trevliga och vi har fått ett varmt mottagande. Vintern är lite lugnare men även den har sin charm.

Vad äter du helst själv om du får välja?

- Oj, det är inte lätt att välja... En riktigt god köttbit, färsk hummer eller entrecote med paris smör, rödvinskyl och potatis är riktigt gott. Å andra sidan så är klassisk husmanskost som raggmunk, stekt fläsk och lingon inte heller fel...

Daniel Serander
Text och Foto





Elvira Östling förverkligar drömmen om en egen butik i Söderköping.



Här hittar du mycket gott att ge bort.

Fira erbjuder fina presentartiklar

Nu har butiken Fira öppnat på Storgatan 3 i Floyds f.d. lokaler. Det är Elvira Östling som driver butiken. De erbjuder ett härligt sortiment av presentartiklar såsom kaffe, the, chokladpraliner, leksaker, inredningsdetaljer m.m.

På butikens hemsida finns även en nätbutik där man kan klicka hem de fina sakerna.

Utöver butiken i Söderköping arbetar Elvira som är utbildad socionom som kurator i Tryserums friskola en dag i veckan samt i en butik i Västervik. Drömmen om att driva en egen butik har grott ett tag och nu har drömmen äntligen gått i uppfyllelse.

- Jag kommer att ha öppet i Fira-butiken tre dagar i veckan, onsdag, fredag och lördag. Till högsäsongen i sommar, då barnen har sommarlov, blir det utökade öppettider med fullt fokus på butiken, avslutar Elvira.

Daniel Serander
Text och Foto

Helens för Körkort flyttar in i nya lokaler

Nu finns Helens för Körkort i nya lokaler. I samma hus i Söderköping, fast i Tryckhusets gamla lokaler med ingång från Margaretagatan.

Mikael Karlsson

Annonsera lokalt i vår
annons@soderkopingsposten.se



Foto: www.pixabay.com

”Forskning har visat att en del av hjärnan faktiskt krymper om den utsätts för stress för länge. Det som är positivt är att det går att motverka och faktiskt t.o.m. få tillbaka sin kapacitet.”

Planering och struktur motverkar stress

”Välkommen till år 2019! Ett nytt blankt kapitel redo för att skrivas. Låter jag klyschig? Vänta... Vad sägs om denna då...? Nytt år, nya möjligheter!”

Om du läste min förra krönika så var vi inne och nudda på något som berör oss alla, nämligen tid. Kortfattat handlade krönikan om att vi alla har lika mycket tid, det är bara en fråga om vad du gör av den.

Så, nu till lite magi. Tidsmagi. För hur får vi då all tid att räcka till? Som företagare blir du aldrig klar för dagen. Du vet, känslan när man bara ”Nähä.. Då har jag inget alls kvar att göra, så nu går jag nog hem” infinner sig aldrig igen från den dagen du skaffar F-skattesedel. Det går verkligen att knega dygnet runt om man så vill. Problemet är att du antagligen valde att företaga för att du vill arbeta med just det du tycker är roligt. Det är just problemet... Så länge det är roligt så är det svårt att sätta stopp. För mig personligen så ligger säkerhet väldigt varmt om hjärtat. Jag tycker det är väldigt spännande att arbeta inom säkerhetsbranschen och få följa dess utveckling vilket gör att jag får begränsa mitt arbetande eftersom jag inte upplever det som just ett arbete. Så ... hur får vi då dagen att räcka till om arbetet aldrig tar slut?

Låt oss börja här. Det sämsta som kan inträffa för dig är att du blir stressad. Stress i lagom dos kan givetvis vara prestationshöjande. Under den tiden när vi levde på savannen så var stress en väldigt viktig faktor för vår överlevnad (en björn som kommer rusande mot dig bör ge dig lite adrenalin knuff). Forskning har visat att en del av hjärnan faktiskt krymper om den utsätts för stress för länge (källa ljudboken ”Hjärnstark”). Det som är positivt är att det går att motverka och faktiskt t.o.m. få tillbaka sin kapacitet.

De främsta kännetecknen på för mycket stress är:

- Irritation
- Sämre minne
- Sämre förmåga att tänka kreativt

Det är inte så konstigt... Återigen... Tänk dig påslaget av den rusande björnen, din hjärna behöver all fokus den kan få för att lösa den plötsliga situationen.

Så hur motverkar vi stress?

Grundprincipen för att vi skall kunna känna stress är att vi inte har kontroll över läget. Genom att vi börjar få kontroll över läget så kan vi motverka stress och alltså prestera mer vilket ger oss mer effektivitet i tiden. Forskning visar att vi endast kan i snitt ha fyra saker samtidigt i hjärnan. Låt oss därför avlasta hjärnan genom att vi alltid har med oss ett anteckningsblock. Direkt när vi upptäcker att något av typen ”ja just ja!” dyker upp i kontrollrummet så fattar vi en penna och skriver ner det direkt i

anteckningsblocket. Bara genom att göra detta kommer du frigöra kapaciteten i din hjärna för dagen. Därefter är det ganska lätt att känna efter vad som stressar dig. Stanna upp en minut... känn efter... vilken tanke är det som pockar högst på din uppmärksamhet? Om du har en rusande björn på väg mot dig så kommer den tanken att snabbt dyka upp.

Nu tror jag att just i det fallet det inte rätt lösning att börjar anteckna händelsen, men i andra händelser är det just det. Vad händer då? Jo, vi tar bort den tanken som ständigt dyker upp i hjärnan och flyttar den till våra anteckningar istället. När vi har sökt igenom hjärnan efter de stressande faktorerna och fått ner dem i anteckningar, så har vi frigjort en massa hjärnkapacitet. Det är nu prioriteringen börjar. Titta på dina uppgifter. De som du anser är snabba och lätta att göra, de börjar du med. Skriv ett L bakom dem. När du sedan har gått igenom alla punkter så har du ett gäng punkter med ett L bakom. Dessa börjar vi nu att prioritera! Vi gör klart allt som är lätt och snabbt.

När vi har gjort detta så återvänder vi till de övriga punkterna. De som inte var lika snabbt att lösa. Nu tar vi fram kalender och planerar in en dag och tid när vi ska göra dessa. Vad har hänt? Jo, du har fått kontroll över uppgifterna och plötsligt frigjort massor av kapacitet av hjärnan.. Tadaaa! Stressen är borta!

Vi fortsätter med temat i nästa nummer, nämligen tid och prioritering.

Jag har fått väldigt mycket trevliga kommentarer om min krönika vilket jag verkligen uppskattar. Jag fick frågan av en läsare om jag ”lever som jag lär”?. Svaret är nej... Inte alltid, och tack och lov för det... för hur ska man kunna veta om något är rätt om man aldrig provar det som är fel? Jag försöker såklart att leva enligt mina krönikor men jag faller ofta pladask när jag börjar tappa rutiner.

Däremot så vet jag att stress är en faktor som begränsar min kapacitet och jag arbetar dagligen med att motverka den och för mig är just ”L-metoden” något som fungerar. Det är inget jag läst mig till utan helt enkelt ett eget påfund och nu fick den ett namn, ”L-metoden”.

Prova vetja!

David
Sernald



Jag gillar att handla lokalt!

Hämta knappen hos någon av butikerna nedan och bär den på din rock eller kappa för att stötta den lokala handeln. Som tack får du ta del av flera exklusiva erbjudanden!

Anders Blommor 10% på alla krukor
 Axet Antik & Kuriosa 20% på aftonväskor
 Bettifix 10% på ett par Bamboo strumpor
 Boutique Ramunda 10% på dofter
 CaroAnz 10% på ord pris byxor
 Deliza 10% på alla kläder
 Fix-Konditori 10% när du fikar på plats hos oss
 Galleri Hassel 15% på Karl Mårtens fåglar
 Guldmakeriet 20% på putsmedel
 Hund & Kattshopen 20% på en leksak
 Jannes Hembageri 10% vid beställning av smörgåstårter
 Kaffebönan 10 praliner för 100 kr
 Kontorab 20% på bläck och toner
 Lekdax 15% på en utvald vara - varan presenteras i butiken
 Medisox 10% på allt i butiken
 Optiker Andersson 20% på solskydd/solglasögon
 På Fri Fot 10% på en behandling
 Söderköpings Bokhandel Boken Söderköping punkt nu för 89 kr (ord 199 kr)
 Tempo Trollet 10% på Trollets egna lunchlådor/mackor/sallader
 Trolltyg 20% rabatt på skärp
 Ängens Blommor VårLökar 39 kr/styck, 3 st för 100 kr



Succé!
 Nu med nya
 erbjudanden

Erbjudanden gäller till 2019-03-31 eller så långt som lagret räcker.

Vi reserverar oss för ev. feltryck.

Ett initiativ av:

Söderköpings-Posten

Tävling

Hur många knappar "Jag gillar att handla lokalt" hittar du i tidningen? Exemplet här ska medräknas.



Bland de rätta svaren lottar vi ut ett Söderköpingsmynt från Stadskärnan i Söderköping (värde av 300 kr).
 Sänd ditt svar till: tavling@soderkopingsposten.se
 eller per post till: Söderköpings-Posten,
 Storgatan 2, 614 30 Söderköping

Lycka till!

Vinnare teckningstävling



Vinnare i vår teckningstävling blev Natalin Diaz Mägi 11 år, som ritade denna vackra tomte. Grattis Natalin som får ett presentkort på Lekdax!

Bodagen i Söderköpings Brunnssalong

”Intresset för Bodagen ökar från år till år, både vad det gäller antalet besökare och utställare. Förra året kom ca 1 000 besökare.”

Serander Fastighetsförmedling arrangerar sedan 2009 i samarbete med Handelsbanken Söderköping, Bodagen på Söderköpings Brunn, Brunnssalongen.

I år genomförs Bodagen lördagen den 6 april mellan kl 11:00-14:00. Här finns 20 utställare, intressanta seminarier, barnarrangemang, fritt inträde, fri tipstävling med fina priser skänkta av utställarna, underhållning samt fika med bröd som ICA Supermarket bjuder på.

Intresset för Bodagen ökar från år till år, både vad det gäller antalet besökare och utställare. Förra året kom ca 1 000 besökare.

Välkommen önskar Serander Fastighetsförmedling och Handelsbanken!

Åke Serander



Loppis på Sporthallen Vikingen lockade många och snart är det dags igen!

Det var en småregnig lördag, då det söndagen den 17/2 var loppis i Sporthallen Vikingen i Söderköping. Inne sken dock solen, många var besökarna som var intresserade av att hitta ett bra fynd och det var uppskattningsvis ett 80-tal säljare som erbjöd allt från LP-skivor, filmer, leksaker, verktyg och böcker. Till och med i gången utanför hallen fanns säljare.

Anneli Mattsson och sonen Zacharias Mattsson sålde lego. Från sent 60-tal till moderna byggsatser, vissa t.o.m., med originalkartong.

- Det har vart bra med folk, vi har väl sålt för ca 1 000 kr än så länge säger Anneli.

Gert Wahlbeck från Idrott och fritid på Söderköpings kommun, som var arrangör, var mycket nöjd.

- Det är nytt rekord på antal besökare, mellan öppningen kl 10:00 till 11:00 så var det väldigt högt tryck med besökare. Jättekul!

Om ni missade den här loppisen så ges en ny chans söndagen den 14 april klockan 10.00 - 14.00.

Daniel Serander
Text och Foto

Sverigebilderna, folkkonst och badbrallor



Vonadisbadet 1939.

Foto: Nordiska Museet

Nyfiken på, Söderköpings Bokhylla, Litteraturscen Söderköping, Musikkäserier, Retro – olika föreläsningsserier, olika arrangörer, olika ämnen men alla ger oss nya kunskaper, upplevelser, insikter och tankar. Sammanlagt blir det över femtio föreläsningar om året där Kultur och Fritid är arrangör/samarangör – något som inte skulle kunna ske utan aktiva samarbetspartners i form av föreningar, företag, enskilda och studieförbund – och förstas våra duktiga föreläsare.

En av våra föreläsningsserier – Retro – fick en rivstart i januari då Lars Hedenström visade sina bilder från 65 års besök i naturreservatet Eknön. Föredraget blev överfullt och vi kommer därför att köra det i repris på Edgars på Lagnö i juni. Håll utkik ni som missade det!

Närmast kommande föredrag i Retroserien är Sverigebilderna med professor Kalle Bäck – ett föredrag där han berättar om rödfärgade stugor, trädgårdstäppor och annat vi tänker på som gammalt och svenskt – men hur är det med den saken egentligen? Föredraget är den 20 mars och då flyttar vi också ut bland rödfärgade stugor – till bygdegården i Bottna. Det är fortfarande helt kostnadsfritt och tiden, 18.30 är densamma.

Den 10:e april kommer Johan Knutsson, professor i möbelkultur, och berättar om folkkonst och kreativitet från 1700-talets allmogehem och framåt i tiden. Man har alltid dekorerat sina föremål för att markera fest och högtider, för att visa tillhörighet och för att berika vardagen. Det här föredraget sker på Stinsen som vanligt.

”Vårsäsongen avslutas med att Marianne Larsson, intendent vid Nordiska museet i Stockholm, föreläser om badkläder, badbrallor och bikini. Ett högst aktuellt ämne den 6 maj då badsäsongen kanske rentav har startat. Badkläder är speciella då det är plagg som ska se bra ut i både vått och torrt, tåla sol, inte krympa och inte töja sig. Hur har badmodet sett ut genom tiderna för män och kvinnor och när och varför blev det modernt att sola och bada?”

Vårsäsongen avslutas med att Marianne Larsson, intendent vid Nordiska museet i Stockholm, föreläser om badkläder, badbrallor och bikini. Ett högst aktuellt ämne den 6 maj då badsäsongen kanske rentav har startat. Badkläder är speciella då det är plagg som ska se bra ut i både vått och torrt, tåla sol, inte krympa och inte töja sig. Hur har badmodet sett ut genom tiderna för män och kvinnor och när och varför blev det modernt att sola och bada? Välkomna!

För att se vilka föreläsningar som erbjuds: www.soderkoping.se/evenemang eller kom in på Stinsen och hämta programblad.

Monica Stangel Löfvall

Vårens schema för Nyfiken På



Erika Bjerström. Foto: Sofia Runarsdotter

Under våren 2019 erbjuder "Nyfiken På" flera intressanta föreläsningar på Stinsen. De arrangeras av Söderköpings föreläsningssällskap i samarbete med Kulturkontoret, Folkuniversitetet och Söderköpings Bokhandel. Biljetter finns bl a att köpa på bokhandeln.

Demokratier i världen allt färre

Erika Bjerström

Onsdagen den 27 februari kl. 18:30

Erika Bjerström är en författare, föreläsare och journalist. Hon har varit utrikeskorrespondent i EU, Afrika och nu senast USA. Hon har varit programledare för "Korrespondenterna", och är idag utrikeskommentator på SVT.

Demokratin och dess möjligheter

Claes Hultling

Tisdag den 12 mars kl. 18:30

Claes Hultling är professor i rehabiliteringsmedicin. Han kommer att prata med oss om demokratin, och möjligheterna den ger oss att vara med och lösa samhällsproblem.

Kapitalet, överheten och alla vi andra

Göran Theborn

Torsdag 21 mars kl. 18:30

Göran Theborn, professor emeritus pratar om Sveriges nya fåtalsvälde och de ökade klyftorna i det svenska samhället. I boken "Kapitlet, överheten och alla vi andra" gör han en noggrann genomgång av hur ojämlikheten har utvecklats.

Skolan, marknaden och framtiden

Magnus Dahlstedt

Tisdag den 26 mars kl. 18:30

Magnus Dahlstedt, professor i sociologi pratar om ungdomars olika möjligheter i dagens skolsystem. Genom det fria skolvalet och vinster i välfärden har vi i Sverige skapat ett av världens mest marknadsutsatta utbildningssystem.

Sex, kärlek och kulturhistoria

Nina Lekander

Tisdag den 9 april kl. 18:30

Nina Lekander är journalist, författare och översättare. I hennes bok, essäromanen "Trosbekännelser" vävs sex, kärlek, klimakterie och kulturskola samman.

Livmodermakt, barnlöshet ur ett manligt perspektiv

Erika Rockborn

Torsdag den 25 april kl. 18:30

En stroke blev startpunkten för Erika Rockborn, distriktsläkare, att börja skriva på allvar. Så växte debutboken Livmodermakt fram - i mobilen.



"Missade ni storfilmen A star is born då den gick på bio? Då får ni en ny chans då den släpps på DVD, Blu-Ray och 4K Ultra HD den 4 mars."

Vårens nya spel och filmer

Det är en spännande period för oss som älskar spel och film!

Den 15 februari släpptes det efterlängtade Crackdown 3 till PC och Xbox One. Spelet är en riktig actionrökare i sann sandbox (öppen värld anda) där vi återvänder som en superagent för att stoppa buset på gator och torg i New Providence. Till din hjälp finns superkrafterna som blir bättre och bättre under spelets gång, vad sägs om att hoppa över skyskrapor eller kasta lastbilar på dina fiender? Räkna med många timmars skoj på egen hand eller tillsammans med en vän i spelets co-op del.

Samma dag som Crackdown 3 kom även nästa del i Far Cry sagan, nämligen Far Cry: New Dawn. I detta spel utforskar vi Hope County, Montana - 17 år efter en atomkatastrof. Människan är i spillror på jakt efter mat och i sann Far Cry anda finns här inte bara en utan två tuffa antagonister att kämpa mot. I det här spelet är det tvillingsystrarna Mickey och Lou som tillsammans med sina Highwaymen sätter käppar i hjulen för mänskligheten och det hänger på dig och dina blivande allierade hur det ska gå. Räkna med en och annan återvändande bekantskap från föregångaren Far Cry 5.

Den första mars är det dags för det 12e(!) spelet i ordningen i den mysiga Kingdom Hearts sagan. Där vi tillsammans med folkära karaktärer som Kalle Anka och Långben möter vänner från Disney favoriterna Big Hero 6, Monsters Inc, Toy Story och Trassel. I Kingdom Hearts III följer vi sagan om en stark vänskap där Sora och hans vänner tillsammans med hjälp av bland annat magi, kämpar som det goda mot det onda med mästare Xehanort i täten ut på ett farligt men spännande äventyr. Spelet kommer till PS4 och Xbox One.

Om du som jag hade konsolen Sega Mega Drive då det var i ropet (jag äger den lyckligtvis fortfarande) så hjälpte du kanske också utomjordingarna ToeJam och Earl på deras jakt efter vrakdelar efter att ha kolliderat med jorden. Nu återvänder de i seriens fjärde spel ToeJam and Earl: Back in the Groove som glädjande nog kommer påminna mycket om den första delen i serien med

upptäckande av "flytande öar" varvat med galna fiender. I spelet finns 9 spelbara karaktärer och det går att spela fyra stycken samtidigt lokalt eller online. Spelet släpps till Linux, Mac, PC, Nintendo Switch, PS4 och Xbox One så här får alla möjlighet att ta del av det roliga!

Missade ni storfilmen A star is born då den gick på bio? Då får ni en ny chans då den släpps på DVD, Blu-Ray och 4K Ultra HD den 4 mars. Filmen handlar om den slitiga kärlekshistorien där den erfarne countrysångaren Jackson Maine (Bradley Cooper) förälskar sig i artisten Ally (Lady Gaga) som genom Jackson får sitt genombrott... Tillsammans bildar de ett riktigt radarpar, men säg den lyckan som varar förevigt... Åldersgräns 7 år.

Den 18 mars kommer Bohemian Rhapsody på DVD, Blu-Ray och 4K Ultra HD. Filmen är ett måste för alla Queen fans! I filmen får vi, förutom att höra massor av bra musik, följa Freddie Mercury från hans tonår, bandet i deras uppgång, storhetstid, då de p.g.a Mercurys vilda leverne nästan splittrades och Mercurys öde. Åldersgräns 7 år.

Fantastiska Vidunder: Grindelwalds brott är del två i de filmer som gestaltar tiden före Harry Potter. Grindelwald smider lömska planer för att uppfostra renblodstrollkarler för att styra över alla varelser som inte är magiska. Albert Dumbledore tar hjälp av sin tidigare elev Newt Scamander för att hindra honom. Filmen släpps på DVD, Blu-Ray och 4K Ultra HD den första april (inget skämt!). Åldersgräns 11 år.

Julen varar intill påska, eller? Den 15 april får vi träffa den julhatande Grinchen igen på: DVD, 3D Blu-Ray, Blu-Ray och 4K Ultra HD. Grinchen är en sur typ som lever tillsammans med sin hund Max i en grotta högt uppe på ett högt berg. Från bergen ser han de glada invånarnas julfirande i Vemdalen. En jul bestämmer han sig för att klä ut sig till tomtten och stjäla julen. Kommer en flickas julkänsla få honom på andra tankar? Alla över 7 år, som vill, får veta.

Daniel Serander

Halsbandet och S:t Laurentii kyrkokör uppträder tillsammans

Det har länge funnits en önskan att göra ett samarbete mellan två av Söderköpings körer. Kören Halsbandet och S:t Laurentii kyrkokör ca 60 körsångare och solister bjuder på vacker körmusik helgen innan Påsk.

I kyrkans värld kallas veckan innan påsk för stilla veckan. Det är veckan då minnet av Kristi lidande och död på korset högtidligt hålls.

Den 13 april blir det konsert; "Oändligt han ger" i S:t Laurentii kyrka kl.18.00 under ledning av Ann-Christin Hallgren och Charlotte Svensson.

Vacker körmusik av Bach, Fauré, Mozart, Rutter och delar ur Agneta Skölds requiem kommer att framföras. Välkomna!

Ann-Christin Hallgren
Charlotte Svensson





Schackvännerna i Söderköping umgås över generationer.



Valter tog initiativet till att starta spelkvällarna.



Matcherna är i full gång.

”Vi är ingen registrerad klubb, utan en liten grupp i blandade åldrar mellan 17-83 år som träffas en gång i veckan och spelar schack, fikar och har trevligt tillsammans. Vi är inga elitspelare utan möts för att det är roligt.”

Schackvännerna i Söderköping

Kylan ute på gatan byts snabbt till värme, när jag kliver in genom dörren till Kärnhuset i Äppelträdgården. Medlemmarna har redan börjat spela första partiet för kvällen och hälsar mig glatt välkommen. Den goda stämningen går nästa att ta på. Jag slår mig ner för en pratstund med Valter Hansson, som tog initiativet till att starta ”Schackvännerna i Söderköping”.

Tidigare har Valter spelat schack på äldreboenden i Norrköping. Våren 2017 beslutade han sig för att se om intresse fanns bland befolkningen i Söderköping, genom att skriva ett inlägg i Facebookgruppen, ”Söderköping nu och då”. Han fick snabbt svar av några som ville vara med.

- Vi är ingen registrerad klubb, utan en liten grupp i blandade åldrar mellan 17-83 år som träffas en gång i veckan och spelar schack, fikar och har trevligt tillsammans. Vi är inga elitspelare utan möts för att det är roligt. Vi brukar ha lottning om vem vi ska spela mot varje gång. Den sociala biten är viktigare än att alltid vinna partierna. Vi brukar vara mellan 8-10 personer varje tillfälle. Ibland fler, berättar Valter.

- Schack är en sport med många fördelar. Det finns forskning som visar att schackspel förebygger demens och alla åldrar kan spela mot varandra, oavsett fysiska skillnader. Det är bra hjärngympa som bidrar till att det logiska tänkandet utvecklas. Samtidigt som det är en avkopplande hobby, förklarar Valter.

Några medlemmar berättar att de spelat schack i ungdomen och sedan tagit en lång paus, för att nu ta chansen att börja spela igen, tillsammans med andra likasinnade i Söderköping.

Vid ett av borden sitter Henrik Carlsson och spelar. Han ser fokuserad ut på matchen, när jag avbryter och ber om en pratstund. Henrik pluggar på Nyströmska skolan, är sjutton år och yngst i sällskapet. Han berättar att det var en jämnårig vän som tipsade honom, som han gick hit tillsammans med första gången, för ett halvår sedan.

- Mina föräldrar och vänner har tröttnat på att spela med mig. Så det är skoj att vara med här och spela tillsammans med andra som delar intresset. Här får man möjlighet att utveckla sitt schackspelande genom att möta nya motståndare regelbundet, berättar Henrik.

Vad skulle du säga till dem som läser det här och funderar på att vara med?

- Alla kan vara med oavsett om man är nybörjare eller har spelat länge. Vi spelar bara för att det är roligt. Vi träffas för att ha trevligt, prata och spela. Vem som vinner är inte det viktigaste.

Schackvännerna i Söderköping träffas varje onsdag mellan kl 18-22 vid Kärnhuset i Äppelträdgården. Det är helt kostnadsfritt att vara med och du behöver inte ta med eget schackspel. Spelplanerna lånar sällskapet av

Gusums Schackklubb.

Om du sitter hemma och vill vara med, går det bra att kontakta Söderköpings-Posten. Vi förmedlar kontakten till Valter och Ronny.

Mikael Karlsson
Text och Foto

Snabb fakta om Schack:

Schackets historia började i Indien redan på 600-talet. Sedan spred sig spelet till Persien och vidare till Europa. Stockholms Schacksällskap bildades år 1867 och Göteborgs Schacksällskap år 1879. De var först i Sverige, visade vägen och fler schackklubbar startades runt om i hela Sverige. Norrköpings Schacksällskap grundades redan år 1892. Ordet ”Schack” kommer från det Persiska ordet ”shah”, som betyder kung. Schack är ett strategispel för två personer där spelplanen är synlig för båda spelarna.

Källor:

www.scandinavian-chess.se

www.wikipedia.com

www.schack08.se

Din kamin och bastubutik!



SPISCENTER

Järngatan 21, Norrköping
Tel. 011-14 90 40
www.spiscenter.com

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



Svensk-
tillverkat

Öppettider tisdag och fredag 14-18, lördag 10-14
Tel 011-331130 Mobil: 072-350 32 25
fredrik@koksdesign-norrkoping.se www.koksdesign-norrkoping.se

**Nytt nummer ute
den 13 april**



Maria Hellqvist.

Foto: Privat

Maria är ny tecknare

Från detta nummer utökar vi serierna med en teckning i varje nummer av Maria Hellqvist. Maria driver bloggen www.bokstavligtmatat.se där hon målar illustrationer på ordvitsar.

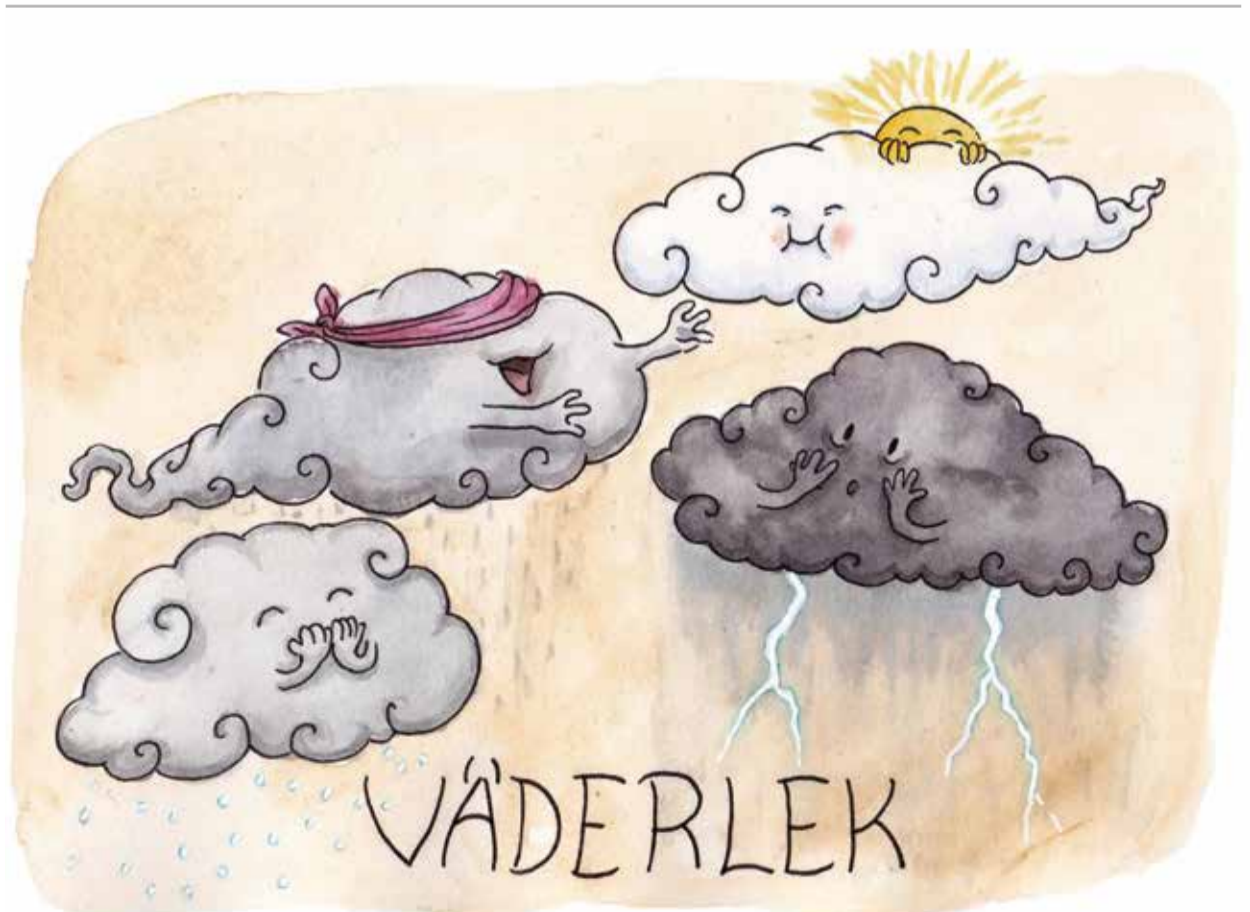
Vanligtvis arbetar hon som grafisk formgivare och kommunikatör på Skansen, Stockholm. Hennes teckningar är mycket uppskattade och visas bland annat i Dagens Nyheter. Om du har något ord som du vill att Maria ska illustrera vitsigt så kan du ge henne förslag via bloggen.

Åke Serander



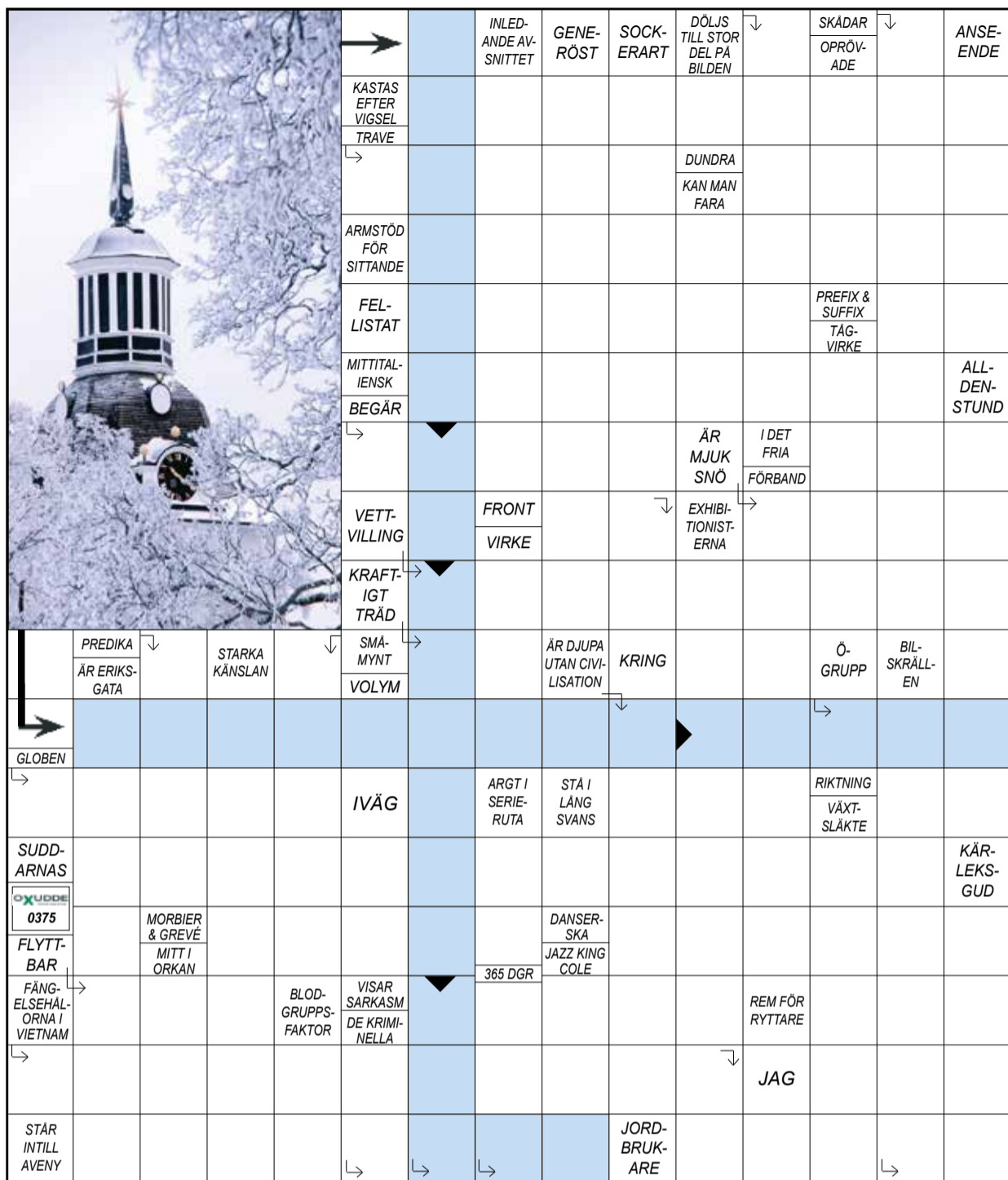
Heidis lokala serie.

Heidi Silferclau



Teckning från www.bokstavligtmatat.se.

Maria Hellqvist



The crossword puzzle grid is partially filled with words. The image on the left shows a church tower with a spire, surrounded by snow-covered trees.

Namn: _____ Adress: _____

Lösning till förra numrets korsord



	N	KEMISKA VAPEN TRUMMA	SPJÄLL KAJKA IMITATIONERNA	RO	PIPPILÄR AKTIV PÅ VÄDJAN TJALE ARETOM	BÖN	ADEPT ATEISM	E	L	SJÖFAGEL GÄVOR	MACKAPÄR	M	FRU I SEVILLA VINNA
	T	P	P	R	Š	Š	Š	Š	L	L	L	L	L
	M	A	K	B	E	R	T	P	R	E	L	A	T
	L	A	G	E	M	E	T	E	O	R	I	E	
	M	I	N	M	A	T	A	R	S	V	E	T	U
	Ö	B	L	A	F	A	F	H	O	T	E	V	
	O	U	T	H	Y	R	D	J	Ä	R	N	S	J
	Ä	M	N	E	A	T	S	O	M	L	Ä	R	A
	B	E	N	A	T	S	U	L	L	V	A	R	A
	E	T	N	Ö	T	A	K	T	I	L	U	P	A
	U	R	T	I	D	A	S	T	E	G	L	I	T

Lämna in din lösning till redaktionen eller posta: **Söderköpings-Posten** Storgatan 2 614 30 Söderköping Vi lottar ut fem trisslotter bland de rätta lösningarna. Svara senast den 23 mars.

Vinnarna

Vinnare Korsord
 Karin Aro, Söderköping
 Birgitta Frank, Norrköping
 Hanna Klepek, Gusum
 Christina Hertz, Norrköping
 Marianne Walldén, Vikbolandet
Vi gratulerar vinnarna!

Läs gärna tidningen på nätet:
www.soderkopingsposten.se



John Hennings
 Fysioterapi
 - Leg. Sjukgymnast
 - Specialiserad på fotrelaterade besvär
 - SuperSole™ -skoinlägg
 www.hennings-fysio.se
 NY ADRESS
 Tel. 0121-148 49 Linköpingsgatan 7, 614 34 Söderköping



Friska Tänder
 SÖDERKÖPING
 Välkommen till tandläkarpraktiken centralt belägen vid Göta kanal!
 Breda gränd 3 Söderköping
 www.friskatander.com
 0121-12727



Bossgårds
 BEGRAVNINGSBYRÅ
 Etabl 1876
 Prästgatan 6 ; 614 30 SÖDERKÖPING
 102 01

Vi säljer, monterar och reparerar luftvärmepumpar

Energi & Service
 specialist på kyl- och värmepumpar

Telefon: 0704-508 929
 Hemsida: www.energiochservice.se

Rörtjänst AB

Företaget firar **60 år** 1958-2018

"Man behöver inte va bra för att vara gammal men för att bli..."
 Stefan Thollander

0121-210 31
 Virkesgatan 3 (Hamra indområde)
 614 30 Söderköping

Kuta barnens egna lopp gratis!

Lilla Ramunderstaden BRUNNSPARKSLOPPET
 Ramunderstaden bjuder alla barn på anmälningsavgiften

19 juni 2019
 För barn födda från 2007
 Anmälan och info på
www.soderkopingsstadslopp.se

Söderköpings-Posten är stolt mediasponsor till ED Söderköpings Stadslopp den 19 juni 2019



Kolmårdskök

Vårkampanj i Söderköpings-Posten

Ring 011-10 71 10 för kostnadsfritt hembesök!




Erbjudande
Motsvarande 50% rabatt på monteringskostnad. 30% ROT-avdrag. Du som kund betalar bara 20% av monteringskostnaden. Erbjudandet gäller till 2019-06-30.

20% rabatt på vitvaror vid köp av kök

Butängsgatan 44 Norrköping
kolmardskok.se 011-10 71 10

VÄLKOMMEN TILL BODAGEN 2019

Plats: Brunssalongen, Söderköping **När:** Lördag 6:e april mellan 11-14

Föredrag kl 11:30:

Peter Löfquist, Centrumledare för Mirum
Galleria föreläser under rubriken, Förändrat beteende inom handeln - hot eller möjlighet?

FRI ENTRÉ

Utställare: 20 utställare inom boende och fritid.

Tipstävling: Fina priser skänkta av utställarna.

För barnen: Fritt fiske i vår fiskdamm med godisfångst och teckningstävling.

Fika: ICA Supermarket bjuder på kaffe med bröd.

Välkommen till en inspirerande dag för hela familjen!



Ett samarbete mellan:
Handelsbanken **Serander**
Fastighetsförmedling

Mer info på www.handelsbanken.se/soderkoping

JUBILEUMSFIRANDE!



VI FIRAR 29-30 MARS OCH DU ÄR INBJUDEN

Ta del av våra fantastiska jubileumspriser. Alla som handlar för minst 2000kr erhåller ett presentkort på Ica till ett värde av 200kr. Är du osäker på om dina sommardäck kommer räcka hela sommaren, kom förbi så kontrollerar vi dem gratis.

- Vi bjuder på kaffe, bulle läsk och korv.
- Tipspromenad med många fina priser. 1:a priset är värt 10 000kr.
- Alla som handlar under jubileet är med i lottningen av ett presentkort från Ica Söderköping till ett värde av 3000kr.
- Leverantörer på plats.

Välkommen,
Fredag 29 mars kl.12-18
Lördag 30 mars kl.10-14



Erik Dahlbergsgatan 46 | 0121-721730

HANDELNS DAG

Söderköping

Lördagen 30 mars
Handla lokalt - handla med myntet

Extra öppet till kl.16!
De flesta handlare i Söderköping kommer hålla öppet extra länge och ha fina erbjudanden under Handels dag!



Handla och vinn!
Söderköpingsmynt lottas ut



STADSKÄRNAN I Söderköping
www.isoderkoping.se

Tempo Trollet

Superpris - vatten från Herrljunga 1l - 5 kr/st

Olika smaker.

Trollets matlåda - grillad rostbiff, potatissallad och grönsallad 39,95kr/st

10% när ni beställer catering hos oss!

Medelhavsbricka, exotisk bricka, smörgåstårter, ostbrickor och mycket mer! Ring eller kom in i butiken för beställning!

Erbjudanden gäller mellan 23/2-31/3!

Reservation för feltryck, gäller så länge lagret räcker!



Gilla vår Facebooksida för erbjudanden och tävlingar
Telefon 0121-21750



Postombud - ATG - Svenska Spel - Manuell chark