

Åkerbobladet

Östra Linköping med omnejd

Nr 5 - 2011
22 maj - 18 juni
Årg 10. Upplaga 9.500

Stationshuset 585 64 Linghem
Tfn: 013-2196 20 Fax: 013-219691
E-post: info@akerbo.nu

An advertisement for a student discount. It features a central photograph of a baby sitting on grass, wearing a white cap and holding a blue object. The baby has a sad or crying expression. The photo is framed by a thick orange border. Overlaid on the photo are several text elements: 'MARCUS' in large, yellow, distressed font on a black brushstroke at the top; '299:-' in large white font in the center; and 'STUDENT 2011' in large, yellow, distressed font on a black brushstroke at the bottom. Below the photo, the text '10% rabatt vid uppvisande av denna annons' is written in a smaller black font.

MARCUS

299:-

STUDENT 2011

10% rabatt vid uppvisande av denna annons

PRINTbutiken.NU

Välkommen in att prata med Magnus eller gå in på www.printbutiken.nu
G:a Tanneforsvägen 39 • 013-47 47 118

Glad gallerist i Skärkind - se sidan 27.

VÄLKOMMEN till Centrumkliniken VÅRDCENTRALEN för HELA FAMILJEN!

Centrum
Kliniken 



Landstinget
i Östergötland

 **Praktikertjänst**

Lätt att komma till doktorn

Nu är det ännu enklare att boka tid hos doktorn. Vi på Centrumkliniken har generösa öppettider och hög tillgänglighet.

Tidsbokning kan du enkelt göra via vår hemsida www.centrumkliniken.nu eller genom att ringa 013-482 05 02.

Våra öppettider är:

Må - To 08.00 - 19.00

Fr 08.00 - 17.00

Lö 10.00 - 12.00.

Barnavårdscentral

Vi satsar stort på BVC och har nu en barnöverläkare kopplad till Vårdcentralen.

Problem med finnar?

Vår acne-mottagning kan hjälpa dig.

Vaccinationer

Drop in-tider för vaccination ser du på vår hemsida.

Lista dig hos Centrumklinken

Vi är en vanlig vårdcentral som jobbar på uppdrag av Landstinget. Du som bor i Östergötland är välkommen att lista dig hos oss. Blanketter finns på Centrumklinikens hemsida www.centrumkliniken.nu

Centrumkliniken • 013-482 05 02
Stora Badstugatan 1, 582 23 Linköping
www.centrumkliniken.nu • info@centrumkliniken.nu

Ute är inne!

Premiär för Linköpings största showroom för uterum

Invigning
12-14 maj



Känn in dig i våra **inredda uterum**,
prata med våra experter och rita upp
ditt **drömrum i 3D**. På Halle Center
har vi alltid **extra bra erbjudanden**.

Välkommen till **Idögatan 27** (Torvinge)!
Öppet måndag-fredag 08.00-16.30

HALLE CENTER

Idögatan 27, 582 78 Linköping
Telefon 0430-122 80

Provbygg ditt uterum redan nu på vår webbplats www.halle.se

**Plåt- och rostskador
Lackförbättringar
Oljebehandling**

BLÅSVÄDRET

BILPLÅT
specialisten

013-592 46

070-322 47 37

Blåsvädet, Linköping. Åtvidbergsv. 1 km efter Hackefors.

Häst och Ryttare i Balans

Friskvård/rehabilitering av din häst

Massage • Energiakupressur

Mikroström/Ultraljudsbehandling

Sadelutprovning

*Håll din häst, din kunskap och din ridning
på en ständigt utvecklande nivå!*

Välkommen att höra av dig! Sara 0709-60 50 85

**FOTOGRAF
FILIP LEO**
0733-196098

Fotostudio:
Glimmervägen 4
Gistad



www.filipleo.se
info@filipleo.se
0733-196098

**STRESSBEARBETNING
OCH**

**IDROTTPSYKOLOGISK
RÅDGIVNING**

**STRESS
VERKSTAN**

Anna Tjäder

www.stressverkstan.se

Svenska FamilyAid



Alltid nära dig när det gäller
det humanjuridiska.

Bouppteckningar

Testamente - Arvskifte

013-510 10

070-870 5929

Bengt Nilsson

www.svenskafamilyaid.se

Frisör

Makeup

Massage

*Erbjudande
i Maj!*

Hår Butiken

013-12 26 99

Marie Christensen

*Slingsor
ljusa
350 kr
(Ord. 490 kr)
Medtag annons.*

Repslagareg. 32

Linköping

www.hairbutiken.se

ÅK HÄST OCH VAGN

50 kr/person



Tel. 0120-611 33 eller 013-1041 23

Ljusakupunktur

Kropp och själ i balans

Örtmedicin

Utrensande och stärkande, läkande

Öronbehandlingar

Naturligt, skonsamt

Välkommen att ringa Ljusakupunktösen Ann-Sofie
013-540 62 eller e-post 54062@telia.com



Förevisa er speciella dag!

OST MEDIAGROUP PRESENTS



ETT SOMMARERBJUDANDE!

"Vi expanderar lokalt!"

FILM | FOTO | MUSIK | EVENTS

OSTMEDIAGROUP erbjuder kompletta lösningar inom professionellt **foto, musik och HD-videoproduktion**. Vi ombesörjer **ALLT** från **idé** till slutleverans av produkter vilket gör oss oerhört kostnadseffektiva och snabba. Varför inte skapa ett **fotoalbum** eller en **HD-FILM** för en **speciell händelse**? Våra medarbetare sköter allt det praktiska och låter er fokusera på att njuta av stunden med vetskapen om att dagen förevisas för alltid. **SPELA eller SJUNG in din favoritlåt**. "Stjärna för en dag"™. Våra populära **MÖHIPPOR** och **SVENSEXOR** bedrivs i en topptrustad **professionell inspelningsstudio** på över 300 kvm i naturskön miljö. **Mat, dryck** och andra aktiviteter kan även ordnas. **Musikvideo**? Musik och manus utarbetas innan kamerorna rullar precis som på **MTV**. Släpp loss det kreativa i er och välkommen in i mediavärlden. **Drömlåt**? Vi komponerar ER låt enligt önskemål. Visor, ballader, pop och rock. Alla stilar. Upphovsmännen i vårt nätverk har bl.a. haft topp-10 placeringar på **BILLBOARD** och våra musiker tillhör eliten. Inspelning med resultat på toppnivå garanteras. Oavsett om det gäller **reklamfilm** som håller sändningskvalitet för **tv** eller något mer **personligt** uppdrag som en musikåva så jobbar vi alltid lika kreativt, seriöst och med ett bästa slutresultat som målsättning. Snabbt, enkelt och professionellt. Låt era **drömmar** uppfyllas **utan** att det kostar mer än hos våra lokala konkurrenter. Våra meriter inkluderar några av världens största företag, olympiska sportprofiler och ett flertal kända namn inom musikbranschen. Välkommen.

-**Bobby Ho & Martin Hultgren m.fl.**

Låt oss skriva din/er drömlåt!

TJÄNSTER

FILM & FOTO

- ★Företagsreklam
- ★Bröllop och dop
- ★Dokumentär
- ★Evenemang & Fest
- ★Familj och djur



MUSIK

- ★Originalmusik
- ★Inspelningsuppdrag
- ★Produktionsuppdrag
- ★Mixning/Ljudläggning
- ★Undervisning



EVENTS

- ★Möhippor
- ★Svensexor
- ★"Stjärna för en dag"™
- ★Sjung och spela
- ★Elgitarr, trummor, bas



Musik -den mest personliga presenten man kan ge.



Bobby Ho



För mer info och bokning:

013-13 13 19
070-403 33 33
contact@bobbyho.se

KLIPP UT OCH SPARA

25% RABATT
HELA SOMMAREN

Vid bokning av tjänst innan juli månad. Avser färdigställande av produktion senast september 2011. Max 1 erbjudande per kund

St. Ånestad 1 Vårdsberg | 585 92 Linköping

Wenco Radio

**Specialistbutiken för Amatörradio,
Hemelektronik och Kommunikationsradio**



Amatörradio

- Amatörradiostationer
- Antenner
- Antenntillbehör
- Antenntuner
- Audioprodukter
- Baluner
- Filter
- Kablar & Kablage
- Koaxialomkopplare
- Kontaktdon
- Nätaggregat
- Rotorer
- Slutsteg
- SWR/PWR Meter

Hemelektronik

- Batterier & Laddare
- Datorer
- Datortillbehör
- DVD & Video
- GPS
- HiFi
- MP3/MP4
- Kablar & Kablage
- Kamera
- Kontaktdon
- PMR-Radio
- Radio & Klockradio
- Scanners
- Spelkonsoler & Spel
- TV
- Verktyg
- Väderstationer
- Walkie Talkie

Kommunikationsradio

- Jaktradio
- Yrkesradio
- Antenner
- Antenntillbehör
- Audioprodukter
- Kablar & Kablage
- Kontaktdon
- Nätaggregat

Besök vår webb-butik <http://wencoradio.jetshopmini.se> för mer information om våra produkter och erbjudanden.

Wenco Radio | Malmskogens Industriområde | SE-582 72 Linköping
<http://wencoradio.jetshopmini.se> | wencostefan@gmail.com

VÄLKOMNA TILL ÖPPET HUS!

Heab Byggställningar & Carenta Industri

öppnar upp grindarna och hälsar er välkommen till öppet hus.

Torsdagen den 26 maj 11.00 - 16.00 är ni välkomna till oss!

Anmäl dig gärna till: anders.marcus@heabbygg.se

Du kan även ringa in på telefonnummer: **013-23 44 70**

- Vi öppnar upp för en hel dags fest
- Mingel med Heab & Carentas medarbetare
- Vi bjuder på grillad mat
- Titta på Carentas tillverkning
- Ta del av referensobjekt från Heab
- Prova på att hänga i våra fallskyddsselar
- Träffa utvalda leverantörer



SKIFFERVÄGEN 1, 585 63 LINGHEM

CARENTA

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, Stellan*
013-731 43
www.habms.se

BILVERKSTAD
mästore

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

Välkommen!

Värdecheck
20 % rabatt
på valfri artikel!

Tag med kupongen in till butiken. Gäller ej G-line hundbur.



Allt för hund, häst,
katt och ett aktivt
uteliv!

www.djurouteliv.se

Gillbergagatan 25 (Tornby), 582 74 Linköping

Telefon: 013-12 82 22

Öppettider: Vardagar 10-18, Lördag 10-15

Djur &
Uteliv™

Modebutiken
Wivis Butik

Hägerhällsvägen 12 (torpet)
TALLBODA, LINKÖPING

ÖPPET:

Måndagar 16-20

Lörd - sönd (jämna veckor) 10-16

Stängt

lördag och söndag 4-5 juni

Extraöppet

onsdag 25 maj, kl 12-20

20% rabatt på barnkläder från Fransa Kids
på långbyxor & capribyxor

Varmt välkommen till modebutiken med
personlig service! Önskar Wivi-Ann.

Tel. 0704-33 56 87

Välkomna till
Tandläkare Patric Renström

Central praktik i Linköping nära Domkyrkan

- Allmäntandvård
- Implantatbehandling
- Tandhygienist
- Tandblekning

Patric Renström
leg tandläkare

Daniel Ankarstrand
leg tandhygienist
leg sjuksköterska

Ring till oss och boka tid för undersökning.
013-12 19 42 • Tandl.renstrom@telia.com
Apotekaregatan 14 • 582 24 Linköping



MEMLEM AV
PRIVAT
TANDLÄKARNA



FAMILJERÅDGIVNING
Urban & Kristina Åslund
Storgatan 33, Linköping
Tfn: 013-465 52 02
www.familjerelationer.se



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 lösningsfokuserad 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

Gymmet med det
STORA
hjärtat!

Massage
Samtals-
coaching

FriskusHälsan

Fysisk aktivitet
på recept

Vikt-fett-vätske-
kontroll
10 ggr 350:-

SOMMARKORT

t.o.m. 31 augusti

500:-

TUNGA VIKTER
För dig som vill



Vi finns på Bangårdsgatan 6a, Linköping • Tel. 013-10 10 76

Se hela utbudet på www.friskushalsan.se • e-post: info@friskushalsan.se

Friskushälsan passar dig som

- vill ha lite extra hjälp i en lugn miljö
- vill kunna träna mellan 04.00 - 24.00



Längtar du efter sommaren?

Vi tar dig med på en resa till andra delar av världen med dofter, upplevelser och känslor i våra behandlingar.

Hanakasumi – Japanskinspirerad med rispuder och dofter av körsbärsblommor.

Tribal IT Bodycare – Exotiska växter och ceremonier.



Hälsogalleriet • Ågatan 25 • Linköping
013-13 10 25 • www.halsogalleriet.se

100 kr rabatt
Vid medtagande av annons.

Njut av sommaren vid Göta kanal i Norsholm!



Kapten Bille's

Mysig matservering med
God mat till bra priser.
Boka bord till MORS DAG!



Kanoter • Bastuflotte

Morsdagsmeny 2 rätter 199:-
Vi bjuder på kaffe.

Kapten Bille's
fr.o.m. 1:a juni
Öppet alla dagar 10 - 22
(Köket stänger kl. 21.00)



Tel 011-545 50
info@kaptenbille.se
www.kaptenbille.se

Sluss Café

- Stort glass-sortiment:
i år har vi SIA-glass
- Frasier Våfflor
- Hembakat



Mingolfen
är öppen.

Motorcykelträffar torsdagar
Grillen tänds klockan 17.00.

Sluss Café

Öppet: Tors 16 - 20 • Lör - Sön 11 - 18
(vid fint väder)

fr.o.m. 11 juni öppet **alla dagar**
Vid regnigt väder hänvisar vi gästerna till Kapten Bille's



TAKARBETEN MED HÖG KVALITE!

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



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 • www.brokindsplatslageri.nu



Hjulsbro Allservice

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

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

**Stensättningar i
trädgården?**
*Vi har fina erbjudanden
under våren & sommaren.*

Kontakta oss!

Kvalitet som varar. Kostnadsfria offerter.

Kontaktperson
Christopher Isaksson

Månestad, Lindsberg
585 93 Linköping

Tel: 013-163271

Mob: 0708-678563

www.hjulsbroallservice.com

Innehar F-skatt



Lanthem

Klassisk & lantlig textil

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



Sommarfräsch!

Ljusa, skira
gardintyger.

Klassiska tyger:

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

Gripsholmsrutor till gardin och möbler.

Stolsöverdrag, enfärgade, rutiga och randiga med volang.

Kuddar, löpare, handdukar, presenter ...

Lampskärmar • Gardinsömnad

Omklädnad av lösa stolsitsar, nubba/de/haftade.

Hos Lanthem hittar ni **Lilla Orangeriet** erbjuder

Mårbackapelargoner

Murgröna på båge

Lavendel

Perenner

Lyktor m.m.



Nyhet!

Lanthem kommer nu att sälja
blommor och växter som hör
årstiden till.

I samarbete med Jogestorps
Handelsträdgård, m.fl.

Öppettider:

Onsd - Fred 12-18

Lörd - Sönd 11-15

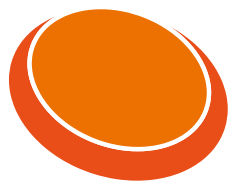
Telefon

0733 - 160 150

www.lanthem.se

info@lanthem.se

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



thormans

mark & anläggning

***Vi ökar* värdet på Er bostad**

- Dränering
- Avloppsanläggningar
- Sten- och plattsättningar
- Kabelgrävning
- Trädgård (design och genomförande)

Kontakta oss för prisuppgift

Glenn Thorman 070 - 699 75 60

glenn@thormans.se



En del av Thormans Entreprenad AB

www.thormans.se



Kvalitetspooler från Niveko!

Mycket enkel att installera. Allt från endast pool till komplett poolanläggning! Även tak och poolrobotar.
Kontakta oss för offert.

Marknadens minsta och effektivaste robotgräsklippare

Sätt ut på våren
- ta in på hösten!

- 5 modeller • Upp till 6.000 m²
- Även kuperat – upp till 27° lutning



- för dig och för din gräsmatta -
Läs mer på www.wiper.se



RL Linköping AB

info@rllinkoping.se • www.rllinkoping.se

070-6078200

Gummiverksta'n

Bankekind AB

DÄCK • FÄLGAR • SERVICE


MekoPartner


SUPER DÄCK

Besök
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

ÖPPETTIDER: må-to 8-18, fr 8-12

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

Lasse Rörmokare

Lasse Rörmokare är ett företag i VVS-branschen vars affärsidé är att sälja varor och tjänster till villaägare, lantbrukare och företag som behöver hjälp med vatten, värme och sanitetsinstallationer. Ambitionen är att utföra fackmannamässigt arbete till ett bra pris. Numera är vi två som jobbar i företaget sedan Kim Strand började som lärling i augusti 2010.

Vi kan hjälpa till med det mesta inom VVS, t.ex:

+Värmepumpar + Oljepannor + Radiatorsystem +
+Tappvattensystem + Köks- o. badrumsrenovering +

Jag kan även utföra arbete med elektriska installationer när dessa ingår i installation eller reparation av VVS-system. (Innehar el-behörighet).

Utnyttja ROT-avdraget!

Lars Carlsson + Ullälva 5 + 58 5 63 Lingham
013-741 14 + 070-731 35 10 + E-post: lasse@lasse-rormokare.se
www.lasse-rormokare.se



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

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

Pris: 300 kr/tim, inkl. moms
(Gäller hushållsnära tjänster.)

Ombud för **oriflame**

Referenser finnes.

Marlenes Alltjänst
Vi fångar era behov

**Hushållsnära
tjänster m.m.**



Marlene Andersson
info@marlenesalltjanst.se

0703-53 10 96
www.marlenesalltjanst.se

Sandström 495 Classic



FISKE- OCH FAMILJEBÅT med bra sjöegenskaper

Classic 495 har liksom övriga Classic-modeller ett traditionellt klinkimiterat utförande, med kraftig köl, bred durk och en helgjuten reling. Det här ger båten ett fantastiskt stabilt skrov, och den mycket bäriga aktern gör att 495 klarar ett brett register av motorer. Mittoftens utformning gör att den kan lätt passeras på bägge sidor. Den kan tas bort eller flyttas om du vill.

Classic 495 en välbyggd, robust och trygg allroundbåt som är lämpad för både fisketuren, familjeutflykten, vattensport och transporter. 495 har ett stilfullt utseende och mycket bra komfort med ordentliga och praktiska stuvutrymmen. Under aktertoften finns ett torrt utrymme och under mittoften ryms bl a en extra tank. Regnlänsande durk är en annan praktisk detalj, som för övrigt finns hos hela Classic-familjen.



Längd 4,95 m • Bredd 1,95 m

 **Sandström**
Svensktillverkade fritidsbåtar

Mejla eller ring:
Runi Marin 013-13 16 99
runi.marin@telia.com

 **RUNI MARIN**
LINKÖPING 013-13 16 99

Mönstrade

Förvaringsboxar

i olika modeller och format



Från 189:-



269:-

I butiken finns mycket mer
att välja på - flera modeller,
många olika format.
Välkommen!

Saltstenslampor
Nu åter i lager



Från 249:-

MIA'S HANTVERK



Johannelunds Centrum, Linköping • 013-13 57 04 • Vard 11-18, Lörd 10-14 • www.miashantverk.com

LINKÖPINGS GUIDEKLUBB

Studie
främjandet
i Östergötland



Välkommen till sommarens stadsvandringar 2011!

PRISER:

Vanliga onsdagsvandringar:

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

Dramavandringar:

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

Torsdagsvandringarna inkl. torsdagsdrama vid Stångån är gratis.

För ytterligare information

se vår hemsida

www.linkopingsguideklubb.se

eller ring 0768-554334.

Datum	Vandring	Tema	Samlingsplats	Start
25 maj	On Onsdagsv.	Statyparken i Berga	Berga Centrum	19.00
1 juni	On Onsdagsv.	Birger Jarl	Folke Filbyter	19.00
7 juni	Ti Griftegårdsv.	Från Svinavall till Gravkor	Kapellet N. Griftegården	19.00
8 juni	On Onsdagsv.	Stadens ursprung, slaget vid Stångebro	Cloetta Center	19.00
9 juni	To Torsdagsv.	Stadsvandring	Folke Filbyter	19.00
15 juni	On Onsdagsv.	Nedre Vasastaden	Länsmuséets entré	19.00
16 juni	To Torsdagsv.	Konstvandring	Folke Filbyter	19.00
21 juni	Ti Griftegårdsv.	Från Svinavall till Gravkor	Kapellet N. Griftegården	19.00
22 juni	On Onsdagsv.	Lkpg innerstad och dess historia	Folke Filbyter	19.00
23 juni	To Torsdagsv.	Stadsvandring	Folke Filbyter	19.00
29 juni	On Onsdagsv.	Medicinshistoria	Folke Filbyter	19.00
30 juni	To Torsdagsv.	Konstvandring	Folke Filbyter	19.00
5 juli	Ti Griftegårdsv.	Från Svinavall till Gravkor	Kapellet N. Griftegården	19.00
6 juli	On Onsdagsv.	Vasastaden med Tages hörna	Folke Filbyter	19.00
13 juli	On Onsdagsv.	Kända kvinnor i Linköping	Folke Filbyter	19.00
19 juli	Ti Griftegårdsv.	Från Svinavall till Gravkor	Kapellet N. Griftegården	19.00
20 juli	On Onsdagsv.	Från fattigkvarter till gräddhylla	Stångs magasin	19.00
27 juli	On Onsdagsv.	Lkpg innerstad och dess historia	Folke Filbyter	19.00
28 juli	To Torsdagsdrama	Händelser vid Stångån	Stångs magasin	19.00
2 aug	Ti Griftegårdsv.	Från Svinavall till Gravkor	Kapellet N. Griftegården	19.00
3 aug	On Onsdagsv.	Stadens ursprung, slaget vid Stångebro	Cloetta Center	19.00
4 aug	To Torsdagsv.	Stadsvandring	Folke Filbyter	19.00
10 aug	On Onsdagsv.	Kvarnbyn i Tannefors	Tannefors slusscafé	19.00
11 aug	To Torsdagsv.	Konstvandring	Folke Filbyter	19.00
17 aug	On Onsdagsv.	Från järnvägshotell till motorhotell	Resecentrum	19.00
18 aug	To Torsdagsv.	Stadsvandring	Folke Filbyter	19.00

För KÄRLEKENS skull

*Nu tar molnen mark.
Jag var förblindad av att solen sken så stark.
Men mina ögon kommer alltid le mot dig.
Kan det begäras mer av mig.*

*Musik och text av
Ted och Kenneth Gärdestad*

Den 24 och 25 september planeras en musikgudstjänst i Törnevalla kyrka. Det är en gudstjänst där musik och text av bröderna Kenneth och Ted Gärdestad står i centrum. Nyskrivna arrangemang för kör och solister är bearbetade av Jan-Helge Henriksen och Sofia Liljedahl.

Vi söker Herrar som gillar att sjunga!!!

Kontakta Sofia: tel 0706 - 18 21 59

Eller mail: sofia.liljedahl@svenskakyrkan.se

Vuxenkören repeterar under våren 1 gång/vecka, tisdagar, veckorna 22-25.

För mer info se: www.tornevallakyrka.se

* JOHAN ALFRED SKOG
* Skrukebypojken med
* världsrökte
* Musik: Gust Lagerlin



* Östra Skrukeby Hembygdskommitté
* Zilverns Eggensten nr 4. 1962. Kyrkans 1962.
* ÖBP 1966-1967

Östra Skrukeby Hembygdskommitté
inbjuder till firande av



NATIONALDAGEN



6/6 kl. 14.00 – 17.00

vid Storgården

OBS!

Ändrad tid
14.00 *)

Kl. 14.00

PROGRAM

Kl. 15.00 Premiärvisning av teaterpjäs

”Sedelförfalskaren Johan Alfred Skogs liv och leverne”.

Pjäsen framförs av elever från Linghamsskolans 9:e klass.

*) Starttiden för teaterpjäsen har... **Servering och lotterier** ---
efter Åkerbladets tryckning
ändrats till 14.00. OBS att det alltså
är fel tid i den tryckta tidningen.

Välkomna!



Nationaldagsfirande

*Rystad Östra Harg
Hembygdsförening*



Tuna Kungsgård – måndagen den 6/6 2011

Varför inte cykla eller gå från traktens alla hörn mot Tuna.
Ta med en svensk flagga (fasadflagga eller mindre pappersflagga).

Samling på Tuna från 13.30

PROGRAM:

14.00 Inmarsch med fanan. Välkomsthälsning. Nationalsången (allsång).
Tal av Muharrem Demirok, kommunalråd.
Musikinslag • Lekar
Ponnyridning för barnen och bildgator från bygden för vuxna.
Ta med eget fika.
Tillfälle ges för visning av Tuna Kungsgårds byggnader.

Den 19 juni kommer Åkerbobladdets Sommarnummer ...

*Boka annons och sommarhälsning
senast den 8 juni.
Se utgivningsplan på sidan 39.*



**Sommarhattar
och kepsar**
från **149:-**

Capribyxor
i bomull, flera färger
från **325:-**

Fria ändringar • Fri Parkering

Berntine

013-137480

Vard 11-18 • Lörd 10-14

Johannelunds Centrum, Linköping



Taktil Stimulering

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

KOM OCH PROVA PÅ!
Vad är Taktil Stimulering?

Vi pratar och provar...

Drop in 26 maj kl. 15-20

Utbildningar under hösten 2011.

Se hemsidan för mera info.

SINNESKÄLLAN

Medlem i
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund

Inger Lindell, Taktilterapeut och lärare i metoden.

013-17 33 18 • 070-287 45 89

www.sinneskallan.se • Mellangården 16, Linköping



Vi firar Sveriges nationaldag

Välkommen
till hembydsgården Tallbacken
6:e juni 2011 kl 15



Vi börjar med samling vid flaggstängen där det blir tal av **Daniel Zethson** samt trombonspel av **Roland Engdahl**.

Kaffeservering och lotterier.

För underhållning svarar sångerskan **Åsa Sjöberg** och pianisten **Roland Engdahl**.

Välkommen till Tallbacken
Askeby Hembydsgården
Styrelsen

www.askebyhembydsgoraden.se



ÅKERBO FRIKYRKOFÖRSAMLING

Evangeliska Frikyrkan

Maj

- 22 Söndag 10.00 **Gudstjänst** i Salem, Rystad
Karl Smensgård, kaffe
- 25 Onsdag 19.00 **Bön** hos Maj-Britt & Hans Liljegren

Juni

- 5 Söndag 10.00 **Gudstjänst** i Kapellet, Vårdsberg
Anders Lindsmyr, kaffe
- 7 Tisdag 19.00 **Bön** hos Lennart Andersson
- 12 Söndag 10.00 **Konfirmationsavslutning** i Lingshemskyrkan
18.00 **Gudstjänst** i Salem, Avron Hjort, kaffe

Åkerbo Frikyrkoförsamling

013-3971 02 (pastorsexp.)

info@akerbofrikyrkoforsamling.se • www.akerbofrikyrkoforsamling.se



LOPPIS

Vägen mellan Bankekind
& Ekenäs Slott eller omvänt -
se skyltning



ÖPPET I SOMMAR

28-29 maj
samt därefter
första och sista helgen
i varje månad
kl. 11.00 - 17.00



Möbler, böcker, glas, porslin, tavlor, smycken m.m.

NYHETER: Nya hemvävda mattor samt
ägg, tomater, potatis m.m. efter tillgång.

Välkommen!

Tel. 013-530 19

MAGASINET

Second Hand för missionen

(Intill Lingshems station)

Vårmarknad

lördag 28 maj, kl. 10-14

- **Halva priset på allt**
- **Lotterier**
- **Brödbord med hembakat**
- **Vi bjuder på fika!**



Många säger att vi är billigast.
Missa inte vårt
Shabby Chic Room!

VÅRA ÖPPETTIDER FÖR INLÄMNING OCH FÖRSÄLJNING ÄR
Onsdagar 16 - 19 • Lördagar 10 - 14
www.magasinetlinghem.se • 0702-98 10 30

Askeby Trädgård AB



**Egenodlade pelargoner och amplar
samt övriga blommor.**

**Tomat och slanggurka samt
vår egen saltgurka.**

Pelargon

1 st 29:-

4 st 100:-



**Surfnia
Million bells
Hängpelargon
m.m.**

39:-

Betalning:

Kontant eller mot faktura.
Vi tar tyvärr inte kort.



Öppettider:

Vardagar 10-18 • Helger 10-14

Vägbeskrivning:

Från gamla E4:an: Vid Gistad, ta av mot Ekenäs slott och sedan (i Örtofta) vidare mot Linköping.

Från Linköping: Rv 35 mot Åtvidaberg. Ta av mot Askeby vid rondellen i Vårdsberg.

LAGER- RENSNING

i presentbutiken

Halva priset

på utvalda
varor.



50%
på ljuslyktor,
lyktor och
present-
artiklar.

Högloftet

Bankekind

585 93 Linköping

013-53390

www.hogloftet.se

info.hogloftet@telia.com

ÖPPETTIDER:

Må-Fr 10-18

Helg 10-15

Bygg din damm nu!

Vi har materialet: Dammduk, pump, damm-
filter, belysning, fontäner och vattenfigurer.



Planteringsjord

4x50 liter **100:-**

Fiberduk

10:-/kvm

Behöver du grus, stenkross, sand eller jord?

Här finns olika sorters bergkross samt
sand, naturgrus, planteringsjord och
fiberduk. Hämta själv eller få det hemkört.

ETT STORT TACK

till alla som besökte oss på vår visningsdag den 22 april!
Tack vare er och det fina vädret blev dagen väldigt lyckad.
Välkommen åter nästa år.

 Högloftet Företagecentrum AB

Är du trött på
STUBBARNÄ
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



Satsa på rätt kort!

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

Välkommen till
Linköpings Tungutbildning!

Erica • 013-327 00 76 • 070-378 97 12
erica@ltu.nu • www.ltu.nu



**LINKÖPINGS
TUNGUTBILDNING AB**

Fångögatan 10, 582 78 Linköping



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

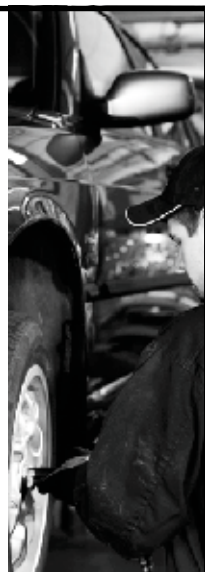
Mån-Tor 7.00 - 17.30

Fredag 7.00 - 13.00

www.tottesbilservice.se

MECA
CAR SERVICE
DIN BILVERKSTAD

www.meca.se



Göran Karlssons VVS & EI



Där vatten
och el
förenas!

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

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

Lyckebo Ö. Skrukeby • 585 61 Lingham
Tel. bostad: 013-72077

RENSNING OCH BETNING av utsäde utföres

Kumla Kvarn AB

Ring 013-731 96

Tfntid: kväll eller morgon
kl. 7.00-8.00

Bergdala, Gistad • 585 63 Lingham

OM- & TILLBYGGNADER • RENOVERINGAR
SNICKERIARBETEN, IN- & UTVÄNDIGT
DECOUPAGE • SERVETTRYCK



Den 1 juni flyttar vi
till ny adress:

Linghems Gård, Nybygget
585 61 Lingham



Mi o La Hantverk



Mia & Lars Axelsson

Telefon 013-700 44 • 073-250 86 36

E-post: mia@mi-la.se • lars@mi-la.se

www.mi-la.se

Här finns
GLASÖGON
FÖR ALLA TILLFÄLLEN!



**SOLGLASÖGON
från Polaroid.**

**Bra vid bilkörning
och på båtturen.**



TANNEFORS
OPTIK

Ewa Wallgren
Leg. optiker



Bra parkering!

Nya Tanneforsv 70 • Tel. 013-12 16 90 • www.tanneforsoptik.se
Öppet: Må-Fr 9:30-18 • Lunch 13-14 • Lö Stängt



Jernbergs Bilservice

Service & reparationer

Oljebehandling

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

Vill du också
synas här?

En annons i det
här formatet
kostar endast
347 kr i sv/v
415 kr i färg
(priser exkl. moms)

Tiljanders Mur & Plattsättning

Torgny Tiljander

- murning • kakel • klinker
- putsning • hembesök & offerter

☎ 013-27 06 07 📞 070-770 38 97

Orkanvägen 15 C • 582 72 Linköping

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

Alla annonsörer erbjuds 10% rabatt
på samtliga produkter i Centraltryckeriets Printbutik.
www.printbutiken.nu • 013-47 47 118

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



Utebliven tidning?

Åkerbobladet delas ut av SDR till alla hushåll i Åkerbo kommun, Norsholm, Hackefors och Skonberga samt till hushåll i Grebo-Värna med Linköping som postadress.

Planerade utdelningsdagar ser du i tabellen på sidan 39.

Skulle du sakna Åkerbobladet i din brevlåda på utdelningsdagen - var vänlig ring SDR (Svensk Direktreklam) telefon 011-197250.

Klipp ut och spara.

Svenneby Lantbruk AB

Entreprenad & Lantbruk • Örtomta Linköping

Vi utför:

- Rundbalspressning av ensi, hö och halm med en McHale fusion 2
- Fastighetskötsel/yttre skötsel - Grönytor, rabatter, gator
- Buskröjning/väggkantslätter utföres med mittmonterat slagkraftaggregat rv 8,5m, 170cm klippbredd
- Snöröjning från landsvägar till gångbanor
- Utför även andra lantbrukskörslor vid förfrågan med moderna maskiner



Välkommen att ringa för pris och info:

Staffan Sundström
070-639 05 80

Magnus Sundström
070-397 71 44

Kontor
013-771 44

Loppis Lördag 4/6

vid Kapellet Vårdsberg, Holmbergs
Inredningsprylar och Loppis
Öppet 10-15
Fika finns
0708-14 38 21



Roxens Fäste heter vår
lokala förening.

Vi finns i Östra Skrukeby och vi
vill gärna ha kontakt med Dig
som är intresserad av vår drogfria
verksamhet.

Ring ordf. Agneta 0706-23 86 29

MÅNADENS JANNE



www.svenskapaچه.se

SJUNDE SINNET av Torbjörn och Kristian Häglund



Glad gallerist i Skärkind

Samhället Skärkind har på senare år lämnat ett betydande bidrag till det lokala kulturlivet, mycket tack vare att energiknippen Lili Stenmark 2006 flyttade in i den gamla fattigstugan och vågade sig på att starta konstgalleri. Lili nöjer sig nu inte med att visa konst av nationellt och internationellt erkända konstnärer utan arrangerar också, ofta i samarbete med kyrkan, konserter, föreläsningar och samtal. När man betänker att hon är närmare sjuttio år så undrar man hur hon orkar.

– Jag har alltid varit väldigt energisk. Min mamma brukade säga att jag var ett snällt men livligt barn. Hon var själv väldigt handlingskraftig. Pappa var betydligt lugnare.

När vi pratat en stund framgår det att grunden till Lilis långa och brokiga liv lades i Sandviken och Gävle när hon växte upp.

– Mamma sydde mycket och pappa var på sjön som maskinist och skickade vykort till oss från hela världen. Sedan startade han eget medan mamma jobbade som florist. Då var jag på dagis, eller barnkrubba som det hette på den tiden.

Designer, mannekäng och modell

I tjugofemårsåldern flyttade Lili till Stockholm för att utbilda sig till kläddesigner på Till-skärarakademin. Hon arbetade då också som mannekäng och fotomodell och har hela album med flotta bilder där hon och



Till Galleri Li är alla välkomna för att se på konst eller delta i ett samtal.

hennes mannekängkompisar visar egna och andras klädkollektioner i bästa sextio-talssnitt.

– Jag har kontakt med flera av dem fortfarande, förklarar Lili och visar bilder från en återträff där de vackra unga kvinnorna förvisso har blivit äldre men har kvar mycket av sin utstrålning.

Lili har också många glada minnen från det år som hon jobbade på Finlandsbåt med en mode- och musik-show signerad Harry Brandelius.

– Det var otroligt roligt! Vi hade fri kost och logi och behövde bara betala sjömansskatt på det vi tjänade. Pengarna investerade jag sedan i en boutique, Tintomara, som jag startade i Solna, med filial i Gamla Stan.

Månadens profil:



Modelltakterna sitter i. Lili poserar rutinerat och oblygt på olika ställen i och utanför galleriet. Här vid kyrkans knut.

Stor familj i Kolmården

I boutiquen sålde Lili både egna och andras kollektioner tills hon träffade sin första man och flyttade med honom till ett hus i Kolmårdsskogarna.

– Vi hade en kilometer till närmaste granne. Vi bodde där med höns, får och barn. Många barn, egna och andras.

Efter nästan 30 år sprack äktenskapet år 2000 och Lili flyttade med yngste sonen till ett 250 kvadratmeter stort hus i Åby som hon renoverade.

– Det var därför jag tvekade så länge innan jag köpte det här. Det var väldigt ruffigt och jag hade egentligen inte lust att rusta ännu ett hus. Jag hade tittat på gamla skolhuset i Björsäter också men Åtvidabergs politiker kunde aldrig bestämma sig. Och så är det här huset så vackert. Jag kan en del



Här bokar Lili in konstnärer och föreläsare under överinseende av Lars Tärnings apitretande tavlor.

om arkitektur sedan mina år på ABF så jag tyckte om huset direkt.

Det var på sjuttioalet, när hon börjat rota sig i Norrköping som Lili fick deltidjobb på ABF (Arbetarnas Bildningsförbund), först som cirkelledare i sömnad och till slut som kulturansvarig med egen budget och tusen idéer.

– Jag ordnade cirklar, utställningar och konserter och allt möjligt. Salvador Dali-utställningen som jag var med och arrangerade 1998 blev en snackis som folk fortfarande kommenterar.

På nittioalet började Lili också med något som hon kallade Köksbordssamtal dit hon bjöd in spännande människor som deltagarna fick samtala med på ett informellt och otvunget sätt.

Lili Stenmark

– Det konceptet har sedan spritt sig och finns nu på många ställen. Jag har dem också fortfarande, ute i galleriet, på måndagar klockan 15.

Utgångspunkt för resor

Lili trivs bra i Skärkind som blivit hennes nya hem, platsen som hon återvänder till efter sina många resor.

– Jag släktforskar och håller på att skriva min familjs historia. När jag behöver arbetsro så reser jag, ensam, till platser långt borta. Jag har varit i Afrika; på Zanzibar, i Tanzania, Egypten och Kenya, jag har tågluffat i Tyskland och varit på Grönland och i Vitryssland. Till hösten blir det kanske Indien, det tänkte jag ge mig själv i 70-årspresent.

Men först ska födelsedagen, som sammanfaller med galleriets femårsjubileum, firas med offentlig konsert i kyrkan och öppet hus med nya och gamla vänner, familj och grannar.

– Folk är så öppna här i Skärkind, det uppskattar jag, att vi hjälps åt fast vi är olika. Aldrig hade jag väl trott att jag, som är gammal radikal sossepolitiker, skulle trivas så bra i och intill kyrkan!

Som levande bevis på grannsämjan kommer en granne förbi för att låna en jordfräs mitt under intervjun samtidigt som Lili förklarar att hennes hund är hos en annan granne eftersom Lili varit på Cupolen och dansat kvällen innan.



Försommarljuset strömmar in i galleriets enda rum.
I bakgrunden tavlor av Jussi Suominen.

Dansen är ytterligare en viktig del av den glädje som har följt Lili genom livet.

– Mitt motto är: hellre tokig än tråkig. Det finns ingen anledning att gnälla och haka upp sig på småsaker. Jag är så glad och tacksam för varje morgon jag får vakna och känna arbetslust!

FAKTA

Namn: Lili Stenmark

Ålder: 69

Bor: i gamla fattigtugan i Skärkind

Familj: "halvsärbo" med 5 barn, 14 fosterbarn, 8 egna barnbarn och 3 bonusbarnbarn.

Intressen: konst, litteratur, släktforskning, familjen, dans, resor på egen hand

Dold talang: spelar mandolin

Favoritplats i Åkerbo: Skärkind!

Hemsida: www.gallerili.se

Text och bild: Titti Knutsson



Klockornas klang ekar över Värnasjön när det rings till gudstjänst.

På spaning i Kåkerbo

Väg 35 från Åtvidaberg till Linköping kan vara ganska trafikerad under eftermiddagstimmarnas rusning. Om man inte har så bråttom och vill ta det lite lugnare går det att göra en avstickare förbi Värna.

Snart ska man se att det finns mycket att upptäcka utmed vägkanterna. Efter en stunds åkande drar en hög och smal byggnad med brant tak, till sig blicken på vägens vänstra sida. Strax bakom ligger Värna kyrka och det är uppenbart att det röda huset hör dit. Vid en rundvandring kring kyrkan ser man att den saknar torn för klockorna. Blicken söker sig åter till den lilla byggnaden vid kyrkogårdens sydöstra hörn. Kan det vara så att kyrkklockorna finns inuti den?

Ny byggteknik

– Klockbodar började ersätta de äldre medeltida stapelkonstruktionerna under 1700- och 1800-talen, säger Anita Löfgren Ek som är byggnadsantikvarie på Linköpings Museum.

Tidigare fanns det en klockstapel vid Värna kyrka, men en dag under 1850-tallets slut drog ett oväder in över trakten. En åskblixtnedslag träffade stapeln som skadades så svårt att den var tvungen att ersättas. Man var mån om att återanvända materialet, och den nya klockboden uppfördes delvis med timmer från den äldre stapeln.

– En kunglig förordning tillkom under 1700-talet. För att spara virke fick man inte bygga klockstaplar, berättar Anita.

Brist på skog

Vid den här tiden fanns det en stor efterfrågan på järn i Europa. Träkol var en nödvändig del i framställningen av malm och de svenska skogarna utgjorde en råvarutillgång. Av den anledningen uppmuntrade statsmakten tillverkningen och järnprodukterna blev snart en av Sveriges främsta exportvaror. Man ville alltså att den inhemska tillgången på skog i första hand skulle användas till järnbrukens behov.

– Det var inte heller tillåtet att bygga kyrkogårdstaket av trä, tillägger Anita.

Byggherre från trakten

Byggmästare Forsberg från Bersbo anlätades för att uppföra en klockbod och 1860 hade han lagt sista handen på sitt verk, som nu reste sig upp på en stensockel i närheten av kyrkan. Fasaden är klädd med en enkel locklistpanel som i det milda ljuset bildar ett vackert reliefmönster. På ena gaveln hänger några redskap under skydd av ett litet utskjutande spåntak. I varje väderstreck finns två luckor som kan öppnas när det ska ringas till gudstjänst. Storklockan är gjuten hos Elias Thoresson Fries i Jönköping 1764 och är den yngre av kyrkans bägge klockor. Klockgjutare Magnus Hultman var upphovsmannen till Lillklockan som blev gjuten i Norrköping 1746 men fanns i Grebo innan den köptes in till Värna 1860.



Mäktig reser sig Värna klockbod inför ögonen när man går in genom grinden vid kyrkogårdens sydöstra hörn.

Det är stilla runt klockboden och eftermiddagen har omärkligt glidit över till kväll då det är dags att bege sig vidare mot Björsäter. När en sista blick kastas över axeln förs tankarna omedvetet in på juletid och pepparkakor. För var det inte ett litet rödbrunt pepparkakshus som stod där vid väggkanten och blickade ut över Värnasjön?

FAKTA

Månadens kåk: Värna klockbod

Plats: Intill Värna kyrka

Byggår: 1860

Har använts till: Klocktorn för Värna kyrka

Används till idag: Klocktorn för Värna kyrka

Ägare: Svenska Kyrkan

Text och bild: Fredrik Häger

Ta greppet om ditt liv!

Del 3

På bredband - Rakt in i väggen

Om stress och stresshantering

I en aldrig sinande ström, kan vi följa TV-program, läsa böcker och artiklar om ämnet STRESS. I detta nummer av Åkerobladet blir det påspädning av ytterligare en artikel i ämnet.

Herbert J. Freudenberger, amerikansk psykolog, brukar anses som den som myntade begreppet "burn-out-syndrom" (1974/1975) dvs. utbrändhet, i dagligt tal ofta uttryckt som att "gå in i väggen". Denna vägg, har blivit ett välkänt kännetecken, för alla de människor, som är och varit sjuka av stress. Vid väggen tar det stopp, och för den sjuka, upplevs det mycket ofta under en viss tid i sjukdomen, att det inte går att vända sig åt något håll, för att hitta en dörr att öppna, mörkret är kompakt och utvägarna stängda.

När väggen är ett faktum, befinner sig den sjuka i en apatisk fas, där personen upplever en känslomässig utmattning, likgiltighet, glädjelöshet, tomhet, känner inte igen sin personlighet och har svårt att sova.

Det tar lång tid att bli så här utmattad, därmed är det en lång och ansträngande återresa att hitta tillbaka till hälsan och välbefinnandet. Det kräver tålamod, hårt arbete och socialt stöd. Det är viktigt att söka professionell hjälp.

Vad vi upplever som stress är olika för olika människor. Vi är alla unika, har olika förhållningssätt till det som händer oss och vår "livsryggsäck" är packad med personliga händelser och upplevelser som präglar våra tankar och liv. Jag vill här nedan beskriva tre övergripande faktorer som innebär stress.

1. När vi upplever att kraven är större än våra resurser – just nu.

Vi människor är starka och har resurser att möta motgångar och kriser i våra liv. Men om "stressens vindar" blåser hårt, under lång tid, så töms våra resurser och kraven står starka och krävande i våra liv. De här kraven kommer oftast både utifrån OCH inifrån oss själva.

2. Lång tids anspänning – utan återhämtning.

Det är SÅ viktigt med återhämtning! För yrkesarbetande personer vill jag ge ett exempel:

Då ett projekt är slutfört, så finns några timmars återhämtning i form av firande och reflektion. Vi klarade det! Bekräftelse och beröm! Strax är vi redo för nästa uppdrag. Så är det INTE idag – generellt sett, påstår jag. Då ett projekt är klart, kastas arbetsgruppen genast in i nästa projekt. Är det optimalt? Är det hälsobefrämjande? Är det kostnadseffektivt?

För de läsare som är arbetsökande: det är en anspänning – utan återhämtning att vara arbetsökande! Ju längre tid, desto mer anspänning.

3. Känsla av maktlöshet.

För läsare som följt denna artikelserie, vet vi nu att **känslan av sammanhang** är viktig för vår hälsa och välbefinnande.

Känsla av maktlöshet kan vi känna t.ex. vid uppsägning av vårt jobb eller vid en skilsmässa. Oftast är det den part i relationen, som inte tagit initiativet till skilsmässan, som upplever mest maktlöshet.

Det känns viktigt att framhålla, att oavsett vilken känsla det handlar om, så är känslan personlig och ingen kan ta känslan ifrån den som innehar den!

Därmed vill jag övergå till några förebyggande faktorer, då det gäller stress.

- **Träna dig i självinsikt.** Lär dig hur du tänker och reagerar i olika situationer.
- **Planera för framtiden – men lev HÄR och NU.** (Mindfulness). Fokusera på situationen du är i just nu, det kan vara att fika med en kompis, leka med barnen, delta i ett viktigt möte eller inför en anställningsintervju.
- **Sätt gränser för vad du orkar med, inför dig själv och andra.** ”Ja, jag gör gärna den här nya arbetsuppgiften, vilken av de andra tar vi bort?”
”Jag åker gärna på semester, men jag vill vara hemma några dagar och ta det lugnt innan vi åker.”
- **Säg JA, när du menar JA och NEJ när du menar NEJ.** Det här är svårt, tycker många. Träna i situationer, som är av mindre betydelse för dig. Ett vänligt NEJ, kan ge dig det livsutrymme som du så väl behöver, just nu. Det finns kloka människor omkring dig, som också har ansvar.
- **Det är oerhört värdefullt med en samtalsvän.** En person som du känner tillit och förtroende för. Någon som lyssnar och kan ge dig perspektiv på tillvaron. I förebyggande av stress och i stresshantering, pratar jag om tänka nytt – tänka annorlunda, att bryta ett mönster, för att behålla mitt välbefinnande, eller för att minska t.ex. stress. Det är lättare att göra, då jag har någon som kan ge mig stöd och råd i hur det ska gå till.

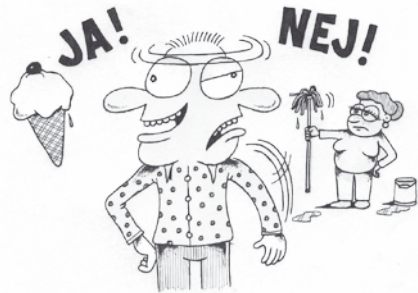
Teknostress

Vi backar i tiden. Närmare bestämt till före elektricitetens inträde i våra liv.

På eftermiddagarna när skymningen kom, tändes fotogenlampan och det ”kurades skymning”. Aktiviteterna avtog och människor gick tigt till sängs.

Dygnet hade sin gång och vilan sin naturliga del i människors liv.

I nutid, när skymningen kommer och så småningom mörkret lägger sig, så är det bara att



trycka på knappar, så har vi ljus, och därmed kan vi spela spel och arbeta vid datorer, titta på TV och utföra hushållarbete – dygnet runt! Vi är tillgängliga dygnets 24 timmar.

Vid intervjuer har småbarnsföräldrar tillfrågats gällande hur mycket tid de umgås med sina barn varje dag. Många småbarnsföräldrar i Sverige svarar att de klockmässigt inte umgås så lång tid med barnen, men att de har kvalitetstid med dem.

Tillfrågas barnen, vilket har gjorts bl.a. i en undersökning på uppdrag av barnombudsmanen, där 450 barn och ungdomar i åldern 9 – 16 år tillfrågades om olika saker som bidrog, respektive inte bidrog, till deras hälsa. Där svarar barnen/ungdomarna, att de vill ha kvantitetstid med sin förälder/sina föräldrar. Under den utökade samvarotiden, har barnen inte krav på organiserade aktiviteter, utan ger exempel på att de vill få leka färdigt med kompisar, utan att bli avbrutna för att följa med vuxna och handla mat.

De äldre barnen i samma undersökning, vill ha hjälp av vuxenvärlden att sätta gränser för sin tid vid datorer kvällstid. ”Jag låtsas sova, när föräldrarna lagt sig, så startar jag datorn igen och sitter vid datorn till 02 – 03.”

Tre av fyra ungdomar i nämnda undersökning, ansåg att de sover för lite och inte orkar med skolarbetet!

Med ovanstående ord, vill jag bidra till att stärka dagens föräldrar i, att känna sig trygga och nöjda med vetenskapen om att det behöver inte vara så mycket ordnade aktiviteter. Låt helgen, och även stunder under vardagen bli ett led i gemenskap och återhämtning!



Utän vetenskaplig föränkring, vill jag påstå, ätt en av de vanligaste fraserna i svensk konversation är: "hej, vad gör du?" Jag syftar på inledningsfrasen vid mobilsamtal.

Pratar du mer i din mobil än du egentligen vill? Gör du ett medvetet val om när du vill ha mobilen påslagen eller inte?

När är din arbetsdag slut?

Hör du till alla dem, som äter kvällsmat (om du överhuvudtaget äter) kanske läser godnattsaga för barnen och sedan BARA ska kolla av mailen inför morgondagen? Samtidigt invaderar du andras fritid med ätt skicka mail eller ringa, för ätt kolla av morgondagens agenda. Många räknar inte detta som arbete, men för hjärnan innebär det arbete.

Teknostressen har kommit för ätt stanna. Det du kan göra som enskild person är ätt göra dig medveten om dina val, och se till ätt du undviker ätt åka på bredband – rakt in i väggen!

Sätt DINA gränser för när du ska använda tekniken – låt inte tekniken ta makten över dig!



Smultronstunder, vad tycker du om det ordet? För mig innebär det guldkornen i mitt liv, stunder som jag gärna upplever gång på gång.

Vattengympan i fredags, rolig träning till härlig musik! Jag känner mig graciös och stark i vattnet! Jag tittade ut genom det stora fönstret, där lyste solen på en knoppande lila syren och en blommande hägg! LYCKA, var den känsla som för genom min kropp! En smultronstund!

Vilka är dina smultronstunder? Fråga en kompis, barnen eller din livskamrat! Skriv gärna. Åkerbobladet publicerar dina tankar om smultronstunder!

I nästa nummer av Åkerbobladet **HORMONER PÅ ETT PÄRLBAND.**

Om hormonerna och deras betydelse för t.ex. sömn, glädje, humor, trötthet, beröring och stress.

Text: Gunilla L-Svensson

Illustration: Jan Karlsson

**VILL DU FRÅGA GUNILLA
NÅGOT ANGÅENDE HÄLSA?**
Maila till info@akerbo.nu så svarar Gunilla i sin spalt i Åkerbobladet.

Livskompetens Öst

www.livskompetensost.se



**Vi erbjuder utbildningar och kurser
för jaget, laget och företaget.**

Vår kompetens - din hälsa

Livskompetens Öst • Gunilla L-Svensson
HLR-instruktör, alla nivåer • Leg. sjuksköterska • Mental coach
Stress- och samtalspedagog
gunilla@livskompetensost.se • Mobil nr: 0704 - 857 423

BOKTIPS

UR BALANS

Författare: Alexander Perski

Bokförlag: Bonnier fakta

Författaren är docent och chef för stressmottagningen vid Karolinska Institutet i Stockholm. Han har forskat om stress i ca 30 år. Boken beskriver symtom, sammanbrott vid stressjukdom, om hur kraften kommer tillbaka och hur vi kan skydda oss i ett allt snabbare samhälle. Innehåller även patientberättelser.

PERSPEKTIV PÅ UTBRÄNDHET

Författare: Håkan Jenner & Ingemar Svensson

Bokförlag: Gothia

Författarna ger sin syn på utbrändhet. Andra delen av boken handlar om vad vi idag vet om rehabilitering och vilka krav som bör ställas för ett mänskligare arbetsliv. En tydligt skriven bok, värdefull för bl.a. chefer och HR-konsulter. Ger god inblick i sjukdomen och dess rehabilitering.

OM BARN OCH STRESS

Och vad vi kan göra åt det

Författare: Ylva Ellneby

Bokförlag: Natur & Kultur

FÅNGAD AV ARBETE

Författare: Lena Nevander Friström

Bokförlag: Natur och Kultur

Författaren var socionom och psykoterapeut. Boken är skriven för 11 år sedan, men är fortfarande mycket aktuell i sitt innehåll. Ur innehållets rubriker: Arbetsnarkoman, vem blir arbetsnarkoman? Utbrändhet, att utveckla empati, familjens normala livscykel. En BRA bok med genomtänkt innehåll. För varje läsare som är intresserad av ämnet.

MINDFULNESS I HJÄRNAN

Författare: Åsa Nilsson

Bokförlag: Natur & Kultur

Författaren är psykiatriker och professor i medicinsk psykologi och var en av de första som introducerade Mindfulness i Sverige. Boken beskriver gediget och förstäligt hur vår hjärna fungerar. Mindfulness brukar översättas med orden **medveten närvaro**. Det handlar om att vara HÄR och NU. När, hur och hälsovinsten med att träna mindfulness beskrivs.

FRÅGOR & SVAR OM HÄLSA

Hej Gunilla!

Det skrivs så mycket om att man ska motionera, göra roliga saker m.m. Nu läser vi det även i detta blad! Intressant läsning, men samtidigt frustrerande!

Finns det någon som har tänkt på hur vi som är långtidsarbetssökande ska göra??

Vi har inte ekonomiska möjligheter att köpa gym kort, gå på teater, gå kurser hos studieförbund m.m. m.m. Men vi behöver verkligen hålla oss friska, för att få ett jobb.

Har du några förslag? Har andra läsare några tips?

Linnéa

GUNILLA SVARAR:

Tack, för dina tankar och synpunkter! Du belyser ett problem, som är välkänt för oss som arbetar med friskvård och rehabilitering. Många har, av olika anledningar (däribland att vara arbetssökande) inte råd att betala avgifter för olika friskvård/välbefinnande aktiviteter. Det jag kan ge tips om är:

- I flera affärsgallerier m.fl. ställen, finns kostnadsfria tidskrifter, i dessa kan du läsa om pågående aktiviteter; däribland många som är gratis. Dessutom finns det suduko och korsord i nämnda tidningar, kul tycker många och bra för hjärnan.
- På biblioteket kan du läsa dagstidningar, böcker och där finns anslag om föreläsningar av olika slag.
- Att promenera i naturen kostar inte pengar. Sätt upp ett anslag där du bor, med veckodag och klockslog, uppmana andra att hänga med på promenad eller joggingrunda.
- Flera av studieförbunden och andra organisationer anordnar "prova på"-dagar. Du kan få prova på hantverk, dans, måleri, silversmide m.m. Håll utkik i nämnda tidskrifter.

Har läsarna fler tips att bidra med? Skriv till Åkerbbladet!

Linnéa: min önskan är att ditt arbetssökande ger dig ett jobb snart!



Loppisar



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

BANKEKIND

Vägen mellan Bankekind & Ekenäs Slott. Se skyltar. Öppet 28-29/5, samt därefter första o sista helgen i varje månad. Kl. 11-17. Loppis, Servering. Tel. 013-530 19.

BJÖRSÄTER

Loppis & Allmogemarknad på Stora Kinäs. Vägen mellan Björsäter - Östra Ryd. Följ skyltar. Lö 11-15. Tel. 0120-601 77.

FALERUM

Loppis. Uknävägen 14 B, mitt emot Bilverksta'n. Öppet alla dagar 11-18. Kaffeservering. Tel. 0120-203 95.

FILLINGE

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

HACKEFORS

Hjälperksamheten ÅTERVINNINGEN. Molijns v. 15. Må-Fr 10-18, Lö 10-14. Tel. 013-376 777

KIMSTAD

Nostalgiladan i Melby. Intill E4. Öppet: Vard 10-17, Lö-Sö 10-16. Tel. 011-24 27 85

LINGHEM

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

LINKÖPING

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

NORSHOLM

Bondromantik. Slussvägen 1, (vid kanalbron). To 14-19 • Lö 11-15. Tel. 0705-89 68 56.

SKÅRBLACKA

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.

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.

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 en loppis som du vill skall synas här? Kontakta Åkerbobladet: 013-21 96 20 eller info@akerbo.nu

FRITT INFÖRANDE
i denna loppisruta.

Privata radannonser i Åkerbobladet

Säljes • Köpes • Önskas hyra • Uthyres • Uppvaktning • Tack

Gör så här:

Bestäm rubrik. Formulera din text. Skriv annonsrubrik och text på ett papper, eller i ett mail, och skicka till Åkerbobladet. Räkna med cirka 40 tecken, inkl. mellanslag, per rad. Uppge också ditt namn, adress och tel.nr. E-mail: info@akerbo.nu. Adress: Åkerbobladet, Stationshuset, 585 64 Linghem. Betala annonskostnaden till bankgiro 5875-8384 eller plusgiro 30 20 51-8. (Kontoinnehavare Mineo Media.)

Priser

Rubrik samt	
1 - 2 rader	60:-
3 rader	75:-
4 rader	90:-
5 rader	105:-
6 rader	120:-

Annonsmanus och betalning skall vara Åkerbobladet tillhanda senast på tisdagen i veckan före utgivningsveckan. Dvs. för nästa nummer senast den 8 juni. (Vi tar inte emot annonstext per telefon.)

Månadens Tips i Åkerbo med omnejd

- 27/5** **After Work, fredagsdans**, kl. 18-21,
Landerydsgården, Hjulbro.
Arr. Linköping LineDancers.
- 28/5** **Vårmarknad**. Magasinet Second Hand
Linghem. Kl. 10-14.
Se annons sidan 19.
- 4/6** **Loppis** vid Kapellet, Vårdsberg
Kl. 10-15. *Se annons sidan 26.*
- 6/6** **Nationaldagsfirande**
Tuna Kungsgård samling från 13.30
Arr. Rystad Östra Harg hembygdsför.
- Stensätter, Örtomta**, kl. 14.00
Arr. Örtomta hembygdsförening
- Tallbacken, Askeby**, kl. 15.00
Arr. Askeby hembygdsförening
- Storgården, Ö Skrukeby**, kl. 14-17.
OBS! **Kl. 14.00** Teaterföreställning "Sedelför-
falskaren Johan Alfred Skogs liv och
leverne". Arr. Ö Skrukeby hembygdsför.
Se bl.a. annonser på sidorna 17-19.
- 10/6** **After Work, fredagsdans**, kl. 18-21,
Landerydsgården, Hjulbro.
Arr. Linköping LineDancers.
- 16/6 –** **Allsång** vid Brådtom sluss, Norsholm
Varje torsdag, t.o.m. 4/8, kl. 18.00.
(Ej 23/6)
- 19/6** **Sommarmarknad**, kl. 10-16
vid Brådtom sluss, Norsholm
Hantverkare, Loppis, Lotterier m.m.
- Maj-sep** **Stadsvandringar i Linköping**
Vissa vardagskvällar med start kl. 19.00
under perioden 4 maj - 28 sept.
Arr. Linköpings Guideklubb och
Studiefrämjandet.
Se annons på sidan 16.

Tävla i **DRODLAKTEN**

– 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.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. drogfría | 6. världsrykte |
| 2. stärkande | 7. baluner |
| 3. klippbredd | 8. drömrum |
| 4. slaget | 9. olympiska |
| 5. ceremonier | 10. grindarna |

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

Skriv ditt svar i talongen här ovan, eller om du inte vill klippa sönder tidningen, på en egen lapp eller ett vykort och sänd detta till:

Åkerbobladet, Stationshuset

585 64 Linghem

eller maila samma uppgifter till

info@akerbo.nu

Ditt svar vill vi ha senast den 8 juni.

1 trisslott lottas ut bland inkomna rätta svar.

Åkerbokrysset - maj 2011

						VILL MÅNGA MÅSTARE RESSLUT		HAR FOT-FÄSTE	KRAFT-HUS-HÅLLNING		
				LOCK-FÅGEL							
				KASSE							
				FLITIG FISK							
								BEAR-BETNING			
								CLAP-TONBAND			
				BLÅS-RA FÖR KEMIST							KALL NYANS
				FÅNGSLA							
				GAMMALT BLÅD						ÅNGBÅT	
				SINGA-PÖRE						MEDELTI-DÅ KÄM-PASPEL	
SLUKAR EN MAL LÄTT			KANA-DENSÄRE SNO	STINTA-ORT	KANTON OCH GELLER	KYFFE SOM HAR PIPPI					
UPP-HÖJD					VÅTT TÄCKE						
					NÄRAS						
		BLOD-BRIST				THANTITTEL		DEN ÄR OHYFSAD			
		STUV-NING				STOCK-NING		IN-TAGNA			
SIMMAR LÅNGT			POJKE I SKOLAN			BAK-PLATSER					
DY			SMALT VATTEN			NYTTJA LAGER					
BLIR KANSKE TALLRIKEN TILL SLUT								UPPTÄ-KANDE VITUS			
	SAKNAR LAT-MASK			BLIR MAN MED SAK				TÄVLING			
INNE-HÅLLER MÄRK-VÄRDIG-HETER											

Konstruktör: Nils-Erik Ohlund

Lös fler roliga korsord!

Få en månads gratis medlemskap på Korsord.se!

Gå till: www.korsord.se/erbjudande
Fyll i Din kod: kryssa2006

Dags för ett nytt Åkerbokryss. När du har löst korsordet skickar du in bildtexterna, dvs. **orden i de gula rutorna**, samt namn och adress till *Åkerbobladet*, Stationshuset, 585 64 Lingham eller maila samma uppgifter till info@akerbo.nu Senast den 8 juni vill vi ha ditt svar.

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

Bildtexterna i aprilkrysset var "Lågenergibelysning" och "Värmande vårtecken".

Ett stort GRATTIS till vinnarna: 1:a pris – Marianne Wilhelmsson, Kimstad,

2:a pris – Margherita Kusaba-Ljunge, Linköping samt 3:e pris – Johnny Stammarnäs, Lingham.

Vi gratulerar också Thomas Wallin, Skärblacka, som vann trisslotten i ORDJAKTEN för april.

Lotterna kommer med posten.

Åkerbobladet

Upplaga 9.500 ex.

Delas ut till **6.800 hushåll och 700 företag** inom Åkerbo (Linköpings östra kommun) samt Grebo-Värna, Hackefors och Norsholm dvs. dessa orter med omnejd:

Askeby, Bankekind, Ekängen, Gistad, Grebo-Värna, Hackefors, Landeryd, Lillkyrka, Lingham, Malmskogen, Norsholm, Ringstorp, Rystad, Skonberga, Tallboda, Törnevalla, Vårdsberg, Örtomta, Östra Harg, Östra Skrukeby.

Cirka 2.000 ex. delas ut i egen regi, och tidningen finns därför tillgänglig även på följande platser:

Bankekind: Gummiverkstan, Högloftet Företagcentrum

Björnsäter: Tempo

Gistad: Gistad Veterinärpraktik

Grebo: ICA-affären

Hjulsbro: ICA Flamman

Kimstad: Pizzeria Vi och Ni

Kvarnvik: Sjöberga Lanthandel

Lingham: Biblioteket, Himnahallen, Magasinet, Frisörstationen, Åkerbobladets kontor

Linköping Berga: ICA Supermarket Berga Centrum

Linköping Central: VVS-lagret, Nettans

Linköping Ekholmen: Biblioteket, Ekholmens Centrum

Linköping Johannelund: Biblioteket, ICA Supermarket, Berntine, Mia's Hantverk, Er Veterinär

Linköping Kallerstad: Linköping Sportcenter

Linköping Majelden: Hund & Kattshopen, ME Studio Mariette

Linköping Steninge: Friskushälsan

Linköping Tannefors: Halldens Tobak, ICA Supermarket, Tannefors Optik, Dekorationsverksta'n

Linköping Tornby: Djur & Uteliv

Linköping Vidingsjö: Lasses Livs

Ljungsbro: Hemköp, ICA Nära Brunby, Biblioteket

Norsholm: ICA Brasken, Kapten Billes, Brådtom Sluss

Skärblacka: Biblioteket, Etiopienhjälp Second Hand, ICA Supermarket, Konsum, Shell-macken,

Sturefors: ICA-affären

Tallboda: Macken, Tempo

Vreta kloster: ICA Nära Vretahallen

Åtvidaberg: Biblioteket, Gåvan Second Hand

Östra Ryd: Östhjälpen Second Hand

Välkommen som annonsör!

Åkerbobladet

Planerad utgivning 2011

Nr	Manusstopp	Utdeln.dag
6-7	Ons 8/6	Sön 19/6
8	Tis 2/8	Sön 14/8
9	Tis 6/9	Sön 18/9
10	Tis 11/10	Sön 23/10
11	Tis 8/11	Sön 20/11
12	Tis 6/12	Sön 18/12



Den här rutan läses av cirka 20 000 personer och kostar endast 250:- plus moms. Kan du som företagare annonsera billigare?

Åkerbobladet

Postadress: Tellbovägen 3, 585 64 Lingham

Besöksadress: Stationshuset, Lingham

Telefon: 013-21 96 20, 070-211 60 42

Telefax: 013-21 96 91

e-post: info@akerbo.nu

Hemsida: www.akerbo.nu

MELEMMAR I

GRATIS TIDNINGARNA

Mer information: www.gratistidningarna.se

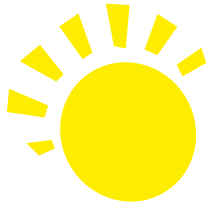
Åkerbobladet ges ut av Mineo Media.

Ansvarig utgivare: Nils-Erik Öhlund.

Annonsbokning: 013-21 96 20, info@akerbo.nu

Annonsgranskning: Vi förbehåller oss rätten att avböja olämpliga annonser.

Betalningsvillkor: Kontant eller faktura 15 dagar.



Sommarbehandlings- erbjudanden...

SOMMARLYX

Ansiktsbehandling lyx, lätt manikyr, SPA-pedikyr.

Makeup med sommarens färger. 3,5h Nu **1995:-** ordinarie pris **2565:-**

SOMMARFIN

Klassisk ansiktsbehandling med färgning av fransar och bryn. Välj mellan klassisk manikyr eller minx. Makeup i sommarens färger.

2,5h Nu **1495:-** ordinarie pris **1865:-**

SOMMARFRÄSCH

Lätt ansiktsbehandling med färgning av fransar och bryn.

Lätt pedikyr, makeup med sommarens färger. 2h Nu **995:-** ordinarie pris **1545:-**

VACKRA BEN OCH FÖTTER

Vaxning halva ben och bikini. SPA-pedikyr. 1,5h

Nu **895:-** ordinarie pris **1085:-**

SOMMARHETA ÖGON OCH LÄPPAR

Permanent ögonfransböjning med färgning av fransar och bryn + lip scrub och beautybalm 75 min.

Nu **895:-** ordinarie pris **1175:-**



BODY BOOST

Helkropps-scrub. Därefter smörjer vi in dig i "brun utan sol", eller med en återfuktande och lystergivande bodylotion. Lätt pedikyr, makeup med

sommarens färger. 2h Nu **845:-** ordinarie pris **1195:-**

Välkommen önskar Anette Hambalek med personal!

Dessa erbjudanden gäller under juni, juli & augusti.

Nettan's

Hudvård Make Up Dofter Lounge Spa Konferens

www.nettans.se

Nu finns vi även på facebook!

Öppettider

Mån, fre 09.00-18.00
Tis, ons, tors 09.00-20.00
Lörd 10.00-15.00

Öppettider

Under vecka 27-33

Mån - Fre 09.00 - 18.00
Lör 10.00 - 15.00

Välkommen!