

# Åkerbobladet

Östra Linköping med omnejd  
ÅKERBO samt Grebo, Hackefors, Hjulsbro, Kimstad och Norsholm

Nr 8–2012  
19 augusti–22 september  
Årg 11. Upplaga 13.900

Stationshuset 585 64 Lingham  
Tfn: 013-21 96 20 Fax: 013-21 96 91  
E-post: info@akerbo.nu

Öppnar i  
september



*Styrka  
Energi  
Sinnesro*

## YOGAHUSET

**Ashtangayoga · Mjukyoga · Nybörjaryoga  
Senioryoga · Gravidyoga · Lunchklasser · Kvällskurser**

Yoga ger dig ett balanserat sinne och en smidig, stark och frisk kropp. Inga förkunskaper krävs och du behöver inte vara vig för att börja. Vi öppnar i september i ljusa luftiga lokaler mitt i Linköping med erfarna certifierade lärare. Varmt välkommen till en ny höst!



Jessica Lundqvist  
Verksamhetsansvarig

[www.yogahuset.com](http://www.yogahuset.com)

Babysimmet & Simskolan

# SIMSALABIM

Vi badar i två bassänger: Friskvårdspoolen Valla och Health Care Torkelbergsg.



*Vi lär ditt barn simma  
-oavsett ålder!  
Babysim :: Minisim :: Simskola*

**Anmäl ditt barn idag!**

Babysim nybörjarkurs 8 gånger 1060 kr.  
Babysim fortsättning/minisim 16 gånger 2080kr.  
Simskola 15 gånger 2080 kr.

**Massage - Köp 3 betala för 2!**

Gäller samtliga massagebehandlingar. Köp klippkortet senast 31 augusti 2012 och utnyttja sedan kortet under ett år. Boka via [valla.bokadirekt.se](http://valla.bokadirekt.se)

Anmäl ditt  
barn via:  
simsalabim  
[@babysimmet.se](mailto:@babysimmet.se)  
013-10 21 00

Vallavägen 10, 582 15 Linköping :: 013-10 21 00  
[www.facebook.com/friskvardspoolen.simsalabim](http://www.facebook.com/friskvardspoolen.simsalabim)  
[www.babysimmet.se](http://www.babysimmet.se) :: [www.friskvardspoolen.com](http://www.friskvardspoolen.com)

Friskvårds  
POOLEN



# **EKÄNGSDAGEN**

## **LÖRDAG 1 SEPTEMBER**

**kl 12<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>**

**En dag för,  
med och av  
oss i Ekängen.**

**Vi ses runt  
Ekängsskolan  
och S:t Martins  
kyrka.**

- \* Korvgrillning**
- \* Scen**
- \* Fika**
- \* Olika lokala utställare**
- \* Med mera ...**

# **VÄLKOMNA!**

**Arr: Samverkansrådet i Ekängen**



**Linköpings  
kommun**

**Leanlink  
Äldreomsorg**

# **VÄLKOMMEN TILL LINGHEMS ÄLDREDAG!**

**Lördag den 25 augusti**  
**Kl. 11.00-15.00**

**Plats: Linghems grannskapshus och promenaden bort mot Ica.**

**Musikunderhållning • Fika • Aktiviteter**  
**Frågeslinga • Tävlingar m.m.**

**Ett samarbete mellan Leanlink, Resurspoolen, PRO, Åkerbo församling,  
Linghemskyrkan, Biblioteket, Röda Korset m.fl.**



# Hjulsbroservice

Allt inom bygg, mark, trädgård och anläggning samt plåtslageri.



**Går Ni i  
Bygg- eller  
renoveringstankar?**



**Stensättningar i  
trädgården?**

Vi har fina erbjudanden  
under sommaren och hösten.

**Kontakta oss!**

**Kvalitet som varar. Kostnadsfria offerter.**

Kontaktperson  
**Christopher Isaksson**

Månestad, Lindsberg  
585 93 Linköping

Tel: 013-163271

Mob: 0708-678563

[www.hjulsbroservice.com](http://www.hjulsbroservice.com)

Innehar F-skatt

**Utöver städning o. dyl.  
kan vi också hjälpa dig med**

- Gardiner (sy, fälla, sätta upp)
- Träbeskärning
- Trädgårdsdesign
- Trädgårdstjänster  
Bortrest under semestern?  
Tänk på att trädgården behöver sin omsorg  
som t.ex. gräsklippning m.m.
- Åkbar gräsklippare

Ombud för **oriflame**  
konst och design i göteborg

Referenser finnes.

**Marlenes Alltjänst**  
Vi fångar era behov

**Hushållsnära  
tjänster m.m.**



Marlene Andersson  
[info@marlenesalltjanst.se](mailto:info@marlenesalltjanst.se)

**0703-53 10 96**

[www.marlenesalltjanst.se](http://www.marlenesalltjanst.se)



# Jernbergs Bilservice

**Service & reparationer • Oljebehandling  
Byte av avgassystem – kolla med oss om bästa pris!**

Tel. **013-27 07 43** • Rydsättersvägen, Malmskogen, Tallboda

# Vill du bli av med vass

i vattendrag, kring badplatser och bryggor.

Ring Hans Wigren 070-572 55 07

**JUST NU:**  
markisdukar  
**320:-/m<sup>2</sup>**

# **KAMBRINKS**

## **MARKISER & PERSIENNER**

Köp en **TERRASSMARKIS** med motor  
och få den **FJÄRRSTYRD** på köpet (värde 1500:-)

Markiser  
Persienner  
Dukbyten  
Motorisering

**Kostnadsfritt  
hembesök!**

Linköping 013-344 10 44 • Åtvidaberg 0120-101 68 • [www.kambrinks.se](http://www.kambrinks.se)

HESTRA MARKIS  
SÖLVERÖD FÖR ALLA LÅGDN

SANDATEX

somfy<sup>®</sup>

HunterDouglas<sup>®</sup>

Lewens

TURNILS<sup>®</sup>

Välkommen till Salong Fame – den kompletta salongen!

Här hittar du specialisterna på hudvård, hårvård, fotvård och kroppsvård.

## KÖP ETT PRESENTKORT

och välj fritt mellan alla våra behandlingar!

DECLÉOR  
PARIS

Hos oss får du alltid

**10% RABATT**

på Decléors alla  
kampanjer och  
produkter.



**IPL LASER** Säker och effektiv  
hårborttagning samt acnebehandling



## ELSA HJERONYMUS

Det skandinaviska hudvårdssystemet

**545:-**

Behandling  
pl. av bryn ingår

Hjeronymus är en unik behandling gjord speciellt för den skandinaviska hudtypen. Behandlingen är inte bara en skönhetsbehandling, utan är också en djupverkande rengöring som löser upp överskotts-fett och stimulerar cirkulationen i huden.

Storgatan 32 A, Linköping (mitt i city) • 013-12 31 00, 12 00 90

[www.salongfame.com](http://www.salongfame.com)

Öppettider: Må, Ti, Fr 9.00-18.00 • On, To 9.00-20.00 • Lö 9.00-15.00 • DROP IN



Välkommen till  
Östergötlands barnmässa  
**BARNKALASET**  
**2012**

Söndagen den 9 september  
Klockan 10-17 på Konsert & Kongress

Upptäck! Lek! Prova-på!  
Galaxa är tillbaka med en ny show.  
Massor av utställare och information för de vuxna.

Barn går in gratis i vuxens sällskap.  
Vuxna 75:-

Mer information hittar ni på:  
[www.barnkalaset.net](http://www.barnkalaset.net)

**TIPS!**

Ta med annonsen  
till mässan och  
betala endast  
50:- i inträde!  
(Ordinarie pris 75:-  
Gäller en vuxen per  
annons)





Öppnar i september 2012  
vid Vårdsbergs kyrka.

Erbjuder bland annat  
**Ayurvedisk hälsorådgivning**  
**Massage**  
**Yoga**

Se Öppningserbjudanden på  
[www.mariashalsostuga.se](http://www.mariashalsostuga.se)

Vårdsbergs Kyrkby 1 • 070-2457946 • mariashalsostuga@gmail.com

## FAMILJERÅDGIVNING

Urban & Kristina Åslund

Storgatan 33, Linköping

Tfn: 013-465 52 02

[www.familjerelationer.se](http://www.familjerelationer.se)

Nu har vi öppet även helger.



Vi arbetar inte med någon färdig  
modell. Vi har stor lyhördhet för  
vilken väg den enskilde eller paret  
vill gå. Tillsammans skräddarsyr  
vi en behandling som är lösnings-  
fokuserad och målinriktad.  
Välkomna till oss.

## *Ett ljusst minne.*

Vill du hedra en bortgången vän är du välkommen att skänka en  
minnesgåva till Röda Korset. Vi ombesörjer Minneshälsningar.

Pg nr 483 84 51-5



Ring 013-703 46 Severin, Åkerbokretsen



**Prova på!**

*Kom in för en gratis undersökning  
och konsultation.*

- ☛ **40 min helkroppsmassage + 20 min akupunktur 280:-**
- ☛ **60 min helkroppsmassage 320:-**

Leg. kinesisk läkare med mer än 18 års erfarenhet.  
[www.qimenkinas.com](http://www.qimenkinas.com)

Öppet Må - Lö 10-19  
0739-70 96 99  
S:t Larsgatan 13, Linköping





# Hälsa Agenten



## TRÄNA MED OSS I HÖST start v.36

KUNDALINIYOGA mån kl. 17.00 & tors kl. 17.30

MINDFULNESS ons kl. 12.00

MEDICINSK YOGA ons kl. 17.30 start v. 40

FUNKTIONELL TRÄNING tis kl. 17.30

SPÅDBARNSMASSAGE KURS tis kl 10 start v. 40  
- kurs för föräldrar och barn

Anmälan & info  
**013-13 10 25**



Vi erbjuder även:

Massage ■ hudvård ■ kroppsvård ■ zonterapi ■ kiropraktik ■ nystartscoachning ■ ayurvedabehandlingar

Fr.o.m. 1 september hittar ni oss på

Drottningtorget 2, Linköping ■ [www.halsoagenten.se](http://www.halsoagenten.se)

## ALUMINIUMBÅTAR FRÅN MED MOTORER FRÅN **YAMAHA**

Kampanjpris  
**108 900 kr**  
Ord pris 121 000 kr



SUCCÉN!  
Sportsman 445 CATCH  
**76 400 kr**



Kampanjpris  
**145 600 kr**  
Ord pris 159 400 kr



**Sportsman 445 MAX**  
med Yamaha 25 hk  
fyrtaktsmotor.  
**12 100 kr rabatt!**

Alternativ med Yamaha 30 hk,  
kampanjpris 112 900 kr.  
Ord. pris 125 900 kr.  
13 000 kr rabatt!



**Sportsman 445 CATCH**  
- en renodlad sportfiskebåt.

Beställ din Sportsman 445  
Catch och du får **4 000 kr**  
att handla varor för ur  
Abu Garcias sortiment!



**Arkip 460 med Yamaha**  
40 hk fyrtaktsmotor,  
inkl. godkänd startspärr.  
**13 800 kr rabatt!**

Alternativ med Yamaha 50 hk,  
kampanjpris 152 800 kr.  
Ord. pris 167 400 kr.  
14 600 kr rabatt!

**MARINMOTOR**  
LINKÖPING

Låsblecksgatan 8 • Hackefors • 589 41 Linköping

**Tel 013-140337**

[info@marinmotor.se](mailto:info@marinmotor.se) • [www.marinmotor.se](http://www.marinmotor.se)

Sommartider

Må-To 08-16

Fred 08-14

Ord. tider

Må-To 08-18

Fred 08-17

# Service för hem och trädgård



## STÄDSERVICE

*För hem, flytt, fönster och kontor.*

## FASTIGHETSSERVICE

*Skötsel och underhåll för hus och trädgård.*

*Vi ordnar  
skatteavdraget  
direkt på fakturan  
och gör kostnads-  
fria platsbesök.*



Vi välkomnar alla nya och gamla kunder  
i Linköping, Åtvidaberg och Kinda.

***Ett telefonnummer för ALLA tjänster: 0709-722 887***

***[www.elevhemmet.se](http://www.elevhemmet.se)***

*Åtvidabergs Elevhem*  
**service • omsorg • boende**

Välkommen till vår

# ÄGGBOD

## på Stora Bjärby!



Äggen hos oss är färska.  
Vill du ha färskare – köp en höna!

Inför skolstarten:

Ägg till  
frukost är  
en KANONBRA  
start på  
dagen.



Vb: Följ skyltar mot Stora Bjärby från bron vid Törnevalla kyrka.  
Kör förbi mangårdsbyggnaden och ytterligare 200 m ner till ÄGGBODEN.

Stora Bjärby Ägg AB • Tfn: 013-740 36 • 0709-3700 36 • 0708-53 6090



Åk över bron vid  
Törnevalla ka,  
efter bron håll vänster,  
följ därefter skyltar.

## Lilla Hundbutiken på landet

– Allt för dig och din hund –

Foder, läderkoppel, retrieverkoppel, tuggben,  
belöningsgodis, WGW-selar, spårlinor, dummies,  
visselpipor och mycket, mycket mer ...

**VARMT VÄLKOMNA!**

[www.lillahundbutiken.se](http://www.lillahundbutiken.se)

**0738 – 22 82 59**

## Hannäs Möbel och och Prylmarknad



**500 kvm  
prylar, böcker och möbler**

23 km söder om Åtvidaberg  
vid Hannäs kyrka.

Öppet nästa gång  
25 och 26 augusti, kl. 10-16.  
Därefter sista helgen i  
månaden t.o.m. november.

*Välkomna!*

Telefon: 0120-148 03 • 0120-411 43  
070-295 65 96



**Skärblackska Optik**

Stationsvägen 6 • 617 32 Skärblackska

011-570 45

**optileks ab**

Glas tillverkade i Sverige

**Öppettider:**

Må-To 9.30-17.30 • Lunch 12.30-14.00  
Fr 9.30-14.00 • Lö Stängt

# Autoexper<sup>ten</sup>

VERKSTAD

Tallboda Autoservice AB

Öppet vardagar 08.00-17.00

Tel: 013 – 12 25 37

*Serva eller reparera bilen?  
Ring för kostnadsförslag.*

- Diagnostik
- Plåtskador
- Lackering
- Rostskador
- AC-Service
- Däckservice
- Däckförvaring
- Rekond inv / utv
- Strålkastarreovering

www.tallbodaautoservice.se  
Linghemsvägen 14 (vid ST1 macken)  
582 72 LINKÖPING

## Göran Karlssons VVS & EI



Där vatten  
och el  
förenas!

*Bra pris på varm-  
vattenberedare  
inkl. installation.*

Göran: 0708-434 838  
Gustav: 0733-722 539

Berga Rona • 585 63 Linghem

# ÖSTGÖTA GRUS & BERG

Vi säljer  
makadam,  
väggrus,  
jord m.m.

från Norsskogens Bergtäkt  
(mellan Norsholm och Melby).

**Vi transporterar  
och sprider**

**TEL 011-543 00**

## Oljebehandla din bil!

Ring för info och  
tidsbokning  
mellan kl 16-18  
**0733-718888**

 Sätuna  
bilservice

Vi har bytt namn och adress:  
Stefan O. Karlsson  
Entreprenad &  
Rostskydd AB

Asptorpet 2, Linghem • 0733-718888

# Från dränering till färdig trädgård!

avlopp • dränering • platt & mursättning • trädgård



Vi kommer gärna hem till er  
för att diskutera era önskemål och idéer.

För kostnadsfri offert & mer information kontakta oss!



**thormans**  
mark & anläggning

Tel: 013-465 99 60  
[www.thormans.se](http://www.thormans.se)

# SVAMP- TIDER!

**NYHET!**

Nu har vi **LOW CARB- produkter** i butiken.

**Varmt välkommen!**

Mats och Marie med personal

[www.ica.se/brasken](http://www.ica.se/brasken)

*Vi reserverar oss för ev. ändringar.*

Gilla oss på  
Facebook!

**ICA**  
nära  
Brasken

Våra  
öppettider  
fr.o.m. v.33:  
mån-lörd  
09.00-20.00  
söndag  
11.00-19.00

**DET BLIR**



när du anlitar

**GeKås Elservice**

Tel 0709 - 22 39 84



[elrätt.se](http://elrätt.se)



**Tenniströja**

olika färger

**145:-** (ord. 275:-)

Nyinkomna plagg  
finns i butiken.

Fria ändringar • Fri Parkering

*Berntine*

**013-137480**

Vard 11-18 • Lörd 10-14  
Johannelunds Centrum, Linköping



*Den 23 september  
kommer Åkerbobladets höstnummer ut...*

*Boka annons senast den 11 september. Se utgivningsplan på sidan 43.*

Modebutiken  
**Wivis Butik**

Hägerhällsvägen 12 (torpet) • TALLBODA, LINKÖPING • Tel. 0704-33 56 87

Länk: [www.wivisbutik.nu](http://www.wivisbutik.nu) • facebook: Wivis butik

**UTFÖR-  
SÄLJNING**  
**Green House-plagg**

**PRISEXEMPEL**

**TOPPAR** från 20:-

**KJOLAR** från 40:-

**KLÄNNINGAR** från 80:-

**ÖPPETTIDER**

Måndag t.o.m. fredag  
20-24 augusti kl. 12-18

Lördag 25 augusti kl. 10-16

Söndag 26 augusti Stängt

**OBS Butiken är stängd vecka 35.**

Måndag t.o.m. torsdag  
3-6 september kl. 12-18

Lördag och söndag  
8-9 september kl. 10-16

Därefter gäller ordinarie öppettider

Måndagar kl. 16-20  
samt

Lördag o. söndag, jämn vecka kl. 10-16

Varmt välkommen till modebutiken med *personlig service, hälsar Wivi-Ann!*

**ÄGGBODEN**  
Erik Wilhelmsson  
07038055804  
i Täljestad

Här kan du köpa lokalproducerade  
varor till ett förmånligt pris.

Följ skylt mot

Öppet alla dagar, Täljestad ägg  
dygnet runt, från gamla  
med självservice. norrköpingsvägen

**Taktil Stimulering**

En sinnesträning och en lättare beröring  
av huden som ger en djup avslappning  
för både kropp och själ.

**RING & BOKA TID**

för en behandling!

Gå 10 ggr - 11:e behandlingen GRATIS

**Utbildning** till diplomerad  
**BERÖRINGSPEDEGOG**

under hösten 2012.

Se hemsidan för mera info.

**SINNESKÄLLAN**

Medlem i  
Kroppsterapeuternas  
Vrkesförbund

Inger Lindell, Taktilterapeut och lärare i metoden.

013-17 33 18 • 070-287 45 89

[www.sinneskallan.se](http://www.sinneskallan.se)

# LANDSBYGDENS DAG



LÖRDAG 15 SEPTEMBER, 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

VID LUNDBY LOGE, ÖSTRA SKRUBEKY



Ett arrangemang för hela familjen *anordnat av*  
Åkerbo Maskinhistoriska Förening tillsammans med Hembygdsföreningar och Röda Korset i Åkerbo.

Utställning av Veterantraktorer, Veteranbilar samt Tändkulemotorer som kommer att dra tröskverk.

Kom och se det pågående arbetet med uppbyggnad av ortens lantbruksmuseum.

Uppsättning av gärdesgård visas • Försäljning av hantverk och godsaker från ortens trädgårdar, honung m.m.

Gårdsmusik och underhållning • Servering av kaffe och varm korv • Lotterier

Vägbeskrivning: Kör av från gamla E4:an vid Linghem eller Törnevall mot Ö. Skrukeby. Därefter skyltat.

**VARMT VÄLKOMNA!**

För mera info: 070-511 89 99 Bernt - samt [www.amhf.se](http://www.amhf.se)

## TAKARBETEN MED HÖG KVALITE!

**Byggnadsplåtslagerier - Reparationer - Takläggning - Papp-  
och Tegeltak - Försäljning - Takmålning - Taksäkerhet m.m.**

**BROKINDS**

**PLÅTSLAGERI**

LINKÖPING

**Kontakta oss, det lönar sig! Tfn: 013-397320**

Verkstad: Långängsv. 6, Malmskogen, 582 72 Linköping

Mobiltn: 0708-397320 • Tfn: 013-397320 • Fax: 013-397342

E-post: [rengenvik@telia.com](mailto:rengenvik@telia.com) • [www.brokindsplatslageri.nu](http://www.brokindsplatslageri.nu)



## Kapten Bille's Café & Vandrarhem

Njut av god mat eller en kopp kaffe med hembakat bröd. • Boka till söndagsmiddagen eller födelsedagen hos oss.  
Det går även bra att boka mindre konferenser eller affärsmöten.

Östgötadagarna 1-2 sept:

**Vinbärskaka**

samt kaffe

**35:-**

**Tel 011-545 50**

Fullständiga rättigheter

**Wiener-  
schnittzel-  
helg**

**25-26 aug**

I september startar  
vi igen med vår populära  
**Månadsspecial**

Fr.o.m. 1/9

**Kaffe & väffla**

**39:-**



**Motorcykelträffar TORSDAGAR**

på slusscaféet t.o.m. 13 september



Kapten Bille's • Göta kanal • Norsholm



[www.kaptenbille.se](http://www.kaptenbille.se)

### ÖPPETTIDER

Alla dagar 10-22 t.o.m. 26/8

(Köket är öppet 10-21)

Fr.o.m. 27/8 har vi stängt måndagar.

**September:**

Ti-To 10-21, Fr-Lö 10-22, Sö 11-18





## Vecka 36

startar våra grupper:

Måndagar	18:00	Spårare	7-9 år
Måndagar	18:00	Upptäckare	10-12 år
Måndagar	18:00	Äventyrare	13-15 år
Lördagar	18:00	Ungdomskvällar	
Söndagar	10:00	Söndagsskola	3-13 år

Välkommen till  
**SMU i Linghamskyrkan**  
smulinghem.se  
Tel. 013-790 24

# Barnens Dag

vid Linghamskyrkan

Lördag 25 augusti  
kl. 14-16

- ◆ Gratis hoppborg
- ◆ Street Hockey - kom och spela
- ◆ Scouterna visar sin verksamhet
- ◆ Volleyboll
- ◆ Godisregn
- ... med mera

Annica  
och dockan  
Algot



Glasscafé



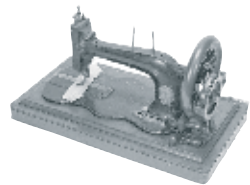
Välkomna!



## Lanthem

Klassisk & lantlig textil

-- GÅRDSBUTIKEN --  
Fröe gård, Lillkyrka • 585 63 Lingham



Sensommar på Lanthem! Höstens färger börjar komma till butiken!

Hos Lanthem  
hittar ni

Lilla Orangeriet  
erbjuder

### Klassiska tyger:

1700-talsinspirerade rutor & ränder, linne, blommigt ...

**Gardiner**, ljusa, skira

**Gripsholmsrutor** till gardin och möbler.

**Stolsöverdrag**, enfärgade, rutiga och randiga med volang.

**Kuddar, löpare, handdukar, presenter** ...

**Lampskärmar • Gardinsömnad**

**Omklädningslösa stolsitsar**, nubbad/haftade.

**UTFÖRSÄLJNING**  
av sommarväxter



Östgotadagarna

Första helgen i september

Lanthem är öppet båda dagarna kl. 10-16.

### Öppettider:

Onsd - Fred 12-18

Lörd - Sönd 11-15

Telefon

0733 - 160 150

www.lanthem.se

info@lanthem.se

Vägbeskrivning: Gamla E:4an mellan Norsholm och Gistad, avfart Lillkyrka.

# VILL DU RÖRA PÅ DIG OCH HA KUL?

Nu är det dags igen för gammaldans.  
Motionsdans, gammal och folklig.



Välkomna till höstens gammaldanskurser!

Vi startar söndagen den 16/9



Tid: 18:30 – 20:30

Plats: Åkerbogården

Nya dansare  
(gärna med lite  
förkunskaper)  
är välkomna!

För anmälan och övrig information kontakta: Bernt Eriksson  
Tel: 013-791 09 • e-post: [b.eriksson@linkoping.mail.telia.com](mailto:b.eriksson@linkoping.mail.telia.com)

## DANSA LINEDANCE Hösten 2012!



**PROVA PÅ gratis i Landerydsgården Hjulsbro**

Kom och prova på Ons 22/8 eller Fre 24/8 kl. 18-19.



**KURSER i Landerydsgården Hjulsbro**

Söndagar (start 26/8) Grundkurs, Fortsättning, Novice, Intermediate

Onsdagar (start 29/8) Grundkurs

Startdagen 26/8 kan du som är kursdeltagare vara med på alla de nivåer du vill pröva. Vill du gå kurs på flera nivåer får du mängdrabatt 50 % på tilläggskurserna.

Frågor? E-posta via hemsidan eller ring 0738-40 89 11.



MER LÄSER DU PÅ [www.linkopingslinedancers.se](http://www.linkopingslinedancers.se)



**VINN PÅ DIN  
P-BILJETT!**

# Gistad Marknad

**Söndagen den 26 aug 10-16**

på Gistad idrottsplats

- SEXTIOTAL KNALLAR • VESTERBERGS NÖJESFÄLT
- MUSIKUNDERHÅLLNING • PONNYRIDNING • LUFTGEVÄRSSKYTTE
- KIDS CORNER • PROVA PÅ BOULE • LOTTERIER • SERVERING



## HÅLLTIDER

**10.00** Marknaden öppnar

**12.00** Musikunderhållning  
med Lotta Källström

**14.00** Musikunderhållning  
med Lotta Källström

**15.30** Dragning i parkeringslotteriet

**15.45** Godisregn

**16.00** Marknaden avslutas

**10.00 - 16.00**

• **Tivoli**

• **Ponnyridning**

• **Kids Corner** med ansiktsmålning,  
jättesåpbubblor m.m.

• **Prova på Boule** med Lejonkulan  
Petanque Club

• **Luftgevärsskytte**



**Servering hela dagen med kaffe/korv/våfflor m.m.**



**Hjärtligt välkomna, önskar Gistad Sport & Motionsklubb!**

**Välkommen till  
sommarens  
stadsvandringar!**

## LINKÖPINGS GUIDEKLUBB

Stude  
främjandet  
i Östergötland



### Ondagsvandringar:

Vuxen 50 kr • Skolungdom 20 kr  
• Under 7 år gratis

### Dramavandringar/Spökvandring:

Vuxen 80 kr • Skolungdom 20 kr  
• Under 7 år gratis

Dramavandringarna  
utmed Stångån och i Berg är gratis.  
Linköpings kommun bjuder på dessa.

To	16/8	<b>Berg</b> "Bergs slussar - en g(k)rävande historia". Dramavandring. <b>GRATIS</b> . Start vid Kanalkrogen i Berg.
On	22/8	<b>Längs Stångån</b> . Ondagsvandring. Start Stånga Magasin.
Lö	25/8	<b>I Mons Kallentofis fotspår</b> . Start vid Correns tält i Domkyrkoparken <b>kl. 14.00</b> .
Må	27/8	<b>Ryktet säger ... skvaller och skandal</b> . Dramavandring. Start Folke Filbyter.
Ti	28/8	<b>Bloodbadet</b> . Dramavandring. Start Yttre borggården.
On	29/8	<b>Berga kulle - stenarna berättar</b> . Dramavandring. Start Berga centrum.
To	30/8	<b>Nya öden längs Hunnebergsgatan</b> . Dramavandring. Start Domkyrkans stora entré.
On	5/9	<b>I Mons Kallentofis fotspår</b> . Ondagsvandring. Start S:t Larskyrkan.
On	12/9	<b>Linköping för hundra år sedan</b> . Ondagsvandring. Start Folke Filbyter.
On	31/10	<b>Spökvandring i Gamla Linköping</b> . Start utanför Vårdshuset i Gamla Linköping, <b>kl. 18.00</b> . Föranmälan till turistbyrån, tel. 013-190 00 70.

**Dramavandringarna sker i samarbete med Arenabolaget/Visit Linköping.**

För ytterligare information se vår hemsida [www.linkopingsguideklubb.se](http://www.linkopingsguideklubb.se) eller ring 0768-554 334.

**Vandringarna  
börjar  
kl. 19.00  
(när inget annat anges.)**



# LSK Gymnastik



## Öppet Hus

söndag 26 augusti  
kl. 17-21  
i Linghamsskolan

Prova höstens spännande nyheter och beprövade favoriter för ungdomar och vuxna.

Linedance, Lättgymna, Medelgymna, Core Puls, Step Puls, CSP (Cirkel Styrka Puls), Latin Moves, Box.

Vi lottar ut träningsinspirerande priser!

Schema och mer information hittar du på hemsidan.

## Barn- och Ungdomsgymnastik

i Lingham

Från 3 år och uppåt  
(Man måste ha fyllt tre år för att börja.)

Aktuella grupper och schema finns på hemsidan och ICA Himnahallen.

Sätt upp ditt barn på kölistan som du hittar under Barn på vår hemsida. Vi har i år ingen telefonanmälan.

Lingham växer! Vi behöver fler föräldrar som ledare eller som vill engagera sig i styrelsearbetet.

[www.lskgymnastik.se](http://www.lskgymnastik.se) • [facebook.com/lskgymnastik](https://facebook.com/lskgymnastik)  
[info@lskgymnastik.se](mailto:info@lskgymnastik.se)

## Välkommen till "Värkliga människor"

Är du sjukskriven eller går på sjukbidrag på grund av värk och känner dig ensam i din situation?

Då är du välkommen till gemenskap i vår lilla grupp. Vi brukar fika och samtala utifrån olika teman, göra studiebesök och en del pyssel. Vi fokuserar på det positiva och det vi kan göra.

Vi träffas varannan torsdag  
kl.10.15 - 12.30 i Missionskyrkan,  
Drottninggatan 22, Linköping  
med start 30/8.

**Välkommen!**

För mer info och anmälan:  
A-M Söderterg 013-39 64 13  
eller 0702-38 40 46



## Örtomta GOIS

Träna med oss i Askeby gymnasal

Start vecka 36

**GYMPAMIX** tisd kl. 20.00

**FUNKTIONELL TRÄNING** tors kl. 19.30

**BOX** sönd kl. 18.00

**IDROTTSLEK** barn 5 år, sönd kl. 10.00

**IDROTTSLEK** barn 6 år, sönd kl. 16.30

**BAMSEGYMPA** barn 3 år, sönd kl. 14.30

**BAMSEGYMPA** barn 4 år, sönd kl. 15.30

Anm. till Eva Sevetin tel. 013-763 23

**VÄLKOMMEN**  
till en ny termin med oss!



Familjedag på  
Hembygdsgården Tallbacken i Askeby.

## Familjedag på Tallbacken Lördag 1 september kl 11-15

### Program:

Brödbakning i stenugn • Loppmarknad • Fiskdamm  
Försäljning av bröd i mån av tillgång.

### MUSIKUNDERHÅLLNING

från scenen med  
sångerskan **Åsa Sjöberg** och  
pianisten **Roland Engdahl**

Kaffeservering • Varm korv  
Lotterier och chokladhjul



Familjedagen arrangeras i samarbete med  
ÖstgötaDagarna - öppet hus på landsbygden.

Skänk saker (ej möbler) till vår loppmarknad. Dessa kan  
lämnas vid Tallbacken torsdag 30 eller fredag 31 aug kl. 17-19.  
Intäkter från loppmarknaden går till finansiering av familjedagen.

Välkommen önskar Askeby Hembygdsgörelse

Info: Håkan Neckman, tel 013-763 03

Se även: [www.askebyhembygdsgorening.se](http://www.askebyhembygdsgorening.se) och  
[www.ostergotland.info/ostgotadagarna](http://www.ostergotland.info/ostgotadagarna)

Askeby klosterkyrka är öppen för visning  
både lördag 1 och söndag 2 september.

För ytterligare information se: [www.askebykloster.se](http://www.askebykloster.se)

Info: Hans Palmlöf, tel. 013-23 87 00

**FOTOGRAF**  
**FILIP LEO**  
**0733-196098**

## ÅKERBO FRIKYRKOFÖRSAMLING

Evangeliska Frikyrkan



### Augusti

- 21 Tisdag 14.00 **Tanzaniagrupp** i Högliden Bankekind  
26 Söndag 10.00 **Gudstjänst** i Salem Rystad, Anders Lindsmyr  
nattvard, kaffe  
29 Onsdag 10.00 **Bön** i Högliden  
31 Fredag 19.00 **Tonår** i Högliden

### September

- 2 Söndag 10.00 **Gudstjänst** i Kapellet Vårdsberg  
Anders Jonsson, kaffe  
4 Tisdag 18.30 **UK** i Högliden  
5 Onsdag 10.00 **Bön** i Högliden  
8 Lördag 18.00 **Åkerbosångarna** övar i Salem  
11 Tisdag 18.30 **UK** i Högliden  
12 Onsdag 10.00 **Bön** i Högliden  
16 Söndag 10.00 **Installationsgudstjänst** för pastor  
Björn Fredriksson i Kapellet, Mikael Tellbe,  
sånggrupp från Brickebergskyrkan Örebro, kaffe  
18 Tisdag 14.00 **Dagledigträff** i Högliden  
18.30 **UK** i Högliden  
21 Fredag 19.00 **Tonår** i Högliden  
23 Söndag 10.00 **Gudstjänst** i Salem, Birgith Stadsberg, kaffe

### Åkerbo Frikyrkoförsamling

013-39 71 02 (pastorsexp.)

[info@akerbofrikyrkoforsamling.se](mailto:info@akerbofrikyrkoforsamling.se) • [www.akerbofrikyrkoforsamling.se](http://www.akerbofrikyrkoforsamling.se)



## Hembygdsgörelsen i Vånga

söndagen den 26 augusti

vid Vånga Hembygdsgård

Inleds med Gudstjänst  
i Vånga kyrka 11.30

Årets talare: **Göran Sarring** ca 14.00

Dessutom medverkar **OrgaGillet**  
och **Skärblacka Dragspelare**.

Servering, hantverkare,  
försäljning av bröd, honung,  
getost, grönsaker, blommor m.m.

Lotterier m.m. **Välkomna!**

Arr. Vånga Hembygdsgörelse

# FÖRRÅD

inför hösten.

## FRIGGEBODAR

i alla storlekar.



Väggförråd eller  
trädgårdsskåp



Förråd Fenix



Friggebod Sirius



Friggebod Castor

**GÖR KLART DITT  
BYGGPROJEKT**  
innan hösten kommer!

**VI HAR BYGGVARORNA**

Reglar • Panel

Gipsskivor • OSB-skivor

Golvspånskivor • Isolering

Monier takpannor

Cement och betong m.m.



Friggebod Capella



Friggebod Mira



**BESÖK OSS PÅ ÅRETS BOMÄSSA!**

i Cloetta Center, Linköping

mellan den 31/8 - 2/9.

Öppettider Fre 12-18, Lö-Sö 10-17.

 Högloftet Företagecentrum AB

# DAMMAR FONTÄNER TRÄDGÅRDSKONST



Vattenspiel för bord 495:-



Ankor 250:-/st



**Lys upp din damm och trädgård!**



Tomte på HD, 795:-  
(silver, koppar eller guld)



*Belysning för trädgård och fasad.*

Marksten, plattor och mursten från **Flisby**  
Dekorgrus i olika storlekar och färger.

Jord och grus.  
Hämta själv eller få  
hemlevererat.

**Kantsten granit**  
**189:-/st**



Bankekind • 585 93 Linköping • 013-533 90  
www.hogloftet.se • info.hogloftet@telia.com

**Öppettider:**  
**Må-Fr 10-18**  
**Helg 10-15**

## KÖPER 50-70 TAL & ÄLDRE

ALLT AV INTRESSE MÖBLER, PORSLIN,  
TEXTIL, KLÄDER, LAMPOR, TIDNINGAR,  
LESAKER, TRÅLÅDOR, KURIOSA.

KOMMER OCH HÄMTAR.  
KONTANT BETALNING.

**NOSTALGIMIX** 013-10 19 90

## RENSNING OCH BETNING av utsäde utföres

**Kumla Kvarn AB**

Ring

**013-731 96**

**0702-83 74 18**

Gistad • 585 63 Lingham

## Svenska FamilyAid



Bengt Nilsson

Bouppteckningar  
Testamente  
Arvskifte  
Dödsboförvaltning  
Sedvanliga juridiska frågor

**070-870 59 29**

Elverktygsreparationer. Bosch - Flex - Makita m.fl.

## PUMPAR

Dränkbara, slam, pumpautomater, bevattnings, jet, djupvatten

**Försäljning • Service • Reparationer**

**Nytt och begagnat**

*Lemo*

Linköpings El, Motorverkstad

Dvärggatan 3 • Tel. 013-12 79 77 • Robert

## BILAR KÖPES

KÖPER DIN BIL

PRISKLASS UPP TILL 40 000 KR.

Besiktninganmärkning eller lite defekt  
inga problem. Kommer och hämtar.

Kontant betalning.

**BilmiX** 013-10 19 90

## ENKELT TORP/HUS

MED BRA FÖRRÅDSMÖJLIGHETER,  
T.EX. LADUGÅRD ELLER LIKNANDE.

EL OCH VATTEN EJ NÖDVÄNDIGT.

ÖNSKAS HYRA (ÅRSHYRA)  
ELLER KÖPA.

**NOSTALGIMIX** 013-10 19 90

## MAGASINET

Second Hand för milslonen

(Intill Lingham station)



## HALVA PRISET

på alla varor med

**SOMMAR-koppling**

t.o.m. vecka 36!

VÅRA ÖPPETTIDER FÖR INLÄMNING OCH FÖRSÄLJNING ÄR

Onsdagar 16 – 19 • Lördagar 10 – 14

www.magasinetlinghem.se • 0702-98 10 30



# Gummiverksta'n

Bankekind AB

DÄCK • FÄLGAR • SERVICE



Besök  
[www.alushow.se](http://www.alushow.se)  
och se hur fälgarna ser ut  
på Din bil!

Nu erbjuder vi även  
**FYRHJULSINSTÄLLNING.**  
Vi har också **LÅNEBIL.**

**däckkonomen**  
fälgar & däck

Betala ett däck i månaden  
med SUPERDÄCK-kortet.  
Räntefritt och utan  
uppläggningsavgift!



DÄCKFÖRVARING

Tfn: 013-510 60

[www.gummiverkstan.se](http://www.gummiverkstan.se)

ÖPPETTIDER: må-to 8-18, fr 8-12

Ni hittar oss utmed Åtvidabergsvägen,  
ca 1 km efter Bankekind, på vänster sida.

Sensommarhälsning till våra kunder ...



Dags för ...

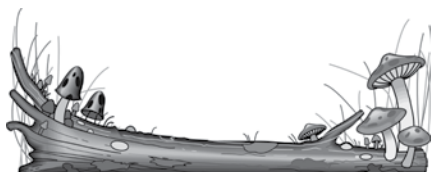
**Frukträds-  
beskärning**

under aug - sept

Välkommen att beställa!



**G.T.'s Trädgårdstjänst**  
070-160 06 17



## Satsa på rätt kort!

C, CE, D-behörigheter,  
Heavy Ecodriving samt  
Yrkesförarkompetens

☛ YKB 140 tim lastbil/buss, start 27/8

Välkommen till  
Linköpings Tungutbildning!

Erica • 013-327 00 76 • 070-378 97 12  
[erica@ltu.nu](mailto:erica@ltu.nu) • [www.ltu.nu](http://www.ltu.nu)

**LINKÖPINGS  
TUNGUTBILDNING AB**

Sviestad 1, 585 93 Linköping

## Är du trött på STUBBARNA i trädgården?

**SPECIALITET**

**STUBBORTTAGNING!**

**JAG UTFÖR ÄVEN:**

- ☛ Trädfällning på din tomt
- ☛ Beskärning av stora träd (med skylift)
- ☛ Borttransport av ris
- ☛ Byte av flaggstångslinor (med skylift)



**Daniel Gustafsson**  
D.A KONSULT



**Stubborttagning**  
070-48 23 140

[www.dakonsult.se](http://www.dakonsult.se)

# Bekvämt med barr

**Nu kan alla som sågat ner** sina 70-talscypresser börja ångra sig. Barrmodet har kommit tillbaka och är nog här för att stanna ett tag. Även om vi idag kanske inte vill fylla trädgårdens alla hörn med granar, tuJOR, enar och rododendron på samma sätt som vi gjorde på 70-talet, så har många nu åter insett värdet i städsegröna buskar och träd. Visst älskar vi de svenska årstiderna och trädgårdens alla skiftningar, men det är inte heller dumt med ett mått varaktighet och stabilitet. De städsegröna växterna är inte bara lättskötta och vackra, utan skapar en lugn och harmonisk bakgrund i trädgården året runt.

## Plantering

De flesta barrväxter trivs allra bäst i lucker och humusrik jord som är åt det sura hållet, men de brukar klara sig utmärkt i vanlig trädgårdsjord. Halvskugga och skugga passar bäst, eftersom några är känsliga mot solens starka strålar. En och tall trivs däremot i soliga och torra lägen.

Plantering av barrväxter i kruka kan göras i stort sett under hela säsongen, men det är aldrig särskilt bra att plantera alltför sent på hösten, eftersom barren måste ha tid att etablera sig och fylla på sina vattenreserver inför vintern. Barrotade växter planteras helst under vår eller höst. Vid vårplantering är det viktigt att vattna och passa noga så att rötterna inte torkar ut.

## Skötsel och beskärning

De flesta barrväxter är ganska anspråkslösa och kräver ingen särskild skötsel. I starkt soliga lägen kan man dock behöva skydda dem från brännskador, i synnerhet under de första åren.

När det gäller beskärning skiljer det sig en del mellan olika sorter. En del barrväxter, som idegran och tuja, bryter lätt nya skott och kan beskäras ganska hårt för att bli täta och fina. De kan beskäras på vintern, våren eller under tidig höst. Tall, gran och ädelgran ska man vara mer försiktiga med – här handlar det framför allt om att korta in årsskotten om man tycker att tillväxten blir för kraftig.

## Sorter

Det finns ett stort utbud av barrväxter med olika egenskaper – här presenterar vi några av de vanligaste:

**Gran** finns det många olika sorter av. Många av dem kan bli stora, så det är viktigt att tänka på sluthöjden innan man planterar. Sockertoppsgranen är trädgårdsfavorit, eftersom den är tät och vackert pyramidformad och ofta blir 2-4 meter hög.

**Idegran** är en tacksam och vackert mörkgrön buske som är härdig till zon 2-4, beroende på sort. Den kan bli mellan en och fem meter hög, också beroende på sort. Passar bra att formklippa.

**Enar** växer långsamt, men är vackra och spännande inslag i trädgården. Det finns många olika sorter med olika växtsätt och de trivs bra i full sol.

**Tallar** är anspråkslösa och trivs bra på de flesta jordar. De vill gärna ha ljus och gillar därför soliga lägen. Finns i många olika sorter, av vilka vår egen vilda art är en av de vackraste (om man har plats).

**Tuja** är en värdefull buske som växer snabbt och passar lika bra i häck som i buskage eller som solitär. De kan bli mellan tre och femton meter hög beroende på sort och trivs bra i de flesta lägen, så länge det inte blir för torrt.

*Text: Tove Phillips  
Bild: CanStockPhoto*



Idegran



Sockertoppsgran



Tuja



Vi servar och reparerar  
**ALLA BILMÄRKEN**  
*med bibehållen garanti.*

Försäljning, montering och förvaring av **däck**.  
Service och reparation av **Air Condition**.

**Dela upp betalningen**  
med MECA-kortet, räntefritt 1 år.

**Lånebil.**

**Tottes Bilservice AB**

Hästhovsvägen 1

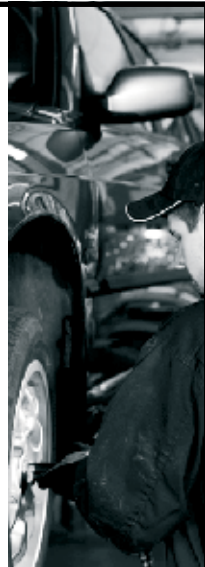
Linghem (mittemot silon)

Tel 013-708 60

**Öppettider**

Mån-Tor 7.00 - 17.30

Fredag 7.00 - 13.00



[www.tottesbilservice.se](http://www.tottesbilservice.se)

**MECA**  
CAR SERVICE  
DIN BILVERKSTAD

[www.meca.se](http://www.meca.se)

*Håkan Andersson*

**Bil & Motorsportservice**

din ALLBILVERKSTAD

**Serva eller reparera bilen?**

Ring oss för kostnadsförslag.  
Delbetala med AD-kortet.



**Service & Reparationer • Diagnostik • AC-service**  
**Hjulinställningar • Däckservice/Förvaring • Lånebil\***

\*Lånebil vid service/reparation, fast pris 200 kr/5 mil.

Håkan Andersson  
Bil & Motorsportservice  
Stommen, Gistad  
585 63 Linghem

*Håkan, Susanne,  
Daniel*  
**013-731 43**  
**www.habms.se**

**AD** **BILVERKSTAD**  
mästore

**ÖPPET**  
Mån-Tor 7-17 • Fre 7-14  
Tidsbokning från kl 9.00

# LITE **EXTRA** FÖR DIG ... SOM ANNONSERAR I ÅKERBOBLADET!

Alla annonsörer erbjuds **10% rabatt**  
på samtliga produkter i Centraltryckeriets Printbutik.  
[www.printbutiken.nu](http://www.printbutiken.nu) • 013-47 47 118

Passa på att utnyttja erbjudandet. Ta med tidningen och visa upp din annons.

## Tävla i **DROJAKTEN** – vinn en trisslott!

Dessa tio ord eller fraser gömmer sig i **annonserna** i detta nummer av Åkerbobladet. Leta upp dem och ange sedan sidnummer och annonsör för varje funnet ord!

Orden återfinns exakt som de står här nedan.

(OBS att det bara är **ord i annonser** som ingår i tävlingen. Ord som finns i artiklar eller annat redaktionellt material gäller ej. Om något ord återfinns i flera annonser behöver bara en av de funna platserna anges.)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. renodlad   | 6. plagg        |
| 2. sedvanliga | 7. konsultation |
| 3. moves      | 8. jet          |
| 4. fångar     | 9. rensning     |
| 5. diagnostik | 10. pågående    |

Skriv ditt svar i talongen härintill eller på en egen lapp eller ett vykort och sänd detta till:

Åkerbobladet,  
Stationshuset, Tellbovägen 3  
585 64 Lingham

Nr	Sida nr	Annonsör
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
Namn:		
Adress:		

eller maila samma uppgifter till

[info@akerbo.nu](mailto:info@akerbo.nu)

Ditt svar vill vi ha senast den 11 september.

**1 trisslott lottas ut** bland inkomna rätta svar.

Nu når vi ännu längre

**17** Meter



Hög tid att beställa rensning  
av diken o dammar

Horsab Service AB

Klas Bergkvist Tel 0702141621  
Mail [horsab@gmail.com](mailto:horsab@gmail.com)

## HEMVÄVDA TRASMATTOR

Blå trasmatta 140 x 230 cm

Ljusgrön trasmatta 140 x 190 cm

Trasmattor ca 80 cm breda finns i olika färger och längder. Tar emot beställningar. Traslöpare i svart eller oblekt varp i olika längder och färger.

Träffas på Gistad marknad 26/8.

Barbro Sandell

## Honung från Gistad

Ola Hulth 070 - 344 18 53

## Resepresentkort köpes

Ving, Ticket, Solresor, Apollo, Resia, Fritidsresor.

Även kort datum av intresse. **Ring 073 - 501 45 63**

## MÅNADENS JANNE



[www.svenskapache.se](http://www.svenskapache.se)

## ÅKE-BO av Janne Karlsson



## SJUNDE SINNET av Torbjörn och Kristian Häglund





*Jessica provar det vackra trägolvet i den nya lokalen.*

**På sommaren 2004** kom ett flyttlass till ett hus i Åkerbo. Ombord fanns Jessica Lundqvist, hennes sambos och bohaget från en etta i Stockholms innerstad. Han hade kopplingar till bygden men Jessica hade alltid bott i Stockholm. Strax efter flytten föddes parets första barn.

– Det är klart det var en omställning att komma från heltidsjobb och boende i stan till att vara föräldraledig i ett hus på landet, men jag har aldrig ångrat mig.

Jessica berättar att det flyttade ut flera familjer vid samma tid och att familjerna nu umgås flitigt.

– Vi hade inga förväntningar alls på det innan men vi har fått jättetrevliga grannar. Det betyder mycket.

Som så många andra utflyttade storstadsbor så vittnar Jessica också om att hon upplever mer av Stockholms attraktioner när hon kommer dit som tillfällig besökare än hon gjorde när hon bodde där.

– Då var det vardag. Man gick till ICA och till jobbet. Nu är det roligt att komma dit men skönt att åka hem. Det känns bra att slippa bo där.

### **Intresse som blev yrke**

Redan 1999, långt innan flytten, hade Jessica själv börjat med yoga.

– Jag red mycket och tävlade i dressyr men kände mig trots all träning väldigt stel i kroppen. Jag tänkte att yoga kunde vara ett bra komplement, och det var det.

Jessica blev snabbt rörligare i kroppen men upptäckte också att yogan hjälpte henne att hantera en stress som hon inte ens visste att hon led av.

– Jag kunde svänga in med bilen två minuter innan yogaklassen startade, med musik på hög volym och tankarna splittrade på tusen saker. Efter yogan var jag mycket lugnare. Jag sjönk ner på sätet, startade bilen men höll på att få spader när musiken gick

## Månadens profil:



*Jessica visar gärna runt i det originella gamla huset.*

igång. Det hände något. Jag gick ner i varv och det mådde jag bra av.

Jessicas intresse för den mångtusenåriga konsten att balansera kropp och själ genom utvalda rörelser och kontrollerad andning djupnade och Jessica började utbilda sig både i Sverige och utomlands. Fortfarande åker hon upp till Stockholm då och då för att vidareutbilda sig för erfarna lärare och senast förra vintern var hon på en utbildningsresa till Thailand då hon också fick sin internationella certifiering.

### **Lantisyoga**

Hemma i Åkerbo startade Jessica våren 2008 en nybörjarkurs för grannar och bekanta som blivit nyfikna.

– Första terminen höll vi till i Örtomtå församlingshem men sedan flyttade vi till Ringstorps Folkets hus.

Eleverna var nöjda och blev fler och fler. Jessica startade fler kurser, på både nybörjar- och fortsättningsnivå, för att möta efterfrågan. I våras hade hon dubbla kurser tre vardagskvällar i veckan i Ringstorp, Hjulsbro och Lingham.

– Det är roligt att deltagarna är nöjda. Yoga passar förstås inte alla, men hälften av dem som var med i Örtomtå 2008 yogar fortfarande och många andra har också blivit stammisar.

Jessica har intervjuat några av sina elever för att få reda på varför de börjat och vad yogan gett dem. Resultatet visar att en del börjat av fysiska orsaker som stelhet eller värk medan andra sökt sig till yogan för att komma tillrätta med exempelvis stress eller sömnsvårigheter; men att alla har samma upplevelse av att de fått bättre livskvalitet både fysiskt och mentalt.

– Det har mycket med andningen att göra, förklarar Jessica. Andningen är bryggan mellan det mentala och det fysiska. Vi andas automatiskt och omedvetet men vi kan också medvetet påverka hur vi andas, och det i kombination med yogarörelserna påverkar i sin tur hela kroppen.

### **Pedagogisk ådra**

Det är ändå svårt att tro att alla yogakurser som startar blir lika populära som Jessicas och hon håller med om att det nog delvis har med henne själv att göra.

– Jag tror att jag är ganska bra på att förklara. Överallt där jag jobbat så har jag till slut hamnat i något slags utbildningsfunktion. Jag trivs med att undervisa och se människor utvecklas.

Innan flytten till Östergötland var Jessica anställd på ett IT-företag där hon arbetade som ett slags tolk mellan tekniker och kunder.



# Jessica Lundqvist



*Att göra yogarörelser får fart på kroppen men hjälper också till att fokusera tanken.*

– Jag är utbildad programmerare men hamnade ändå nära människorna; kunderna och användarna. Jag gick nog programmeringsutbildningen mest för att jag retade mig på att jag inte förstod hur datorerna fungerade, hur det gick till att få dem att göra som vi vill.

Programmerar gör Jessica inte längre och inte heller rider hon.

– Det är lite paradoxalt egentligen. När jag bodde mitt i Stockholm hade jag både häst och hund, men nu när jag bor på landet har jag inga djur alls.

## Ny och bättre lokal

Sedan en tid tillbaka har Jessica och hennes sambo, som är delaktig i verksamheten som ekonom och marknadsansvarig, hållit ögonen öppna efter en lämplig lokal i Linköping och nu har sökandet burit frukt. I september öppnar Jessica YogaHuset på Snickaregatan 42, i ett originellt gammalt gymnastikhus.

– Det är fantastiskt kul att kunna samla verksamheten på ett ställe, i luftiga lokaler med bra sociala ytor, omklädningsrum och duschar. Det är inte yogaelever bortskämda med! Jessica visar runt och beskriver en framtidsvision där huset är Linköpings främsta yogacentrum med flera lärare som håller klasser både



*Jessica Lundqvist ser fram emot att återse sina stammisar och ta emot nya elever till hösten.*

dag- och kvällstid och där det kan ordnas föreläsningar och prova-på-arrangemang.

– Sådana center finns i många andra städer. Så varför inte även här?

## FAKTA

**Namn:** Jessica Lundqvist

**Ålder:** 39

**Bor:** i ett hus i Mauritzholm, i närheten av Ekenäs slott

**Familj:** sambo och två barn

**Intressen:** umgås med familj & vänner, läser gärna

**Dold talang:** renovera fönster

**Favoritplats i Åkerbo:** intill en gammal ek i hagen bakom bostaden

**Hemsida:** [www.yogahuset.com](http://www.yogahuset.com)

**Text och bild:** Titti Knutsson

# *Fruntimmer och tårter i Salfvedal*



*Många passar på att ta en kaffepaus i Salfvedal innan de åker vidare på de natursköna vägarna kring sjön Borken.*

**Några kaffesugna gäster** har satt sig ned runt borden i Salfvedals hembygdsgård. De har rest hit för att smaka av kakorna och tårterna som Yxnerums Hembygdsförening har dukat upp inne i kaffestugan. Idag serverar de sina gäster Sara-tårta, en läcker skapelse med banan, vaniljkräm och choklad. I morgon skall de bjuda på Margareta-tårta. Varje dag den här veckan kommer de att servera nya sorters tårter med namn som Johanna, Magdalena, Emma, Kristina.

– Det här är tredje året i rad som vi ordnar kakbuffé under fruntimmersveckan, säger Siv-Britt Hydén när hon går omkring och plockar bland sakerna som finns i loppisboden intill.

## **Extrainsomster**

Det var ordförande Christina Ottosson som kom på idén med kaffeserveringen.

Hembygdsföreningen ville locka gäster till sin gård och få ett sätt att skaffa lite inkomster, eftersom de önskar bygga riktiga toaletter. Med tanke på läget intill den natursköna landsvägen till Borkhult och Yxnerum har idén fallit i god jord. Många motorcykelförare och cyklister stannar till för att ta en kaffepaus.

– Förra året hade vi ungefär trettio gäster per dag. Men i år har det ökat, fortsätter Siv-Britt Hydén medan hon städar upp efter svalorna som nyligen har byggt bo i loppisboden.



*Under fruntimmersveckan serverar Yxnerums hembygdsförening tårter och kakor i Salfvedal.*

### Sju sorters kakor

Hon berättar att det går åt ungefär tre tårter per dag och att hembygdsföreningens medlemmar delar upp arbetet med att baka.

– De som är bra på att baka bullar, bakar bullar. Själva har jag gjort dagens tårta.



En riktig kakbuffé skall innehålla sju sorters kakor, vetebröd och tårta anser medlemmarna som sköter serveringen. Därför har gästerna ett gott urval att välja mellan, och de dröjer sig kvar en stund vid kakfaten innan de bestämmer sig. Men det gör ingenting, för över Salfvedals kaffestuga vilar ett behagligt lugn och den jäktiga atmosfären i städernas centrumkaféer är avlägsen.

**Text och bild:** *Fredrik Häger*

Den här rutan läses av uppåt 30 000 personer och kostar i svart/vitt endast 250 kr. Färgannons i denna storlek kostar 300 kr.  
Priser exkl. moms  
Kan du som företagare annonsera billigare?



Utflyktstips:

# Vulkanberget



*På håll tycks Ivarsberget vara en hög kulle.*

*”Det var med ansträngning jag kämpade mig uppför bergssluttningen. Hälsnorna sträcktes och knäna ömmade när mina fötter klafsade i något som liknade en lerig kostig. När jag väl hade kommit upp på toppen möttes jag av en fin utsikt över nejden. Då såg jag de märkliga svarta stenarna sticka fram genom gräset runt omkring mig. Det här var inte något vanligt berg. Jag hade just bestigit traktens enda vulkan.”*

**Den som vill åka** till ett annorlunda utflyktsmål kan packa korgen med ett par rejäla skor och bege sig till Gårdeby. Där ligger ”Vulkanberget” eller Ivarsberget som det egentligen heter.

## **Anonym plats**

När du åker på vägarna i trakten är det lätt att köra förbi berget för några skyltar som skvallrar om platsen finns inte uppsatta. Lättast att hitta är om du åker in till Gårdeby kyrka och vänder. När du kör tillbaka skall du titta åt höger. Då ser du en ovan-

ligt hög kulle cirka 800 meter bortåt vägen. Bakom vegetationen döljer sig den märkliga slocknade vulkanen. Det finns inte någon ordnad parkeringsplats intill berget. Säkrast är att parkera vid Gårdeby kyrka och promenera längs vägen till fots. När du kommer fram upptäcker du också den övervuxna ingången genom stängslet som omger berget.



*Den svarta peridotiten vittnar om att det är något speciellt med Ivarsberget.*



*På toppen är det en fin utsikt i flera väderstreck.*

### **Brant uppfart**

Några meter innanför stängslet finns en upptrampad stig som leder upp till toppen. Men se upp var du sätter ned fötterna. Det är inte alltid lätt att se skillnad på lera och komocker. Om den här stigen verkar för tuff är det lättare att gå runt berget eftersom det är flackare på den södra sidan.

Oavsett vilken väg du väljer kommer du att möta en lite ovanlig natur på toppen. Där är en blandning av kullar och sänkor som är inbäddade i ängsmark. Här och var sticker de svarta stenarna fram som raukar med en krage av söndervittrat smågrus runtomkring sig.

### **Geologi och botanik**

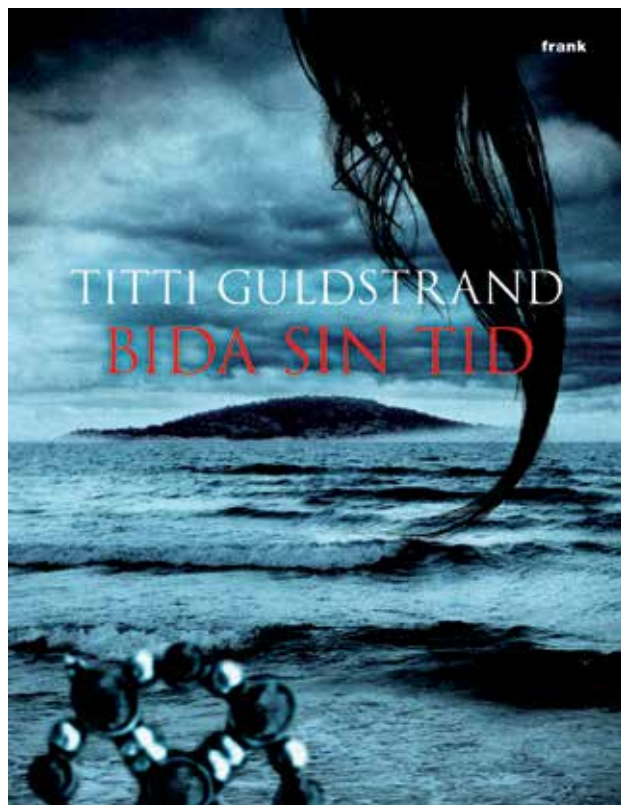
Om du är intresserad av geologi finns det mycket att utforska på platsen. De svarta stenarna kallas för peridotit och består av olivin, pyroxen, glimmer och hornblände. Bergarten finns i den skandinaviska fjällkedjan där den är rik på krom. Men Ivarsberget är inte någon vulkan i vanlig bemärkelse. Det finns ingen krater på toppen. Om du istället intresserar dig för botanik finner du att många växter trivs på berget. Där står också ihåliga träd och ur den mörka marken tränger små björkar fram.

Oavsett om du är intresserad av natur eller bara vill åka någonstans med en välfylld picknickkorg är Ivarsberget i Gårdeby en spännande plats väl värd ett besök.

### **Text och bild:**

*Fredrik Häger*

## Dotter försvunnen



I den suggestiva spökberättelsen *Bida sin tid* skildrar Titti Guldstrand ett ödesmättat Öland

BILD: FRANK FÖRLAG

Det är i början av juni och snart skolavslutning på norra Öland. Hanna Lind är keramiker och har nyligen flyttat till solens och vindarnas ö tillsammans med sin dotter, Nora. De två gör en dagsutflykt till Blå Jungfrun i Kalmarsund och på båten dit träffar Hanna arkitekten Jonas, som är i Stora Näsвик för att hjälpa sin mormor med hennes hus och trädgård. Tycke uppstår och när de en tid senare springer på varandra bjuder Jonas ut Hanna på middag.

Dagen därpå cyklar Nora till skolan som vanligt. Men hon kommer aldrig fram. Noras lärare kontaktar Hanna som blir skräckslagen, ringer polisen och börjar leta efter dottern. Men av Nora finns inte ett spår.

I den suggestiva spökberättelsen sveper skuggor från det förflutna in i nutiden på ett kusligt vis. *Bida sin tid* är Titti Guldstrands debutroman.

FREDRIK POLBACK

# Shrimp taquitos



*Shrimp taquitos* är små knapriga majstortillarullar som är perfekt fingermat och extremt dippvänliga. Se dock till att göra dem på väldigt tunna majstortillas, helst köpta från någon sydamerikansk affär. Annars kan de gå sönder.

**Fredrik Polbacks kommentar:** Receptet är hämtat ur Jonas Crambys suveräna bok "Texmex från grunden". Till detta lyssnar jag på ZZ Tops ep "Texicali" och dricker mexikanska Corona Extra (1598) för 16,20 kronor. Ett gott alkoholfritt alternativ är tyska Störtebeker (1900) för 9,80.

## Ingredienser 6 personer:

1/2 silverlök  
 2 vitlöksklyftor  
 1–2 färska chilis, t ex spansk peppar  
 1 msk olivolja  
 2 tomater  
 2 dl riven mozzarella  
 200–300 g färska skalade räkor  
 1/2 kruka koriander  
 olja till fritering  
 12 tunna små majstortillas  
 salt

**Finhacka och stek lök,** vitlök och chili i oljan tills de blir mjuka. Skålla tomaterna och ta bort skalet samt kärnorna. Hacka och stek med lökblandningen till en ketchupliknande konsistens. Hacka räkorna och lägg i blandningen. Tillsätt finhackad koriander. Värm upp fritureoljan till ungefär 185 grader. Doppa ner majstortillan 1 sekund för att mjuka upp dem. Lägg sedan på ungefär 3 msk av räkblandningen per tortilla, strö över mozzarella och rulla ihop till en cigarr och sätt två och två på blomsterpinnar så att du har något att hålla i. Friteras tills knaprigt, ca 2 minuter och salta sedan. Dippa i salsa och guacamole.

FREDRIK POLBACK



# Loppisar



Gör en rundtur till olika "fyndplatser" i trakten. Här är några tips ...

## BJÖRSÄTER

**Loppis & Allmogemarknad på Stora Kinäs Gård.** Vägen mellan Björsäter och Östra Ryd. Lördagar 11-16.

## FILLINGE

**Fillinge Lillgård.** Rv 35 mellan Bankekind och Grebo. Öppet: Se skylt vid 35:an.

## FORNÅSA

**Loppis i Fornåsa.** Kvarngatan 4 Vard 11-18, Lö-Sö 11-15 0141-70 150.

## HACKEFORS

**Hjälperksamheten ÅTERVINNINGEN.** Molijns väg 15 Må-Fr 10-18, Lö 10-15. Tel. 013-376 777

## HANNÄS

**Hannäs Möbel & Prylmarknad.** Intill Hannäs kyrka söder om Åtvidaberg. Öppet 25-26/8, kl. 10-16. Därefter sista helgen i varje månad t.o.m. november. Tel. 0120-148 03, 0120-411 43, 070-295 65 96.

## LINGHEM

**Magasinet.** Intill Linghems station. On 16-19, Lö 10-14. Tel. 0702-98 10 30

## LINKÖPING

**Majeldens Café & Second Hand** Vistvägen 34. Må-Fr 10-18, Lö 10-14.

**Nostalгимix.** G:a Tanneforsv. 90 (Kannanhuset) Må-To 13-18, Lö 11-14. Tel. 013-10 19 90.

## LJUNGSBRO

Vägen mellan Ljungsbro och Ljungs kyrka. Öppet under augusti Lö-Sö jämna veckor, kl. 11-17. Tel. 0709-20 26 59

## MOTALA

**Hjälperksamheten ÅTERVINNINGEN.** Södra Allén 23-25. Må-Fr 10-18, Lö 10-14. Tel. 0141-504 88

## NORSHOLM

**Bondromantik.** Slussvägen 1, (vid kanalbron). On & Fr 13-18, Lö 11-15. Tel. 0705-18 17 98.

## SKÄRBLACKA

**Etiopienhjälpen Second Hand** Bergslagsv. 25. On 14-18 • Lö 10-13. Tel. 0705-77 00 50.

## TALLBODA

**Gerds Loppis och Second Hand.** Vårdshusvägen 3. Öppet: Sö 13-16. Se skyltar. Tel. 013-10 27 71.

## VALDEMARSVIK

**Morsans Loppis & Rickys Sjöbod** "En jäkla massa skit – kanske antik?" Gula huset vid Café Kårtorp, intill E22:an infart Valdemarsvik. Öppet alla dagar. Tel. 073-815 74 61.

## VRETA KLOSTER

**Gullberg.** Loppis & café. För barn i Estland. Väg 34 Linköping - Motala, sväng mot Fornåsa. Lö-Sö 11-16. Tel. 013-39 40 23.

## VÄRNA

**Grindstugeloppis i Värna.** Skyltat från Rödsten vid Rv 35. Öppet 11-16 när skyltarna är uppe.

## ÅTVIDABERG

**Gåvan Second Hand.** Sunnebotorget 1, Åtvidaberg. Ti och To 14-18. Tel. 0120-124 40.

## ÖSTRA RYD

**Östhjälpen i Östra Ryd, Second Hand.** Ovanför gamla affären i Östra Ryd. Lö 10-15.

*Har du också en loppis som du vill skall synas här? Kontakta Åkerbobladet: 013-21 96 20 eller [info@akerbo.nu](mailto:info@akerbo.nu) FRITT INFÖRANDE i denna loppisruta.*





# Åkerbokrysset - augusti 2012

						FLITIG FISK		BOAR FÅGLAR OM	NAMNKUNNHET	BLÖTT ORD-NANDE
						PATRIOT				
					OMGER INRE ORGAN		HAR LOM			
					START-ÖRD		KOM PÅ FALL			
					UTTALAT					
					GICK I RÖM				HAR HAND MED BARN	
					RÖST-SPRINGÅ					
	HAR GÅNSKA MÅNGA GRENAR	TYP AV GRÄDDE	NÖTLJUD ENSEMBLE	ÄR AKTIV BILGARE			LÄGGER SKYTT			
		SPETS		FÖRE VALE	TÅG		PÅ FYN-LADA			
					STINKA		TVENNE I FJÄDERFÄN	GÖR SVETTEN IBLAND		
VAR FÖR SIG				MED LJUST YTTRE						
				BÄRMÖS						
SES MED JÖLLE										
		SPEL	AB I ÅBO		FÖRE ON		KUTYM	ÄR HEMMA PÅ BEHRN ARENA	RUMÄNSK FANFLÖJT	
			LIKHETS-PREFIX		FÖRSTA PERSON					
LOPP				FORMANDE MED DOFF						
FIKTIV BABÅ				SPECIES						
GREPP AV FRÖKEN							BLIR TILLSAMMANS EN BUSKE	CONNERY		
UTKÄMPAS UTAN VAFEN										

Foto: Simon Tullstedt. Konstruktör: Nils-Erik Öhlund

## Lös fler roliga korsord!

Få en månads gratis medlemskap på [Korsord.se](http://Korsord.se)!

Gå till: [www.korsord.se/erbjudande](http://www.korsord.se/erbjudande)

Fyll i din kod: **korsord2012**

Här kommer månadens Åkerbokryss. När du har löst korsordet skickar du in bildtexterna, dvs. **orden i de gula rutorna**, samt namn och adress till *Åkerbobladet, Stationshuset, Tellbovägen 3, 585 64 Lingham* eller maila samma uppgifter till [info@akerbo.nu](mailto:info@akerbo.nu). Senast den 11 september vill vi ha ditt svar.

FÖLJANDE PRISER UTLOTTAS: 1:A PRIS – TVÅ TRISSLÖTTER; 2:A PRIS – EN TRISSLÖTT; 3:E PRIS – EN TIALOTT.

Bildtexterna i sommarkrysset var "I väntan på kafegäster" och "En prunkande oas". Lösning se sidan 41. Ett stort GRATIS till vinnarna: 1:a pris – Gullewi Malmberg, Linköping, 2:a pris – Jan-Åke Dahlqvist, Lingham samt 3:e pris – Gerd Rendler, Åtvidaberg. Vi gratulerar också Helena Riihiho, Uppsala som vann trisslotten i sommarens Ordjakt. Lotterna kommer med posten.

# Åkerbobladet

Upplaga 13.900 ex.

Delas ut till **9.650 hushåll och 800 företag** inom Åkerbo (Linköpings östra kommun) samt Grebo-Värna, Hackefors, Norsholm och Kimstad, dvs. dessa orter med omnejd: Askeby, Bankekind, Ekängen, Gistad, Grebo-Värna, Hackefors, Hjulbro, Kimstad, Landeryd, Lillkyrka, Linghem, Malmskogen, Norsholm, Ringstorp, Rystad, Tallboda, Törnevalla, Vårdsberg, Örtomta, Östra Harg, Östra Skrukeby.

**Drygt 3.000 ex. delas ut i egen regi, och tidningen finns därför tillgänglig** även på följande platser:

**Bankekind:** Gummiverkstan, Högloftet Företagcentrum

**Björnsäter:** Tempo

**Falerum:** Klädhuset, Mari-Nettes, Barn- & Presenthuset

**Gistad:** Gistad Veterinärpraktik

**Grebo:** ICA-affären

**Hackefors:** Industrimodeller, Marinmotor, Återvinningen

**Hjulbro:** ICA Flamman, Hårdesign

**Kimstad:** Pizzeria Vi och Ni

**Kvarnvik:** Sjöberga Lanthandel

**Lillkyrka:** Lanthem

**Linghem:** Biblioteket, Himnahallen, Magasinet,

Frisörstationen, Åkerbobladets kontor

**Linköping Berga:** ICA Supermarket Berga Centrum

**Linköping Centralit:** Bad & Elexperten, Nettans, Cityakuten,

Benedikta NRGi, ICA Nära Matbiten, LL Eumopedutbildning

**Linköping Ekholmen:** Biblioteket, Ekholmens Centrum

**Linköping Johannelund:** Biblioteket, ICA Supermarket,

Bertine, Mia's Hantverk, Er Veterinär

**Linköping Kallerstad:** Linköping Sportcenter

**Linköping Majelden:** Hund & Kattshopen,

Majeldens Café & Second Hand

**Linköping Steninge:** Priso matmarknad, Friskushälsan

**Linköping Tannefors:** Halldens Tobak, ICA Supermarket,

Tannefors Optik, Dekorationsverksta'n, Butik Mariette

**Linköping Tornby:** Djur & Uteliv

**Linköping Vidingsjö:** Lasses Livs, ICA Skillingen

**Ljungsbro:** Hemköp, ICA Nära Brunnby, Biblioteket

**Norsholm:** ICA Brasken, Kapten Billes, Bondromantik,

Brådtom Sluss

**Skärblacksa:** Biblioteket, Etiopienhjälpen Second Hand,

ICA Supermarket, Skärblacksa Café & Hembageri,

Shell-macken, MH:s Damshop, Skärblacksa Blomsterhandel,

**Sturefors:** ICA-affären

**Tallboda:** Macken, Tempo, Wivis butik, Motell Filbyter

**Valdemarsvik:** Café Kårtoorp, Morsans Loppis

**Vreta kloster:** ICA Nära Vretahallen

**Åtvidaberg:** Biblioteket, Gåvan Second Hand

# Åkerbobladet

## Planerad utgivning

Nr	Manusstopp	Utdeln.dag
9	Tis 11/9	Sön 23/9
10	Tis 9/10	Sön 21/10
11	Tis 6/11	Sön 18/11
12	Tis 4/12	Sön 16/12

## Utebliven tidning?

Åkerbobladet delas ut av SDR till alla hushåll i Åkerbo kommun, Kimstad, Norsholm, Hackefors och Hjulbro samt till hushåll i Grebo-Värna med Linköping som post-adress.

Planerade utdelningsdagar ser du i tabellen på näst sista sidan i tidningen.

Skulle du sakna Åkerbobladet i din brevlåda på utdelningsdagen - var vänlig ring SDR (Svensk Direktreklam) telefon 010-495 29 00. För boende i Norsholm- och Kimstad-området ring 011-197250.

*Klipp ut och spara.*



# Åkerbobladet

Postadress: Tellbovägen 3, 585 64 Linghem

Besöksadress: Stationshuset, Linghem

Telefon: 013-21 9620, 070-211 6042

Telefax: 013-21 9691

e-post: info@akerbo.nu

Hemsida: www.akerbo.nu

MEMLEMMAR I

**GRATIS TIDNINGARNA**

Mer information: [www.gratistidningarna.se](http://www.gratistidningarna.se)

Åkerbobladet ges ut av Mineo Media.

Ansvarig utgivare: Nils-Erik Öhlund.

Annonsbokning: 013-21 9620, info@akerbo.nu

Annonsgranskning: Vi förbehåller oss rätten att avböja olämpliga annonser.

Betalningsvillkor: Kontant eller faktura 15 dagar.

# Varmt välkomna till oss på Nettans Hud och Skönhetssalong!

*En hudterapeut nära dig*



*Anette*  
Salongägare  
Hudterapeut  
Makeup-artist



*Angelica*  
Receptionist  
Nagelterapeut



*Anne*  
Receptionist



*Emelie*  
Hudterapeut



*Rebecca*  
Hudterapeut



*My*  
Hudterapeut



*Kristin*  
Hudterapeut



*Maria*  
Hudterapeut



*Ida*  
Hudterapeut  
Vik. för Malin



*Sanna*  
Hudterapeut  
Vik. för Sandra

Gilla oss på  
Facebook  
Nettan's



*Malin*  
Hudterapeut  
Mammaledig



*Sandra*  
Hudterapeut  
Mammaledig



*Elin*  
Hudterapeut  
Slutar under aug.  
pga studier

*Caroline*  
Sommarvikarie

*Johanna*  
Elev

Foto: Studio Alvehus

*Nettan's*  
Hudvård • Makeup • Barber Lounge • Spa • Konferens

Nygatan 37 B, Linköping  
013-163802  
www.nettans.se

Öppettider:  
Må 09-18 • Ti-To 09-20  
Fr 09-18 • Lö 10-15



**100 kronor i rabatt**

till dig på valfri parfym eller på en ansiktsbehandling Lyx.  
Gäller vid inlämnande av denna kupong. Erbjudandet gäller t.o.m. 2012-10-30.

