

Åkerbobladet

Östra Linköping med omnejd

Nr 4 – 2011
17 april – 21 maj
Årg 10. Upplaga 9.400

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

Gummiverksta'n Bankekind AB

UTÖKADE ÖPPETTIDER: Vardagar 8-18, lördagar 10-14

SPECIALPRISER PÅ SOMMARDÄCK

Gäller så långt lagret räcker.



CONTINENTAL PREMIUMCONTACT 2

195/65/15 91V **950:-**
205/55/16 91V **1150:-**

CONTACT 3
225/45/17 94V **1595:-**

HANKOOK K115

195/65/15 91V **895:-**
205/55/16 91V **995:-**
215/55/16 97W **1200:-**
225/45/17 94W **1400:-**



Skifte,
FÖRVARING
och tvätt
500:-

NORDEXX
185/65/15 88T **695:-**
205/55/16 91V **795:-**
225/45/17 94W **995:-**
225/40/18 92W **1095:-**



Alla priser gäller
"KLART PÅ BIL".

Vid skifte ingår
alltid hjultvätt.

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



MekoPartner

ALUMINIUMFÄLGAR 15"
från 795:-

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



013-510 60

www.gummiverkstan.se

Inom kort erbjuder vi även
FYRHJULSINSTÄLLNING.
Vi har även **LÅNEBIL.**

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

Askeby Trädgård AB

Nu har vi öppnat för försäljning i butiken.

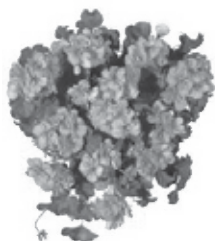


**Egenodlade pelargoner och penséer
samt övriga blommor.
Vår egen saltgurka.**

Pelargon

1 st 29:-

4 st 100:-



Penséer

1 st 6:-

8 st 40:-

Betalning:

Kontant eller mot faktura.

Vi tar tyvärr inte kort.



Öppettider: Vardagar 10-18 • Helger 10-14

Öppet i påsk: Alla dagar 10-14

Vägbeskrivning:

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

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

5 års Jubileum!

Vi erbjuder KALASPRISER på mängder av varor!

Torsdag 28 april kl. 10–18

Fredag 29 april kl. 10–18

Nu får vi äntligen en chans att fira med dig i butiken, och tillsammans med många kalaspriser har vi även bjudit in några av våra leverantörer för att du ska få de allra bästa råden.

Djur & Uteliv är en personlig butik med allt som rör hund, katt, fritid och hästhållning. För oss är service och ett personligt bemötande det viktigaste av allt! Välkommen till oss!

**Vi bjuder på
korv med bröd
och dryck!**

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

www.djuruteliv.se • 013-128222

Aktiviteter under jubileumsdagarna:

Elstängselrådgivare

- Bandini

Foderrådgivare Häst

- Krafft

Foderrådgivare Hund

- Nutra Nuggets
- Nutra Gold
- Taste of the Wild

Burutprovning till hund

- G-line
- Pluto Premium

**Djur &
Uteliv™**



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

Försäljning, montering och förvaring av **däck**.

**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

www.meca.se



Håkan Andersson

Bil & Motorsportservice

din ALLBILVERKSTAD

Serva eller reparera bilen?

**Ring oss för kostnadsförslag.
Delbetala med AD-kortet.**



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

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

Håkan Andersson
Bil & Motorsportservice
Stommen, Gistad
585 63 Linghem

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



BILVERKSTAD

ÖPPET

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



NYHET!

DEN ULTIMATA SPORTFISKEBÅTEN SPORTSMAN 445 CATCH!



Denna 4½ meter långa båt, helt i aluminium, rymmer det mesta för sportfiskaren.

445 CATCH ÄR UTRUSTAD MED

styrpulpst, fiskespöläda (fungerar även som ett trappsteg), stora stuvutrymmen (för t ex batterier, fiskeutrustning, bränsle), durkplåt, badstege, automatisk läns pump, flera eluttag, greppvänlig reling med haffenor och elsystem.

445 CATCH är även förberedd för fjärrstyrd elmotor i fören. Dagens elmotorer styr du med en fjärrkontroll på handleden och båten svänger runt en femöring. Speciellt elmotorfäste i aktern är framtaget. Pricken över i är små detaljer såsom fiskedragshållare samt fast "måttstock" för att mäta fisken.

LINDER ALUMINIUMBÅTAR ÄR SKONSAMMA. 445 CATCH är ett skonsamt båtval för miljön. Tillverkad i korrosionsbeständig aluminium av hög kvalitet motsvarande flygplansaluminium.



Låblecksgatan 8 • Hackefors • 589 41 Linköping

Tel 013-140337

info@marinmotor.se • www.marinmotor.se

Må-To 8.00 - 18.00

Fr 8.00 - 17.00

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

Svensk tillverkade fritidsbåtar

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



RUNI MARIN
LINKÖPING 013-13 16 99

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

Glad Påsk!



Utbildningar under hösten 2011.
Se hemsidan för mera info.

SINNESKÄLLAN

Inger Lindell, Taktiterapeut och lärare i metoden.

013-1733 18 • 070-287 45 89

www.sinneskallan.se • Mellangården 16, Linköping

Medlem i
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund

Frisör

Makeup

Massage

Glad Påsk!

Hår Butiken

013-12 26 99

Marie Christensen

Repslagareg. 32

Linköping

www.hairbutiken.se

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



Jernbergs Bilservice

Service & reparationer

Oljebehandling

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



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
- **Bredbandsgrävning**
- **Sandupptagning**
- **Gräsklippning**



FISKBILEN - Påsköppet



Linghem, ICA	14-18	Mån, Tor
Mjölby, Torget	09-13	Tis
Vikingsstad, ICA	14-18	Tis
Åtvidaberg, Torget	09-13	Mån, Ons, Tor
Skärblacka, ICA	14-18	Ons

Torskfilé, helt kilo 109:-
Varmrökt laxfilé 189:-/kg

Inlagd sill • Inlagd strömming
 Kallrökt & gravad lax • Rökt ål

Välkommen! Tel. 0709-58 13 43



Välkommen till vår
ÄGGBOD
 på Stora Bjärby!

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

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

Stora Bjärby Ägg AB • 013-740 36 • 0709-37 00 36 • 0708-53 60 90

Glad Påsk!



EN BRA START PÅ DAGEN!

Frukosten anses vara dagens viktigaste mål.

Med en bra frukost lägger du grunden
 för resten av dagen och orkar mer.



Emma K'M

Jag är den lilla firman med ett
 ansikte och stort ansvar. Jag är din
 personliga hjälp i hemmet, företaget
 och trädgården. Det är alltid jag som
 kommer och utför arbetet hos dig.

Emma Svensson
0735-16 65 93

**Vänd dig till mig när du behöver hjälp
 med städning eller trädgårdsarbete!**

Jag utför hemstäd, storstäd, flyttstäd, företagsstäd
 (mindre företag), säsongstäd av din sommarbostad
 - både inne och utomhus. Utomhus hjälper jag
 dig med bl.a. gräsklippning, rensning av rabatter,
 plantering av dina rabatter och/eller krukor.
 Även planteringsarbeten till företag.

www.hushallstjanster.se
Foretag-emma-km@live.se

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.

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

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



Den 1 juni flyttar vi
till ny adress:
Linghems Gård, Nybygget
585 61 Linghem



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

Plåt- och rostskador
Lackförbättringar
Oljebehandling

BLÅSVÄDRET

BILPLÅT
specialisten

013-592 46

070-322 47 37

Blåsvädet, Linköping. Åtvidabergsv. 1 km efter Hackefors.



VÅRJACKA
i svart eller natur **750:-**

T-SHIRT från **190:-**

BLUSAR från **290:-**

Fria ändringar • Fri Parkering

Berntine

013-137480

Vard 11-18 • Lörd 10-14

Johannelunds Centrum, Linköping



Problem. Ångest. Fobier
Stress. Rökning. Vikt...



TERAPI UNDER
HYPNOS

013-40820

www.annasalternativ.se

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



**Gymmet med det
STORA
hjärtat!**



FriskusHälsan

**TUNGA
VIKTER**
För dig som vill

Massage
Samtals-
coaching

Fysisk aktivitet
på recept

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



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

Kom och dansa **LINEDANCE!**

Kommande dansdag:
Pain & Gain Söndag 22/5, kl 13-19.

NYHET!
Danskvällar på nybörjarnivå – öppna för alla
Söndagarna 8/5, 15/5 och 29/5, kl 18-20.
Bara danser på nivå 1 och 2.



AfterWork fredagsdanser
kl 18-21 i Landerydsgården:
15/4, 29/4, 27/5, 10/6

Välkomna till:
Landerydsgården, Bokhagsv 10 i Hjulsbro, Linköping.

Läs mer på: www.linkopinglinedancers.se • linkopinglinedancers@hotmail.com • 0738-40 89 11

Klipp ur och spara annonsen!

Är du trött på
STUBBARNA
i trädgården?

SPECIALITET
STUBBORTTAGNING!

JAG UTFÖR ÄVEN:

- Trädfällning på din tomt
- Beskrining 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

Modebutiken
Wivis Butik
Hägerhällsvägen 12 (torpet)
TALLBODA, LINKÖPING

ÖPPET:
Måndagar 16-20
Lörd - sönd (jämna veckor) 10-16

PÅSKÖPPET:
Påskafton och Påskdagen 10-16
Annandagen 16-20
20% påskrabatt på hela kollektionen
från Fransa Kids (stl 92-140)

PÅSKPRESENT
till alla damer som handlar!

Varmt välkommen till modebutiken med
personlig service! Önskar Wivi-Ann.
Tel. 0704-33 56 87



Välkommen på vår stora VISNINGSDAG

Långfredagen
22 april!

Öppet från
kl. 10.00

PLANTJORD
50 liter
5 för 100:-
Endast 22/4



Flisby®

TIPS & RÅD från fackmännen

UTSTÄLLNINGAR

- ★ **VISNING AV FRIGGEBODAR OCH FÖRRÅD.**
Montering av ett förråd i byggsats sker under dagen.
- ★ **TORNFALKENS ENTREPRENAD** visar smakprov på sina tjänster som består av markanläggning såsom iordningsställande av husgrunder och dräneringsarbeten.
- ★ **OM DU VILL HA HJÄLP ATT DESIGNA DIN TRÄDGÅRD** prata med vår representant från Flisby AB. Kom med dina frågor om vilka material som kan passa just dig av natursten, marksten och betongsten. Se vår nyanlagda visning av natursten, dekorsten och betongsten. Utdelning av kataloger.



Högloftet Företagscentrum AB

SPECIAL- erbjudanden i butiken!

- ★ **BADA I VIKINGABADETS**
VEDELDADE BADTUNNA och prova
på yxkastning. Hyr badtunna,
yxkastningsutrustning m.m.
- ★ **SE VÅRA DAMMAR OCH**
VATTENSTENAR. Vi säljer
dammprodukter, dammduk, filter,
pumpar m.m.
- ★ **VISNING AV SMIDESPRODUKTER** till
ditt hem och trädgård från bl.a.
Vikingland. Kom och få tips och
råd direkt från våra leverantörer.
**Kampanjpriser gällande endast
denna dag.**
- ★ **VISNING OCH FÖRSÄLJNING AV**
TRÄDGÅRDSFIGURER i betong eller
komposit samt springbrunnar
och fontäner i betong. Dagen till
ära lämnar vi **10% rabatt** på alla
trädgårdsfigurer i betong.
- ★ **35:ANS DÄCK OCH SERVICE säljer**
däck med specialpriser just denna
dag - för senare montering.

Högloftet

Bankekind

585 93 Linköping

013-533 90

www.hogloftet.se

info.hogloftet@telia.com

ÖPPETTIDER:

Må-Fr 10-18

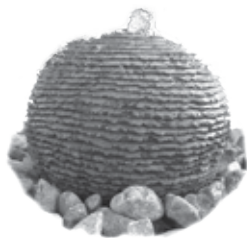
Helg 10-15

- ★ **KOM OCH SE RALLYBILAR**
från LMS Linköpings
Motorsällskap. Föreningen
ställer ut två olika modeller.

Linköpings Motorsällskap

- ★ **LOPPMARKNAD.** Passa på att
rensa förråden och sälj sakerna
på vår loppmarknad. Låna
bord här.

**SERVERING av fika,
glass, korv och öl.**



35:ans DÄCK & SERVICE



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

30%
på möbler
f.o.m. 30/4



Antikboden
Bergs gård

17-, 18-
och 1900-tal

Antikt & kuriosa



**Noga utvalt
sortiment av**

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

ÖPPET:

Alla dagar från kl. 11.00
Under påskhelgen 11-16

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

VATTENSPEL

30%
rabatt under april

Flera modeller finns i butiken



349:-



295:-



349:-

MIA'S HANTVERK



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



Välkommen
att besöka oss
på Höglöftet
Företagcentrum
den 22 april!

Mikael Wettner
Ginkelösa Nygården
585 92 Linköping
www.tornfalken.com

BYGG • MARK • TRÄDGÅRD • ANLÄGGNING

Tel. 070-5461382

LINKÖPINGS



ALLT INOM TAK!

013-144014

Ring oss - det lönar sig!

070-535 99 74 (Björn)

070-535 99 75 (Robert)

013-14 40 14

Besöksadr: Tornbyvägen 3

582 73 Linköping

E-post: linktak@bredband.net

Hemsida: www.linkopingstak.se

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

- Gardiner (sy, fälla, sätta upp)
- Platt- och stensättning
- Trädgårdsdesign
- Trädfällning
- Trädgårdstjänster
- Fönsterputsning

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

Ombud för **oriflame**
interiör & exteriorservice

Referenser finnes.

Marlenes Alltjänst
Vi fångar era behov

**Hushållsnära
tjänster m.m.**



Marlene Andersson
info@marlenesalltjanst.se

0703-53 10 96

www.marlenesalltjanst.se

RENSNING OCH BETNING

av utsäde utföres

Kumla Kvarn AB

Ring 013-731 96

Tfn tid: kväll eller morgon
kl. 7.00-8.00

Bergdala, Gistad • 585 63 Lingham

Göran Karlssons VVS & El



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



Nu har VÄRNYHETERNA kommit!



- Böcker
- CD-skivor
- Willow Tree - nya figurer

Välkommen in!

Gospelshopen

Snickaregatan 38
(hörn Drottninggatan)
Tel. 013-31 04 25

Öppet:

Ti-Fr 11-18
Lö 11-14



*Nu är våren här med
nya behandlingar...*

Hanakasumi 75 min

Varm kroppspeeling med papaya,
fotmassage med akupressur och
avkopplande helkroppsmassage.

Lyxigt mjuk och len hud och
avkopplande för hela kroppen.

NU 650:-

Tribal Bodycare 75 min

Arabisk kaffepeeling, ljuvligt doftande
återfuktande kroppsinspackning med
kaktusvax följt av en helkroppsmassage
med exotisk balm från Tahiti.

Spännande och välgörande
för hela kroppen.

NU 650:-

*Tycker du att din massagetid
tar slut för snabbt?*

Prova våra långa massagebehandlingar

75 min 620:-

90 min 750:-

Tel. 013-13 10 25

Ågatan 25, 582 22 Linköping
www.halsogalleriet.se

Nu kommer **VÅRSOLEN!**

● **Solfångare SVESOL**

● **SOL-EL – 12V och 230V**

● **NYHET! Elcyklar**
(med solladdning)

Kolla in NYA hemsidan
www.traochemiljo.se

TRÄ & MILJÖ AB

stefan@traochemiljo.se

GISTAD

0708-27 34 88

Din **SVESOL** kontakt
www.svesol.se

i ÖSTERGÖTLAND



Ladda cykeln, och dig själv,
med nyttig solenergi!

Succén är tillbaka sommaren 2011! Missa inte chansen att gå på

GOKART-KOLLO!

under v. 25 & 26

Vi inbjuder dig mellan 10-15 år till en 2-dagars kurs i vår gokart-skola! Du kommer bl.a få lära dig teori, taktik och att meka. Och naturligtvis blir det tävlingar och

MASSOR MED KÖRNING!

För info
och
bokning,
besök vår
hemsida
eller ring
013-12 95 75



**2-dagars
kurs**

för dig mellan
10-15 år!

Körteknik
Mekning
Tävlingar
Regler

Massor av körning!

Pris: 995:-
inkl. lunch & fika

LINKÖPINGS 
MOTORSTADION

www.hyrgokart.com

UKNADALENS DAG

Helgenäs-Edsbruk-Ukna-Falerum-Forsaström

Lördagen den 14 maj 10-16

Besökslotteri

HELGENÄS

Tjust Hant-
verk-Kuriosa-
Loppis

Helgenäs
Gårdsbutik

XL-Bygg
Helgenäs

UKNA

HAMS-
Konsulterna

T&H
Pettersson,
Entreprenad

Ukna
Diversehandel
ICA

Ukna
Hemservice

Ukna
Busstrafik

Besökslotteri
Gratis

Helgenäs: HIF & Byalag: Konstutställning
Föreningslokalen

Edsbruk: Hembygdsgården öppen
EBIF: Instruktion/prova på
klättring
Fritidsgården

Ukna: Hembygdsföreningen: Kul på hjul
Vårbruk med veterantraktorer
Nelhammar

Tjust Fågelklubb: Fågelskådning
Rastplatsen

Kolsebro: Byalag: Guidning radbyn
Fritt fiske i Lermon och Antvarden

Falerum: Bygdegården öppen
Föreläsningsföreningen i
MariNettes

Forsaström: Hembygdsföreningen, museet
öppet

Gökotta: Kl 06 Ukna samling ICA till
Stenebo gruva
Falerum samling Klädhuset till
Dackeskans

Utställning: Företag och föreningar

Bruksgården- Edsbruk
Tält vid ICA- Ukna
MariNettes- Falerum

Kaffeservering: På respektive ort

Utförligt program: www.uknadalen.se

Sponsorer: Åtvidabergs Sparbank
Valdemarsviks Sparbank
Tjustbygdens Sparbank
Åtvidabergs kommun

TJUSTAD

Tjustads
Keramik

FALERUM

Falerums
Hem & Present

Klädhuset
Falerum

Möbel-Huset
Gärdserum

MariNettes
Mat & Café

Bo i Gärdse-
rum

Teknorama
Falerum

FORSASTRÖM

Naturligt-vis
Forsaströms
gård

Besökslotteri
Gratis

Välkomna till Uknadalen

0493-70176 0493-50269 0120-20208

Våren är här! Besök Göta kanal i Norsholm!



Foto: Katarina Skagenholt

Kapten Bille's

- Mysig matservering invid kanalen
– med god mat till ett bra pris.
- Café/Bar med hembakat kaffebröd
- Ta en tur med våra kanoter på kanalen
- Hyr vår bastuflotte
- Vi arrangerar whisky- och vinprovningar
- STF - Vandrarhem
- 18-håls minigolfbana

Månadens special 109:-
Fläskytterfilé
med bernaisesås, klyftpotatis och sallad.

ÖPPETTIDER Kapten Bille's

Tis - Tor 10 - 21 • Fre - Lör 10 - 22
Sön 11-18

För öppettider i påsk - se www.kaptenbille.se

Under april stängt även tisdagar.

Sluss Café

- Frasiga våfflor
- Mycket glass
- Smörgåsar
- Hembakat kaffebröd
- Motorcykelträffar med korvgrillning
Varje torsdag från 5 maj.

ÖPPETTIDER Sluss Caféet

Under maj månad:

Torsdag

Motorcykelträffar 16 - 20

Lördag - Söndag

Från 14 maj 11 - 18, (vid fint väder).

Från 11 juni

öppet alla dagar.

Välkommen att höra av dig -
så skräddarsyr vi gärna din kväll hos oss!



Tel 011-545 50

info@kaptenbille.se

www.kaptenbille.se



GUDSTJÄNSTER i påskhelgen

LINGHEMSKYRKAN



En del av Svenska Missionskyrkan

Långfredagen kl. 18⁰⁰

Sånggudstjänst

Åkerbosångarna, Jörgen Tholander

Påskdagen kl. 10⁰⁰

Gudstjänst. Jörgen Tholander, Kören

Annandag påsk kl. 18⁰⁰

Kvällsändakt i Åskeby missionskyrka.

Lördag 14 maj kl. 11-15

Musikcafé, Hoppborg m.m.

i samband med LINGHEMSDAGEN.

Varmt välkomna!

013-790 24 • Himnavägen 151 • www.linghemskyrkan.se

MAGASINET

Second Hand för missionen

Intill
Linghems
station

Vi vill önska alla våra besökare en riktigt

GLAD PÅSK!

Vi har öppet

Påskafton 10-14

Passa på att se vårt nya

Shabby Chic Room!

VÄLKOMNA!

VÅRA ÖPPETTIDER FÖR INLÄMMNING OCH FÖRSÄLJNING:

Onsdag 16 - 19 • Lördag 10 - 14

0702-98 10 30 • www.magasinetlinghem.se

**Nästa Åkerboblad kommer ut
den 22 maj 2011.**

Se utgivningsplan på sidan 39.

ÖRTOMTA HEMBYGDSFÖRENING inbjuder till

30 april 20.30 Valborgsmässöfirande på Brunnås.

14 maj 11.00 Kultur-rundtur i Göstad by
med Birger Jonsson.
Samling vid Agnäs garage, Fridhem.

6 juni 14.00 Nationaldagsfirande vid Stensätter.

24 juni 15.00 Midsommarfirande på Brunnås.

13 juli Hemvändardag & Sommarcafé
på Stensätter.

27 juli 18.00 Allsångskväll på Stensätter.

19 nov 19.00 Berättarcafé
i Församlingshemmet, Örtomta.

Välkomna!

MAJELD I Östra Skrukeby vid kyrkan

med sång och tal till våren
samt fyrverkeri.

Andakt i kyrkan 19:30

Servering från 20:00 i Café Skrukeby

Elden tänds 21:00

--- Varm korv & dricka ---

Välkomna!

Östra Skrukeby Hembygdsförening

Svenska FamilyAid



Bengt Nilsson

Alltid nära dig när det gäller
det humanjuridiska.

Bouppteckningar

Testamente - Arvskifte

013-510 10

070-870 59 29

www.svenskafamilyaid.se

SOMMAR i Brådtom Sluss vid Göta Kanal



- **Sommarmarknad** Sö 19/6 kl. 10-16
Hantverkare, Loppis, Lotterier
Korvgrillning, Kaffeservering

- **Allsång** Alla torsdagar kl. 18.00
Fr.o.m. 16 juni - 4 augusti
OBS! Utom torsdagen den 23 juni.

- **Caféet**
Öppet alla dagar hela sommaren

Varmt Välkomna!

Brådtom Sluss • Café och vandrarhem
Göta kanal, 610 21 Norsholm
www.bradtomsluss.se

011 - 550 55

Klipp ur och spara annonsen!

ÅKERBO FRIKYRKOFÖRSAMLING

Evangeliska Frikyrkan

April

- | | | | |
|----|---------|-------|---|
| 19 | Tisdag | 14.00 | Dagledigträff i Högliden, Bankekind
Eva Olofsson, sång av besöksgruppen |
| 21 | Torsdag | 19.00 | Getsemanestund i Grebo Emaus, Lasse Olsson |
| 22 | Fredag | 18.00 | Sånggudstjänst i Linghamskyrkan, Lingham
Åkerbosångarna |
| 24 | Söndag | 10.00 | Påskgudstjänst i Salem, Rystad
Anders Jonsson, kaffe |
| 26 | Tisdag | 18.00 | Uk-scout i Högliden |
| 28 | Torsdag | 19.00 | Bön hos Lars-Inge och Iréne Nilsson |
| 29 | Fredag | 19.00 | Tonår i Högliden |
| 30 | Lördag | 20.00 | Valborgsfirande . Start med andakt i Rystad kyrka.
Brasa på Högabacken |

Maj

- | | | | |
|----|---------|-------|--|
| 3 | Tisdag | 18.30 | Uk-scout och Tonår i Högliden |
| 7 | Lördag | 18.00 | Åkerbosångarna övar i Kapellet, Vårdsberg |
| 10 | Tisdag | 18.00 | Uk-scout i Högliden |
| 12 | Torsdag | 19.00 | Bibelsamtal och bön i Högliden, Alf Palm |
| 17 | Tisdag | 14.00 | Tanzaniagruppen i Högliden |
| 22 | Söndag | 10.00 | Gudstjänst i Salem, Alf Palm, kaffe |

Åkerbo Frikyrkoförsamling

013-39 71 02 (pastorsexp.)

info@akerbofrikyrkoforsamling.se • www.akerbofrikyrkoforsamling.se

VALBORGS MÄSSOAFTON

med bål och fyrverkeri

Firas sista april kl. 20.30

Gistad Idrottsplats

Fackeltåg

Körsång av Gistad kyrkokör



Försäljning av kaffe, läsk, godis
och korv. Lotterier

VÄLKOMNA!

Arr: Gistad Sport och Motionsklubb

Välkommen

på följande samlingar i
Ekängsskolans matsal!

- **Påskdagen 24 april kl 16.00**
FAMILJEGUDSTJÄNST "Jesus lever!"
Christina Törnberg m fl, fika
- **Sönd 8 maj kl 16.00**
CAFÉGUDSTJÄNST
Tema: "Coach sökes"
Studentpastor Staffan Johansson
Söndagskul för barnen
- **Lörd 14 maj**
PILGRIMSVANDRING
Mer info på www.ekangen.nu

Arrangeras av:

Svenska Missionskyrkan i Ekängen



samt Bilda



VÅR- behandlingar

Speciellt för BALEN & BRUDEN

Vårfräsch

Låt oss ge Din hud en uppfräschning efter vinterns torrhet. Vi börjar med att skrubba hela din kropp för att få bort torr hud. Därefter masserar vi kroppen i lys-tergivande fuktkréme. Nu är det dags för Ditt ansikte. Vi peelar även här och masserar i en härlig fuktmask. Du går härifrån med en helt ny lyster.

Tid 75 min. **NU: 595:-** (värde 795:-)

Vårkänslor

Starta våren med en uppfräschning av Din hud! Vi börjar med lätt ryggmassage för att sedan ägna oss åt Ditt ansikte. Vi gör en komplett ansiktsbehandling där Din vintertrötta hud kommer att bli ett minne blott. Vi förstärker Dina drag med frans- och brynfärgning samt avslutar med en lätt makeup i vårens färger.

Tid 1 tim 45 min.

NU: 995:- (värde 1195:-)

Vårskriket

Detta är ett komplett paket som gör Dig redo inför ljusare tider. Vi börjar med att vaxa Dina ben (1/2 ben) och göra Dina fötter fina för sandalerna. Självklart ska även ansiktet tas om hand med en lätt ansiktsbehandling och färgning av fransar och bryn. Som avslutning lägger vi makeup i vårens härliga färger.

Tid 2 tim 45 min.

NU: 1595:- (värde 2200:-)

Flirtiga ögon

Förstärk Dina ögon med permanent ögonfransbøjning som sitter över semestern (ca 2 mån). Vi färgar även Dina fransar och bryn samt avslutar med lite makeup-tips inför sommaren.

Tid 1,5 tim. **NU: 995:-** (värde 1200:-)

Balen

Ditt ansikte och Dina händer står i fokus. Du kommer dagen innan balen för en klassisk manikyr där vi lackar Dina naglar i passande färg. Du får Dina fransar och bryn färgade och vi gör en lätt prov makeup. På baldagen kommer Du för att få Din fina makeup som sitter hela dagen och hela natten.

Tid 1,5 tim + 1 tim

NU: 1295:- (värde 1695:-)

Bruden

Här tar vi hand om Din hy och förbereder den för att göra Dig riktigt fin till Din stora dag. Du kommer ca 10 dagar innan bröllopet för en lätt ansiktsbehandling där vi ger mycket fukt och lyster till Din hy, vi färgar även Dina fransar och bryn. Denna dag lägger vi även en provmakeup. På bröllopsdagen kommer Du till oss och vi gör Dig riktigt fin med makeup som sitter till småttimarna.

Tid 1 tim 45 min. + 1 tim

NU: 1695:- (värde 1900:-)

Lyxbruden

När man ska stå brud vill man känna sig extra fin inifrån och ut. Vi tar hand om dig vid två tillfällen ett inför och ett på Din stora dag. Vi börjar ca 10 dagar innan bröllopet med en riktigt lyxig och skön ansiktsbehandling, där vi färgar fransar och bryn och ger Din hy riktigt fin lyster. Därefter vaxar vi hela Dina ben och Din bikinilinjé.

Fötterna får vi inte glömma. Vi gör en klassisk pedikyr där vi lackar Dina tånaglar i passande färg. Denna dag gör vi även en provmakeup för att Du ska vara säker på Din stora dag.

På Din stora dag kommer Du till oss och blir så fin som bara brudar kan. Denna dag tar Din makeup 60 min. Det finns viss möjlighet att klä om hos oss.

Tid 4 tim + 75 min.

NU: 2695:- (värde 3195:-)

DECLÉOR
PARIS
PHYTOMER

Nettans

Hudvård • Make Up • Dofter Lounge • Spå • Konferens

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

Fotografering 17 maj Åkerbogården, Lingham

Tidsbokad drop-in

Ring eller maila
för att boka tid!



Fotograferingen kostar
200kr.

Cd-skiva med
facebookanpassade
bilder ingår.

Skivan innehåller även
beställningsformulär
för smidig beställning.

www.filipleo.se info@filipleo.se





Hjulsbro Allservice

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



GLAD PÅSK!

önskar vi på

HJULSBRO ALLSERVICE

Plattsättningar

som bokas före sista april 2011

15% rabatt

på materialkostnaden!

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

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.

Nästa Åkerboblad

kommer ut den 22 maj.

Glöm inte att boka annons senast den 10 maj.

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.



Lanthem

Klassisk & lantlig textil

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



Vårnytt!

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

Omräddning av lösa stolsitsar, nubbade/häftade.

**Hos Lanthem
hittar ni**

**Lilla Orangeriet
erbjuder**

Penséer i olika färger

Mårbackapelargoner

Björkris/påskris

Vårkransar

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.

UPPLEV ÖSTERGÖTLANDS

STÖRSTA

UTOMHUSBANA!

**UTMANA
VÄNNER/KOLLEGOR I
ETT FARTFYLLT GRAND PRIX!**



För info och bokning, besök vår hemsida
eller ring 013-12 95 75

LINKÖPINGS 
MOTORSTADION

www.hyrgokart.com

Pensionärer

Alla pensionärer är välkomna till vårt månadsmöte den 29/4 kl. 13.30 i församlingsgården i Linghem då Sonja och Sven-Erik Järkelid visar bilder och berättar minnen från sin Kinaresa och familjen Bäck underhåller med glada toner. Icke PRO-are anmälan till Gunborg 013-39 72 07. Välkomna! Styrelsen för PRO Åkerbo.

Resepresentkort köpes

Fritidsresor, Solresor, Apollo, Ving, Ticket eller Resia.
Även kort datum. Ring: **0760-20 54 54**



MÅNADENS JANNE



www.svenskapache.se

Påskrebus:



Lösning till rebusen finns på sidan 39.

SJUNDE SINNET av Torbjörn och Kristian Hägglund



Håkan och Christina driver företag med många grenar



Christina och Håkan hälsar nya och gamla kunder välkomna.

När jag ringer Håkan Hildén för att boka tid för intervjun sitter han i lastbilen på väg hem från Torsby i Värmland dit han levererat en friggebod. Det är inget ovanligt, förstår jag sedan, när vi pratats vid en stund.

– Vi levererar byggsatser på allt från friggebodar till fritidshus på 100 kvadratmeter, till hela Skandinavien. Det blir mycket resor, säger Håkan och fortsätter:

– Folk vill ha sina hus på de mest otillgängliga ställen. Just nu har vi en kund som funderar på om han ska hyra en pråm eller en helikopter för att få ut sina husdelar till den bergiga ö där stugan ska stå.

Östergötland och Linköping står för en mycket liten del av kundunderlaget när det

gäller husen. När det gäller andra delar av den brokiga företagsverksamheten på Högloftet så är närområdet viktigare.

– Vi säljer allt som har med hus och trädgård att göra, utom växter, förklarar Håkans sambo och kompanjon sedan många år, Christina Karlsson.

Engagemang för bygden

Christina är utbildad slöjdlärare och undervisar på deltid i Grebo skola. Hon har också, i samarbete med Hemslöjden, haft kurser i slöjd för barn från trakten.

– Det var väldigt roligt, vi höll på med allt möjligt, textil, trä, metall och papper, minns Christina som hoppas hinna ordna

Månadens profiler:



I snickeriet tillverkas moduler till trähus i små storlekar.

fler slöjdklubbar i framtiden och ibland hoppar in när Hemslöjden har aktiviteter i sina egna lokaler inne i Linköping.

Många Åkerbo-bor minns nog också att Håkan lät traktens barn komma till Högloftet och bygga små trähus till sina skolgårdar när slöjdsalen vid Askeby skola brann ner.

– Det kändes bra att kunna ställa upp och många elever var jätteduktiga. Jag blev väldigt imponerad och tror att de själva kände sig nöjda.

Håkan är född i Sturefors men bodde delar av sin uppväxt på Vissviks gård utanför Björsäter och har stark känsla för trakten. Det var den känslan som avgjorde var företaget skulle ligga.

– Jag kunde ha etablerat mig i staden, det hade varit enklare på många sätt, men jag ville bo kvar här ute själv och gärna bidra med några arbetstillfällen om jag kunde.

Idag sysselsätter företaget fyra personer plus extrapersonal under högsäsongen på sommaren.

Kärlek och jobb

Håkan och Christina möttes sent i livet. Det var deras stora gemensamma intresse för dans, främst bugg, som förde dem samman.

– I början åkte vi och dansade flera gånger i veckan. Nu blir det inte så ofta, det hinner vi inte, berättar Christina med ett leende. Tiden går till företaget, det blir en livsstil.

Eftersom de bor inom gångavstånd från anläggningen på Högloftet så händer det allt som oftast att de stannar kvar och jobbar lite även

på kvällarna och eftersom de dessutom har väldigt generösa öppettider så blir det inte mycket fritid.

– Men vi brukar resa bort två veckor på hösten, till något varmare ställe. All inclusive. Då lagar vi inte ens mat!

Sedan Håkans son Micke och grannen Roine lärt sig sköta hela ruljangsen på Högloftet kan Christina och Håkan dessutom unna sig att vara lediga varannan helg. Då åker de ofta till en gammal fiskebåt som de skaffat för att kunna komma ifrån och för att kunna få vara nära vattnet.

– Jag är uppvuxen i Motala, på en gård vid Vätterns strand och längtar alltid efter vatten. Båten är räddningen, avslöjar Christina med ett skratt.

När det ena ger det andra ...

När Håkan startade den egna verksamheten 1985 var han fortfarande anställd som fastighetsreparatör på HSB, där han mest arbetade utomhus med lekplatser, gårdar



Jord, grus och marksten är en växande del bland företagets många grenar.

och grönytor.

– Jag bodde i Askeby då och hjälpte en granne att bygga en friggebod. Sedan vill en granne till ha hjälp och sedan började jag bygga förråd och sådant till HSB.

Till slut blev det för komplicerat att vara

anställd av, och sälja bodar till, samma företag så jag blev tvungen att välja. Jag valde det här och det har jag aldrig ångrat!

Snickeriet, som idag levererar mellan 150 och 200 monteringsfärdiga hus om året, är fortfarande stommen i företaget som flyttade till Högloftet, intill riksväg 35, i mitten av nittiotalet. Sedan dess har verksamheten utökats med däckverkstad, åkeri, jord- och grusterminal samt butik för bland annat trädgårdskonst, dammprodukter och smide.

– Det började med att de som köpte hus frågade var de kunde få tag i jord till sin trädgård och grus till sin uppfart, och sedan har det bara rullat på, förklarar Håkan som trivs med tillvaron som företagare och mångsysslare på en levande landsbygd.

FAKTA

Namn: Håkan Hildén och Christina Karlsson

Ålder: Håkan 48, Christina 49

Bor: i villa utanför Bankekind

Familj: sex vuxna barn från tidigare förhållanden, tre barnbarn

Intressen: dans och egna båten

Dold talang: Christina kan läsa texter upp och ned, Håkan har balanssinne som en bergsgöt

Favoritplats i Åkerbo: egna balkongen med utsikt över Bankekinds kyrka

Hemsida: www.hogloftet.se

Text och bild: Titti Knutsson



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

Vill du ha positiv energi?

Gör då som våra 13 000 villakunder redan gjort och byt till fjärrvärme.

Varför? Det är bekvämt, ekonomiskt och skonsamt för miljön. Här i Lingham används framförallt biobränsle för att producera fjärrvärmen.

Fråga gärna någon du känner om du vill veta mer. Chansen är stor att hon eller han redan är nöjd fjärrvärmekund. I Linköping t ex, har 9 av 10 hushåll fjärrvärme. Eller så ringer du fjärrvärmerådgivare Bengt Carlsson på telefon 013-20 82 91 eller Ulla Skogh på 013-20 90 31 så berättar de mera.

Kan du få fjärrvärme där du bor?

Vi satsar på fjärrvärme i Lingham och bygger ut nätet. Kontakta oss för att undersöka just din situation.

www.tekniskaverken.se/positivenergi

Ta greppet om ditt liv!

Del 2

Vi gör först en gemensam tillbakablick från förra numret av Åkerbobladet. Läsare som kände och känner sig lockade av temat Hälsa, kunde då läsa om bl.a. friskfaktorer, motivation, affirmationer och att framgång föder framgång.

Jag tog motion som exempel, för att tydliggöra värdet och användandet av en målbild.

Har du fullföljt din målbild, fram tills idag?

Om du har gjort det: BRA GJORT! Känn dig nöjd och stolt! Du har använt dig av en strategi som fungerar för just dig. Då är det "bara" att fortsätta! Kom ihåg att uppmuntra dig själv!

Om du inte har fullföljt din målbild: BRA KÄMPAT! Ställ dig frågan: VAD är den främsta anledningen till att jag INTE har fullföljt min målbild? Vilken strategi ska jag använda, för att fullfölja min målbild? Kom ihåg att uppmuntra dig själv!

Kom även ihåg att ge dig själv en ärlig chans att lyckas!

Har du tröttnat på din/dina affirmationer?

Skriv ner 1 – 3 nya, och använd dig av dem!

Min (artikelförfattarens) affirmation:

"Jag är motiverad och känner mig glad inför promenaderna." Den känns fortfarande bra för mig. Jag fortsätter att använda den. Den peppar mig, och jag vet att hjärnan tar emot och registrerar det POSITIVA meddelandet.



I början av din trä-

ning med att göra upp målbilder kan det vara en fördel, att lägga din målbild nära i tiden.

Märker du att din målbild ej uppfylls, vill jag återigen betona:

Beröm och uppmuntra dig själv att du har försökt! Ta reda på orsaken till varför målbilden inte uppfylldes:

- Brist på motivation?
- För högt uppsatta krav?
- Annat?

Fastna inte för länge i orsakerna. Lägg en ny målbild och gå vidare!

Du har gjort dig MEDVETEN om orsak och verkan och har på så sätt fått en VALMÖJLIGHET om hur du kan gå vidare.

Därmed kommer vi in på detta nummers innehåll i ämnet HÄLSA:



MEDVETENHET GER VALMÖJLIGHET

I förra numret av Åkerbobladet, presenterade jag sociologen Aaron Antonovsky, och en del av hans begrepp kring ämnet hälsa.

Nu vill jag presentera mer av hans teori, som ligger i linje med dagens rubrik.

Ett centralt begrepp i hans teori är

KASAM – Känsla Av Sammanhang.

Vår känsla av sammanhang, är betydande för hur vi upplever hälsa och välbefinnande i livet.

Det är tre ord, med dess innebörd, som kännetecknar KASAM:

- Att du kan uppleva tillvaron som MENINGSFULL.
- Att du kan BEGRIPA din tillvaro, på gott och ont, och vilken roll du har i tillvaron.
- Att du har kapacitet och möjlighet att själv, och/eller med stöd av människor som du kan lita på, HANTERA situationer som är avgörande för hur ditt liv utvecklas.

A. Antonovsky säger vidare:

Vi kan alla hamna i en situation i livet – men när vi är i situationen har vi en rättighet och en skyldighet att göra VAL.

Det är ingen som säger att dessa val är lätta, men vi ska känna en styrka i vår möjlighet att göra dessa val!

När vi ställs inför olika situationer i livet, så hanterar vi det på vårt eget unika sätt. Vi har olika tankar och sätt att BEMÄSTRA, förhålla oss till det som händer i livet.

Jag har genom mitt arbete med hälsa och stresshantering erfarit att vikten av balans i livet är mycket värdefullt för vårt välbefinnande.

Balans gällande t.ex:

- Glädje och sorg.
- Arbete och vila.
- Skratt och gråt.
- Vakenhet och sömn.



Men ... ju fler saker vi har i livet som stressar oss, och ju längre tid det pågår, desto svårare har vår kropp att hitta balans.

”Stressens vindar” blåser allt kraftigare, vi tömmer våra reserver av strategier och upplever därmed allt mindre hälsa och välbefinnande.



Det är nu vi ska tänka nytt – tänka annorlunda! För att gynna vår hälsa.

Lätt att tänka nytt? Ja och nej, blir svaret på den frågan.

Dock ... kan en förändring av ett fåtal, förhållandevis enkla saker i livet, medföra att stressen blir betydligt mindre och välbefinnandet ökar.

Förändra de saker i livet – som känns rimliga för dig att förändra JUST NU.

Vissa saker får du vänta med att förändra, de är inte rimliga att förändra, i ditt liv – JUST NU.

Har du som läsare, exempel på en situation, då du gjort medvetenhet till valmöjlighet?

Skriv till Åkerbobladet och berätta!

Lycka till med din målbild och motionerandet!

I nästa nummer av Åkerbobladet:

PÅ BREDBAND RAKT IN I VÄGGEN

Handlar om stress och stresshantering.

Text: Gunilla L-Svensson

Illustration: Jan Karlsson

FRÅGOR & SVAR OM HÄLSA

Hej!

Intressant med temat hälsa i Åkerbobladet! Du har inte skrivit om kosten ännu, men jag vill ändå fråga: Vilken kost/diet ska jag välja?! Jag vill gå ner 9 kg i vikt och jag blir helt frustrerad av alla olika dieter som finns att välja på!

"Jojobantande Kia"

GUNILLA SVARAR: Jag har i detta nummer av Åkerbobladet skrivit om att medvetenhet ger valmöjlighet. Att välja diet är inget undantag. Läs om vad som karakteriserar de olika kosterna. Välj en metod, som du kan hålla dig till under en längre tid, kanske i flera år. Din signatur talar för att du provat en eller flera metoder, som du kunnat hålla en begränsad tid och sedan blir det för tråkigt, eller att du saknar vissa födoämnen, som du fått avstå ifrån i den diet du valt. Jag tillhör den grupp som tror att husmanskost är den i längden mest hållbara. Ät enligt tallriksmodellen Ät en portion per måltid och däremellan gärna frukt. Känner du dig ändå hungrig mellan måltiderna, drick vatten.

Utan vetenskapliga belägg vill jag skriva; TILLÅT dig och NJUT någon gång i veckan av det som du riktigt längtar efter. En maträtt som är din favorit, eller en god chokladglass med bananer och en klick grädde!

Se till att få balans mellan "inkomster och utgifter". Ät, njut – och ta sedan en promenad, eller ta promenaden före maten!

Sist, men inte minst; Förbered dig mentalt på att du ska starta din viktminskning!

Förslag på affirmation är: Jag är redo att gå ner i vikt.

Lycka till Kia! Skriv gärna och berätta vad du har valt för strategi.

Hej!

Jag vill bara skriva o säga, att det låter så tråkigt med målbilder o såna grejer.

Jag bestämmer mig bara för det jag vill göra o så blir det så.

Men ändå lite kul o läsa om det.

Jonatan 13 år

GUNILLA: Tack för din åsik! Det är bra att kunna säga och/eller skriva det man tycker.

Du är 13 år, min erfarenhet är att målbilder, kan börja bli intressanta i 15-16 årsåldern. När jag lär ut hur en målbild ska byggas, så blir det mer ord och kan säkert låta tråkigt! För mig är målbilder något spännande och intressant!

Du tycker att det är "lite kul o läsa om det".

Skriv gärna igen, om det är något inom ämnet hälsa, som känns lite kul!

Fortsätt att bestämma dig för saker, Jonatan!

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

PRESTERA AVSPÄNT

Författare: Elisabeth Solin,

Lars-Gunnar Solin

Bokförlag: LäroMedia

En bok om stresshantering och mental träning. För ungdomar, i skola och idrott. CD-skiva med avslappningsträning kompletterar boken.

HÄLSANS MYSTERIUM

Författare: Aaron Antonovsky

Bokförlag: Natur och Kultur

För den läsare som vill fördjupa sig i författarens hälsobegrepp.

VÄLKOMMEN TILL DIN HJÄRNA

Författare: Sandra Aamodt

och Sam Wang

Bokförlag: Natur och Kultur

"Varför du glömmar var du lagt bilnycklarna, men inte hur du kör."

Hur hjärnan fungerar är ett invecklat ämne. I den här boken får du en inblick i hur din hjärna fungerar – och hur du kan hjälpa den att fungera ännu bättre.

VARJE SLAG MÅSTE HA ETT SYFTE

Författare: Pia Nilsson och Lynn Marriott

Bokförlag: Forum

Inspirerande bok, inte bara för spelet på golfbanan, utan för livet som sådant.

Åkerbogåtan



Åkerbomannen är på uppdrag i Åkerbo. Plötsligt hittar han en riven lapp med en kryptisk skrift och en bild.

Hjälp honom att lista ut namnet på platsen.

Lösningen finner du på sidan 39.

Text och bild
Fredrik Häger

På spaning i Kåkerbo



Till Klockaregården hörde förr en ladugård och ett hönshus.

På parkeringen framför Grebo kyrka står ett antal bilar hopträngda. Från parkeringen leder fotspår uppför en brant backe. Vid staketet framför en röd stuga med vit veranda, blandas knarret från skorna med röster, samtidigt som en förnimbar kaffedoft letar sig in genom näsborrarna.

Nitton damer sprider värme

Anita Linderoth öppnar dörren och bjuder in.

– Idag har vi hantverkscafé här i Klockaregården.

Med rimfrost i skägget och stelfrusna fingrar behövs det ingen längre betänketid för att tacka ja till erbjudandet. Väl inne i huset och tillsammans med nitton damer i ett litet rum, har snart varje liten iskristall i kroppen smält.

– Vi ordnar sådana här träffar fem gång-

er på hösten och fem gånger på våren, berättar Anita som håller i trådarna den här eftermiddagen. Bakom arrangemangen står ett studieförbund som hyr lokalerna av Grebo Hembygdsförening. Varje träff har ett tema och idag är borden fyllda med ulliga garner som damernas flinka fingrar arbetar.

– En gång hade vi bjudit in en man som berättade om sin världsomspännande samling av käppar, skrattar Anita.

Grebos vackraste läge

Strax söder om huset breder Klockarängen ut sig. Anita berättar att den på våren är täckt av blå Scilla och en sådan här kall vinterdag, behövs det inte mycket fantasi för att måla upp hela denna prakt framför sina ögon. Hon visar genom fönstret den vidunderliga utsikten över sjön Ärlången, och

talat om att man klara dagar kan se Sturefors slott. Klockarängen kallas också för Midsommarängen och här samlas ortsborna när det arrangeras olika lokala aktiviteter som till exempel byggedeater och hemvårdardagar. Här firar man även Valborg och Midsommar. Sedan några år har Grebo en egen musikfestival som lockar ett flertal kända artister till den vackra platsen.

Livfull kåk

Vid fyrtiden stänger hantverkarskåpet för den här gången. Damerna åker hem och Klockaregården sover middag en stund. Strax innan klockan fem kör en bil uppför backen till staketet och en man kliver ur med material som ska bäras in i huset. Det är ordföranden i Grebo Hembygdsförening, Rolf Gordon, som börjar förbereda inför kvällens händelser.

– Vi har aktiviteter nästan dagligen i huset. Om vi inte ordnar något själva hyr vi ut lokalerna till privata fester, föreningsmöten eller studiecirkel, säger Rolf.

Dagen innan hade några intresserade samlats i Klockaregården för att se på gamla smalfilmer som förts över till DVD-skivor. Klockaregården var från början avsedd till bostad åt klockaren i Grebo socken, men den har även under många år fungerat som poststation och Rolf Gordon visar utdelningsluckan i dörren på övervåningen. Nu har hembygdsföreningen sin



I Bergsstugan har hembygdsföreningen sitt skolmuseum.

samling av föremål i det forna postkontoret. I rummet mittemot finns ett litet affärsmuseum inrymt.

– Vi är mycket stolta över vår samling av tecknade vykort, säger Rolf och pekar på ett bord där en tavla står lutad mot väggen. Sedan skyndar han nedför trappan för att fortsätta med förberedelserna inför kvällens övningar.

Det börjar skymma, men Klockaregårdens små fönster är upplysta och kommer att vara så ytterligare några timmar, innan huset tar sin nattsömn för att vila ut inför morgondagens händelser.

FAKTA

Månadens kåk: Grebo Klockaregård

Plats: På berget bredvid Grebo kyrka

Byggår: 1840-talet

Har använts till: Bostad till klockaren i Grebo socken

Används till idag: Hembygdsgrd för Grebo Hembygdsförening

Ägare: Syskonen Jonssons Stiftelse

Text och bild: Fredrik Häger



Loppisar



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

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

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.

SKÄRBLACKA

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

TALLBODA

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

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. (Konto innehavare 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 10 maj.
(Vi tar inte emot annonstext per telefon.)

Månadens Tips i Åkerbo med omnejd

29/4 **After Work, fredagsdans**, kl. 18-21,
Landerydsgården, Hjulsbro.
Arr. Linköping LineDancers.

30/4 **Valborgmässofirande**
Brunnsås, Örtomta. Kl. 20.30
Arr. Örtomta Hembygdsförening.
Gistad Idrottsplats, kl. 20.30
Fackeltåg, bål, fyrverkeri, körsång
Arr. Gistad Sport och Motionsklubb.
Rystad. Start med andakt i Rystad kyrka
kl. 20.00. Brasa på Högabacken.
Östra Skrukeby. Start med andakt i
Ö Skrukeby kyrka kl. 19.30. Servering,
brasa, sång och tal, fyrverkeri.
Arr. Östra Skrukeby Hembygdsförening.
Se annonser på sidan 18-19.

14/5 **Kultur-rundtur i Göstad by**
Kl. 11.00. Arr. Örtomta Hembygds-
förening. *Se annons sidan 19.*

Linghemsdagen

Bl.a. i Linghemskyrkan kl. 11-15,
musikcafé, hoppborg m.m.

Uknadalens dag. Kl. 10-16.
Helgenäs, Edsbruk, Ukna, Falerum,
Forsaström. Utställningar, Öppet hus,
Guidningar, Prova på m.m.
Se annons på sidan 16.



Tävla i **DADLAKTEN**

– 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. malet | 6. båtturen |
| 2. bäriga | 7. meka |
| 3. kalaspriser | 8. kataloger |
| 4. tält | 9. balm |
| 5. lyktor | 10. helgtiderna |

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 10 maj.

1 trisslott lottas ut bland inkomna rätta svar.

Åkerbokrysset - april 2011

										DEN KAN MAN KIKNA AV			
										FRÅGA	SÖKER RESANDE	FÅGEL- TYP	
	UT- LÄNDSK FÅR VI I SKOLAN												
	KAN DET I BYN												
	ANNO DOMINI										MÅTT	ALIGH- IERI SOM SKREV	
	ORGAN- DEL	VISKAN	SES MED PLUS OCH BANK		RODNAR LATT	BES- VÄR- ANDE	SIMMAR LÅNGT	GENA FÖR- DOMAN- DET					
					UKAS						OXART DEN SES MED HOV OCH KNIP		
	URAN		DET FÅR SLÅ BOLLEN									BREV- DELEN	
	FÖR- RÄTT		MODELL										
					KVÄVE LUGN TILL SLUT		ETT VOKAL- PAR	PROFITEN PÅ HÄX- NÅSA					
								III FLICKA HAVANNA				FÖR ECU- ADOR	
	SVARTA HAVS- STAT											FRAKTADE FÖRR	
	GÖPA		BE- TRÄFFA										LITEN STAV
	VALD OCH NOTKO		BETYG FÖRR										
					KRAFT- ORD TILL- SAMM- ANS		GUNS- TEN NÄST SIST						
	KANON- GENOM- GÅNGEN												

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 nytt Åkerbokryss. När du har löst korsordet skickar du in bildtexterna, dvs. **orden i de skuggade rutorna**, samt namn och adress till *Åkerbobladet*, Stationshuset, 585 64 Lingham eller maila samma uppgifter till info@akerbo.nu. Senast den 10 maj vill vi ha ditt svar.

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

Bildtexterna i marskrysset var "Ritbordsarbete" och "Gör upp riktlinjerna".

Ett stort GRATIS till vinnarna: 1:a pris – Inga Danielson, Linköping,
2:a pris – Anna-Greta Isacson, Lingham samt 3:e pris – Eva Karlsson, Linköping.
Lotterna kommer med posten.

Åkerbobladet

Upplaga 9.400 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: Lassus Livs

Ljungsbro: Hemköp, ICA Nära Brunnby, Biblioteket

Norsholm: ICA Brasken, Kapten Billes

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
5	Tis 10/5	Sön 22/5
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

Lösning till rebussen på sidan 24:
Nu är det påsk med en knoppande vår då blommande växter i markerna står.
Lösning på Åkerbogatän på sidan 33.
Platsen är: Vårdcentralen i Lingham.

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

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 



Lätt att komma till doktorn

Nu är det ännu enklare att boka tid hos doktorn. Vi på Centrumkliniken har generösa öppettider och hög tillgänglighet. Redan nu har vi öppet vardagskvällar samt lördagar. Inom kort kommer vi att utöka helgtiderna ytterligare.

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.

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



Landstinget
i Östergötland



Praktikertjänst

Fästingvaccin



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

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