

Åkerbobladet

Östra Linköping med omnejd

Nr 6-7, 2011
19 juni - 13 augusti
Årg 10. Upplaga 9.800

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

Nyhet hos Nettans!



GRATIS ekologiskt tyg-
väska vid köp av valfri
Juice Beauty-produkt!



Juice Beauty är ett nytt ekologiskt
hudvårdsmärke som kommer från
Kalifornien, USA.

Det som skiljer detta märke mot
alla andra är att produkterna inte
innehåller något vatten! I stället
har de 100% ekologiskt certifierade
fruktjuicer, vilket resulterar i
att de har en kraftfull styrka och
effektivitet.

Att de dessutom ligger på en
våldigt bra prisnivå gör dem helt
oslagbara i den här hudvårds-
kategorin.



Vi har öppett hela sommaren!

Välkomna till oss önskar
Anette Hambalek med medarbetare!

PS Se även våra fina sommarbehandlings-
erbjudanden på sidan 21. DS

Nettans

Hudvård Make Up Dofter Lounge Spa Konferens

Nettans • Nygatan 37 B, Linköping • 013-16 38 02 • www.nettans.se

Bland stockar, stubbar och träd - se sidan 27.



Pandion Omsorg

Vi söker dig/er som är eller kan tänka er att bli familjehem

Att vara familjehem innebär att man som familj öppnar sitt hem för ett eller flera barn/ungdomar, under en längre eller kortare period.

Du kan vara gift, sambo eller ensamstående. Du kan bo på landet eller i staden, bo i hus eller lägenhet.

Att vara familjehem inom Pandion Omsorg innebär att du har tillgång till rådgivning via konsulent under hela dygnet, handledning samt utbildning. Ersättning utgår enligt Svenska Kommunförbundets rekommendationer.

Vi söker familjehem i hela Sverige.

Är du nyfiken och vill veta mera, ring eller skicka in din intresseanmälan!

Ring Tuija Törnå-Larsson 0706-759 406 vardagar 9-16

Maila tuija.torno_larsson@pandionomsorg.se
anna.ivarsson@pandionomsorg.se



Sommarbilder i Trädgårdsföreningen

Utställare: Olof Nannesson, Krister Johanson,
Christina Sörensen, Marie Jonsson, Mats
Tusenot, Lars Petterson-Udd, Ulf-Johan Härd

Utställningen pågår 18 juni-12 augusti



Teaterresor med Skådebanan

Lördag 1 oktober **Zpanska flugan**
Chinateatern, Stockholm - 1 dag 850 kr

Lördag 12 november **Spamalot**
Oscarsteatern, Stockholm - 1 dag 1.050 kr

Lördag 3 december **West Side Story**
GöteborgsOperan - 1 dag 1.095 kr

Skådebanan

Telefon: 013-12 88 73
info@skadebanan.nu
www.skadebanan.nu

Barn- & Presenthuset i Falerum

**20 %
rabatt**
på valfri vara
(Gäller ej redan nedbätt). Klipp ut och ta med



40 %
på
Fixoni
barnkläder

DAMKLÄDER
Köp 3 linnen
eller toppar och
betala för 2.
Den billigaste på köpet!

Gardiner • Dukar • Presentartiklar

*Hjärtligt välkomna in till oss!
Tuija, Susanne och Mari*



Öppettider: Mån-Fre 12-18 • Lör-Sön 11-15

Uknavägen 26 • 597 97 Åtvidaberg (mitt emot Klädhuset) • Tel. 0120-201 14

Lyktset

**med 3 st
fyrkantslyktor.**

**Finns i svart
eller vitt.**

349:- per set

Trevlig sommar!



MIA'S HANTVERK



**STÄNGT LÖRDAGAR
juni, juli, augusti**

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



Satsa på rätt kort!

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



**Trevlig
sommars!**

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

Trevlig sommar

önskar vi på



Bladins



Alla våra nya och gamla kunder
önskas en
bra skördesäsong!



Mb: 070-535 90 08 • 070-888 25 80

BRA DÄCK TILL SEMESTERN!

MICHELIN • NOKIAN • BRIDGESTONE • GISLAVED • HANKOOK • UNIROYAL • PIRELLI • TOYO m.fl.



*Vi önskar alla en
skön sommar!*

**Semesterstängt
v 28 - 30**



**CONTINENTAL
Premium Contact 2**
195/65 R15 91V **950:-**
205/55 R16 91V **1150:-**



**MICHELIN
Energy Saver**
195/65 R15 91V **1 020:-**

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



DÄCKFÖRVARING

däckkonomen
fälgar & däck



MekoPartner

Gummiverkstan
Bankekind AB

DÄCK • FÄLGAR • SERVICE



Besök
www.alushow.se
och se hur fälgarna ser ut
på Din bil!

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

Tfn: 013-510 60

www.gummiverkstan.se

ÖPPETTIDER:
må-to 8-18, fre 8-12

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



Kapten Bille's
Mysig matservering med
god mat till bra pris.

Njut av sommaren vid Göta kanal i Norsholm!



Midsommarafton
är köket öppet
till kl. 17.00



Sluss Café
Café med fräsiga våfflor,
hembakat och mycket glass



Vi grillar helt VILDSVIN på
lördag em. 2 JULI
och serverar på kvällen.
Förbeställning.

Sommarspecial
Fläskfilé Tandoori
med chili-crème fraiche,
tzatziki & klyftpotatis
139:-

Motorcykelträffar
TORSDAGAR

Grillen tänds
klockan 17.00.



MUSIK-QUIZ med trubadur
onsdagskvällar 6/7, 13/7, 20/7 och 27/7 kl. 19.30.



Tel 011-545 50

VÅRA SOMMARTIDER

KAPTEN BILLE'S
Alla dagar 10 - 22
(Köket är öppet 10-21)
Fullständiga rättigheter

SLUSS CAFÉ
Alla dagar 11 - kväll
Vid regnigt väder hänvisar vi
gästerna till Kapten Bille's



www.kaptenbille.se

Välkommen till
TÄLJESTADS
nyöppnade
ÄGGBOD!

Här kan du köpa
närproducerade och
färska råvaror
till ett bra pris.



Öppet dygnet runt, alla dagar,
med självservice.

Följ skyltar mot Täljestad ägg från
Norrköpingsvägen vid Törnevall.

Erik Wilhelmsson
Tel. 0703-05 56 94

NY SALONG
i Tallboda

Studio Puls

Herr och Dam

Även öron- och nashåltagning

ÖPPET:

Må - Fr 09.00 - 19.00

Lördag 10.00 - 15.00

Välkommen!

013-48 22 672

www.studio-puls.com

info@studio-puls.com

Fönvindsvägen 58 • 582 74 Linköping

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 Lingham

*Håkan, Susanne,
Daniel, Stellan*

013-731 43

www.habms.se



BILVERKSTAD

ÖPPET

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



**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

Lingham (mittemot silon)

Tel 013-70860

Öppettider

Mån-Tor 7.00 - 17.30

Fredag 7.00 - 13.00

www.tottesbilservice.se



DIN BILVERKSTAD

www.meca.se





Ditt nöje Vår glädje



HANDTVÄTT

170:- (250:-)

- Avfettning och schamponering
- Utvändig rengöring, fälgrengöring

HANDTVÄTT + DAMMSUGNING

240:- (320:-)

STORTVÄTT

300:- (450:-)

- In- och utvändig rengöring
- Avfettning
- Fälgrengöring
- Dammsugning
- Rengöring av dörrkarm
- Fönsterputs
- Paneltvätt och mattor

HELREKOND

2045:- (2445:-)

- Stortvätt
- Polering
- Lackrengöring
- Vaxning
- Rubbing
- Invändig rengöring

VÄRSTINGREKOND

3045:- (3445:-)

- Stortvätt
- Polering
- Glasförseglning
- Lackrengöring
- Vaxning
- Rubbing
- Lackskydd
- Invändig rengöring

TEXTILTÄTT

från 495:-

STORTVÄTT + VAXNING

1050:- (1250:-)

ROSTLAGNING

ROSTSKYDDS- BEHANDLING

från 3195:-

**OBS! Priser inom
parentes anger pris
för stor bil.**

SNABB BILSERVICE

- Byte av olja, oljefilter och luftfilter från 995:-
- Däckbyte från 170:-
- Däckförvaring inkl. däckbyte från 495:-

Bilhämtning kan ordnas: 20:-

BELAN BILVÅRD

Linghemsvägen 10, 582 72 Linköping, (bredvid ST1-macken i Tallboda)

Telefon 0700-799 788

Öppet: Mån- Fre 08.00-18.00 • Lör 09.00-15.00



Sommarklänning

S - XL **490:-**

Tunika L - XXL
i vit eller gammalrosa
345:-

Fria ändringar • Fri Parkering

Semesterstängt 9/7 - 31/7

Berntine

013-13 74 80

Vard 11-18 • Lörd 10-14

Johannelunds Centrum, Linköping



M

Mossänder Gruppen AB

Lekstugor • Trädgård

Vi sätter guldkant på er vardag med våra prisvärda kvalitetslekstugor med unik design.

Vi utför även diverse trädgårdstjänster, ex. gräsklippning, ogrärensning, jordfräsning mm.

www.mossander.se



Hjulsbro Allservice

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

Vi önskar alla en
TREVLIG MIDSOMMAR
samt en
SKÖN SOMMAR & SEMESTER!

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

Kontakta oss!

Kvalitet som varar. Kostnadsfria offerter.

Kontaktperson
Christopher Isaksson

Månestad, Lindsberg
585 93 Linköping

Tel: 013-16 32 71

Mob: 0708-67 85 63

www.hjulsbroallservice.com

Innehar F-skatt



Jernbergs Bilservice

Service & reparationer

Oljebehandling

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



**Trevlig
sommar!**

önskar

Gunnar Hemmingsson

Harstads VVS

070-741 12 43

Trevlig sommar
önskar



HIMNA BYGGTJÄNST

Björn Honkanen

Tel: 013-701 44 Mb: 0706-58 81 44



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

Fotostudio:
Glimmervägen 4
Gistad



ÅK HÄST OCH VAGN 50 kr/person



Tel. 0120-611 33 eller 013-1041 23

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

Frisör

Makeup

Massage

*Ha en skön
sommar!*

Hår Butiken
013-12 26 99

Marie Christensen

Repslagareg. 32

Linköping

www.hairbutiken.se

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 59 29

Bengt Nilsson

www.svenskafamilyaid.se

KVARNEN i Valdemarsvik

HANTVERK

14-16 JULI • Kl. 11-18

Hembygdsföreningen hälsar
VÄLKOMMEN

NATURLIGT-vis

har naturligtvis öppet.
”Ringer du innan har vi öppet
när du kommer.”

0120-700 20

Ingallildalen@yahoo.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: 013-720 77

TRÄDVÅRD STUBBFRÄSNING

Bygg • Mark • Anläggning

NILSARES



Nilsares Bygg & Trädgård
Fredrik 0730-30 02 30
nilsare@glocalnet.net

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

LINGHEMS TAXI & BUD AB

013 – 13 33 32

www.linghemstaxi.se

Vi samarbetar med Taxikurir

Persontransporter – Fast pris vid förbokning
Budtransporter – Lokalt & Internationellt
Uthyrning av takbox
Från hösten 2011 även:
Flytt hjälp samt uthyrning av släpvagn



Johan Franzén

Vårdsberg Hovetorp 1
585 92 Linköping
070-786 01 12
johan@stallhovetorp.se
www.stallhovetorp.se

Foder - Stall - Entreprenad

- **Grovfoder** för häst
- **Stallplatser** för uthyrning
- **Entreprenad** inom
grävning och
grönyteskötsel



Sommarhälsning till våra kunder ...



Frukträds- beskärningen

kan återupptas
med början i juli.

Välkomna att beställa!



G.T.'s Trädgårdstjänst
070-160 06 17

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

**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

Hembioshopen

Allt inom ljud & bild

**Ta del av
vårt stora sortiment!**

TV • HiFi • Hemmabio
Högtalare • Projektörer • Kablar m.m.

Hembioshopen är en "lokal webshop" med lokal service, hemtransport och installation.
(Just nu GRATIS hemkörning inom Lingham.)

Mikael Gustavsson • 070-911 95 55 • info@hembioshopen.se

www.hembioshopen.se

FRIGGEBODAR, FÖRRÅD & LEKSTUGOR

säljes i byggsats.

Välj någon av våra grundmodeller eller kom med en egen ritning. Vi anpassar byggsatsen efter dina önskemål. "Måttbeställt kostar mindre än du tror."



Friggebod Mira



Friggebod Castor



Friggebod Capella



DEMOHUS SÄLJES:
Förråd Fenix 7,6 kvm. Monterat och målat.
10 000:-, exkl. frakt.



Förråd Orion



Friggebod Sirius

 *Högloftet Företagecentrum AB*



ALLT FÖR DIN TRÄDGÅRD

Här finns jord grus, dekorsten och fiberduk för anläggning av trädgård och plattor.

Singel, dräneringsrör samt slangar med tillbehör finns i lager.



Gårdspump med trätunna.
1750:- inkl. pump.

Trädgårdsinredning
Smide för trädgård
Fontäner
Vattenstenar
Trädgårdskonst



Smidesgunga dubbel **3 990:-** (ord. 4 990:-)
Enkelgunga **1 940:-** (ord. 2 500:-)



SMIDESHUS

Lilla Nice **5 900:-** (ord. 8 900:-)
Ekenäs **4 900:-** (ord. 6 800:-)

ÖPPETTIDER: Må - Fr 10 - 18 • Helg 10 - 15
Bankekind • 585 93 Linköping • 013-533 90
www.hogloftet.se • info.hogloftet@telia.com

STÄNGT
i midsommarhelgen
23 - 27/6.

Sommarpriser i butiken

Välkommen till oss!



Eukanuba



Nu är det sommar och vi har öppet!

Välkommen att sommarfynda hund-, häst-, och fritidsprodukter! Vi har mängder av sommriga specialpriser på byxor, skor, hundleksaker och omvårdnadsprodukter till häst.

På vår hemsida www.djurouteliv.se kan du se några av våra erbjudanden men det finns alltid fler i butiken!

Vi bjuder alltid på en kopp kaffe, choklad eller te när du kommer till oss – välkommen!

Levergodis till hund

Ord pris: 6:90:-/hg

Max 2 kg/hushåll.
Erbjudandet gäller så länge lagret räcker
eller t o m 31 juli 2011.

3:-/hg

Gillbergagatan 25 (Tornby), 582 73 Linköping
Öppettider: Vardagar 10–18, Lördag 10–15

www.djurouteliv.se • 013-128222

Djur & Uteliv™

Modebutiken
Wivis Butik

Hägerhällsvägen 12 (torpet)
TALLBODA, LINKÖPING

REA

i Wivis Butik

Måndag 20 juni – torsdag 23 juni

kl. 12⁰⁰ – 18⁰⁰

KANONPRISER

på kvarvarande varor.

Butiken är därefter stängd och öppnar åter
Måndagen den 29 augusti kl. 16.00

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

Tel. 0704-33 56 87



Kom och dansa
LINEDANCE!

Lördag 18 juni och Lördag 16 juli

Dans på Fruktåkers loge, kl. 17-21

Kom och prova på kl. 16-17! Pris vuxen 80 kr.

Vid Roxens kant, skyltat Vretaplantor. Servering och badplats finns!

Kursstarter hösten 2011

Kom och lär er linedance med oss!

Läs mer på: www.linkopinglinedancers.se

linkopinglinedancers@hotmail.com • 0738-40 89 11

Trevlig sommar

& semester

önskar

TEGNEBY ÅKERI AB

Tel 013-397015, 011-193601

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 lösnings-
fokuserad och målinriktad.
Välkomna till oss.

Gymmet med det
STORA
hjärtat!

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

Fysisk aktivitet
på recept

Massage
Samtals-
coaching

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

SOMMARKORT

t.o.m. 31 augusti

500:-

Friskushälsan passar dig som

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



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



**BENE
DIKTA**

Nrgi

Jag flyttar in till city igen!

Efter semestern (vet ej ännu exakt datum) kommer jag att öppna butik, kurs- och behandlingslokal på Elsa Brändströmsgata 10. I butiken kan du hitta kristaller, fontäner, fengshui attribut, tarotkort, böcker bl a. I början kommer butiken att vara öppen för försäljning under tisdag och torsdag eftermiddagar mellan 15.00-17.30.

KURSER TILL HÖSTEN 2011!

TAROT, DRÖMMAR OCH SYMBOLER

Helgkurs kostnad: 1.600:-/pers

MEDIAL CIRKEL-HITTA DIN KÄLLA

Tid: 18.00-20.00 10 ggr

Kostnad: 2.000:-/pers

KRISTALLER OCH HELANDE

Helgkurs kostnad: 1.600:-/pers

REIKI I

(Repetitionskostnad: 600:-).

Helgkurs kostnad: 1.300:-/pers

REIKI II

(Repetitionskostnad: 1.000:-).

Helgkurs kostnad: 2.500:-/person

REIKI LÄRARE 9.000:-/PERS

Vill du bli Reiki lärare? Ring så berättar jag!

REIKIHEALING ÅTERTRÄFF

Tid: 18.00-21.30

Kostnad: 150:-/pers och gång

MYTERIET - ÄR DU REDO ATT FÖR-ÄNDRA?!

Vill du vara med i en växande cirkel för helande av dig själv och jorden?

Tid: 10.00-17.00

Helgkurs kostnad: 1.600:-/pers

För info om kursdatum eller behandlingsbokning, ring 0702-485817 eller maila: ulla.fageras@bredband.net. Hjärtligt välkommen

Bokning av behandling och kurs är bindande! För sen avbokning debiteras med halva summan.

www.benediktanrgi.se

Elsa Brändströms gata 10 • linköping • 0702-485817

Sommar-Loppis i Salfvedal Borkhult

Lördag 16 juli

kl. 11.00 - 15.00

Kom och fynda eller

Hyr bord för försäljning.

Ring Christina 070 - 249 53 45.

Servering

Arrangeras av: Yxnerums Hembygdsförening



Trevlig sommar



önskar

Göran Karlson



GeKå:s Elservice

Tel 0709 - 22 39 84

KÖPER - BYTER - SÄLJER

IP:s Bilar

25 år i branschen

Vi önskar våra kunder en trevlig sommar!

Mån-Fre 10-18 (Lunch 12.30-14)

Tel 013-152180, 0707-285890

Vid Vårdsbergs kors 300 m. mot Hjulsbro

NORSHOLMS
KOMEDI
TEATER

28 JULI – 20 AUGUSTI



EN PJÄS AV
NICCOLÒ MACHIAVELLI

REGI & PRODUKTION GÖRAN SARRING
SKÅDESPELARE ROBBAN ZETTERBERG,
NETTAN LEKSTRÖM MFL

Helkvällspaket
på Kapten Bille's!
Boka på 011-545 50.

Spelas kl 19: v. 30: 28/7, 29/7, 30/7 v. 31: 2/8, 3/8, 4/8, 5/8, 6/8
v. 32: 9/8, 10/8, 11/8, 12/8, 13/8 v. 33: 16/8, 17/8, 18/8, 19/8, 20/8

I Norsholms hamn vid Göta Kanal – inomhus

Biljetter & info: Sarring Kulturproduktion, sarring.se
ICA NÄRA Brasken Norsholm 011-540 55 samt
www.upplev.norrkoping.se

ÅKERBOBLADETS sensommarnummer

kommer ut den 14 augusti.

Boka annons senast den 2 augusti.

Välkomna till Salfvedal Borkhult

SOMMARÖPPET



med kaffeservering
lörd - sönd i JULI



kl. 13.00 - 17.00

Under fruntimmersveckan

Ti 19/7 – Sö 24/7

KAKBUFFÉ

med namnsdagstårter

Arrangeras av:

Yxnerums Hembygdsförening

Sommarskojarna

Revy i Landeryds hembygdspark, Linköping



med Niclas Angerborn,
Lasse Olofsson och vänner!
Sång, musik och komik
i en härlig blandning!



Spelas tor, fre, lör kl. 19.00
mellan 30 juni och 23 juli.

Biljetter 0702-967815

Info: www.teaterexpressen.se

Varmt välkomna!

Arr: NBV Östergötland, Östasm

MIDSOMMARFEST

Salfvedal Borkhult

Midsommarafteon 24 juni

Kl. 13.00 serveras sill & potatis,
kaffe och midsommarbakelse.
Boka bord 070-249 53 45.

Kl. 15.00 kläs stängen,
lekar & barnshow med
"Cacis & Lolis",
gratis glass till barnen,
servering, lotter.



Arrangeras av:

Yxnerums Hembygdsförening

Studie
främjandet

ÖRTOMTA HEMBYGDSFÖRENING inbjuder till

- | | | |
|---------|-------|--|
| 24 juni | 15.00 | Traditionellt Midsommarfirande
på Brunnås. |
| 13 juli | 14.00 | Hemvårdardag och sommarcafé
på Stensätter. |
| 27 juli | 18.00 | Allsångskväll på Stensätter
medv. av Anna-Gretas Sväng-Gäng |



Välkomna!



ÅKERBO FRIKYRKOFÖRSAMLING

Evangeliska Frikyrkan

Juli

- | | |
|-----------------|--|
| 3 Söndag 10.00 | Gudstjänst i Kapellet, Vårdsberg
Birgith Stadsberg, nattvard, kaffe |
| 31 Söndag 10.00 | Friluftsgudstjänst i Kapellet, Alf Palm, kaffe |

Augusti

- | | |
|-----------------|---|
| 14 Söndag 10.00 | Gudstjänst i Salem, Rystad
Anita Grantinger, kaffe |
|-----------------|---|

Varje vecka möts vi till bön

Onsdag kl. 10.00 i Salem

Torsdag kl. 19.00 i Kapellet

Åkerbo Frikyrkoförsamling

013-39 71 02 (pastorsexp.)

info@akerbofrikyrkoforsamling.se • www.akerbofrikyrkoforsamling.se

MIDSOMMARFIRANDE

vid Storgården, Ö Skrukeby

Start ca kl. 13.00
Gemensam klädning och
resning av stängen

LEK OCH DANS, LOTTERIER.

Medtag egen kaffekorg.

Börja firandet med att åka i lövad skrinna runt bygden.

Kliv på vid Missionshuset kl. 12.15

eller senare längs färdvägen.

Välkomna!

Östra Skrukeby Hembygdsförening

MAGASINET

Second Hand för missionen

Intill
Linghems
station

VÅRA ÖPPETTIDER FÖR INLÄMMNING OCH FÖRSÄLJNING:

Onsdag 16 - 19 • Lördag 10 - 14

Välkommen in och fynda!

Tel. 0702-98 10 30 • 013-790 24

www.magasinetlinghem.se



Lanthem

Klassisk & lantlig textil

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



Gör en utflykt till Lanthem! Öppet hela sommaren.

Hos Lanthem
hittar ni

Lilla Orangeriet
erbjuder

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, nubbad/häftade.

Mårbackapelargoner

Murgröna på båge

Lavendel

Perenner

Lyktor m.m.



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.



KÖTTLÅDOR

med kött från Angus.
Ekologiskt uppfödda,
enbart på gräs.

Levereras benfritt, styckat samt
med malet kött, ca 25-30 kg/låda.

Ring i god tid och beställ!

073-066 45 59



17-, 18-
och 1900-tal

Antikt & kuriosa



**Noga utvalt
sortiment av**

Möbler • Porslin
Glas • Nysilver & silver
Tenn • Ljus & servetter
Presentartiklar m.m.

ÖPPET:

Må - Fr 10-18

Lö - Sö 10-16

Vägbeskrivning: Från Finspång väg 51 mot Örebro. Ta av vid Missions-
kyrkan i Sonstorp och kör mot Klintorp i 3 km. Skyltat från väg 51.

www.bergsgard.eu • 073 - 066 45 59 • lena.r@live.se • www.antikboden.eu

Sommarbehandlings- erbjudanden...

Nettan's

Hudvård Make Up Dofter Lounge Spa Konferens

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 lystergerivande bodylotion.
Lätt pedikyr, makeup med sommarens färger. 2h
Nu **845:-** ordinarie pris **1195:-**

15% rabatt på **KOSMETISK TATUERING** under juni, juli & augusti

Vi har öppat hela sommaren!

Välkommen önskar Anette Hambalek med medarbetare!

Nettans • Nygatan 37 B, Linköping • 013-16 38 02 • www.nettans.se



Stel och värk i kroppen?

*Låt inte semestern bli förstörd,
boka tid för behandling hos oss,
så kan du njuta av din ledighet.*

Vi har öppat hela sommaren!

Massage

Presentkort

Thaimassage

Fibromassage

Spabehandlingar

Ansiktsbehandlingar

HälsöGalleriet

013-13 10 25

Ågatan 25

582 22 Linköping

www.halsogalleriet.se

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.

Tävla i *DADJAKTEN* – 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. *planande*
2. *helkvällspaket*
3. *toppar*
4. *kristaller*
5. *blandning*
6. *guldkant*
7. *anpassar*
8. *närproducerade*
9. *kablar*
10. *parentes*

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 Lingham

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

eller maila samma uppgifter till
info@akerbo.nu
Ditt svar vill vi ha senast den 2 augusti.
1 trisslott lottas ut bland inkomna rätta svar.



En skön och trevlig sommar & semester



önskar vi er alla



LINKÖPINGS



013-14 40 14

070-535 99 74 • 070-535 99 75

www.linkopingstak.se

Tornbyvägen 3 • 582 73 Linköping

E-post: linktak@bredband.net

AAA

BROKINDS

PLÅTSLAGERI

013-39 73 20

0708-39 73 20

www.brokindsplatslageri.nu

Långängsv. 6, Malmaskogen • 582 72 Linköping

E-post: rengenvik@telia.com



HR
BOAT SWEDEN

Nu har vi
HR-båtar i lager

Höga Rodd

HR boat, även känt som
Höga Rodd, är ett helsvenskt
företag som sedan mitten på
70-talet tillverkar och säljer
rodd- och styrpulpetsbåtar.

HR 390 – Storsäljare bland roddbåtar

Favorit för (kräft)fiskaren och jägaren. HR 390 är mycket lätt att ro, även med full last, har god bärighet i sidled och är kursstabil. Den har låg vikt och är snabbgående med liten motor.

Längd 3,88 m • Bredd 1,46 m • Vikt utan motor 90 kg • Motor 2-6 hk

HR 430 S – Åror eller motor

Snabb, säker och stabil, planar lätt med 15 hk motor (men även med 10 hk) och är lätt att ro. HR 430S har läsbart stuvfack med plats för 25-liters tank och är förberedd för styrypultet, som finns som extrautrustning.

Längd 4,30 m • Bredd 1,58 m • Vikt utan motor 150 kg • Motor 4-15 hk



HR 400

HR 400 - Följsam allroundbåt

Med stadig konstruktion och sjöegenskaper i toppklass är HR 400 följsam och torr även i grov sjö och dessutom kurs- och sidostabil. Den är lätt att ro, kan drivas enkelt med liten snurra och är planande med en 10 hk motor. HR 400 har ett rymligt stuvutrymme, som är läsbart.

Längd 4,00 m • Bredd 1,54 m • Vikt utan motor 120 kg • Motor 2-10 hk

MARINMOTOR
LINKÖPING

Låsblecksgatan 8 • Hackefors • 589 41 Linköping

Tel 013-14 03 37

info@marinmotor.se • www.marinmotor.se

Må-To 8.00 - 18.00

Fr 8.00 - 17.00



Välkomna nyttodjur!

Tycker du att din tomt har blivit en steril och tråkig plats? Då är det hög tid att ge liv åt trädgården. Genom att inreda för nyttodjur, får du hjälp med skadedjursbekämpning samtidigt som färgprakten och livfullheten ökar.

Fågelkvitter i träden. En igelkott som nyfiket vandrar omkring i jakt på föda. Vackra fjärilar som flyger kors och tvärs i trädgården. Visst låter det som en trivsamt oas? I synnerhet i en tid då många djurs boplatser försvinner i takt med att bebyggda områden blir allt fler. Faktum är att du utan några större insatser kan få just en sådan livfull tomt. Tvärtom vad många tror behöver det inte innebära att hela trädgården ska vara livdödd och snårig.

Fördelarna med att locka till sig nyttodjur är flera. Igelkotten är en god vän i kampen mot skadedjur, då den har god aptit på exempelvis insekter och sniglar. Nyttiga fåglar som blåmes och talgoxe är också bra mot oönskade insekter som rosenbladlöss. Grodor och paddor är ett annat sätt att få bukt med sniglar och de kalasrar också gärna på myggor. Lyckas du locka till dig bin och humlor har du skaffat dig en pollinatör till dina fruktträd och växter.

Förutom den praktiska nyttan ger djuren liv åt trädgården. Färgglada fjärilar är en fröjd för ögat på samma sätt som fågelsång är för örat. Sist men inte minst gör du en insats för djuren genom att skapa en skyddad boplat. Vem vet – kanske får du en lång vänskap med igelkotten som väljer att övervintra i just din trädgård?





Så inreder du för nyttodjuren!

- Låt ett hörn av tomten vara oklippt och lite "ovårdat" för att ge tid åt naturlig vegetation att etablera sig. En hög med smågrenar, löv eller ris gör att djur som igelkotten känner sig hemmastadd.
- Variera! Flera olika sorters buskar, blommor, träd och växter ger också förutsättningar för flera djur.
- Vatten fungerar som en inbjudan för många djur under varma somrar. En liten damm eller ett fågelbad gör underverk.
- Buskar erbjuder nödvändiga gömställen för småfåglar.
- Bambupinnar fungerar perfekt som biholkar. Kapa dem till en längd av ett par decimeter och sätt ihop cirka 10 stycken till en bunt. Placera dem i exempelvis grenklykor och tänk på att ha öppningarna åt söder.
- Tillverka/köp en eller flera fågelholkar.
- Den så kallade fjärilsbusken är ett givet inslag om du vill locka till dig fjärilar. Flera arter finns att tillgå av busken, men i Sverige är syrenbuddlejan (*Buddleja davidii*) den vanligaste.

Källa: Trädgårdslandet 2011
Text: Erik Skördåker
Foto: Shutterstock
iStockphoto



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)

En skön sommar önskar
Daniel Gustafsson
D.A KONSULT

Stubborttagning
070-48 23 140
www.dakonsult.se

MÅNADENS JANNE



www.svenskapache.se

Lägenhet på landet uthyres

2 rok, 60 kvm, kallhyra 3 500 kr.
Cirka 1 mil från Linköping vid Bankekind.
Nära busshållplats. Tel. 013-533 90.

Utflyktstips

Gör ett besök i Kanalstugan Borensberg
25-31 juli, kl. 10-18. Där finns det eget tillverkat
hantverk till försäljning. Välkomna!

Presentkort - resor köpes

Fritidsresor, Solresor, Apollo, Ving, Ticket eller Resia
Alla valörer av intresse. Ring **0735-110104**



SJUNDE SINNET av Torbjörn och Kristian Hägglund



BLAND STOCKAR, STUBBAR OCH TRÄD



Daniel vid nedlagt byte; en gammal alm i Klockrike som dött i almsjuka.

Jag träffar Daniel Gustafsson när han är på jobb hos en kund i Klockrike. Almsjukan har gått hårt åt gårdens almar och nu ska de stora skeletten bort. Motorsågarna morrar och skyliften går varm i sommarhettan. Åskmolnen hänger tunga nere över Svartån.

– Åskan följer ofta ån, det är inte säkert vi får något här, förklarar Daniel, som känner till

slättens nycker eftersom han är bosatt utanför Vreta Kloster sedan flera år tillbaka.

Daniels livslånga intresse för lantbruk väcktes däremot i skogsbygderna kring Rimforsa. Familjen hade sommarstuga där när han var barn och han tyckte om att vara med bönderna på de små gårdarna.

Månadens profil:



Daniel jobbar helst utomhus - även i värsta sommarhettan.

– Dessutom var min morfar lantarbetare, berättar Daniel; det har nog också spelat in.

Utbildning gav kontakter

Daniel är själv uppvuxen i ett radhus i Malmslätt och även om drömmen om en egen gård väcktes tidigt så gick han fordonsteknisk linje på gymnasiet och läste först senare lantbruks-teori på en vinterkurs på Vretaskolan.

– Sedan jobbade jag nästan tio år på Tolefors gård utanför Malmslätt. De hade både spannmål och kor på den tiden. Idag har de bytt verksamhet och håller istället höns.

Daniel trivdes bra på Tolefors men ville vidare och sökte och kom in på Lantbruksuniversitetet i Alnarp där han läste till lantmästare. Han minns med glädje de två åren i Skåne.

– Deltagarna kom från hela Sverige och alla blev inkvarterade i närheten. Vi hade mycket roligt tillsammans och lärde känna varandra ordentligt. Jag har fortfarande kontakt med många från utbildningen.

Det är kontakter som Daniel också har glädje av i jobbet när han nu kör egen firma inom allt som har med träd att göra.

– Folk från utbildningen ägnar sig åt allt möjligt. Det finns jurister, mäklare, ekonomer

och lite av varje.

Att starta eget var inte självklart för Daniel som direkt efter lantmästarutbildningen fick jobb på Åmans i Kåparp som säljare av traktorer och andra lantbruksmaskiner.

– Jag ville prova en annan typ av jobb men det var ingenting för mig, det där att sitta bakom ett skrivbord och sälja saker per telefon. Jag var i och för sig ute en del hos kunder men det här är ändå något helt annat. Jag gillar att vara utomhus och att jobba med kroppen.

Firma och familj

Daniel startade sin firma DA Konsult 2003 och har sedan dess farit kors och tvärs genom landsbygden kring Linköping med sina maskiner.

– I början fokuserade jag på att hjälpa kunder att ta bort stubbar. Jag var först här omkring med att köra stubbfräs. Det ger fortfarande jobb men numera gör jag allt som har med träd att göra; beskär, fäller och kör bort både stammar, ris och stubbar.

Något som Daniel uppskattar med arbetet i egna firmen är att han får åka runt och upptäcka nya ställen.

– Det är spännande att följa en vägbeskrivning ut någonstans där vägen blir mindre och

mindre tills man kommer fram till en plats som man inte visste fanns. En del ställen kommer jag ihåg. Kanske åker jag tillbaka någon gång när jag får tid.

Som för så många andra småföretagare så tar jobbet en stor del av Daniels vakna tid i anspråk men med två barn, en pojke på fyra år och en flicka på tio månader, så tar förstås även familjen stor plats i hans liv.

– Vi försöker hinna göra saker tillsammans på kvällar och helger. Som semester åker vi kanske någon vecka till Falsterbo. Min sambo håller på med hästar och det är tävlingar där varje sommar. Då kan barnen och jag passa på att lata oss och bada.

De senaste snörika vintrarna har också gett Daniel lite tid till annat eftersom bara ett fåtal behöver hans tjänster när snön ligger djup.

– Det har lagt som ett lock över verksamheten. Det är inte precis någon som har lust att skotta fram sina träd för att få dem fällda.

När firman inte har så många uppdrag passar Daniel på att knäcka extra som lärare på Vretaskolan där han framför allt undervisar i svetsning.

Ett steg närmare drömmen

Sedan 2007 bor Daniel och hans familj på en egen liten gård i byn Myra utanför Vreta Kloster. På gården finns också tre hästar. Daniel red på ridskola som liten men har sedan dess inte haft så mycket kontakt med hästar.

– Det är stora djur så det är klart man ska ha respekt för dem. Vi har en ettåring nu som är rätt så vild ibland men på det hela taget så går det bra.



Daniel i skyliften som han ofta arbetar ifrån när träden står trångt till.

Daniel rider numera inte själv men blir ändå inblandad i hästhållningen.

– Det är stängsel som ska dras och foder som ska hämtas. Det är klart det är en massa jobb men jag gillar ju att jobba, särskilt när det är på den egna gården. Det är ju det jag alltid drömt om.

FAKTA

Namn: Daniel Gustafsson

Ålder: 35

Bor: på en liten hästgård i byn Myra utanför Vreta Kloster

Familj: fru och två barn, en pojke på fyra år och en flicka på tio månader

Intressen: familjen och egna gården

Dold talang: är en baddare på att bygga med lego

Favoritplats i Åkerbo: Skrukeby

Hemsida: www.dakonsult.se

Text och bild: Titti Knutsson

Historia på nytt sätt

Banbrytande samarbete mellan Linghemsskolan och Östra Skrukeby hembygdsgård.



Viktor Hultgren berättade historien om Johan Alfred Skog för den intresserade publiken.

Niondeklassarna i Linghemsskolan räknade med att det skulle bli en vanlig vårtermin. En dag ringde Ulf Samuelsson från Östra Skrukeby Hembygdsgård på dörren. Sedan dess har ingenting varit sig likt.

– Ulf hade en projektidé i huvudet, säger Elisabeth Douhane lärare på Linghemsskolan. I Östra Skrukeby Hembygdsgård hade man sedan tidigare en uppsats om sedelförfalskaren Johan Alfred Skog. Uppsatsen skrevs av Erik Carlegrim 1993.

– Berättelsen är intressant ur ett lokalhistoriskt perspektiv och jag funderade på om det skulle gå att dramatisera den, säger Ulf Samuelsson, ordförande i Östra Skrukeby Hembygdsgård. Han känner Elisabeth sedan tidigare eftersom hon har bott i bygden.

– Tanken slog mig att det här kanske kunde vara något för hennes elever på Linghemsskolan, fortsätter han.

– När jag fick höra om idén blev jag entusiastisk. Med uppsatsen som utgångspunkt, be-

stämde vi oss för att göra en teaterföreställning som skulle uppföras i samband med nationaldagsfirandet vid Östra Skrukeby hembygdsgård den 6 juni, säger Elisabeth.

En vanlig grabb från byn

Johan Alfred Skog föddes i Östra Skrukeby 1864 och arbetade som målare i Linköping. För att finansiera ett lån började han tillverka förfalskade sedlar. Snart avslöjades verksamheten och Johan hamnade bakom lås och bom. När Skog släpptes ut från fängelset 1893 emigrerade han till Amerika där han dock återföll i brottsliga gärningar. Verksamheten fortgick ett antal år, men när hemvändande emigranter återvände med falska 100 kronorssedlar, fattade de svenska myndigheterna misstankar och skickade över två poliser som skulle ta upp jakten på Johan Alfred Skog. Efter en dramatisk jakt till fots längs gatorna i New York gav Skog upp, men istället för att låta sig fångas drog han upp sin pistol och sköt sig i huvudet.



Slutet för Johan Alfred Skog, som porträtterades av Daniel Edeson.



Bovfångarna Sofie Hjærtström och Sara Pihlajärvi höll vakt utanför Storgården efter den lyckade föreställningen.

På dödsbädden erkände han sina brott och intygade sin identitet för en svensk advokat som hade följt med poliserna.

Teaterscen på höskrinda

Den här historien har engagerat niondeklassarna i Linghamsskolan sedan februari då projektet startades. Vårterminens schema har varit fullbokat men eleverna har fått arbeta med projektet på andra lärares lektioner.

– Svenska- och engelskalärarna har hjälpt oss, men fonden har vi målat själva, säger Sara Pihlajärvi som spelar en av poliserna. Scenen utgörs av en höskrinda där en liten skolbänk och några stolar står uppställda. När föreställningen ska börja kliver eleverna upp. Historien om Johan Alfred Skog läses upp och händelserna illustreras med dramatiserade inslag.

– Vår ambition har varit att få projektet genomfört och vi har inte koncentrerat oss på detaljer, säger Elisabeth Douhane. Hon vill att hennes elever ska lära känna sin lokala historia. Hon vill också visa hur det under våra fötter döljer sig intressanta händelser som är värda att lyfta fram.

– En av killarna bor i huset där Johan Alfred Skog föddes utan att han visste om det, skratrar hon.



Elisabeth Douhane och Ulf Samuelsson var nöjda med elevernas insatser.

Åttondeklassare tar över stafettpippen?

Elisabeth Douhane hoppas att projektet kan utvecklas och fortsätta nästa år.

– Historien passar bra in i åttondeklassarnas läroplan eftersom de läser om 1800-talets industrialism och emigration. Om vi kan fortsätta finns det möjlighet att planera in arbetet i undervisning på ett bättre sätt. Som det varit den här vårterminen har projektet kunnat genomföras tack vare elevernas intresse och ämneslärares goda vilja, säger Elisabeth.

Text och bild: Fredrik Häger

Ta greppet om ditt liv!

Del 4

Hormoner på ett pärlband

Välkommen till hormonernas värld!

Som läsare får du nu åka med i hjärnans vindlingar - en lika spännande upplevelse som den brantaste berg- och dalbana på ett nöjesfält!

Cirka 50 hormoner är i dagsläget identifierade och dess funktioner förhållandevis välkända. Här kommer en kort presentation av ett fåtal hormoner, med fokus på de som är kopplade till vår allmänhälsa.

Sköldkörtel, bukspottkörtel, hypofys, äggstockar och testiklar är exempel på endokrina körtlar som tillverkar och skickar runt hormoner i vår kropp.

ADRENALIN

Ger gaspådrag i kroppen, vi gör oss redo för kamp eller flykt!

- andningen blir snabb och ytlig.
- blodtrycket höjs, för att pumpa ut mer blod till musklerna.
- pulsen ökar.
- musklerna spänns, för att vi t.ex. ska kunna springa snabbt.
- pupillerna vidgas, vilket förstärker synförmågan.
- hörseln skärps.

Utan det här gaspådraget skulle vi inte kunna leva. MEN om din kropp ständigt utsätts för uppvärning, och med allt tätare intervall, så ökar hastigheten på kroppens förslitningsprocess.

Adrenalinpåslaget ger oss beredskap och uppmärksamhet på kommande kamp-/flyktsituation. Eller vi kan tänka tillbaka på en händelse, som ger oss motsvarande påslag. Jag är övertygad om att många läsare känner igen känslan från skolan, när gruppen ska/skulle stå inför övriga klassen och redovisa grupparbetet; hjärtat slår så att det dunkar i tinningarna, andetagerna är korta och ytliga, saliven är som bortblåst – det är svårt att forma orden! Du väljer flykt och ber en klasskompis

att framföra även din del av grupparbetet, eller du väljer kamp, berättar din del och har genomfört kampen!

Du sätter dig på din plats, adrenalinet sjunker i kroppen och du känner dig åter lugn.

Under årens lopp har jag mött många människor, som beskriver sina förändrade tankar och beteenden under sin utveckling av stressjukdom.

"Enda stunderna det känns lugnt i kroppen, är när jag gör något, t.ex. promenerar, städar eller tvättar bilen." Vid stress är det i en viss period du bör vara uppmärksam på dig själv, eller någon i din omgivning, som med påtaglighet ökar sin frekvens av aktivitet - tränar allt oftare och mer intensivt eller jobbar alltmer övertid. Adrenalinkickarna är välkomna, men kräver alltmer aktivitet för att infinna sig. Den onda cirkeln är sluten.

ADRENALIN-påslag, är bra när vi ska "tagga till" inför en uppgift eller upplevelse. Bra för överlevnad, när verklig fara hotar.

Däremellan ska vi återhämta oss.

KORTISOL

Stresshormon, som även stärker vårt immunförsvar.

Kortisolet skickas runt i vår kropp, i olika mängd under dygnets timmar. Produktionen ökar 1 – 2 timmar innan uppstigningsdags på morgonen. Vid stress så är det obalans i systemet. Produktionen av kortisol, ökar t.ex. kl. 03 istället för 05. Resultatet blir att du vaknar alltför tidigt, klarvaken och det är 2 -3 timmar tills du ska stiga upp!

Ökad kortisolhalt under längre tid ger stress och ett försämrat immunförsvar.

De vita blodkropparnas förmåga försämras och du blir mer mottaglig för förkylning m.m.

Det är många som beskriver och är förvånade över att när det blir storhelg eller semester, så inleds detta med en förkylning.

Varför?? En anledning är att inför storhelger och semester, arbetas det extra intensivt; projektet ska bli klart, offerter och fakturor ska skickas, extra många jobb ska sökas före semesterstängning... listan kan göras lång. Kortisolhalten ökas under denna tid, för att motsvara förväntningarna som ägarens kropp innehar!

När sedan lugnet inräder, SEMESTER, så har de vita blodkropparna slitit sig fördärvade och kroppen uttalar sitt missnöje med att ge ägaren en förkylning!

Det finns ämnen som kan relateras till kortisol (triglycerider). Vid långvarig stress, suger dessa ämnen upp fett och därmed försvinner inte fett ut ur kroppen, vilket normalt sker. Fettet ansamlas i kroppen, framförallt runt magen. I dagligt tal uttrycks detta som "stress-fetma".

TIPS: VARVA NER, ISTÄLLET FÖR UPP, INFÖR LEDIGHET!

Bra sömn, avslappning samt "lättare" fysisk träning påverkar kortisolhalten positivt.

OXYTOCIN

"Lugn och ro-hormon". Närhetens hormon.

Amning är en "närhet", som ofta får belysa detta hormons betydelse gällande lugn och ro.

Kommentar från författaren: Jag läser i media och träffar personligen kvinnor, som tycker att det under själva amningen, går att uträtta så många bra saker t.ex. telefonkontakt med myndigheter och arbetskamrater, skicka SMS och skriva inköpsnota. Flera beskriver att de även dammar och sorterar tvätt.

Många barn har svårt att sitta stilla. Kan det vara så att barn idag föds med höga halter av stresshormonet adrenalin, som följd av moderns leverne under graviditet och amning?!

Är det så att amning/matning med flaska med fördel ska ske i lugn och ro, för att ge högsta möjliga halter av oxytocin, och andra lugn och ro-hormon, till både barn och förälder?

Det finns forskare som är intresserade av forskning kring detta, men finns det tillräckligt många andra som VILL veta svaret? Stressade barn – vem bryr sig?

Nej, jag vill inte att kvinnan ska "stå vid spisen och föda barn". Men jag tror, som alltid, att vi är kapabla att göra val. För att göra val, behöver vi kunskap.

Nu och i framtiden, kommer det att vara fler och fler föräldrar som är av samma kön.

Det är klart det finns intresse, till samverkan för barnets bästa. NÄRHETEN i LUGN och RO, anser jag är viktig. Då har telefonsamtal och chattande inte någon plats vid "matbordet".

VAD TYCKER DU? SKRIV TILL ÅKERBOBLADET OCH BETÄNKA!

Frisättningen av oxytocin från hjärnan kan ökas genom t.ex. beröring.

Halten av hormonet ökar vid massage, både hos den som får och hos den som ger massage.

Den ökar vid taktill stimulering, en ytlig beröringsform, som ger djup avslappning. Denna beröring kan omfatta allt från enbart händer till hela kroppen.

Sedan urminnes tider har människan lagt en sval hand på en febrig panna, och med varsam hand smekt över ryggen, för att trösta ett ledset barn. Här lades grunden till taktill stimulering och massage.

Många människor upplever obehag av att bli rörda vid. Extra påtagligt blir det vid långvarig stress. Kroppen är ju då inställd på "kamp eller flykt" och beröring blir av underordnad betydelse.

Jag vet att många stressade människor tycker om att bada karbad (där vattnet är det omslutande) och som pressar sovtäcket så nära det är möjligt runt kroppen. På så sätt upplevs beröring

och frisättning av oxytocin sker. Givetvis kan du tycka om ovanstående saker utan att vara stressad!

Det finns studier gällande akupunktur, vilka visar att även nålar som inte sätts så djupt i huden, ger lika bra effekt, som de nålar som sätts djupt. Detta talar för att det är hudkontakten/betröringen som är det viktiga.

KRAMAR FRISÄTTER OXYTOCIN!

SEROTONIN

Stämningshöjande.

Produktionen ökar vid positiva upplevelser. Som exempel kan nämnas: Lyssna på musik, dansa eller betrakta vackra tavlor. Känslan och upplevelsen är alltid personlig.

Serotonin finns att tillgå i t.ex. bananer och nötter.

Hormonet kan framställas på kemisk väg, och kan vid behov ges som läkemedel vid depression.

ENDORFIN

I dagligt tal benämns det som det kroppsegna morfinet.

Det finns endorfiner som belönar hjärnan med lyckoimpulser i samband med träning, prestationer och förälskelse.

Regelbunden träning ger ett tillskott av endorfiner och utövaren känner sig lugn och nöjd i tillvaron. Av samma anledning känner sig utövaren rastlös och irriterad, då träningen ej utförs. Detta är abstinens över det förlorade tillskottet av endorfiner!

Några endorfiner har till uppgift att lindra smärta då kroppen skadas.

DOPAMIN

Hjärnans belöningshormon till kroppen.

Ökad frisättning av dopamin ger glädje och lustkänsla. Hormonet frisätts av bl.a. motion, mat och sötsaker. Tröståta, är ett ord med förklaringen i själva ordet. Av olika anledningar känner vi ett behov av tröst.

Vi äter och därmed får vi tillskott av dopamin. I längden kräver kroppen mer och mer, av t.ex. sötsaker för att dopamin ska åka runt i kroppen

och ge en lustkänsla! Följden blir så småningom viktökning. Ju längre samma beteende pågår, desto svårare brukar det vara att bryta mönstret. Därav är det givetvis mer gynnsamt för hälsan att välja motion före sötsaker, för att öka halten av dopamin!

MELATONIN

Sömnhormon.

Produktionen av detta hormon minskar med ålder. Det kan för äldre personer innebära svårigheter att somna och ett alldeles för tidigt uppvaknande på morgonen.

Det känns som om morgontidningen är förseklad, när den kommer vid halv 5!

Mitt råd är att om du orkar med vardagen och har god livskvalitet, så acceptera dina sömnvanor!

Får du däremot göra inskränkningar i ditt liv, på grund av trötthet, för att sömnen är bristfällig – ta telefonkontakt med din vårdcentral för råd.

INSULIN

Reglerar blodsockernivån och lagrar glykogen.

Stimulerar även till muskeluppgbygnad.

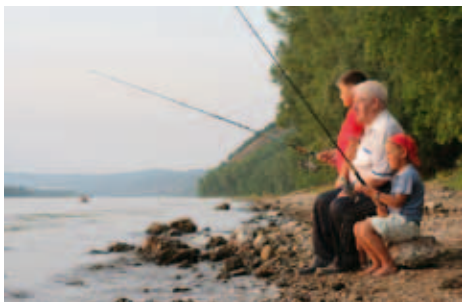
Nu beskrivs ännu en orsak till övervikt. En stillasittande livsstil, tillsammans med att intaget av föda och dryck är större än efterfrågan i vår kropp, gör så att det tillverkas för mycket insulin och vips åker fett in i och lagras i fettcellerna, tänkt att användas som extra energidepå vid senare tillfälle.

Men eftersom vi är stillasittande, så kommer tillfället aldrig då energidepån behöver användas! Mer mat – mer dryck – mer insulin – mer fett som lagras i fettcellerna, ger ännu mer övervikt! Ännu en ond cirkel är sluten ur hälsoaspekt!

Som i många sammanhang i livet: Det är av stort värde, med balans mellan inkomster och utgifter!

I VÅR FANTASTISKA KROPP, SKER HELA TIDEN EN SAMVERKAN GÄLLANDE VILKA HORMONER OCH HUR MYCKET SOM SKA PRODUCERAS OCH SKICKAS RUNT!





SMULTRONSTUNDER

I förra artikeln i Åkerbobladet, beskrev jag en smultronstund i mitt liv.

Jag efterfrågade och önskade få veta från er läsare, vilka era smultronstunder är.

Tack, för inskickade smultronstunder!

Kanhända får ni här uppslag till nya smultronstunder i ert liv!

- Att få sitta vid havet.
- Att se solen gå ner över en sjö eller hav.
- Att plocka blommor.
- Meka med bilen o samtidigt lyssna på rock-musik – hög volym!
- Köra motorcykel.
- Äta och dricka gott, tillsammans med vänner.
- Se barnbarnen springa omkring.
- En fika på sta'n.
- Att cykla hem efter ett träningspass – jag känner mig så glad och nöjd!
- Lösa melodikrysset tillsammans med en väninna.
- Att sitta för mig själv, titta på ljuslågan i ett ljus o tänka på ingenting!

Se till att dina smultronstunder blir många under sommaren!

KOMMER DE INTE TILL DIG – SÖK EFTER DEM!

DE KAN FINNAS NÄR OCH DÄR DU MINST ANAR!

BOKTIPS

NÄRHETENS HORMON

Författare: Kerstin Uvnäs Moberg

Bokförlag: Natur & Kultur

Författaren är professor i fysiologi. Hennes forskning och upptäckter kring oxytocin har varit banbrytande. Ger läsaren en mycket god inblick i oxytocinets betydelse för beröring, lugn & ro samt relationer. Mycket fakta, dock skriven med ett lättsamt och intressant språkbruk.

VARFÖR ZEBROR INTE FÅR MAGSÅR

Författare: Robert Zapolsky

Bokförlag: Natur & Kultur

Författaren är professor. Han har i många år studerat djurs sociala beteende och deras nivåer av stresshormoner. Boken handlar om både människors och djurs beteende.

Han skriver på ett både kunnigt och lättsamt sätt. Människans hormoner har en given plats i boken.

I nästa nummer av Åkerbobladet

GÄRNA HJÄRNGYMPA!

Handlar om mental styrketräning.

Text: Gunilla L-Svensson

Foto: iStockphoto

VILL DU FRÅGA GUNILLA NÅGOT ANGÅENDE HÄLSA?

Maila till info@akerbo.nu så svarar Gunilla i sin spalt i Åkerbobladet.

Flera frågor och svar kommer att publiceras i augustinumret.

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



Loppisar



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

BANKEKIND

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

BJÖRSÅTER

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

FALERUM

Loppis. Uknavägen 14 B, mittemot 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

Hjälpverksamheten
ÅTERVINNINGEN. Molijns väg 15
Må-Fr 10-18, Lö 10-15. Söndagsöppet vecka 26-32, kl. 11-15.
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.

SKÄRBLACKA

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

TALLBODA

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

VALDEMARSVIK

Morsans Loppis & Rickys Sjöbod
Gula huset vid Café Kårtorp, intill E22:an vid avfart mot Gällösa.
Öppet under maj, juni, juli, augusti alla dagar 10-18. 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.

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.

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:-

Annonsmåns och betalning skall vara Åkerbobladet tillhanda senast på tisdagen i veckan före utgivningsveckan. Dvs. för nästa nummer senast den 2 augusti.
(Vi tar inte emot annonstext per telefon.)



Sommarens Tips i Åkerbo med omnejd

- | | | | |
|---------------|--|----------------|--|
| 16/6 – | Allsång vid Brådtom sluss, Norsholm
Varje torsdag, t.o.m. 4/8, kl. 18.00.
(Ej 23/6) | 14-16/7 | Hantverk , kl. 11-18
vid Kvarnen i Valdemarsvik.
Arr. hembygdsföreningen |
| 18/6 | Dans på Fruktåkers loge , kl. 17-21,
Arr. Linköping LineDancers.
<i>Se annons sidan 15.</i> | 16/7 | Sommar-Loppis , kl. 11-15
vid Salfvedal, Borkhult.
Arr. Yxnerums hembygdsförening
<i>Se annons sidan 18.</i> |
| 19/6 | Sommarmarknad , kl. 10-16
vid Brådtom sluss, Norsholm
Hantverkare, Loppis, Lotterier m.m. | 16/7 | Dans på Fruktåkers loge , kl. 17-21,
Arr. Linköping LineDancers.
<i>Se annons sidan 15.</i> |
| 24/6 | Midsommarfirande
Örtomta Brunnsås , kl. 15.00
Arr. Örtomta hembygdsförening
Borkhult Salfvedal . Sill & potatis
kl. 13.00. Mids.stången kläs kl. 15.00
Arr. Yxnerums hembygdsförening
Östra Skrukeby Storgården ,
kl. 13.00. Arr. Ö Skrukeby hembygdsf.
<i>Se annonser sidan 19.</i> | 27/7 | Allsångskväll , med Anna-Gretas
Sväng-Gäng. Kl. 18.00, Stensätter
Örtomta. Arr. Örtomta hembygdsför.
<i>Se annons sidan 19.</i> |
| 13/7 | Sommarcafé & hemvändardag
på Stensätter, Örtomta, kl. 14.
Arr. Örtomta hembygdsförening | Juli | Kaffeservering vid hembygdsgård
Salfvedal, Borkhult. Lörd - sönd
under juli månad, kl. 13-17.
Arr. Yxnerums hembygdsförening
<i>Se annons sidan 18.</i> |
| | | Maj-sep | Stadsvandringar i Linköping
Vissa vardagskvällar med start kl. 19.00
under perioden 4 maj - 28 sept.
Arr. Linköpings Guideklubb |

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- 1972 50.

Klipp ut och spara.

Åkerbokrysset - juni 2011

										SÅGS PÅ BIL FRÅN VÄXJO	BRAN- DEBY	HAR JUL OCH PÅSK	KAKA SOM FANTASI	SKENA	KAN NYHET GE	ÄR DEN SOM SLÅR LÄTT
										BRUKAR MAN MALM						
										RANSON FÖR PISTEN						
										ÄR OFTAST GODA VÄNNER					KAPPA FÖR GREK ÄDELGAS	
										BÄR BÄR			BRUTEN LED VÄNLIG ÅSYN			
										HON BRUKAR VARA MED I LEKEN						
										NELSON OCH HORNBLOWER						
										SES MED STAD OCH HATT					SLAVAR	
										INTE SÅ GOD- MODIG						
										SON TILL DAVID DAM MED YRA	ZEUS BUDBÄRARE	KÖRSLAG OCH SIFFROR	VÄTE 500	SKUTTA IVÄG	MAKALÖS	GUDLÖS MED IST DAG
VI- KA- RE	TVÅ LIKA														BEAR- BETNING	DEN ÄR TREVLI G OCH SNÄLL
										GORE BROTT OCH ÄTLIGT	KAN MAN ANSPRÅK KNIP				KLOT PÅ KROK	
														TA IN GEORGIA	RUSA BLEV EU	
SJÖ- FÄGEL										STRUN- TAR I						
LITEN OM FLERA																
DÅR VISSA VILL BLI HÄNGDA															SKAL- BIT	

Konstruktör: Nils-Erik Öhlund

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 sommarkryss. När du har löst korsordet skickar du in bildtexterna, dvs. **orden i de gula rutorna**, samt namn och adress till *Åkerbobladet*, Stationshuset, 585 64 Linghem eller maila samma uppgifter till info@akerbo.nu. Senast den 2 augusti vill vi ha ditt svar.

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

Bildtexterna i majkrysset var "Baljantsbalansering" och "Vid husknuten".

Ett stort GRATTIS till vinnarna: 1:a pris – Gun Petersson, Linköping,
2:a pris – Åke Larsson, Åtvidaberg samt 3:e pris – Lena Pettersson, Åtvidaberg.

Vi gratulerar också Yvonne Wall, Norsholm, som vann trisslotten i ORDJAKTEN för maj.
Lotterna kommer med posten.

Åkerbobladet

Upplaga 9.800 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: Åskeby, Bankekind, Ekängen, Gistad, Grebo-Värna, Hackefors, Landeryd, Lillkyrka, Linghem, Malmshagen, Norsholm, Ringstorp, Rystad, Skonberga, Tallboda, Törnevalla, Vårdsberg, Örtomta, Östra Harg, Östra Skrukeby.

Cirka 2.300 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

Gistad: Gistad Veterinärpraktik

Grebo: ICA-affären

Hjulsbro: ICA Flamman

Kimstad: Pizzeria Vi och Ni

Kvarnvik: Sjöberga Lanthandel

Linghem: Biblioteket, Himnahallen, Magasinet,

Frisörstationen, Åkerbobladets kontor

Linköping Berga: ICA Supermarket Berga Centrum

Linköping Central: VVS-lagret, Nettans, Centrumkliniken

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, Priso matmarknad

Linköping Tannefors: Halldens Tobak, ICA Supermarket,

Tannefors Optik, Dekorationsverksta'n

Linköping Tornby: Djur & Uteliv

Linköping Vidingssjö: Lasses Livs, ICA Skillingen

Ljungsbro: Hemköp, ICA Nära Brunnby, Biblioteket

Norsholm: ICA Brasken, Kapten Billes, Brådtom Sluss

Skärblacksa: Biblioteket, Etiopienhjälpens 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
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



**Vi tar en
paus över
sommaren!**

**Nästa nummer av Åkerbobladet
kommer ut söndag 14 augusti.**

**Sista dag för annonsbokning:
Tisdag den 2 augusti**

*Vi önskar alla en skön
och härlig sommar!
Ingrid och Nils-Erik*

Åkerbobladet

Åkerbobladet

Postadress: Tellbovägen 3, 585 64 Linghem

Besöksadress: Stationshuset, Linghem

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

Telefax: 013-21 96 91

e-post: info@akerbo.nu

Hemsida: www.akerbo.nu

MEDLEMMAR 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.

VÄLKOMMEN till Centrumkliniken VÅRDCENTRALEN för HELA FAMILJEN!

Centrum
Kliniken 



Landstinget
i Östergötland



Praktikertjänst

 **SOMMARTIDER 1/7-22/8**

ÖPPET enbart Må-Fr 08.00-17.00.

Dessa tider gäller även för drop in-vaccinationer.
Alltså stängt kvällar och helger.

Lista dig hos Centrumkliniken

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 Centrumkliniken hemsida www.centrumkliniken.nu

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.

Barnavårdscentral

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

Vaccinationsmottagning

Vi hjälper dig med all din vaccination:
Inför resan - eller med fästingvaccination.

Problem med finnar?

Vår acne-mottagning kan hjälpa dig.

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