

TIDNINGEN

11 okt 2015

SUCCEÉ

A portrait of Mats Lundgren, a middle-aged man with glasses, smiling. He is wearing a dark blue jacket over a light-colored button-down shirt. The background is a light-colored wall with a green door frame visible on the right.

Mats Lundgren
Gör författardebut

Tema
Bo & Bygga

LEDARE



Anette Siljelin
Ansvarig utgivare

Javisst, Du håller i nya förbättrade och ännu mer miljövänliga Succé! Vi har valt att trycka tidningen Succé på ett papper utan latexöverdrag som de flesta magasin gör för att få fram den glansiga ytan. Nej, kära läsare i din hand har du en tidning gjord på enbart träd, potatis, ärtor och krita och som är fullständigt återvinningsbar och vi är stolta över att vi tar ytterligare ett kliv i rätt riktning när det gäller miljöhänsyn. Att sedan Gucci, Prada och andra kända designermärken varit och klämt och känt på just detta papper för sina modetidningar är riktigt roligt. Ut med det glansiga konstgjorda och in med den matta, naturliga och miljövänligare designen! Och du – Visst är det skönt att kunna läsa tidningen under kökslampan utan det irriterande blänket?

Rosa Succé är en självklarhet för oss nu i oktober för att uppmärksamma fighten mot cancer som skördar så många liv. Men det finns också riktiga solskenshistorier där fighten mot cancer

är vunnen och vi är glada över att ha en av dem som vunnit fighten med oss som krönikör i detta nummer – Anders Carlestam. Tack Anders för att du så öppenhjärtligt delar med dig av din kamp mot cancer!

Nu ni alla hemmakockar och bagare har ni chansen att dela med er av era välsmakande recept och dessutom ha chansen att vinna storkovan då vi ger en trisslott till den som blir publicerad. Mejla eller mms:a in ditt recept, gärna med en bild på dig själv och din skapelse. Läs mer på sid.5.

Allt gott!

Kontakt



Anette Siljelin
Ans. Utg/ Säljare
072-857 02 22
anette.siljelin
@succemedia.se



Sandra Sundqvist
Journalist
073-949 07 80
sandra.sundqvist
@succemedia.se



Roxana Guillén
Säljare
070-790 26 72
roxana.guillen
@succemedia.se



Madeleine Sipos
Grafisk formgivare
073-752 31 20
madeleine.sipos
@succemedia.se



Anders Tegner
Skribent
076-052 46 08
anders.tegner
@succemedia.se

AX'ET

NYKÖPINGS MODERNASTE GALLERIA!

SYSTEM BOLAGET

Cityhallen

HEMTEX

NORDICWELLNESS

Kjell & Company

apoteket

TELE EXPERTEN

FRISÖRKEDJAN

ÅHLÉNS

VÄSK AFFÄREN

NYCKELSERVICE

SUSHI YAMA

Erbjudande!

BOKEN "HUR FUNKAR DET?"
498 sidor kunskap om datorer, nätverk och mobil.
49⁹⁰
Kjell & Company

MatXtra & Cityhallen

ger 1 kr extra per liter till svenska mjölkbönder

Gäller Garants ekologiska mjölk och färskmjölk



Samma
pris som
vanligt!

Gäller 1/10-31/12 2015

MATXTRA
NYKÖPING

Cityhallen

**5%
RABATT**

(När du handlar för minst 200:-)

Klipp ut och ta med kupongen.
Max 1 erb./hushåll/kupong

Kreditkund 101

Gäller
mån-ons
12/10-14/10

MATXTRA

**10%
RABATT**

(När du handlar för minst 500:-)

Klipp ut och ta med kupongen.
Max 1 erb./hushåll/kupong

Kreditkund 102

Gäller
tor-sön
15/10-18/10

MATXTRA

SUCCÉ

Receptet

FRASIGA POLKAMARÄNGER

INGREDIENSER

4 st Ägg
1.5 dl Florsocker
½ krm Pepparmyntsolja
1 krm Hushållsfärg Röd

GÖR SÅ HÄR:

Värm ugnen till 125 grader. Dela äggen och separera äggulan och äggvitan, det är endast äggvitan som ska användas i detta recept.

Vispa äggvitorna tillsammans med 1/2 dl florsocker till ett hårt vitt skum och vispa därefter ned resten av florsockret. Rör i pepparmyntsolja och karamellfärg.

Klicka ut maränger på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen cirka 1 timme och låt därefter marängerna kallna. Klart att servera!



HALLÅ DÄR **HEMMAKOCKAR** & **BAGARE**



Älskar du att baka eller laga riktigt god mat?
Nu söker vi dig som brinner för bakning och matlagning
och vill få sitt recept publicerat i tidningen.

PUBLICERAT RECEPT
=
EN TRISSLOTT!

Skicka ditt recept + bild till
madeleine.sipos@succemediase.se
eller via mms till 073-949 07 80

Aktiv i höst!

Har du problem med till exempel fötter, ben, armbåge eller rygg? Med vår specialist-kompetens och våra avancerade lösningar hjälper vi dig som behöver inlägg, ortoser och stöd eller ortopediska skor. Vår ambition är att erbjuda marknadens bästa helhetslösning och skapa förutsättningar för ett aktivt liv.

Vi ser till att du kommer igång!

VI GÖR PLATS FÖR
HÖSTENS NYHETER!

REA
på utvalda
skor

Öppet: Mån - tor 07.30-16.30, fre 07.30-12.00
Tel. 0155 - 24 50 74 | aktivortopedteknik.se
Lasarettet, 611 85 Nyköping

 **AKTIV**
ORTOPEDTEKNIK



Läs recensionen av
Den som ger
på sid 23.

UTVECKLINGSCHEFEN SOM GÖR FÖRFATTARDEBUT

För några år sedan hade han inte en tanke på att bli författare, men en fikastund med frun Ann-Louise för två år sedan ändrade på det. För några dagar sen släppte utvecklingschefen på Ericsson, Mats Lundgren sin debutroman – Den som ger.

Det är mycket som händer i Mats Lundgrens liv just nu. Efter att boken släpptes för ett par dagar sedan har medierna dragit i honom för att få göra intervjuer. En annorlunda vardag från det liv han haft som utvecklingschef för Ericsson de senaste 20 åren.

– Det känns lite konstigt, men samtidigt kul. De som ringer har nog inte ens läst boken än, tänk om de tycker att den är dålig? säger Mats och skrattar.

För några år sedan hade han inte en tanke på att bli författare. Det var först när han och frun Ann-Louise satt i sommarstugan och över en kopp kaffe diskuterade en deckare som båda hade läst, som de konstaterade att det inte fanns någon kriminalroman som utspelade sig i Nyköping och att Mats borde skriva en. Sagt och gjort, redan samma eftermiddag påbörjade Mats sitt första kapitel.

– Jag målade upp en bild i huvudet av handlingen och började skriva, fast om jag hade gjort om det idag hade jag nog funderat ut hela historien i förväg, säger Mats och

berättar att det tog honom runt 350 timmar effektiv skrivtid att få klart hela boken och att han skrev på tåget på väg till jobbet i Kista, men också på kvällar och helger.

Att boken fått stor uppmärksamhet i Sörmland beror främst på att bokens handling utspelar sig i Nyköping, där Mats är bosatt sedan tre år tillbaka, och att det kan vara Nyköpings första och enda kriminalroman. Han började författa sin bok i juli 2013 och den var klar i december 2014. Då fanns en början och ett slut på boken, men att den inte var färdig för publicering berodde på att Mats inte kände sig nöjd med alla karaktärer i boken och på att han behövde hjälp utifrån. Han kontaktade dramaturgen Cajsa Winqvist som gick igenom boken och pekade på vad som kunde ändras och fördjupas i historien och Mats fick också mycket hjälp av Ann-Louise, som till vardags jobbar som språkkonsult i svenska.

– Det svåraste var när jag började ändra och plocka bort karaktärer. Det ändrade hela upplägget och så var jag tvungen att ändra på alla ställen där den karaktären

fanns med. Ett tag tappade jag det helt och kände att det var som att ro en båt i dimma, säger Mats som trots det fick ordning på alla detaljer.

Att skriva en kriminalroman utan att vara polis är inte det lättaste. Därför tog Mats hjälp av en Nyköpingspolis som svarade på frågor som ”går det att döma en död människa för mord?”, ”vad är skillnaden mellan häktad, arresterad och gripen?”. En polis som till och med påverkade bokens titel.

– Boken hette från början ”Med polisens befogenhet”, men det kunde vi inte ha eftersom titeln syftade på en av karaktärerna som sköter utredningen som inte är polis. För att ha befogenheter måste du vara utbildad polis, så titeln ändrade vi så sent som i maj till Den som ger.

Hur boken kommer att tas emot har han inte tänkt på så mycket än, men oavsett mottagande kommer det att sporra honom till att göra en ännu bättre uppföljare. När Mats la upp boken på fikabordet i personalrummet på Ericsson var det många som

inte kopplade att det var han som stod bakom signaturen Mats I Lundgren.

– De sa mest ”Kul, en författare som heter som du” och ”Jaha, från Nyköping också, vilket sammanträffande”. Sen, när de läste inledningen, gick det upp för dem att det var jag. Det finns ingen som älskar fika så mycket som jag, säger Mats som precis som karaktären Svante har en förkärlek till fika.

På frågan om det finns fler likheter mellan honom och karaktärerna i boken svarar han snabbt att det inte finns det, men efter ett tag

kryper det fram att det fanns en kille i skolan som kallades för ”Rogga” som inte var allt för snäll mot Mats. ”Rogga” är också en riktig buse i boken som utsätter andra för mobbning.

– ”Rogga” var ganska taskig i skolan minns jag. Det här var så länge sen, men namnet dök väl upp ur mitt undermedvetna och så fick en av karaktärerna heta det, säger Mats och funderar ett tag till.

– Jag tycker det är viktigt att prata om vuxenmobbning. Det förekommer, även om jag själv inte har blivit drabbad, men man måste våga prata om det.

Just nu har Mats fullt upp med att marknadsföra sin bok Den som ger och har inte hunnit börja på en uppföljare, men att det blir en till bok verkar han inställd på.

– Jag ser redan en fortsättning framför mig, så en till bok blir det nog. Inget skulle kunna slå känslan att sitta på tåget och se någon sitta och läsa min bok och oddsen ökar för att det skulle hända om jag skriver en bok till!

Text & foto: Sandra Sundqvist



Lokal anknytning. Omslagets formgivning är gjord av Johan Wintzell på Mammutproduktion och illustrationen är skapad av Nyköpingskonstnären Charlotte Bäckström på Halledo.

sunlight

hotel conference & spa

ALLA KAN TRÄNA OCH ALLA MÅSTE ÄTA

På fredagar kör vi lunchträning!
Under oktober månad bjuder vi på en matlåda som
du plockar ihop från vår härliga lunchbuffé
vid uppvisande av din passbiljett!

Träna
i lugn och ro...
Vi passar barnen
(och barnbarnen)
på Buzis!

Tisdag - torsdag
kl. 16.45-19.30
20:-/barn

ÅRETS JULMAT ÄTS PÅ SUNLIGHT

Från 25 november dukar vi upp vår 3-rätters jultallrik
komponerad av Sunlights nya köksmästare!

Boka redan nu och se fram emot delikatesser
tillagade med kunskap och omsorg och de allra bästa
råvarorna.

390:-

Passa på
att besöka vår
fina relax innan!
150:-/pers



EFFEKTIVISERA DIN UPPVÄRMNING MED EN VÄRMEPUMP

Med en värmepump i hemmet värmer du upp ditt hus med energi från naturen. Energi som kommer från solen och lagras i luften, jorden, berget eller vattnet. På marknaden finns idag olika typer av värmepumpar och vilken som är bäst för just ditt hem beror bland annat på värmebehov, fastighetens förutsättningar och hur omgivningen ser ut.

En värmepump är kort och gott en maskin som överför värme från en kall plats till en varm plats. Tekniken i en värmepump är liknande den som finns i ett kylskåp. I kylskåpet pumpas värme inifrån skåpet och släpper ut den på baksidan. En luft/luft värmepump pumpar istället värme ur utomhusluften och avger värme till inomhusluften. För varje kWh el som används för att driva en luft/luftvärmepump får man normalt ut cirka två till tre kWh värme till huset.

Men det finns som sagt olika typer av värmepumpar. En bergvärmepump använder, till skillnad från luft/luft värmepumpen den värme som finns lagrad i berggrunden. Då borrar över 100 meter djupa hål, eller energibrunnar, och i hålet placeras en rörslinga som är fylld med frostskyddad vätska som cirkulerar mellan huset och borrhålet. Vätskan tar upp energi från berget som leds till en värmepump i huset. Värmepumpen kyler ner vätskan och i nedkylningsprocessen frigörs energi som kan användas i bostaden.

Värmen leds genom huset av ett vattenburet system i form av radiatorer eller golvslingor och på sommaren kan samma system användas till att kyla huset.

En jordvärmepump använder den lagrade solvärmen som finns i marken. Värmen hämtas med hjälp av en slang som grävs ner cirka 90-150 cm under markytan. I slangen finns frostskyddad vätska som samlar upp den lagrade energin och för den till en värmepanna. I värmepannan kyles vätskan ner och energin som frigörs värmer upp ett vattenburet system som ger värme i huset. För en normalstor villa behövs cirka 200 meter slang så det gäller att ha en stor tomtyta.

Sjövattenvärmepumpar använder sjöar eller andra vattendrag som energikälla. Då läggs en slang på vattenytan, som man sedan fyller med en blandning av vatten och etanol, och därefter sänks slangen ned på botten med hjälp av tynghet. För att kunna använda sjövattenvärmepumpar gäller det att ditt hus, eller i alla fall tomten ligger i anslutning till sjön eller vattendraget. Grundvattenvärmepumpen får sin värme från en grundvattenbrunn. Vattnet tas upp ur ett borrhål i marken, sedan kyles det ner och förs tillbaka till marken genom ett annat borrhål. Här har kvaliteten på stor betydelse.

Luftvattenvärmepumpar tar värme från utomhusluften och med hjälp av köldmedium (vätska) leds värmen in i huset i rör. I huset använder

luftvattenvärmepumpens inredel värmen till att värma upp vatten till radiatorer, golvvärme och tappvattnet. Det går också att använda en luftvattenvärmepump till att värma upp din pool. Ju kallare uteluften är desto mindre värme kan överföras till värmepumpen. Det innebär att den i regel stängs av helt vid temperaturer under -15 grader. Därför måste du ha en kompletterande värmekälla som kan stå för hela uppvärmningen under de kallaste dagarna.

Frånluftvärmepumpen hämtar sin värme från inomhusluften, till skillnad från luft/luftvärmepumpen som hämtar sin värme från utomhusluften. Tilluften sker via ventiler i fönster och ytterväggar och värmekällan håller en konstant, hög temperatur året om, men är begränsad till ventilationsflödet.

Oavsett vilken värmepump du väljer blir kraven på energianvändning i byggnader hårdare och till år 2020 vill EU minska energianvändningen i byggnader med 20 %. Därför är värmepumpar ett bra alternativ till uppvärmning av ditt hus, både miljö- och kostnadsmässigt.

TYP AV PUMP	VÄRMEBÄRARE I HUS	LEVERERAR ÄVEN VARMT TAPPVARMVATTEN	VENTILATION I Huset	ENERGIKÄLLA
Frånluftvärmepump	Vatten	Ja	Sköts av pumpen	Inomhusluft (+20° C)
Bergvärmepump	Vatten	Ja	Separat utrustning	Vatten i berg (+2° C)
Jordvärmepump	Vatten	Ja	Separat utrustning	I jord lagrad solenergi (+/-0° C)
Sjövärmepump	Vatten	Ja	Separat utrustning	Vatten i sjö (+4° C)
Luft-luft- värmepump	Luft	Nej	Separat utrustning	Utomhusluft (+20° -20° C)
Luft-vatten-värmepump	Vatten	Ja	Separat utrustning	Utomhusluft (+20° -20° C)

Källa: <http://www.comfortzone.se>

Villa och fastighetsägare!

Tilläggsisolera vinden och minska din värmekostnad rejält, samtidigt ökar du värdet på din fastighet.

Telefon: 0155 - 28 56 10
E-post: hakan@mb-isolering.se



ISOLERING AB
Lösulls-Specialisten®



Företaget är miljö- och kvalitetscertifierat



Har du märkt av lågt elpris?

Om inte – be att få se vårt!

Vill du ha lokalt producerad vattenkraft?
Fotografera din elräkning och skicka den till oss så får du ett bättre förslag!

www.nyvk.se • vattenkraft@nykoping.se • Nyköping Vattenkraft, c/o Nyköpings kommun, 611 83 Nyköping

Imtech VS-teknik

Vill ditt hus ha en värmepump?



Vi på Imtech är specialister på allt inom värme & sanitet. När det gäller uppvärmningssystem finns det mycket att tänka på. Såväl ekonomi som miljöhänsyn ska vägas in och så ska komforten förstås vara den du önskar. En värmepump kanske är lösningen för din fastighet? Vi hjälper dig att välja rätt typ av värmepump och installerar den åt dig. Hör av dig, så delar vi med oss av vår kompetens. Välkommen med din förfrågan!

Nyköping
010-472 60 00, 010-475 38 29

www.imtech.se

Imtech

NU ÄR VI PÅ PLATS I NYA LOKALEN!



**VÄRME &
VATTEN AB**

COMFORT

ORGANISATION
CERTIFIED BY
Inspecta
ISO 9001
ISO 14001

ANVÄNDRARER SÄKER VÄRME
VÄRME & VATTEN
Auktoriserat
VVS-företag

Thermia
VÄRMEPUMPAR
Berg • Mark • Luft

Rörservice samt entreprenad sedan 1956

Åkerbärsvägen 14, Idbäcken i Nyköping • 0155-26 80 25 • www.varme-vatten.se

VARMT OCH MYSIGT MED KAMINER I HÖSTMÖRKRET

Även om värmen har stannat kvar ute oväntat länge vet vi nog alla vad som väntar. Höstrusk med regn, kyla och mörka kvällar lockar sådär. I dessa lägen finns det nog inget skönare än att få slå sig ner framför en levande sprakande brasa, där man kan slappna av, läsa en bra bok eller bara värma sig. Inne sprider sig en behaglig värme, sen kan det blåsa runt knutarna bäst det vill ute.

Det finns massor av olika eldstäder att välja mellan idag och oavsett om man satsar på en modern braskamin i snygg plåtdesign, en gammal hederlig kakelugn eller kanske en praktisk vedspis, så bidrar de alla till en skön och trivsamt värme och därtill även en hög mysfaktor, en skön atmosfär helt enkelt. Här kommer lite förslag på olika eldstäder och tips på vad man kan tänka på för dem som vill satsa på en varm och mysig höst!

När man ska välja en eldstad till hemmet är det viktigt att tänka på vilket behov den ska fylla i första hand. Vill du ha en kamin som framför allt är läcker att se på, som mest bidrar till en tillfällig, skön värme, där du inte räknar med att den ska klara av att värma upp hela huset hela dygnet? Då kan du absolut välja en av alla de snygga, moderna och stilrena braskaminer som finns på marknaden. Det finns i princip hur många olika varianter som helst att välja mellan, de kan ha fyra fötter, stå på en pelare

eller hänga fast på väggen och materialet är oftast i plåt, gjutjärn eller täljsten, med aluminiumsidor, sidoglas eller andra snygga detaljer. Många modeller är även utrustade med topp modernt spegelglas – när kaminen är tänd ser man elden, när den är släckt speglas rummet och man slipper se askan.

Dessa lättare braskaminer är dock mer en "myspys" variant av eldstad då de som sagt endast ger en tillfällig värme. Här behöver du elda ungefär varannan timme för att hålla brasan igång och när du slutar elda för natten blir kaminen kall efter ett par timmar. Är du istället ute efter en mer långvarig värme där du kan sluta elda på kvällen och kaminen fortfarande är varm på morgonen när du kliver upp? I så fall är tipset att satsa på en tyngre eldstad som med sina kanaler lagrar värmen under många timmar utan att du behöver lägga tid på att elda i den speciellt ofta. Här tar det dock lite längre tid att få upp värmen ifrån början än vad det gör i en

vanlig braskamin, men det är det värt om man vill ha en riktigt långvarig värme. Täljstensugnar och kakelugnar är perfekta för detta ändamål!

Vid tanken på kakelugnar får man ofta upp bilden av den klassiska vita ugnen från förr, med högblank yta och handmålade dekorer som utsmyckning upptill. Så behöver de dock inte se ut idag. Det finns även många häftiga, eleganta och nydesignade kakelugnar i exempelvis svarta blanka och sidenmatta ytor för den som söker en mer modern look.

Vill du ändå ha en lättare kamin finns några tips på vad du ska välja för att få ut den bästa värmen som går utav dessa. Satsa på en kamin som är mixad av plåt och täljsten, antingen en helt täljstensinramad plåtkamin eller en med så mycket täljstensdetaljer som möjligt. Dessa håller värmen längre än vad en kamin i enbart plåt gör!

Text: Succé

Braskaminens dag

17 okt kl 10 00-15 00!

Det firar vi
med kanonpriser
på braskaminer
17-24/10



SPIS MILJÖ
Attityd 100T

~~30 900:-~~
27 900:-



JØTUL
F373

~~22 500:-~~
18 990:-



Contura
556G:1 Style

~~19 900:-~~
16 900:-



KEDDY
SK1000

~~14 900:-~~
13 490



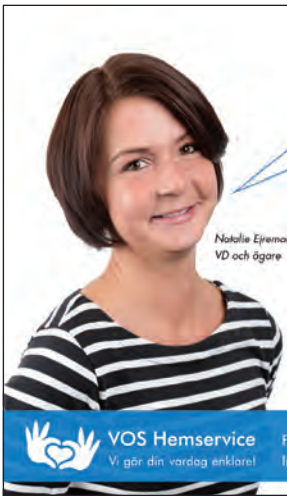
Kamin & Energi AB
Norrköpingsvägen 13, Nyköping
www.kamin-energi.se

Mån-Fre: 10:00 - 18:00
Lör: 10:00 - 14:00
Sön: Stängt



BRASVÄRME
GRUPPEN
brasvarmegruppen.se

Dags att boka
FÖNSTERPUTS!



Hemstäd
200:-/timmen efter RUT

Kontakta oss så bokar vi in ett kostnadsfritt hembesök där vi presenterar oss och går igenom vilka behov du har. Det är du som bestämmer hur ofta du vill ha städning och i vilken omfattning, men givetvis kan vi ge dig råd om vad som är lagom.

Kontakta oss på 0155-40 99 90 eller info@voshemservice.se

VOS Hemservice
Vi gör din vardag enklare!

Fönsterputs • Mattvätt • Trädgårdstjänster
Inköpshjälp • Flyttstädning • Hemstäd

0155-40 99 90
www.voshemservice.se

Ett företag under tillväxt och utveckling söker erfarna
servicesnickare
för omedelbar anställning.

Kontakta Mats: 070-571 70 80

BYGGCENTER
BYGG & SERVICE AB

**VILL DU SYNAS MED DIN ANNONS
I NÄSTA BO & BYGGA-TEMA?**

**BOKA DIN PLATS TILL NÄSTA BO & BYGGA
MED UTGIVNING 8/11 REDAN NU!**

Anette Siljelin 072-857 02 22
anette.siljelin@succemedia.se

Roxana Guillén 070-790 26 72
roxana.guillen@succemedia.se

GÖR EN VIKTIG INSATS

STOKVIS
"Silver" tejp
50mm x 25m. Våldigt stark universalvävtejp.
Kampanjpris 49:-

MORAKNIV
Allroundkniv HighQ
Med dubbelgjutet gummigrepp och kolstålsblad.
Kampanjpris 59:-

**TILLSAMMANS
SKÄNKER VI
10:-***
Kampanjpris från 49:-

HULTAFORS
Meterstock
Björkträ. Nollpunkt i båda ändar. Metrisk gradering på båda sidor.
Kampanjpris 59:-

BAHCO
Handsåg
Kap- och klyvsåg för alla typer av trä.
Kampanjpris 89:-

* När du köper någon av våra Rosa produkter skänker vi 10 kr per produkt till Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj.

Idbäcksvägen 10, 611 38 Nyköping
0155-578 00 • info@enstaberga.xlbygg.se

KAMPANJERBJUDANDENA
GÄLLER 25/9-9/11 2015.

XL BYGG
En riktig bygghandel



PRISBELÖNT

ASIENINSPIRERAD TRÄDGÅRD

I utkanten av tomten står två ombonade och mysiga växthus, en grön och frodig gräsmatta breder ut sig runt huset, det vackra cafésetet av snirklig metall står fint under trädens krona och i trädgårdsdammen flyter små näskrosblad runt på vattenytan. Det låter som en trädgård hämtad ur en trädgårdstidning, men än har ingen upptäckt Kerstin och Lasse Hedlunds oas, förutom Succé förstås.

För 12 år sedan började Kerstin och Lasse göra om i sin trädgård. Paret som bor i Tystberga ett par mil utanför Nyköping, spenderar många timmar med att gräva, plantera och hålla efter sin vackra trädgård.

– Vi börjar på morgonen och håller på tills det blir mörkt. Vi håller just nu på att gräva upp för en ny damm som ska kopplas ihop med den befintliga. Det ser inte så fint ut nu, men det blir fint när det är klart, säger Kerstin och pekar på hålet i gräsmattan.

En bit bort står en Buddha-figur under ett stort träd. Här har Kerstin ställt dit en stenbänk så att den som vill hämta andan kan slå sig ner

en stund och samla kraft. Hela trädgården är inspirerad av Asien dit paret gjort många resor då barnbarnen är födda i Vietnam.

På bergsknallen som vetter ut mot åkern står ett par blåa trästolar. Här sitter Kerstin och Lasse varma sommarkvällar och dricker vin och njuter av lugnet på landet.

– Vi trivs verkligen här, det finns alltid något att pilla med. Vi har ju faktiskt fått pris för vår trädgård också säger Lasse och tittar på Kerstin som inte är sen med att fylla i.

– Ja, vi och några grannar i området skulle göra om i trädgården samtidigt så vi kom på att vi kunde tävla om vilken trädgård som blev

finast och vi vann, säger Kerstin glatt.

Regniga dagar är inget undantag, kläder efter väder verkar vara parets devis och det märks att båda tycker om att vara utomhus, för det säger väl en del när man har inte mindre än 7(!) uteplatser.

– Vill vi ha skugga kan vi sitta på ena sidan av huset och vill vi ha sol flyttar vi runt till den andra sidan. Om det blåser är det skönt att sitta under trädet och när det regnar är det mysigt att sitta i växthuset och läsa, det är bara att välja!

Text & foto: Sandra Sundqvist



En trädgård är inte komplett utan en mysig trädgårdsdamm!



På altanen njuter Kerstin och Lasse gärna och länge.



Kerstin och Lasse Hedlund trivs i huset som ligger i Tystberga, några mil från Nyköping.



I trädgården finns hela 7(!) uteplatser så det är bara att vraka och välja.



Buddha-statyn ger verkligen trädgården en känsla av att vara i Asien.



Keramik som paret köpt på sig under sina resor i Asien.



Att titta ut över åkrarna och njuta av lugnet är fördelen med att bo på landet tycker Kerstin och Lasse.

VETERANPOOLEN

SAMLAD KOMPETENS FÖR ALLA

Ambitiösa och kunniga veteraner med mångårig yrkesvana, det tillhandahåller Sveriges största veteranbemanningsbolag – Veteranpoolen. I Nyköping, där Veteranpoolen funnits sedan 2009, finns över 100 yrkesskickliga pensionärer inskrivna för att hjälpa både privatpersoner och företag med allehanda uppdrag.

Trädgårdsskötsel, städning, barnpassning eller målning, för veteranerna på Veteranpoolen är inget uppdrag för litet eller för stort. Veteranerna har både kompetens och livserfarenhet att bidra med och anlitas flitigt av företag för sekreteraruppdrag eller redovisningshjälp och av bostadsrättsföreningar för styrelseuppdrag eller fastighetsskötsel.

– Vi har all kompetens samlad hos oss och finns ett samtal bort. Vi kan komma med kort varsel och har inga bindningstider eller startavgifter. Våra veteraner finns redo att rycka in och deras långa arbetslivserfarenhet gör att det blir en kort startstäcka, säger Karin Lindvall franchisetagare till Veteranpoolen i Nyköping och som i somras tog över verksamheten tillsammans med Kristin Bladh Ström.

Att fler väljer att fortsätta jobba efter pensionen ser både Karin och Kristin som något positivt. För veteranerna finns en chans att utföra ett jobb de alltid drömt om och på sina egna villkor.

– Vi presenterar ett förslag på lämpligt arbete som de får ta ställning till och det är helt upp till dem själva hur många timmar de vill jobba. Vi hade en man som jobbade på kontor i flera år men som älskade att pyssla i trädgården, med vår hjälp fick han jobba med det han alltid hade drömt om, säger Kristin.

Just nu är företaget på jakt efter hantverkarskunniga veteraner då trycket på kompetent och flexibel arbetskraft är stort från både privatpersoner och

företag.

– Är du snickare, målare eller elektriker så ring oss! Vi tar emot er med öppna armar, hälsar Karin och Kristin.

Text & foto: Sandra Sundqvist



VETERANPOOLEN
EN KONTAKT – ALL KOMPETENS



Nya ägare. Karin Lindvall och Kristin Bladh Ström tar över stafettpippen från Veteranpoolens tidigare ägare Peter Holmström, som dock jobbar kvar på företaget.

SNART ÄR DET JUL IGEN!

Den 6:e december ger vi ut en Julbilaga som kommer att innehålla spännande reportage, härliga recept och så klart annonsplatser.

Kontakta våra säljare för att säkra just din plats i Julbilagan redan nu!

Anette Siljelin
072-857 02 22
anette.siljelin@succemedia.se

Roxana Guillén
070-790 26 72
roxana.guillen@succemedia.se

135 YEARS
1880 – 2015

SCANDIC STORA HOTELLET
98 DESIGNADE RUM • RESTAURANG VOYAGE • MÖTEN & EVENT

Stora Hotellet har varit ett hem för resenärer sedan 1 oktober 1880. Nu, 135 år senare, tar Scandic Nyköping City tillbaka sitt ursprungliga namn Scandic Stora Hotellet.

Brunnsgatan 31, Nyköping | 0155-29 35 00
scandichotels.se/storahotellet | restaurangvoyage.se

Scandic
STORA HOTELLET

Öppettider:
Måndag - Fredag 10.00 - 18.00
Lördag 10.00 - 14.00
Söndag 11.00 - 15.00

Välkommen!

SAGERS

möbler för hela livet

Fridas väg 21 Bergshammar
611 50 Nyköping
Tel: 0155 - 580 00

www.sagers.se

Tusen skäl att åka till Bergshammar
- finns hos oss!

10%

CONFORM®

Prisex: Fåtölj Gyro
med armstöd i A-tyg
Kampanjpris: **6.020,-**
Ord.pris: 6.690,-



Kampanjen avser fåtölj Gyro
i valfri modell och klädsel.
Gäller tom 26 oktober.

20%

SCAPA

Prisex:
Imagine Ställbar 90x200 cm
Kampanjpris: **12.790,-**
Ord.pris: 15.985,-



MAVIS®

Prisex:
Falsterbo vitrinskåp 190 cm
Kampanjpris: **4.995,-**
Ord.pris: 5.995,-



Kampanjen avser serierna Falsterbo och Smögen.
Gäller tom 31 oktober.

15%

Prisex: Majezty Klassisk 90x200 cm
Kampanjpris: **6.790,-**
Ord.pris: 8.485,-



Kampanjen avser valfri sängmodell Imagine och Majezty
tillsammans med bäddmadrass KS, Soft, Soft Lyx och Flexi.
Gäller tom 26 oktober.

sagers.se

STÄMNINGSFULL HÖSTMARKNAD LOCKADE SÖNDAGSFLANÖRER

Det var många som hade tagit sig ut till fåfången för att besöka Mikaeliskolan och Fåfångens Kultur och Trädgårdscafés höstmarknader första helgen i oktober. Ekologiska grönsaker, hemmagjord sylt, leksaker och allehanda hantverk fanns till försäljning, men bäst av allt var kanske solen som tittade fram och värme alla fikasugna besökare som ville sitta ute.

En handstickad tröja i alpacka och torkade linblommor var två av sakerna väninnorna Eva-Lena Sundstedt och Agneta Duvgren köpt på sig medan de strosat runt bland stånden. Hunden Hampus fick också följa med ut för att få sig lite frisk luft.

– Vi är nyinflyttade båda två och det är fantastiskt trevligt att gå runt här och titta på alla fina hantverk. Jag hade handlat mer om jag hade haft mer kontanter, säger Eva-Lena.

En bit bort står Karin Runge från Järna Karamellfabrik och hjälper kunder som vill handla godis gjorda på ekologiska råvaror. Det är första året hon är med på marknaden och försäljningen har gått väldigt bra, trots att hon knappt varit där i mer än en timme.

– Det tog en kvart, sen var alla klubbor slutsålda. Nu får jag fortsätta sälja det andra jag har, säger Karin och håller upp mer karameller för smakprov.

På väg ut från marknaden springer jag på Magnus Johansson som är där med sonen Alex. De har handlat ekologiska grönsaker och är mycket nöjda med marknaden och dagens inköp.

– Det fanns en hel del att titta på och vi har handlat lit grönsaker, så nu får vi gå hem och laga lite hälsosam mat, avrundar Magnus innan han kilar vidare.

Text & foto: Sandra Sundqvist



Agneta Duvhagen tog med hunden Hampus och väninnan Eva-Lena Sundstedt på marknad.



Martin Burkett sålde ekologiska grönsaker från Peterslunds EKO Odling.



Magnus Johansson och sonen Axel var på bra humör.



Många var det som ville handla.



Godis sålde Karin Runge från Järna karamellfabrik.

FRÅGA PÅ STAN HÖST

1. Vi går mot mörkare tider. Hur gör du för att hålla dig pigg i höst?
2. Natten mellan den 24-25 oktober går vi över till vintertid. Hur håller du koll på om vi ska flytta fram eller tillbaka klockan?
3. Har du någon gång missat att ställa om klockan till sommar- eller vintertid?



ANITA ÅKERSTRÖM

1. Jag går på föreläsningar och åker till sommarstugan som jag har här i Nyköping.
2. Jag brukar läsa om det i tidningar eller se på tv att det är dags. Jag tänker på det här med trädgårdsmöblerna som ska tas in på vintern och flyttas ut på sommaren.
3. Jag har nog glömt bort det när jag var yngre, eller det vet jag med säkerhet att jag har gjort.



ANN LINDAHL

1. Jag älskar hösten, det är min bästa årstid. För att hålla mig pigg brukar jag var ute i skogen mycket och andas den friska luften.
2. Jag brukar läsa i tidningen att det är dags att ställa tillbaka klockan.
3. Nej, det har nog aldrig hänt.



JONAS GUSTAFSON

1. Jag håller mig pigg genom att se fram emot alla högtider som kommer. Nu är det ju snart Halloween och sen kommer jul.
2. Jag kommer ihåg det klassiska med trädgårdsmöblerna som man ställer ut på sommaren och tar in på hösten.
3. Nej, man skärper till sig lite extra när man vet att klockan ska ställas om.



GILNY WALDEBÄCK

1. Jag äter bra och tänder mycket ljus när det börjar bli mörkt ute.
2. Jag vet att det är sista helgen i oktober och att klockan ska flyttas en timme bakåt.
3. Nej, det har aldrig hänt. Jag är rätt så medveten om vad som gäller.



Elinstallationer

Datanät • Belysning
Värmelösningar

Har du kontaktsvårigheter?

RING!!!
0155-606200

 www.facebook.com/Freddanselobygg 

freddanselobygg.com

Badrum Kök Bygg

behörig
våtrum

bygg
keramik
rödet

Utnyttja ROT-avdraget!

F		
I	D	É
X		

Nyköping - Oxd med omnejd
070-642 24 06

Allt inom VVS!



NIBE

Värmepumpar



Välkommen att kontakta mig!
KILADALENS VVS
Håkan 070-969 69 42

**KARIN
ALVTEGEN**

MIN KAMP MOT CANCERN OCH VÄGEN TILLBAKA

Att få ett cancerbesked innebär en chock, då man mentalt är präglad av bilden att det leder till en oundviklig död. Idag är det inte alltid så, cancerforskningen har gjort stora framsteg och jag lever idag tack vare denna utveckling.

Våren 2009 tog jag ett fästingvaccin och fick en kraftig reaktion i en av mina lymfkörtlar på ljumsken, den hade svällt till en olivs storlek. Den blev mycket tydlig då jag inte har så mycket underhudsfett. Jag besökte en vårdcentral där de bedömdes att den inte var normal, utan man ville skära ut den för att ta prov. En julidag ringde det på min mobiltelefon. Provet var positivt (konstigt ord i sammanhanget, kändes klart negativt) och påvisar blodcancer – lymfom. Långsamväxande men obotligt. Samtalet med läkaren är inte långt, jag kommer inte på något att fråga. Sommaren blir fylld av provtagningar och väntan på provsvar, det visar sig att cancer är spridd i hela kroppen och även i benmärgen. När jag står i duschen är upptäckten av nya knölar en jobbig erfarenhet, cancer syns och är omöjlig att blunda för.

De tar några månader att acceptera läget, jag tappade ett tag gnistan, men såg då reaktionen från min familj. Jag insåg snabbt jag måste leva som vanligt och att navelskådande inte gör något gott, jag bestämmer mig därför för att kämpa mot cancer med all kraft jag har tillbuds, men samtidigt försöka leva som vanligt.

Nu följer en lång tid där olika typer av cellgifter provas, tyvärr går det inte så bra. Knölar växer och mina blodvärden blir långsamt sämre. De gör ont i skelettet. Smärtan kommer från skelettet som håller på att bli poröst av cancercellerna och jag får svårt att gå och det ser mörkt ut.

Att tappa håret på hela kroppen är en konstig känsla. Jag tog hjälp av mina döttrar att göra coola frisyrier med de sista tofsarna. Konstigt att se sig själv som en annan person i spegeln.

Våren 2012 blir jag inlagd på blodavdelningen i Uppsala för en benmärgstransplantation. Får nu under en vecka mycket kraftiga cellgifter, så starka att hela min benmärg slås ut. Mun och alla hinnor i kroppen är helt söndertrasade, som om man ätit glassplitter.

Sedan kommer de in med det lilla provröret med mina utvunna stamceller. Dessa injiceras i mitt blod. På en vecka kryper de på plats och bygger då upp en ny benmärg. Efter en månad inne i isoleringen får jag komma ut igen, fantastisk lycka!

Idag, tre år senare, har jag fått tillbaka full fysik och känner mig mentalt stark och frisk. Min tacksamhet, till det fantastiska jobb som man utförde på Onkologen i Uppsala och Eskilstuna, är mycket stor.

Kampen har fört mig närmare mina kära, jag skjuter inte upp saker jag vill göra till framtiden, utan genomför dem här och nu på ett beslutsammare sätt än innan.

Livet kan förändras på ett ögonblick, ta hand om dina nära och ta vara på de små stunderna av närhet med dem varje dag. Att visa att man bryr sig om, ingen kan läsa dina tankar, visa det i handling.

Anders Carlestam är cykelfantasten som 2009 drabbades av blodcancer. 2012 genomgick han en benmärgstransplantation och idag, 3 år senare, har han återhämtat sig och lever livet till fullo.



Jobba extra på egna villkor efter pensionen!

Välkommen till Veteranpoolen! Hos oss bestämmer du själv när du vill jobba, får nya utmaningar och tjänar extra pengar.



VETERANPOOLEN
www.veteranpoolen.se

Ring: 0155-40 04 09





Humana

HUMANA PROMENADEN

– STEGET MOT EN SÄKRARE VARDAG

ANNONS



Minska äldres fallolyckor i hemmet genom att motivera dem till träning var hemtjänstföretaget Humanas mål under den nationella kampanjveckan ”Bättre balans” som anordnades av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap under vecka 40. Och intresset var stort bland deltagarna.

Ett 20-tal personer hade samlats utanför Humanas lokaler på Fruängsgatan 22 för att delta i Humanapromenaden som gick av stapeln första torsdagen i oktober. Temat för promenaden var Äldres säkerhet och promenaden var ett sätt att uppmana deltagarna till fysisk aktivitet för att stärka muskler och minska risken för skador.

– Jag har fallit och brutit lårbenet tidigare och det är viktigt att man får den hjälp man behöver. Jag tycker det är bra att Humana ordnar det här och de har hjälpt mig i flera år, säger Birgitta Lindqvist som slutit upp för att följa med på promenaden.

Arbetet med fallprevention stannar dock inte vid kampanjveckan, utan Humana erbjuder alla sina kunder fortsatt möjlighet att få hemmet genomgången av hemtjänstpersonal som kan påtala vilka fallrisker som finns i boendet.

– Målet är att våra äldre ska klara av att bo hemma så länge som möjligt och då måste vi minska risken för att de skadar sig. Det är ett stort lidande för de som ramlar och bryter sig, förklarar Annika Ortsäter, Verksamhetschef på Humana Hemtjänst.

Efter en härlig promenad i höstsolen bjöds alla deltagare på kaffe och tårta och Claes-Göran Svensson, som dagen till ära tagit med sin käresta Eva, passade på att hylla det fina initiativet.

– Det här var väldigt bra ordnat av Humana med promenad och fika, en härlig dag!

Text & foto: Sandra Sundqvist



FINN FEM FEL

Bilderna till vänster är inte riktigt lika. Nedersta bilden har ändrat sig. Kan du hitta de fem saker som skiljer sig? Markera vad som är fel på bilden underst och skicka in till oss: Magasinsgatan 10, 611 30 Nyköping. Märk kuvertet ”Barntävlingen”.

Nu kan du kan även skicka in lösningen via mail! Fota eller skanna tävlingstalongen och skicka till: madeleine.sipos@succemedia.se. Ni är då med i utlottningen av en barnentré till Tropicarium. Vi behöver ditt svar senast 16/10. Lycka till!

VI PÅ REDAKTIONEN KONTAKTAR VINNARNA!

Vinnarna från förra barntävlingen blev:

Vincent Hylander

Erik Struwe



Namn:

Adress:

Tel/mail:

Hallå där..

JOHAN ÅBERG, SOM ÅKTE TILL LAS VEGAS OCH TÄVLADE I SENIOR-VM I BOWLING I AUGUSTI

Det var 117 tävlande och när de sammanställde poängen från klasserna singel, tvåmanna och fyrmanna visade det sig att du är den 29:e bästa seniorbowlaren i världen. Hur känns det?

– Nja, sådär. I singelspelet gick det inte så bra, då hamnade jag på en 47:e plats men när jag tävlade i tvåmanna med Peter Eriksson var vi 8 käglor från semifinal. I fyrmanna gick vi hela vägen till semifinal.

Den förlorade ni tyvärr mot USA, hur surt kändes det?

– Det var en match som hade allt. Vi låg under i början men ledde när det var två omgångar kvar, sen gick de ikapp och vann. Det var synd för vi ville verkligen försvara vårt guld från förra VM:et men det är riktigt tigt i toppen så det är små tillfälligheter som avgör.

Brons är väl inte fy skam ändå?

– Nej, på banketten fick alla medaljörer gå upp på scenen och när man såg alla som stod kvar på golvet insåg man att man inte var så

dålig ändå. Fast att vi förlorade tvåmanna suger lite ändå.

Tävlingen gick i Las Vegas, hann du "göra stan" när du var där?

– Vi var där i 10 dagar och hotellet och bowlinghallen var i princip allt jag såg, men som tur är har jag varit där en gång tidigare så det gjorde inte så mycket. När man tävlar blir man så inne i det och det är det bästa som finns!

Nästa VM går i München i Tyskland, är du/ni med och fightas om guld då?

– Vi får se. Det är två år kvar till dess och mycket kan hända.

Vad kommer du minnas mest från det här VM:et?

– Att jag utnämndes till Special sportsman-ship av det engelska laget eftersom jag hjälpte en av deras spelare som hade skadat handen, de skrev till mig efter att vi hade kommit hem och tackade för hjälpen. Att vara fanbärare på damernas match var också kul.

Tack för pratstunden och lycka till i fortsättningen!

-Tack!



RECENSENTEN

DEN SOM GER

För research till boken har han haft god hjälp från Polisen i Nyköping som tipsat om detaljer som är viktiga i en trovärdig polisroman, deckare och thriller. Storyn utspelar mestadels i Nyköping och miljöerna är välbekanta och stundtals vid sitt rätta namn.

Jag läste boken på ett dygn (270 sidor), den är lättläst, bra flyt i texten och spännande såsom en bra deckare ska vara. Först trodde jag att kriminalinspektör Arne Olofsson som i boken arbetar på polishuset i Nyköping, skulle vara huvudpersonen. Men så dyker Svante Möller upp, en civil utredare, och han får i denna bok axla huvudrollen. Frågan är i en ev. kommande bok om Arne eller Svante kommer att vara huvudfigur. Vi får se.



Torbjörn Andersson har haft många år med bokrecensioner (sedan 1974) och har recenserat böcker i flera dagstidningar och radioprogram. Mellan 1976 och 2003 arbetade Torbjörn på Kullbergs bokhandel och i snart 25 år har han anordnat författarkvällar i Nyköping.

Författaren borde också för ev. fortsatt skrivande lägga större djup på huvudkaraktärerna och låta deras tankevärld återspeglas starkare. Vidare kan fler Nyköpingsmiljöer få komma med (kanske också Oxelösund?) och för att krydda mera kunde också en del politiker och namnkunniga komma med utan att deras rätta namn återges.

Den röda tråden i "Den som ger" är mobbing under barn och uppväxttid och hur det följer många hela livet. Och att baka in detta i en deckare är ett bra sätt att återge det hela.

Beskyddarverksamhet hos krogar och vad som sker om man inte betalar till "beskyddarna" finns också med. Som bekant var ju Nyköping i rampljuset för ett antal år sedan för krogstrul.

Nu har Nyköping en deckarförfattare och jag hoppas han fortsätter att skriva!

Torbjörn Andersson

Nyköping har fått en egen deckarförfattare och med Nyköpingsmiljö! Mats I Lundgren, bosatt i Nyköping, och verksam som utvecklingschef hos Ericsson i Stockholm blev uppmanad av sin fru att fatta pennan! Så gjorde han, och nu har resultatet av 2 års skrivande kommit ut i handeln.

"Den som ger"

Författare: Mats I Lundgren

Förlag: egen utgivning på Vulkan förlag, 2015



TRÄNA UTAN BINDNINGSTID!

VÄLKOMMEN IN FÖR EN VECKA FRI TRÄNING!

ÖVER
110
KLUBBAR
I SVERIGE

- ✓ GYM
- ✓ KONDITION
- ✓ CYKEL
- ✓ GRUPPTRÄNING
- ✓ FRIA VIKTER
- ✓ PERSONLIG TRÄNING

- ✓ REHAB & SJUKGYMNASTIK
- ✓ FÖRETAGSFRISKVÅRD
- ✓ KIDZ CLUB & BARNDANS
- ✓ UNGDOMSKORT
- ✓ SENIORKLUBB
- ✓ SOL & RELAX

GYMKORT FR.

345

KR / MÅN

HITTA EN KLUBB NÄRA DIG!

nordicwellness.se

NORDICWELLNESS

Lokala avvikelser kan förekomma - Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel

SKÖNHET

ESTETISK BOTOX

– LÄKEMEDEL MED MUSKELAVSLAPPNANDE EFFEKT

Botox är ett protein som används i estetiska syften, exempelvis till att släta ut rynkor. Förenklat kan man säga att behandlingen gör att signaler mellan nerv och muskel blockeras när proteinet injiceras. Detta i sin tur leder till avslappning i muskeln vilket gör att den inte drar ihop sig och bildar rynkor.

Botulinumtoxin typ A – botox – är ett protein som försvagar muskler och används i skönhetsbehandlingar. Preparatet förlamar inte muskler som många felaktigt tror, utan mjukar upp t ex en rynka. Behandlingen kan både förhindra och förebygga att rynkan blir djupare och mer framträdande.

Mängden läkemedel som injiceras är extremt liten, den är borta ur kroppen redan efter 48 timmar men effekten som kommer efter några dagar är kvar i 3-6 månader. Sedan av klingar denna effekt och tillståndet återgår till ursprungsläget.

Vanliga behandlingsområden är "bekymmersrynkor" mellan ögonbrynen, pannrynkor och "kråksparkar" vid ögonen. Med korrekt teknik kan även ögonbrynen lyftas och på så sätt öppna

upp blicken. Metoden kan också användas för behandling av näsrynkor, neddragna mungipor och rynkor kring munnen.

Fler användningsområden är att minska spänningshuvudvärk, minska tandgnissling, det har i vissa fall effekt på migrän samt behandling av onormalt kraftig svettning i armhålor, handflator, fotsulor, ansikte och ljumskar.

Om du funderar på att låta dig behandlas med injiceringar, ta noga reda på att personen som utför behandlingen är "prickfri" och har adekvat utbildning. Det är endast legitimerade läkare, sjuksköterskor och tandläkare som får utföra behandlingen. Behandlingsskadeförsäkring skall också finnas samt akutläkemedel på plats.

För att undvika blåmärken vid injiceringsbehandlingar bör du inte äta blodförtunnande läkemedel eller vissa naturläkemedel som omega

fettsyror ca 10 dagar innan behandlingstillfället. Gäller även fet fisk som t ex lax.

Välj din injiceringsbehandlare med omsorg!

/Emma

EVENTUELLA KOMPLIKATIONER VID EN BOTOXBEHANDLING:

Blåmärken eller svullnad vid injektionsplatsen.

I vissa mycket ovanliga fall kan ämnet sprida sig och bedöva andra muskler än de som avsågs. Detta kan leda till hängande ögonlock eller asymmetri i ansiktsdragen.

Vissa patienter upplever en tillfällig huvudvärk efter injiceringen.

Något säkert fall av allergi har hittills inte rapporterats.

Emma Bouvin-Karlsson är auktoriserad hudterapeut och har arbetat inom yrket sedan 1991. Under 23 år har hon hunnit utbilda sig till specialist inom avancerad hudvård, specialist som zonterapeut och örtmedicinare.



RIX MorronZoo

Vi underhåller Nyköping!

RIX FM 107,7

Lyssna överallt - på radion eller ladda ner



I Like Radio!

KULTUR MED TEGNER



Clara Grill, Runnviken Pensionat och rekreation. Av STUA utsedd till vinnare av Årets Värdskap i Sörmland 2015. Claras pensionat på Lövsunds säteri i Tystberga är sommarens stora vinnare. Vi i styrelsen för Nyköping Tillsammans i fighten mot cancer kunde notera vilket fantastiskt ställe det är med god mat och miljö som är en lisa för själen. Bra val STUA (Sörmlands Turismutveckling AB)!

Foto: Åsa Malmqvist

1

2

Mats Lundgren. Visserligen bodde Emelie Schepp i Stavsjö under sin deckardebut men nu har vi äntligen fått en kriminalroman från Nyköping! Tack Mats. En spännande roman om den civile utredaren Svante Möller. "Den som ger" heter romanen och du kan läsa mer om Mats här i Succé. Var annars?



3

Al Pitcher. Sveriges roligaste Nya Zeeländare har en extra positiv syn på Nyköping bland alla "shopping, shopping" som finns i Sverige, som han uttrycker det själv. När han nu ger sig ut på turné med nya showen "Nääämen it's Al Pitcher" så är naturligtvis Nyköping ett av stoppen. 16 oktober bör du vara på Culturum om du vill träna skrattnusklerna.

Foto: Lifeline



AGNES CECILIA PÅ LITTERART GÄSTABUD

För tredje året ordnas det ett LitterArt Gästabud i Nyköping. Helgen 16-18 oktober fullkomligen sköljs Nyköping över av allehanda litterära och konstnärliga upplevelser.

I år är det Pernilla Ek på Culturum som är samordnare. Det kommer att vara aktiviteter från 11.00 i Teaterparken på fredagen till 15.00 på söndagen då Hertig Karlspristagaren från 2004, Maja Hagerman, föreläser på NK-villan om rasbiologen Herman Lundborgs gåta. Däremellan bjuds vi på, jo allt är gratis, Herman Lindqvist som föreläser på teatern på fredagen, kalasbord med saft och kakor till alla barn på stadsbiblioteket på lördagen. Kalashattarna gör du på Barnkulturcentrum. Eller följ med på litterära vandringar med Nyköpings Stads Teater. Gallerierna Gagfi, Westerlind och Sjöhästen har specialutställningar.

Under söndagen händer det spännande

saker på Biostaden och Busiz. Regissören Anders Göransson kommer och berättar om och visar sin film Agnes Cecilia, som bygger på Nyköpingsförfattaren Maria Gripes roman med samma namn. Filmen spelades bland annat in i Nyköping 1989-90. Succés kulturreddaktör syns under 25 sekunder bläddrandes bland dåvarande skivbackarna på Kullbergs bokhandel. Konstnären Johan Gustavsson berättar om Maria Gripes bok. Det blir även balett och dockverkstad för de små.

Ja, över allt händer det något. Se hela programmet för LitterArt Gästabud på nykopingsguiden.se. Allt är gratis, upprepar Pernilla. Det är värt att upprepa!



Vi är Ert lokala bussresebolag med mer än 40 års erfarenhet!
Vårt motto – kvalitet framför kvantitet!

Resor 2015 med platser kvar

Teater

Förklädet på Göta Lejon (Björn Kjellman, Pernilla Wahlgren m. fl.) inkl. middag.
21/11 **1.495:-**

Julresor

Dags att boka, avgången till Celler redan fullbokad!

Jul på Taxinge slott 13/11 (Dagsresa). **350:-**

Stralsund/Greifswald 27/11. 3 dgr. **2.495:-**

Schwerin/Wismar 1/12.3 dgr **2.495:-**

Stralsund/Rostock 4/12. 3 dgr. **2.495:-**

Jul på Örensbaden 23/12. 4 dgr. **4.995:-**

Helpension under vistelsen

Resor 2016

Röros vintermarknad 15/2 2016 4 dgr. **4 995:-**

inkl. halvpension.

2015 års resekalender finns att avhämta gratis i Nyköping och Oxelösund.
Kontakta oss för närmaste utgivningsställe!

Väl mött önskar Thomas, Lisbeth & Jan Engstrand.

ENGSTRANDSRESOR



0155-704 17 • www.engstrandsresor.se



För senaste nytt
– gilla oss på Facebook

VILL DU LÄRA DIG SJÄLVFÖRSVAR?

I november har du chansen att lära dig självförsvar genom ett seminarie på 3 timmar för kvinnor och tjejer från 14 år och uppåt. Seminariet består mestadels av praktiska övningar där du får lära dig att agera på rätt sätt om du skulle hamna i en situation där självförsvar behövs.

Pris: 280:-

Dag: Söndag 22 november kl 14:00.
(Föranmälan krävs)

Plats: Aktiv Aqua, Nyköping

Anmälan skickas till info@aktivaqua.se
(Skriv anmälan självförsvar i ämnesraden och uppgi namn, födelsedatum och mobilnr)

AKTIVAqua

Hälsövägen 3 • 611 60 Nyköping
0155-28 28 38 • info@aktivaqua.se



Fokus på fransar

Vi bjuder på färgen!
Permanent fransbörjning av dina naturliga fransar inkl. färg

NU 520 kr o.p. 640 kr

Elevbehandling
Fransförlängning med Single Lashes-metoden

NU 650 kr o.p. 1100 kr

Erbjudandena gäller t o m 31 oktober 2015

Västra Kvarngatan 20 Nyköping
www.emmakliniken.se • info@emmakliniken.se
Boka här: 0155-26 78 55



NETTOPRISER PÅ VINTERDÄCK

BILTVÄTT PÅ KÖPET!

MONTERAT & BALANSERAT Oktober och november

13" från 515:-

15" från 785:-

14" från 620:-

16" från 970:-

17" från 1.040:-

Med reservation för slutförsäljning.

www. H-SON .se

Norrköpingsv. 2 (St1) Nyköping
0155-21 90 51, 070-310 18 28

*Vid köp av 4 däck medföljer en bilvätt nr 1-3



Positivt tänkande?

Clas Malmström är läkare, forskare och en av Sveriges ledande föreläsare om mening, glädje och balans i vardags- och arbetslivet.

Tisdag 13/10 kl. 18.30
Pelles Lusthus, Nyköping

Onsdag 14/10 kl. 13.00
Folkets Hus, Oxelösund

Föreläsningarna är en del av Hälsoveckan som arrangeras av de offentliga vårdcentralerna. Se fler gratis aktiviteter på:
www.landstingetsormland.se/halsoveckan

12-18 okt
Hälsoveckan
Mat, motion,
mindfulness,
& mycket mera...

Hälsoval
Landstinget Sörmland

LANDSTINGET SÖRMLAND



Vi finns när du behöver oss

Du får hjälp med allt som rör en stilfull och värdig begravning. Vi hjälper dig att fylla i Vita Arkivet, välja gravsten och teckna begravningsförsäkring. Varmt välkommen!

Hembesök • Jour dygnet runt

Östra Storgatan 14, Nyköping, tel. 0155-20 51 40
Järntorget, Oxelösund, tel. 0155-324 00

FONUS
fonus.se



*FN:s generalsekreterare
Dag Hammarskjöld, Lappland.*



Sångerskan Birgit Nilsson, Skåne.



Regissören Ingmar Bergman, Gotland.

SVERIGES NYA SEDLAR OCH MYNT!

Senaste gången Sverige fick en ny sedelserie var för 30 år sedan. Under 2015 och 2016 introduceras sveriges nya sedlar och mynt på marknaden. Förutom ett helt nytt utseende får vi också en nyvalör - en 200-kronorssedel. För första gången sedan 1971 kommer en 2-krona att ges ut igen. Det är första gången i svensk modern historia som alla sedlar och mynt, utom 10-kronan byts ut.

De nya mynten är helt nickelfria, väger hälften av de nuvarande och är några millimeter mindre. Det enda mynt som behålls oförändrad är 10-kronan. 2-kronan och 1-kronan får en kärna av stål överdragen med ett tunnt kopparskikt. Femkronorna kommer framöver att ha samma gula legering som 10-kronorsmynten



OGILTIGA efter den 30 juni 2016



OGILTIGA efter den 30 juni 2017



Kulturrezan är ett förslag på ny sedelserie som för våra sedlar in i 2000-talet via 1900-talets kulturpersonligheter. Tanken är att låta sedlarna ta oss på en resa från Öresundsbron i söder till Treiksröset i norr.

Göran Österlund,
designer av Sveriges nya sedlar



Skådespelerskan
Greta Garbo, Stockholm.



Sångaren Evert Taube, Bohuslän.



Författaren Astrid Lindgren, Småland.

SKA VI SÅGA AV GRELEN VI SITTER PÅ ELLER SLÄNGA SÅGEN?

Som bekant ska det bli ett toppmöte för miljön(igen) i Paris i december. SN:s miljöreporter ska dit, Annika Clemens, och hon flyger dit tillsammans med 40 000 andra personer som ska delta på mötet.

Flyget släpper ju ut en hel del smått och gott som inte är speciellt hälsosamt för miljön och människa. Annika undersökte möjligheten att ta tåget till Paris, men fann att det var så krångligt och tidskrävande att det funkade inte för henne.

Man borde ju ha ordnat specialtåg, åtminstone i Europa, till detta mycket viktiga miljömöte, tycker man.

Bara en sådan sak, säger en del om hur tillvaron är uppbyggd i nutiden. Jag minns det hyfsat stora miljömötet som var i Stockholm 1972 och alla alternativa möten och evenemang som var runt detta.

Samma år släpptes i Sverige boken "Cirkeln sluter sig-Naturen, människan och teknologin" av ekologen Barry Commoner från USA. Den gav en klar analys av miljökrisens orsaker och yttringar och väckte mitt intresse rejält för vad som höll på att ske med vår Jord. Det här är 43 år sedan.

Vi vet vad som har skett sedan dess. Och vad som kan hända om vi inte ändrar på oss. Några av nuets svenska hjältar heter Hans Rosling och Johan Rockström.

Sistnämnde figurerar nu markant i media inför miljömötet i Paris genomsitt engagemang och kunnande i klimatfrågor.

Professorn i miljövetenskap och verksam vid Stockholm Resilience Centre, Rockström, hade många lyssnare i somras i sitt Sommarprogram i P1. Där varnade han för konsekvenserna om vi inte tar miljöfrågan på allvar. Nu!

Det är inte speciellt många år vi har på oss tillsammans att agera så att inte planeten värms upp i en takt som kan bli betydligt mer än vad som spekuleras i nu.

Det här är ju inget nytt.

Svenska miljöforskare, debattörer och väckarklockor såsom Elin Wägner, Nils Dahlbäck, Hans Palmstierna, Georg Borgström, Bengt Hubendick, Björn Gillberg, Nils-Erik Landell, Gunnar Brusewitz, Rolf Edberg flera har för många år sedan flaggat att vi måste ändra kurs och skapa en annan utveckling än den gudadolkade vinsttillväxtlinjen som manglar över allt och alla.

Dessa nämnda pionjärer fick ta mycket skit och hån från näringsliv och politiker för vad de sa. Jorden hade inga begränsningar för exploatering och utnyttjande, det kom från SAF på Blaiseholmen och flera politiska partier. Även (S) var inte speciellt miljömedvetna förr i tiden.

Fortfarande finns det här tänket bland en rad företagsledare i Sverige och är vanligt runtom i världen. Givetvis också hos politiker som "bekostas" av företag och företagare på många håll i världen.

Vad kan jag göra som enskild individ för att förbättra miljön då?

Nu är det ju så att vi har skapat en samhäll-

struktur i Sverige som kretsar till stor del runt bilen. Till jobbet, till dagis, till skolor, för att handla hos externa mathangarer och kedjebutiker krävs i regel bil. Och detta medför miljöförstöring med nutida drivmedel, alternativa drivmedel är fortfarande marginella.

Väl i matbutiken har du ett helsicke att hitta matvaror utan palmolja numera. Palmoljeplantagerna breder ut sig i en gräsbrandshastighet över regnskogsområden och subtropisk skog vilket utplånar biologisk mångfald (som skulle kunna gynna mänskligheten på sikt istället). Omkring 10 stora globala livsmedelsföretag styr världshandeln med mat. Medvetet svåra att få insyn i. De är som samhällen i samhället och gör precis vad de tycker. Dvs manglar på över folk och miljö och tjänar astronomiska belopp. En lokal ICA-handlare sa år 2013 att ICA skulle fasa ut palmoljan i butikerna under 2015. Palmoljan har förstärkts många gånger om sedan dess. Kapitalets seger över miljö.

Du kan också göra ett val i klädbutiken och fråga personalen var och hur kläderna är tillverkade. 6 % av världshandeln är textil. Bomullsproduktionen är en av världens mest förorenade processer samt orsakar slavkontrakt för många miljoner i Asien som göder många textiltföretag. Om detta blir det nu en utställning: "Textil&Miljö" i NK-villan, 10-24 oktober.

Du väljer vilken värld som du, dina barn och dina barnbarn ska ha. Du kan göra saker själv genom att ändra tankesätt, rutiner och ambition att få en mer naturvänlig miljö.

Släng sågen som vi använder på den gren vi sitter på!

Torbjörn Andersson



HÄR KAN DU HÄMTA DIN SUCCÉ!



NYKÖPING

- ✓ WILLYS
- ✓ ICA MAXI
- ✓ ROSVALLA
- ✓ BIOSTADEN
- ✓ CITY GROSS
- ✓ ICA OPPEBY
- ✓ COOP FORUM
- ✓ PÅLLJUNGSHAGE
- ✓ ICA SUPERMARKET ARNÖ

CENTRUM

- ✓ VÄSTERPORT
- ✓ CITY ARKADEN
- ✓ GALLERIA AXET
- ✓ GALLERIA NYCKELN
- ✓ JÄRNVÄGSCAFÉET

OXELÖSUND

- ✓ FRÖSÄNG
- ✓ RAMDALEN
- ✓ ICA KVANTUM



Kom och säg hej
till oss på Näringslivsdagen
den 17 oktober



**KÖP 3
PIZZOR MEN
BETALA ENDAST
FÖR 2!**

(Erbjudandet gäller endast vid uppvisande
av kupong. Gäller t.o.m 31/10)

Östra Storgatan 5, Nyköping
0155-28 71 90 • www.pizzakosmos.se

ICA
Supermarket
Arnö

ICA Supermarket Arnö
är en modern och fräsch
matbutik med fokus på
god mat och människor.

Öppettider: vardagar 7-22, helger 8-22

Köp progressiva glasögon nu, så bjuder vi på receptslipade läsglasögon!

Ja, om du köper progressiva glasögon, så bjuder vi på ett par kompletta hårdhetsbehandlade, receptslipade avstånds- eller läsglasögon.
(Ord. pris 1295 kr).

**VÄRDE
1295:-**



**Kompletta enkelslipade
glasögon finns från 895 Kr.**

Linsvätska till superpris!



**3-PACK
150 KR**

3 st. Extend 355 ml.
Ord. pris: 225 kr

**Hela
familjens
optiker**



VERSACE



Superdry.

BJÖRN BORG



HENRI LLOYD

MORRIS SWEDEN

EMPORIO ARMANI

PeakPerformance

GRATIS SYNUNDERSÖKNING

Utförs av optiker, legitimerade av Socialstyrelsen

**Boka en
tid redan
idag!**

Värde 395 kronor

Värdechecken gäller för synundersökning för glasögon.
Inget köptvång. Gäller ej för linskontroll. Intyg,
recept etc. debiteras. Gäller t.o.m. 2015-10-17.

NYKÖPING

Västerport Köpcentrum

Tel: 0155-28 88 53

LINKÖPING Nygatan 33

Tel: 013-13 70 71

NORRKÖPING Drottninggatan 14

Tel: 011-13 18 88

För öppettider, se: www.glasogonmagasinet.se



**Kvalitet & service
till rätt pris!**