

Åkerbobladet

Östra Linköping med omnejd

ÅKERBO samt Grebo, Hackefors, Hjulsbro, Kimstad och Norsholm

Nr 2-2013

24 februari-23 mars

Årg 12. Upplaga 14.000

Stationshuset, Tellbovägen 3, 585 64 Linghem

Tfn: 013-21 96 20 Fax: 013-21 96 91

E-post: info@akerbo.nu

Vårbehandlings- paket



Foto: Studio Alvetus



Anette Hambalek

Välkommen till
oss på Nettan's

önskar Anette Hambalek
med medarbetare.

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 lystergivande fuktcrème. Sedan är det dags för Ditt ansikte, nu peelar vi även här och masserar i en härlig fuktmask. Du går härligt med en helt ny lyster.

Tid 75 min. **NU 695:-** (värde 1190:-)

DECLÉOR
PARIS

PHYTOMER

CLARINS

Vi skräddarsyr
behandlingarna
med de produkter
som passar
Dig och Din hud.

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 1380:-)

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 ögonfransböjning som sitter över semestern (ca 2 mån). Vi färgar även Dina fransar och bryn samt avslutar med en härlig makeup i vårens och sommarens senaste färger.

Tid 1,5 tim. **NU 995:-** (värde 1365:-)

Nettan's
Hudvård MakeUp Dofter Lounge Soy Kåstället

Nygatan 37 B, Linköping

013-163802

www.nettans.se



Öppettider:

Må 09-18 • Ti-To 09-20

Fr 09-18 • Lö 10-15

Hur vill du att landsbygden ska utvecklas?

Just nu pågår ett arbete med att ta fram en översiktsplan för Linköpings landsbygd och småorter.

Vi vill gärna träffa dig som bor eller jobbar på landsbygden för att lyssna på just dina idéer om landsbygdens utveckling.

27/2 kl. 18.00 -20.00 i Verkstan, Askeby

Askeby, Örtomta, Ringstorp och kringliggande landsbygd

28/2 kl. 18.00 -20.00 i Gistad SoMK:s klubbstuga

Gistad, Gistad kyrkby, Törnevalla och kringliggande landsbygd

5/3 kl. 18.00 -20.00 i Östra Hargs församlingshem

Östra Skrukeby, Östra Harg, Ekbacken, Holmen, Lillkyrka, Tägneby, Rystad och kringliggande landsbygd

12/3 kl. 18.00 -20.00 i Bankekinds skola

Bankekind, Karlebo och kringliggande landsbygd

19/3 kl. 18.00 -20.00 i Vårdsbergs församlingshem

Vårdsberg och omkringliggande landsbygd

Hör gärna av dig till Linköpings kommun, Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen, telefon 013-20 64 00, om du har frågor.

Varmt välkomna!

www.linkoping.se/landsbygd



**Linköpings
kommun**

Välkommen

till förskolan med hjärtat i naturen

Vi är en enskild förskola i Lingham som bedriver en utomhuspedagogisk verksamhet.

Vi använder oss av Friluftsförbundet Skogsmulle, Skogsknytte och Skogsknopp för att tillfredsställa barnens behov av rörelse, kunskap och gemenskap genom daglig vistelse i naturen.

Kunskaper förmedlas genom lek och ett utforskande arbetssätt.

Vi har pedagoger med bred kompetens som ser till ert barns behov.

Vill du rusta ditt barn för framtiden?

Sök plats nu på:

<http://www.linkoping.se/skola-barnomsorg/barnomsorg-pa-webben/>

Med hjärtat i naturen lär vi för livet

Personalkooperativet



Fröken Floras
Förskola



SKOGSMULLE
FRILUFTSFÖRBUNDET



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFÖRBUNDET



SKOGSKNOPP
FRILUFTSFÖRBUNDET

För mer information:

Se vår hemsida:

www.frokenflora.se

Kontakt:

Malin Wistmarker

Tel: 0709 - 399 589

Service för hem och trädgård



STÄDSERVICE

För hem, flytt, fönster och kontor.

FASTIGHETSSERVICE

Skötsel och underhåll för hus och trädgård.

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



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

Ett telefonnummer för ALLA tjänster: 0709-722 887

www.elevhemmet.se

Åtvidabergs Elevhem
service • omsorg • boende



Landstinget i Östergötland
informerar

Välkommen till Vårdcentralen Linghem

Öppet måndag - fredag
kl. 8.00-17.00

Alla besök bokas via telefon
010-105 96 30

Just nu erbjuder vi:

- **TBE-vaccin**
Börja nu så har du ett bra skydd till sommaren
- **Seniormottagning**
till dig som är över 75 år

www.lio.se

 Landstinget
i Östergötland

Tandläkare Patric Renström

Vi har flyttat!

Välkomna till vår nybyggda praktik mitt emot Domkyrkan i Linköping.

- Implantatbehandling Astra Tech
- Vuxentandvård
- Fri barntandvård
- Tandblekning
- Tandblästring mot missfärgningar med NSK Flash Pearl



Patric Renström
Leg. tandläkare

Daniel Ankarstrand
Leg. tandhygienist, leg. sjuksköterska



MEDLEM AV
PRIVAT
TANDLÄKARNA

Vi har möjlighet att ta emot nya patienter.

013-12 19 42 • Tandl.renstrom@telia.com

Ågatan 57 • 582 22 Linköping





Satsa på rätt kort!

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

 **YKB 140 tim lastbil/buss, start 29/4**
Fortbildning 35 tim. YKB rullande kurser.

Välkommen till Linköpings Tungutbildning!

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

 **LINKÖPINGS** 
TUNGUTBILDNING AB

Sviestad 1, 585 93 Linköping

Lasse Rørmokare

**Lasse Rørmokare hjälper till
med det mesta inom VVS.**

Exempel på förekommande arbeten:

VÄRME

Installation av värmepumpar,
vedpannor, pelletspannor.
Konvertering av elvärme
till vattenburen värme.

TAPPVATTEN

Montering av djupvattenpumpar.
Utbyte av gamla galvrör till kopparrör.
Byte av varmvattenberedare.
Installation av vattenfilter.

Välkomna att ringa.

Lasse & Kim

Lasse Rørmokare • Ullälva 5 • 585 63 LINGHEM
Telefon 070-730 35 10 • 013-741 14
www.lasse-rormokare.se • info@lasse-rormokare.se
Godkänd för F-skatt

RENSNING OCH BETNING

av utsäde utföres

Kumla Kvarn AB

**Ring
013-731 96
0702-83 74 18**

Gistad • 585 63 Lingham



MANNES BYGG

**TILLBYGGNADER,
NYBYGGNADER,
RENOVERINGAR**
av hus och ladugårdar.

**Badrum • Kakel och klinker
Takomläggningar
Kök**

Kontakta oss!

Manne 070-521 56 00 Markus 070-521 56 01
Martin 070-521 56 81 Kontoret 0120-356 00

www.mannesbyggab.se

Låt oss ta hand om din bil, det lönar sig!

Vi hjälper dig med bl.a följande:

Service - Reparationer - Däck - Fälgar - Fyrhjulsmätning - Ac

Vi förvara även dina däck på vårt däckhotell.

Smart SERVICE

1.295:-

från

inkl.moms.



Tottes Bilservice AB

Hästhovsvägen | 582 64 Linghem Tel.013-708 60 www.tottes.se

**Planera ditt *BYGGE*
inför sommaren
redan nu!**



Friggebod Castor

**Beställ en
byggsats -**
och gör det
mesta jobbet
själv, eller låt
oss göra hela
jobbet.



Förråd Orion

Effektsalt

Säck 25 kg

75 kr



Sandningssand i lösvikt



35:ans DÄCK & SERVICE

**Snart dags för byte till
SOMMARDÄCK**

Hos oss kan du köpa nya däck
och fälgar med bra kvalitet
till rätt pris.

Vi erbjuder hjulbyte, däckhotell,
hjulvätt och bilservice.

Delbetala dina däck
räntefritt på 4 månader
med Wasakredit

Återförsäljare för
Svenska Fälg.
Se prover hos oss.

Svenska Fälg



Högloftet Företagecentrum AB

Fritidshus Lyran

ÖPPETTIDER: Vard 10 - 16 eller enligt överenskommelse

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

ALUMINIUMBÅTAR FRÅN



MED MOTORER FRÅN



YAMAHA

Kampanjpris
106 300 kr
Ord pris 117 700 kr



SUCCÉN!
Sportsman 445 CATCH
78 700 kr



Kampanjpris
147 900 kr
Ord pris 162 100 kr



Sportsman 445 MAX
med Yamaha 25 hk
fyrtaktsmotor.
11 400 kr rabatt!

Alternativ med Yamaha 30 hk,
kampanjpris 115 400 kr.
Ord. pris 127 800 kr.
12 400 kr rabatt!



Sportsman 445 CATCH
- en renodlad sportfiskebåt.

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



Arkkip 460 med Yamaha
40 hk fyrtaktsmotor,
inkl. godkänd startspärr.
14 200 kr rabatt!

Alternativ med Yamaha 50 hk,
kampanjpris 151 900 kr.
Ord. pris 166 400 kr.
14 500 kr rabatt!



Låsblecksgatan 8 • Hackefors • 589 41 Linköping

Tel 013-140337

info@marinmotor.se • www.marinmotor.se

Må-To 8.00-17.00

Fr 8.00-16.00

Håkan Andersson

Bil & Motorsportservice

din ALLBILVERKSTAD

Serva eller reparera bilen?

Ring oss för kostnadsförslag.

Delbetala med AD-kortet.



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

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

Håkan Andersson
Bil & Motorsportservice
Stommen, Gistad
585 63 Linghem

*Håkan, Susanne,
Daniel*

013-731 43
www.habms.se



BILVERKSTAD

ÖPPET

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

Snart är våren här...

Dags att göra service!

Välkommen till Beviks Skog & Trädgård

Vi är en komplett fackhandel för ditt behov av utrustning för trädgård- eller skogsarbete. Det finns alltid ett stort urval av maskiner av alla typer i alla prisklasser. Vi har reservdelar och service i egen verkstad till de varumärken vi jobbar med.

990:-
inkl. delar



Automover Husqvarna/Gardena

Knivar, byte (3+6 extra)
Programvara, uppdatering
Säkerhetskontroll
Autocheck, protokoll
Rengöring mm

790:-
inkl. delar



Gräsklippare

Motorolja, byte
Tändstift, byte
Luftfilter, byte
Slipning av kniv
Rengöring
Provkörning

Åkgräsklippare

Motorolja, byte
Tändstift, byte
Luftfilter, kontroll
Slipning av kniv
Rengöring
Provkörning mm

1790:-
inkl. delar



Ring 013-36 25 60 eller maila till verkstad.skog@beviks.se för tidsbokning!

BEVIKS
SKOG&TRÄDGÅRD

Låskolvsgatan 1 • Linköping • 013-36 25 60 • www.beviks.se

Husqvarna

STIHL

Viking

KLIPPO

HITACHI
Inspire the Next

ASPEN

HUSTLER

FISKARS

GARDENA

HONDA
POWER EQUIPMENT

Er lokala hyr-partner

Uthyrningen
öppnade
i januari!

Välkommen till Beviks Hyrmaskiner

Beviks har nu expanderat och startat maskinuthyrning. Vi hyr ut det mesta inom bygg, anläggning och underhåll till både företag och privatpersoner.



Ett axplock av våra uthyrningsprodukter. Se fler på vår nya hemsida www.beviks.se

BEVIKS
HYRMASKINER

Öppettider: Vardagar 6.45-16.00

Låskolvsgatan 1 • Linköping • 013-36 25 90 • www.beviks.se

Linköpings

TAK AB

ALLT INOM TAK!

013-144014

Ring oss - det lönar sig!

070-535 99 74 (Björn)

070-535 99 75 (Robert)

013-144014

Besöksadr: Tornbyvägen 3

582 73 Linköping

E-post: linktak@bredband.net

Hemsida: www.linkopingstak.se

Gummiverkstan
Bankekind AB

DÄCK • FÄLGAR • SERVICE

Tfn: 013-510 60

www.gummiverkstan.se

ÖPPETTIDER: jan - feb
mån - tor 8-18 • fre 8-12

Utökade ÖPPETTIDER mars-april
mån - fre 8-18 • lör 10-14

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

DÄCKFÖRVARING

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



däckkonomen
fälgar & däck

SUPER DÄCK

BILVERKSTAD
MekoPartner

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

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

Göran Karlssons
VVS & EI



Där vatten
och el
förenas!

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

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

Berga Rona • 585 63 Linghem

DET BLIR

EL RÄTT

när du anlitar

GeKå:s Elservice

Tel 0709 - 22 39 84



elrätt.se



MYS hos KAPTEN BILLE'S

Efter promenaden vid kanalen, kom in och värm er hos oss!

Tfn: 011 - 545 50

Österrikisk
Glühwein 55:-

**Månadsspecial
i mars**
Fläskfilé "Café de Paris"
119:-

Våffla med
varm dryck
45:-



Slussvägen, Gamla hamnmagasinet • 610 21 Norsholm

Öppettider:

On-To 10-21 • Fr-Lö 10-22 • Sö 11-18

Stängt lörd - sönd 9-10 mars

Välkommen till vår
ÄGGBOD
på Stora Bjärby!



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

Ägg till
frukost är
en KANONBRA
start på
dagen.



Stora Bjärby Ägg AB • Tfn: 013-740 36 • 0709-37 00 36

ERA
FÖNSTER & DÖRRAR
LINKÖPING

**DAGS ATT BYTA
FÖNSTER?**
VI SÄLJER OCH MONTERAR!

Missa inte årets
ALUMINIUMKAMPANJ!
Just nu kan du köpa svensktillverkade
fönster och fönsterdörrar från ERA.
Vi bjuder på aluminiumbeklädnad
i standardkulör!
Gäller t.o.m 30/3.

Besök vår nya fönsterutställning
på Industrigatan 15, Linköping
Öppet Mån - Fre 13-17



Alltid kostnadsfritt hembesök med prisförslag.
Boka på 073-613 8125 eller på info@jcmontage.se

JC Montage
& Bygg

Vänge Södergård
Linköping
info@jcmontage.se
www.jcmontage.se





Välkommen till Salong Fame – den kompletta salongen!

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

KÖP ETT PRESENTKORT

och välj fritt mellan alla våra behandlingar och produkter!

ANSIKTSBEHANDLING por- eller djuprengöring

pl. av bryn ingår **495:-**

Fransförlängning **650:-**

Manikyr **450:-**

Braziliansk vaxning **550:-**

Plockning av bryn **120:-**

IPL LASER Säker och effektiv
hårborttagning samt acnebehandling



 **BIOLINE** info



**Köp 3 Bioline
Primulace-
produkter
få den billigaste
på köpet!**

**AHA-
behandling
Nu 245:-
(ord. 395:-)**



ELSA HJERONYMUS

Det skandinaviska hudvårdssystemet

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



545:-

Behandling
pl. av bryn ingår

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

www.salongfame.com

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



Prinsessa salong

Drop in & tidsbeställning

013-790 31



**Pensionärs-
rabatt
för damer**

Öppettider
Må - Ti, To - Fr 10-18
On 11-19

Nu kan du även betala med KORT.

Fri Parkering

**Samla
BONUS!**
6:e klippningen
HALVA priset!

Tel. 013-790 31, 0708-34 53 01 • Tulpanvägen 3, 585 64 Linghem

MAGASINET

VÅRA ÖPPETTIDER FÖR
INLÄMMNING OCH FÖRSÄLJNING ÄR
Onsdagar 16 – 19 • Lördagar 10 – 14
(Vi finns intill Linghems station.)
www.magasinetlinghem.se • 070-298 10 30

Känn Dig VÄLKOMMEN!

En del av

Linghemskyrkan

PASSA PÅ!



**POLARISERANDE
solglasögon med styrka**

**25% rabatt
på glasen**

Gäller t.o.m. 11 mars 2013.



**TANNEFORS
OPTIK**
Ewa Wallgren
Leg. optiker



Bra parkering!

Nya Tanneforsvägen 70 • Tel. 013-12 16 90 • www.tanneforsoptik.se
Öppet: Må-Fr 10-18 • Lunch 13-14 • Lö Stängt

GRUS & CEMENT AB

**Grus • Färdigbetong • Cementrör • Cementsten
Trekammarbrunnar • Trädgårdsplattor
Transporter**

Vardagar 7-16 • Tel 0120 - 105 05

Grus & Cement AB, Vrånghult, 597 91 Åtvidaberg

ÖSTGÖTA METALL & SKROT AB

Skrot hämtas, köpes, vi hämtar med kranbil

Även utställning av flak och container

Vardagar 7-16

Tel skrotgården 0120-100 32 • Michael 0708-79 17 30 • Daniel 0708-87 24 54

ÖSTGÖTA METALL & SKROT AB, Spårgatan 1 B, 597 53 Åtvidaberg



Jernbergs Bilservice

Service & reparationer

Öppet: Må - To 08⁰⁰ - 16³⁰ • Fredag stängt

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

En vecka före PÅSK, den 24 mars delas nästa Åkerboblåd ut.

Kom ihåg att boka annons senast den 12 mars. Se utgivningsplan på sidan 39.

Marlenes Alltjänst
Vi fångar era behov



Hushållsnära tjänster m.m.

Pris: 330 kr/tim, inkl. moms

ÖPPETTIDER: Mån-Tor 07.45-18.00 • Fre 07.45-16.00

Marlene Andersson

info@marlenesalltjanst.se

0703-53 10 96

www.marlenesalltjanst.se

Sportlov
Påsklov

BYGGLOV

Ring Byggteknik AB hjälper till
med uppmätning, ritningar
och övriga bygglovshandlingar.

www.ringbyggteknik.se



Otto Ring 070-235 07 26



Ze-Ze Concept
Capri Collection
Friendtex
Once
Cream
Lotta Design
AneLa
smycken

Idar Scarves
och smycken
Claudia
makeup
ME -Hudvård
Ljus och tvål
från Klockare-
gården

VÅR- inspiration!

Nyheter varje vecka!

MODEVISNING

i Åkerbrogården i Lingham
25 mars, kl. 19-21
Boka biljett 0705-15 78 70

Varmt välkomna!

TJEJKVÄLLAR i butiken - se sidan!

Öppettider: Mån-Fre 11-18 • Lör 10-14

Butik Mariette finns på Facebook

Butik Mariette

Modékläder | Skor | Smycken | Färganalys | Hudvård | Makeup

Nya Tanneforsvägen 35, Linköping

www.mestudiomariette.vpsite.se

0705-15 78 70

Mariette Eskilson • Dipl. färgkonsult

Hyr Bröllopsbil för självkörning



Sätt guldkant på den Stora Dagen
med en MGA från 1961.

Vi parkerar bilen utanför kyrkan och
anpassar sedan dagen efter Ditt önskemål.

För bokning och ytterligare information
kontakta ...

David Owen 013-790 98 eller 0725-447 847

E-mail: davidowen@telia.com

Företaget innehar F-skattsedel

Nybyggd och driftsatt...

DEMOANLÄGGNING



176 m² • 25 kW • Ca 25 000 kWh/år

- Intresserad av en demonstration?
Kontakta Trä & Miljö!
- Dags att påbörja omställningen
till **SOLENERGI**.
- Du har taket. Vi bygger den
nyckelfärdiga anläggningen!

Vi öppnar i GISTAD BRANDSTATION under april.

TRÄ & MILJÖ AB • GISTAD

stefan@traochmiljo.se

0708-27 34 88

www.traochmiljo.se

VÄLKOMNA TILL HERRMIDDAG!

i Linghems församlingsgård

Fredag 8 mars kl. 19.00



Njut av god mat och dryck! Vår värdinna Mona inbjuder till en kväll med god mat och trevlig samvaro. Ni kommer att få njuta av en smakrik **3-rätters middag** under kvällen för en kostnad av **70:-/pers.**

Anmälan till Mona Wahlström **senast 6 mars. Tfn: 013-236659** • Arr. Svenska kyrkan

FAMILJERÅDGIVNING

Urban & Kristina Åslund
Apotekaregatan 11, vån 5
582 24 Linköping
Tfn: 013-465 52 02
www.familjerelationer.se



Nu har vi öppet även helger.

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

Svenska FamilyAid



Bengt Nilsson

Bouppteckningar
Testamente
Arvskifte
Dödsboförvaltning
Sedvanliga juridiska frågor
070-870 59 29

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

Vardagskryddan

Presenter & Inredning som sätter kryddan på vardagen

Söndagen den 3 mars
kl. 12.00 - 18.00

bjuder Vardagskryddan in till shopping och inspiration av våra present- och inredningsartiklar.

Plats: HSB-lokalen, Högbygatan 1 Brunnby, Ljungsbro

Nyheter kommer att presenteras!
Varmt välkommen!

www.vardagskryddan.se

Vardagskryddan finns på Facebook
info@vardagskryddan.se • 0768-50 71 50

Man kämpar inte ihjäl en skugga – man dämpar den med ljus.

HANNADESIGN

Unika handgjorda smycken

Smyckespartyn

Webshop

www.hannadesign.se



BOLERO

390:-

VÅRJACKOR

i olika modeller

Fria ändringar • Fri Parkering

Berntine

013-13 74 80

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



Personlig träning

billigt utan krångel

Träningsprogram fr. 200:-

Prova PT online

RK:s kondition och styrka

www.konditionochstyrka.se

Träning som ger resultat

LINGHEMS BIBLIOTEK

Måndag	10-13, 14-19
Tisdag	14-18
Onsdag	10-13, 14-18
Torsdag	stängt
Fredag	10-13, 14-16

Linghems bibliotek öppnar åter **4 MARS**

som integrerat folk- & skolbibliotek!

Välkommen till nya biblioteket på
Himnavägen 145, Himnaskolan,
med ingång från skolans huvudentré.
Goda P-möjligheter.

- Tipspromenad - fina priser
- Vi visar nya återlämningsmaskinen
- Elevutställning
- Från 2013 - låna film gratis

Barnteater fredag 8 mars kl 9.30

Sagokofferten med teater Panthea, fr 2 år.
Gratisbiljetter hämtas i bibliotekets lånedisk
från 4 mars.

Vårens sagostunder premiär onsdag 20 mars

Onsdagar kl 9.30 -10.00, mars-april.
Från 3 år, max 10 barn. Föranmälan 013-20 52 52
eller linghem@linkoping.se

Fortsätt fika etiskt i *Bokfiket* ☺

Kom och läs dagstidningen eller en tidskrift i mysiga
tidskriftsrummet. En kopp rättvisemärkt kaffe/te
& kaka eller närproducerad saft & kaka. Pris 10:-
Linghems bibliotek utsågs till vinnare i
Linköpings Fairtrade-tävling 2012!

Lämna förslag i Förslagslådan!

Vilka tidningar & tidskrifter vill Du läsa i nya biblioteket?
Kanske har du boktips eller andra synpunkter?
Välkommen att delta i utvecklingen av
Linghems bibliotek!

Hjärtligt Välkommen till Ditt bibliotek i vår!

Mer info på vår hemsida www.linkoping.se/bibliotek
(klicka på *Våra bibliotek* och *Linghem*)
Himnavägen 145/Himnaskolan, Linghem
Tel 013-20 52 52

**Linköpings
stadsbibliotek**

LINGHEM  Linköpings
kommun

loppmarknad

Johanneskyrkan i Åtvidaberg

8-9 mars

Fredag 8/3
kl. 11.00-18.00

Lördag 9/3
kl. 10.00-13.00



SAMTIDIGT MED LOPPISEN
SÄLJER VI OCKSÅ VÅRT FÄRSKA
HEMBAKADE BRÖD.



LUNCH- OCH KAFFESERVERING.

ALLA VARMT VÄLKOMNA!

PS. Ring 0707-125335 eller 0120-14980
om du vill ha mer information.

JOHANNESKYRKAN, DOUGLASVÄGEN 36
ÅTVIDABERG

Varmt välkommen till
KVINNOFRUKOST
Lör 23 mars kl 09:00 i Verkstan Askeby

TEMA: "FÖRVANDLING SOM BESTÅRI"

Rigmor Holst är trebarns-
mamma och en mycket
anlitad talare i frikyrkor
och på större konferenser.
Hon är en engagerad
talare med god förmåga
att göra det hon berättar
levande för de som lyssnar.



KOSTNAD: 100 KR

Anmälan: Ring 013-763 08 eller maila
kvinnofrukost@elim.se senast ons 20 mars.

Arr: Ellimförsamlingen AskebyÖrtomta www.ellim.se och BILDA

Skärkinds bygdegård

Söndag 17/3 kl. 15.00

Bengt-Otto och Madeléne Ottoson
sjunger Dan Anderssons visor.

Pris 50:- inkl. fika.

Intresseanmälan till Carina 011-590 37
eller Anne-Marie 011-561 49

Välkomna!

Rosenhills Konst

Köper och säljer
målningar, akvareller
skulpturer, gamla ramar

070-560 17 46
info@rosenhillskonst.se
Falerum

30 års
erfarenhet



Apotekaregatan 7, Linköping



ARMBAND från OXXO

199:-

Varmt välkommen till

Mansfrukost

Lör 16 mars kl. 09:00 i Verkstan Askeby

"Mitt liv blev pannkaka." En föreläsning med mördaren som studerar till pastor.

Kom och ät en riktigt god frukost tillsammans med andra män från bygden. Du får lyssna till Nils Lennart Kummus fantastiska livsberättelse. Nils har ett eget kapitel i Göran Skyttes senaste bok "Förvandlingar från död till liv."



Kostnad: 100 kr

Anmälan: Ring 013-751 00 eller maila mansfrukost@elm.se senast ons 13 mars.

Arr: Elm församlingen Askeby/Örtomta & BILDA

TISDAG 5 mars kl.19.00

Barn far illa!



Hur ser vi barn som far illa och vad kan vi göra?

Föreläsare:
Pedagog Lena Åkesson.
Arbetar med "glömda barn"
- Hela Människan.

Plats:
Mikaelskyrkan i Ryd

Adress:
Mårdtorpsgatan 61, Linköping

Arr: Hela Människan Östergötland och Studieförbundet Bilda.



ÅKERBO FRIKYRKOFÖRSAMLING

Evangeliska Frikyrkan

Februari

24 Söndag 16.00 **Gemensam Bön- och Lovsångsgudstjänst** i Verksta'n Askeby

26 Tisdag 18.30 **UK i Högliden Bankekind**

27 Onsdag 10.00 **Bön i Högliden Bankekind**

28 Torsdag 19.00 **Bibelsamtal i Kapellet Vårdsberg, Alf Palm**

Mars

1 Fredag 19.00 **Tonår i Högliden Bankekind**

3 Söndag 10.00 **Gudstjänst i Salem Rystad, Camilla & Michael Lahall med team, lovsång**

5 Tisdag 18.30 **UK i Högliden Bankekind**

6 Onsdag 10.00 **Bön i Högliden Bankekind**

9 Lördag 16.00 **Förnyelsehelg i Kapellet, Ingemar & Linda Andersson, B. Fredriksson, lovsång, servering**

19.00 fortsättning från eftermiddagen

10 Söndag 10.00 **Gudstjänst i Kapellet, Ingemar & Linda Andersson**

12 Tisdag 18.30 **UK i Högliden Bankekind**

13 Onsdag 10.00 **Bön i Högliden Bankekind**

16 Lördag 18.00 **Åkerbosångarna övar i Kapellet Vårdsberg**

17 Söndag 16.00 **Familjegudstjänst i Kapellet, ungdomsledarna, fika**

19 Tisdag 18.30 **UK i Högliden Bankekind**

20 Onsdag 10.00 **Bön i Högliden Bankekind**

21 Torsdag 19.00 **Bibelsamtal i Kapellet, Alf Palm**

22 Fredag 19.00 **Tonår i Högliden Bankekind**

Åkerbo Frikyrkoförsamling
070-242 50 21 (pastorsexp.)
bjorn@akerbofrikyrkoforsamling.se • www.akerbofrikyrkoforsamling.se

ÖRTOMTA HEMBYGDSFÖRENING

kallar till

ÅRSMÖTE

i Örtomta Församlingshem

söndagen den 10 mars 2013 kl. 14.00

- Fastställande av stadgeändring
- Årsmötesförhandlingar
- Start på 30-årsjubileum
- Servering

Välkomna!



Lanthem

Klassisk & lantlig textil

-- GÅRDSBUTIKEN --

Fröö gård, Lillkyrka • 585 63 Linghem



Bildgalleriet - www.lanthem.se

Hos Lanthem

hittar ni

Klassiska tyger:

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

Gardiner, ljusa, skira

Gripsholmsrutor till gardin och möbler.

Stolsöverdrag, enfärgade, rutiga och randiga med volang.

Kuddar, löpare, handdukar, presenter ...

Lampskärmar • Gardinsömnad

Omklädning av lösa stolsitsar, nubbad/häftade.

Vårnyheter i butiken!

Välkomna!

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.

Modebutiken

Wivis Butik

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

Länk: www.wivisbutik.nu • facebook: Wivis butik

Wivis Butik i Tallboda

fyller 2 år!

Var med och fira med fina erbjudanden

bl.a. *Sweatshirt*, röd eller blå

Jubileumspris 199:- (ord. pris 379:-)

OBS Lördagen den 23 februari är butiken abonnerad. Öppet söndag 24 och måndag 25 ordinarie tider.

Ordinarie öppettider: Måndagar 16-20 samt Lördag & Söndag, JÄMNA veckor, 10-16

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

VÅR-
NYHETER
från

 soulmate

TAIFUN
COLLECTION

I M I T Z

Ted Nicol

GERRY WEBER

PARK  LANE
— AMERICAN ENGLISH —



SEBAGO®

SIGNATURE®

BANDOLERA

MAC

elinette®

Barbour

The logo for Swesco features a stylized, flowing script for the word "Swesco" with a registered trademark symbol.

The logo for ril's features the word "ril's" in a bold, lowercase font, with "T-shirt" written in smaller text below it.

TASTY®
STRETCHWEAR

Stenströms
— SINCE 1899 —

* mansted

Betty Barclay

Brandtex®

Öppet: Vardag 10-18 • Lördag 10-15

BJ's mode

(snett emot S:t Lars kyrka)

Ågatan 21 B, Linköping

013-13 04 09 • www.bjsmode.se

Vatten!
Vatten!
Vatten !
Vatten !
Vatten !



Beställ dikesrensning redan nu!
Upp till 17m räckvidd 800 breda larver stockmattor mm.
HORSAB SERVIC AB
TEL.0702141621
Mail. horsab@gmail.com

BESKÄRNING AV FRUKTTRÄD OCH BÄRBUSKAR

Träd | Fram
SKOG & NATURVÅRD

BRA UTFÖRD TRÄDBESKÄRNING KRÄVER KUNSKAP!

- Uppbyggnadsbeskärning av unga träd
- Underhållsbeskärning
- Föryngringsbeskärning
- Renoveringsbeskärning av äldre fruktträd
- Beskärning av bärbuskar
- Nedtagning av oönskade träd

Vid beskärning av bärbuskar gäller RUT-avdrag.

Grönt Kort
Fruktträdsbeskäreare certifierad av
RIKSFÖRBUNDET SVENSK TRÄDGÅRD

Henrik Melin • 0709 - 64 75 20



Åk över bron vid
Törnevalle k:a,
efter bron håll vänster,
följ därefter skyltar.

Revatorpets Hundbutik

– Allt för dig och din hund –

Nu finns mycket NYHETER i butiken.

Ur sortimentet:

Hundfoder, koppel, aktiveringsleksaker, fällar, hundtäcken,
dummies, spårlinor, kvalitetsgodis, tuggben m.m.

Öppet även sena kvällar.

VARMT VÄLKOMNA!

0738 – 22 82 59

www.lottadriscoll.se

Hemleverans
av foder
SPORTSMANS PRIDE
NUTRA GOLD
TASTE OF THE WILD

HUNDKURSER I VARDAGSLYDNAD (2 grupper)

Kursstart: To 28 feb kl. 18.30 - 20.00
Lö 2 mars kl. 08.30 - 10.00

Plats: Stora Bjärby gård, Lingham
Kurslängd: 6 gånger

Pris: 750 kr
Anmälan och info: 0738-22 82 59

Stall 
Hovetorp

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
- **Grävning** för bredband
- **Husdräneringar**



Boxplatser
med full service i Åtvidaberg
Ring Maria 0709-72 06 10

Resepresentkort köpes

Ving, Ticket, Solresor, Apollo, Resia, Fritidsresor.
Även kort datum av intresse. Ring 073-501 45 63

Honung från Gistad

Ola Hulth 070 - 344 18 53

Om alla ord måste förklaras blir det naturliga resultatet att det första ord som vi förklarar, förklaras av ord, som själva kräver en förklaring.

Dagmatte / Husse

Jag är en Golden Retriever, som heter Nidde och är 4 år, som behöver sällskap och promenad när matte och husse jobbar.

Vi bor i Askeby och matte och husse jobbar i Linköping.

Ring om du är intresserad:

Kinn 0707-96 95 14, Peter 0733-24 43 43

Uthyres - fjällstuga

Mysig stuga i Grövelsjöfjällen. 6 bäddar, bastu, öppen spis. Ej rökning/djur. Uthyres veckovis.

Bytesdag **lördag**.

Just nu lediga veckor: v10 2950:-, v15-16 2400:-, v19-21 1650:-, v25-29 & v33-34 2150:-, v37 1950:-

Tel. 0120-294 48, 0730-918 420.

E-mail: neo@telia.com

En vecka före PÅSK, den 24 mars delas nästa Åkerboblاد ut.

Kom ihåg att boka annons senast den 12 mars. Se utgivningsplan på sidan 39.



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.



thormans

mark & anläggning

www.thormans.se

Vintererbjudande!

**Utnyttja ROT-avdraget och
passa på att dränera i vinter!**

Thormans ger er ett mycket
prisvärt erbjudande med
hög kvalitet och 10 års garanti

- Dränering
- Avlopp
- Platt- & mursättning
- Trädgård



Tel. 013-465 99 60 info@thormans.se

Erbjudandet gäller 1 nov - 31 mars



MÅNADENS JANNE



www.svenskapache.se

ÅKE-BO av Janne Karlsson



SJUNDE SINNET av Torbjörn och Kristian Hägglund



Månadens profil:

SERVICEFÖRETAGARE

som trivs med livet



Thomas trivs med tillvaron och ser ljus på framtiden. Det går bra för Åtvidabergs Elevhem.

Även när Thomas Johansson var anställd tyckte han om att arbeta flexibelt och själv kunna styra över sin vardag och sina arbetstider. Livet som egen företagare passar honom därför som hand i handske.

Det var med stor tveksamhet som Thomas Johansson sommaren 2011 släppte sin anställning som NC-operatör på Stafsjö Bruk där han jobbat i fem år.

– Fritiden räckte inte längre till för driften av företaget som jag startat vid

sidan av. Jag blev tvungen att välja. Så här i efterhand kan jag se att jag gjorde rätt men då var det inget lätt beslut.

Företaget, som har det långa och lite komplicerade namnet "Åtvidabergs elevhem - service, omsorg och boende" startade Thomas fem år tidigare i samband med att han köpte sin första hyresfastighet i Åtvidaberg. Redan innan hade han hjälpt vänner som ägde hyresfastigheter med trappstädning och fastighetsskötsel, så branschen var inte helt ny.

forts. på nästa sida

Månadens profil:



På det lilla Linköpingskontoret kan Thomas och hans anställda pusta ut mellan möten och uppdrag; kanske ringa några samtal eller ta en kopp kaffe.

Nytt var däremot att flera av hyresgästerna var gymnasieelever som utöver själva boendet behövde hjälp med lite av varje.

– De 14 elevhemsplatser som fanns när jag tog över skötte väl lite sisådär innan, jag försökte ta tag i det. Nu har vi 37 elever från fotbolls- och golfgymnasierna boende på våra elevhem och två anställda ”extramammor” som de kan ty sig till.

Alla familjer köper till obligatorisk frukost som serveras i det gemensamma köket, och middag som levereras av en restaurang på orten.

– Det funkar bra och känns säkert tryggt för ungdomarnas föräldrar, menar Thomas.

Pappa som förebild

Själv gick Thomas, efter en trygg och bra uppväxt i Falerum och Finspång, en tre-årig utbildning till NC-operatör på Allhamraskolan i Kisa.

– Pappa tyckte att jag skulle läsa något som gav ett yrke samtidigt som jag fick högskolebehörighet. Jag, som var rätt teoretiskt lagd, tvekade först men det var ett klokt råd. Jag gled igenom gymnasiet med bra betyg och fick jobb på Mählmans mekaniska direkt efter skolan.

Thomas återkommer flera gånger till sin pappa som uppenbarligen betyder mycket för honom.

– När jag var barn jobbade han mycket men var också väldigt närvarande hemma.

När vi bodde i Falerum drev han först ett lantbruk och sedan ett skogsföretag. En del av sitt jobb skötte han hemifrån och ibland kunde jag hänga med ut i traktorn eller i skogen.

När fadern sedan bytte sektor och tog familjen med sig till industriorten Finspång där han fått jobb på SAPA valde han att jobba oregelbundet och fanns fortfarande ofta hemma på dagarna.

– Det är av honom jag lärt mig att jobbet kan vara en naturlig del av ett gott liv och inte bara ett nödvändigt ont för att försörja sig.

Expansion inom service

Efter några år som fastighetsägare och elevhemsansvarig utvidgade Thomas 2010 företagets verksamhet och började ta uppdrag inom städ- och fastighetsservice. Det visade sig vara ett lyckokast; efter bara två år sysselsätter den delen av företaget tolv av företagets numera sexton anställda. Uppdragen kommer mest från små företagskunder och privatpersoner inom en radie på fyra, fem mil från Åtvidaberg.

– Vi har sju firmabilar som jämt är på väg. Vi hittar överallt i skogarna där nere men har också börjat få uppdrag inifrån Linköping. Det är roligt!

Thomas är samtidigt väldigt tydlig med att han inte driver sitt företag för att bli förmögen på andras arbete. Tvärt om så ser han företagets expansion som en möjlighet att skapa fler arbetstillfällen.

– Jag anställer hellre en person till än tjänar mer pengar, så länge som verksamheten går runt och jag kan ta ut en hygglig lön själv.

Resor och fotboll

Arbete och fritid flyter ihop för Thomas men det är inget som stör honom eftersom det är så han vill ha det. Vilket inte hindrar att han behöver koppla av ibland och gärna åker på kortare resor.

– En weekendkryssning eller någon vecka utomlands eller i fjällen brukar det bli då och då, och så gillar jag fotboll.

Spela själv är dock inget för Thomas, trots uppväxten i Åtvidabergs kommun och åren i Stafsjö bruks korplag.

– Jag nöjer mig med att sponsra ÅFF och gå på alla deras hemmamatcher. Det räcker bra!

FAKTA

Namn: Thomas Johansson

Ålder: 38

Bor: lägenhet i Åtvidaberg

Familj: flickvän i Mjölby

Intressen: jobbet, umgås med kompisar, fotboll (som åskådare)

Dold talang: drar gärna ordvitsar av varierande kvalitet

Favoritplats i Åkerbo: en båttur på Roxen

Hemsida: www.elevhemmet.se

Text och bild: Titti Knutsson

Det ljusnar för Linghems vårdcentral



*Personal med framtidsstro i receptionen på Linghems vårdcentral.
Från vänster Anki Berglund, Gun Lindgren och läkarsekreterare Sofia Jonsson.*

Det är inte bara de längre dagarna som gör att chefen för Linghems vårdcentral, Gun Lindgren, och medicinskt ansvarige läkaren Anki Berglund ser fram emot våren. Full bemanning på läkarsidan, god stämning bland personalen och flera nya projekt gör sitt till.

För ett år sedan tillträdde Gun Lindgren på deltid som chef för vårdcentralen i Lingham, en position som hon också har på Nygatans vårdcentral i centrala Linköping. Anki Berglund, som varit chef på Linghems vårdcentral sedan starten 2001, är fortfarande kvar som medicinskt ansvarig läkare.

– Jag har genomgått två ryggoperationer och behöver tid för egen rehabilitering. Dessutom tycker jag att jag har gjort mitt som chef här efter så många år.

Gun och Anki känner varandra sedan tidigare eftersom de båda har arbetat på vårdcentralen i Kärna. Gun kom dit som sjuksköterska 1988 och började arbeta med telefonrådgivning.

– Jag gick på olika vikariat ett tag och pluggade samtidigt. Sedan fick jag fast tjänst som diabetessköterska, med Anki som chef.

Nytt år – nya krafter

Både Gun och Anki är medvetna om att 2012 var ett turbulent år och förstår att en del av de 7 000 medborgare som är listade på vårdcentralen märkte av det.

– Vi har fyra läkartjänster här men på grund av uppsägningar, sjukdom och tjänstledigheter tvingades vi bemanna med vikarier hela året och det blev förstås rörigt både för personal och patienter. Men nu ska det bli bättring, lovar Gun.

Sedan mitten av januari i år lägger nämligen åter fyra fast anställda, ordinarie läkare en stabil grund för verksamheten. En underläkare har dessutom rekryterats som en extra förstärkning. Totalt sysselsätter vårdcentralen för närvarande sexton personer med yrken som läkare, sjuksköterska/distriktssköterska, läkarsekreterare och kurator. Vårdcentralen erbjuder dessutom fotvård till diabetiker och kan förmedla kontakt till vårdgivare utanför huset som till exempel sjukgymnaster.

Impopulära prioriteringar

Både Gun och Anki medger att arbetet i primärvården kan vara tufft och att känslan av att sitta i kläm mellan medborgarnas ofta rättmätiga krav och landstingets ofta bristande resurser är ett återkommande dilemma.

– Vi märker till exempel direkt när landstinget sparar in på sjukhusvården, för då kommer patienterna hit istället. Någonstans måste de ju få sin vård, förklarar Gun och rycker lite uppgivet på axlarna.

Att sitta i telefonrådgivningen, dit krassliga medborgare först blir hänvisade, är ett utsatt uppdrag på alla vårdcentraler. Många vill ha en läkartid direkt medan vårdcentralen måste prioritera dem som har störst medicinskt behov.

– Förkylningar och influensa går oftast över av sig själv även om det kan ta tid; tid som många upplever att de inte har. Andra kanske blir hänvisade till en sjukgymnast eller arbetsterapeut istället för till en läkare, och har svårt att acceptera det.

Nya satsningar

Ett återkommande önskemål från medborgarna, som vårdcentralerna inte kan tillgodose idag, är möjligheten att göra en allmän hälsoundersökning på det sätt som företagshälsovården gjorde tidigare.

forts. på nästa sida



Anki Berghund, till vänster, och Gun Lindgren basar tillsammans för Lingham's vårdcentral som får en nystart 2013.

Lingham's vårdcentral deltar dock i landstingets satsning "Hälsolyftet" där ett antal personer mellan 40 och 70 år under året kommer att erbjudas ett samtal med en sköterska och en grundläggande provtagning.

- Urvalet sker på landstinget centralt men ett antal personer från vårt område kommer att få delta, och själva undersökningen görs här.

En annan satsning under våren är en särskild seniormottagning dit alla som är 75 år eller äldre kommer att få en inbjudan med posten.

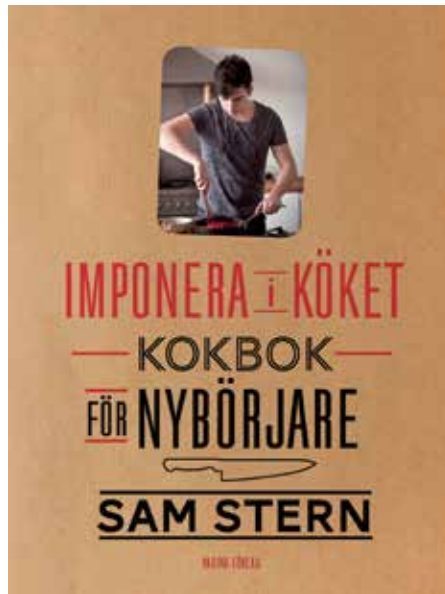
- För hundra kronor erbjuds de en timmas rådgivande samtal med en sjuksköterska kring sin livsstil, eventuella problem och hälsorisker.

Gun och Anki har fler planer på lut och planerar att informera medborgarna varje kvartal genom annonser i Åkerbobladet. Först och främst handlar det dock om att komma på banan i den vanliga vardagen.

- Ja, nu ska vi ta hand om varandra så att medborgarna i området kan få ett bra bemötande, goda råd och professionell sjukvård. Det är vårt primära uppdrag.

Text och bild: Titti Knutsson

Kokbok för nybörjare



Imponera i köket är en 256 sidor tjock bok i konsten att laga goda basrätter på riktiga råvaror från grunden. Författaren är 22-åriga engelsmannen och kändiskocken Sam Stern. Varje vecka skriver han en krönika i ungdomstidningen First News och han är återkommande gäst i engelska tv-program. Han har hittills skrivit fem kokböcker som översatts till fjorton språk, men *Imponera i köket* är hans första på svenska. Här är målet att inspirera unga människor och ge dem självförtroende bakom spisen. Vare sig de har ont om tid eller pengar.

I kokboken går Sam Stern igenom ingredienserna för rätter som vegetariskt, nöt, gris, lamm, fisk och skaldjur, ägg-rätter, pasta, ris, nudlar, couscous, bröd, bakverk och efterrätter. Här lär man sig hur man ska hantera sina köksprylar, hur man gör såser, hur man kan ersätta ingredienser med andra alternativ samt hur man bäst lagar mat i förhållande till årstid. Alla recept presenteras tydligt och pedagogiskt.

Imponera i köket är helt enkelt en klassisk grundkokbok, men med moderna recept. På virgintoveteran.com/blog kan man läsa Sam Sterns populära blogg.

FREDRIK POLBACK

Linköpings Ungdomsråd har fritiden i fokus



*Laina Vartiainen och Sebastian Buck är ungdomsambassadörer
åt Linköpings Ungdomsråd.*

I en lokal på Ödegårdsgatan i Johannelund sitter Laina Vartiainen och Sebastian Buck. De är ungdomsambassadörer och har till uppgift att undersöka fritidsverksamheten för barn och ungdomar i Linköpings kommun. Projektet har fått namnet Fritid i Focus och finansieras av Leader Folkungaland.

– Vi är projektanställda av Linköpings Ungdomsråd och ska ta fram en förstudie om fritidsverksamheten, säger Laina Vartiainen.

Under februari och mars kommer de att kontakta representanter från föreningslivet. Därefter skall de åka ut och prata med de boende för att se om det finns behov av att utveckla fritidsverksamheten i området.

– Det här projektet är en chans för de boende att komma till tals och starta något nytt, säger Sebastian Buck.

Jämförelse mellan tre områden

Linköpings Ungdomsråd startade projektet den 22 oktober 2012. Avsikten är att studera fritidsverksamheten i Slaka, Sturefors och Gistad eftersom det är områden som har olika förutsättningar. Även om Laina Vartiainen och Sebastian Buck slutar sin anställning den 22 maj 2013, kommer projektet att fortgå. Personligen har de inte så stor koppling till platserna. Därför tycker Laina Vartiainen och Sebastian Buck att det är spännande när de får lära sig hur områdena fungerar.

Aktiva i föreningslivet

Både Sebastian Buck och Laina Vartiainen har varit engagerade i olika föreningar under sin uppväxt i Linköping.

– Jag vet hur svårt det är att få folk att komma på mötena. Det är ofta samma personer som kommer, säger Sebastian Buck.

Han säger att föreningslivet i områdena de undersöker till stor del är fokuserat på idrott. Men att det kan finnas boende som vill göra andra saker.

– Det kan vara aktiviteter som inte kräver så stora resurser, till exempel schack, tillägger han.

Ta vara på tiden

Laina Vartiainen och Sebastian Buck vill utnyttja tiden de har till sitt förfogande under projektet. Det händer att de får stämna träff med representanter och boende efter ordinarie arbetstid.

– Vi ska utnyttja sportlovet. Då är folk hemma, säger Laina Vartiainen.

De planerar att hålla större möten där alla får komma och säga sin mening. Informationen som Laina Vartiainen och Sebastian Buck samlar in skall resultera i en rapport. Den kommer att visa om det finns underlag till att starta mer föreningsverksamhet i glesbygden.

Men det är inte bara fritidsverksamheten som kan behöva utvecklas.

– När jag var i Gistad missade jag att kolla när bussen skulle åka tillbaka. Den gick inte förrän sent på kvällen visade det sig. Det slutade med att jag fick skjuts till Linghem och fick ta pendeltåget till Linköping, säger Laina Vartiainen.

Text och bild: *Fredrik Häger*

FRITID I FOCUS

Fritid i focus är ett projekt som inriktar sig mot barns och ungdomars fritidsverksamheter och föreningsliv.

Ungdomsambassadörerna kommer att göra besök i områdena Slaka, Gistad och Sturefors för att ta del av barns, ungdomars och vuxnas synpunkter, åsikter och idéer om:

- **Ideellt arbete**
- **Lokalbehov**
- **Föreningar idag**
- **Näringsliv**
- **Hitta samarbetspartners**

Vill du kontakta Laina Vartiainen och Sebastian Buck gör du det enklast via mail: Ungdomsambassadorer@gmail.com



Second Hand & Loppisar

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



BANKEKIND

Familjen Peterssons Loppis
Högloftet. Se skylt vid Rv 35.
Öppet: Lö-Sö 10-16.
Tel. 070-531 95 79

FILLINGE

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

FORNÅSA

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

HACKEFORS

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

LINGHEM

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

LINKÖPING

Majeldens Café & Second Hand
Vistvägen 34. Må-Fr 10-18,
Lö 10-14.
Nostalгимix. G:a Tanneforsv. 90
(Kannanhuset)
Må-To 13-18, Lö 11-14.
Tel. 013-10 19 90.

MOTALA

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

NORSHOLM

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

RYSTAD

Hjälperksamheten
Children without border
Enfants sans frontiere
Vänge Södergård Rystad
Lö-Sö 11-16. Tel. 0704-08 56 87.
Från Linköping kör mot Linghem,
innan Rystad till höger, skyltat
Loppmarknad. Kaffe, te.
Ekologiskt kaffe och bröd.
Info om barn i Cebu, Filippinerna.

SKÄRBLACKA

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

Skärblacka Folkets Hus

Öppet: 2/3 och 6/4 kl 9-14
Tel. 0707-90 84 97
kontakt@blackafh.se

TALLBODA

Gerds Loppis och Second Hand.
Värdshusvägen 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.

VÄRNA

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

ÅTVIDABERG

Gåvan Second Hand.
Sunnebotorget 1, Åtvidaberg.
Ti och To 14-18, Lö 10-13
Tel. 0120-124 40.

ÖSTRA RYD

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

*Har du också en Loppis eller Second
Hand som du vill skall synas här?
Kontakta Åkerbobladet:
013-21 96 20 eller info@akerbo.nu
FRITT INFÖRANDE
i denna loppisruta.*



Månadens Tips i Åkerbo med omnejd

Åkerbokrysset - februari 2013

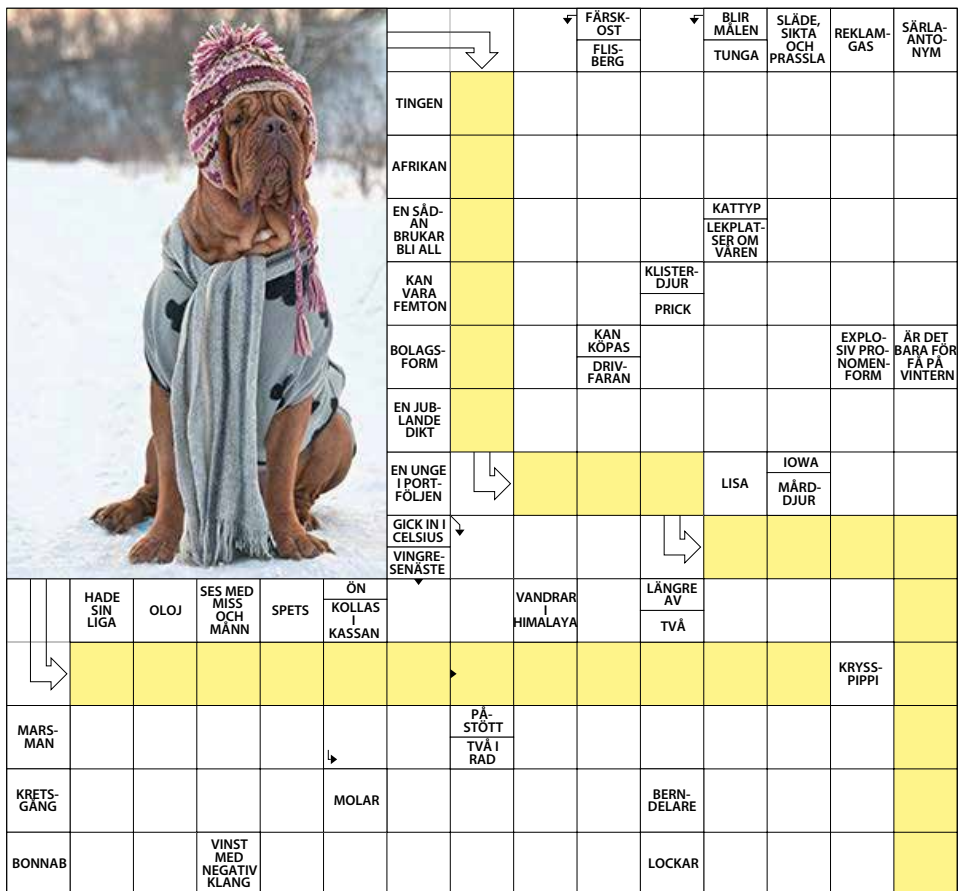


Foto: stock.xchnq. Konstruktion: Nils-Erik Öhlund

Lös fler roliga korsord!

Få en månads gratis medlemskap på Korsord.se!

Gå till: www.korsord.se/erbjudande

Fyll i din kod: **korsord2013**

Varsågod, här kommer ett nytt Åkerbokryss. När du har löst korsordet skickar du in bildtexterna, dvs. **orden i de GULA rutorna**, samt namn och adress till *Åkerbobladet, Stationshuset, Tellbovägen 3, 585 64 Linghem* eller maila samma uppgifter till info@akerbo.nu Senast den 12 mars vill vi ha ditt svar.

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

Bildtexterna i januarikrysset var "Spanar efter uteservering" och "En riktig mes".

Lösning se sidan 37. Ett stort GRATTIS till vinnarna: 1:a pris – Björn Broms, Ljungsbro,

2:a pris – Ruth Ekman, Kimstad samt 3:e pris – IngBritt Nilsson, Linköping.

Vinsterna kommer med posten.

Åkerbobladet

Upplaga 14.000 ex.

Delas ut till 9.650 hushåll och 800 företag

inom Åkerbo (Linköpings östra kommun) samt Grebo-Värna, Hackefors, Norsholm och Kimstad, dvs. dessa orter med omnejd: Askeby, Bankekind, Ekängen, Gistad, Grebo-Värna, Hackefors, Hjulsbro, Kimstad, Landeryd, Lillkyrka, Lingham, Malmskogen, Norsholm, Ringstorp, Rystad, Tallboda, Törnevalla, Vårdsberg, Örtomta, Östra Harg, Östra Skrukeby - samt dessutom i centrala Björsäter och Falerum, Industriområdena Steninge, Tornby, Kallerstad och Torvinge i Linköping.

Drygt 3.500 ex. delas ut i egen regi, och tidningen finns därför tillgänglig även på följande platser:

Bankekind: Gummiverkstan, Höglöftet Företagcentrum

Björsäter: Tempo

Falerum: Klädduset, Mari-Nettes, Barn- & Presenthuset

Gistad: Gistad Veterinärpraktik

Grebo: ICA-affären

Hackefors: Industrimodeller, Marinmotor, Återvinningen

Hjulsbro: ICA Flamman, Hårdesign

Kimstad: Pizzeria Vi och Ni

Kvarnvik: Sjöberga Lanthandel

Lillkyrka: Lanthem

Lingham: Biblioteket, Himnahallen, Magasinet, Åkerbobladets kontor

Linköping Berga: ICA Supermarket Berga Centrum

Linköping Central: B.J's Mode, Nettans, Cityakuten, Benedikta NRGI, ICA Nära Matbiten, Det lilla kökets delikatesser, LL Eumopedutbildning, Salong Fame

Linköping Ekholmen: Biblioteket, Ekholmens Centrum

Linköping Johannelund: Biblioteket, ICA Supermarket, Berntine, Er Veterinär

Linköping Kallerstad: Linköping Sportcenter

Linköping Majelden: Hund & Kattshopen, Majeldens Café & Second Hand

Linköping Steninge: Priso matmarknad

Linköping Tannefors: Halldens Tobak, ICA Supermarket, Tannefors Optik, Dekorationsverksta'n, Linköpings Hundvård, Butik Mariette, HälsoAgenten

Linköping Tornby: Djur & Uteliv

Linköping Vidingsjö: Lasses Livs, ICA Skillingen

Ljungsbro: ICA Nära Brunnby, Biblioteket

Norsholm: Kapten Billes, Bondromantik, Britta & Lennarts Nära Kött

Skärblacka: Biblioteket, Etiopienhjälpen Second Hand, ICA Supermarket, Skärblacka Café & Hembageri, Arvidssons Byggmaterial, Shell-macken, MH:s Damshop, Skärblacka Blomsterhandel, Pizzeria Domino, Pizzeria Caroline

Sturefors: ICA-affären

Tallboda: Macken, Tempo, Wivis butik, Motell Filbyter

Valdemarsvik: Café Kårtorp

Vreta kloster: ICA Nära Vretahallen

Vånga: Cattis Hårbod

Åtvidaberg: Biblioteket, Gåvan Second Hand

Åkerbobladet

Planerad utgivning

Nr	Manusstopp	Utdeln.dag
2	Tis 12/2	Sön 24/2
3	Tis 12/3	Sön 24/3
4	Tis 9/4	Sön 21/4
5	Tis 7/5	Sön 19/5
6-7	Tis 4/6	Sön 16/6
8	Tis 6/8	Sön 18/8
9	Tis 10/9	Sön 22/9
10	Tis 8/10	Sön 20/10
11	Tis 5/11	Sön 17/11
12	Tis 3/12	Sön 15/12



Utebliven tidning?

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

Skulle du sakna Åkerbobladet i din brevlåda på utdelningsdagen - var vänlig ring SDR (Svensk Direktreklam) telefon 076-213 66 42. För boende i Norsholm- och Kimstad-området ring 011-1972 50.

Klipp ut och spara.

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

MEMLEMMAR 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

Annonssgranskning: Vi förbehåller oss rätten att avböja olämpliga annonser.

Betalningsvillkor: Faktura 15 dagar.

U-Värde 0,7 – 0,9. Testat och godkänt av SP
– Sveriges Tekniska Forskningsinstitut.

Byt fönster – montering på köpet!

Passa på och gör en riktigt bra fönsteraffär!
ROT-avdraget tar halva arbetskostnaden
och vi bjuder på motsvarande andra halvan.

Kort sagt – monteringen på köpet*



Alltid med AntiFog
– en Världsnvyhet från
AGC. Tack vare AntiFog
kan du välja fönster med
lägre U-värde utan risk
för kondens.



Just nu!
**Snabbhets-
premie**

Värde ca:10.000:-
Ytterdörr till de 100
första som bokar
hembesök*



Extra till våra 10 första
bokade hembesök som
köper fönster.

50% rabatt
på en ny garageport
från Teckentrup!

*Läs mer om kampanjen på vår hemsida
www.morups.se Gäller t.o.m 22/3 2013.

**Boka kostnadsfritt hembesök
på tel: 013-465 54 55**

www.morups.se

MORUPS®
FÖNSTER SEDAN 1932