

100%

NYNÄSHAMN

Med hälsan i centrum

BANDEJA OCH VIBORA
SMASHAR I PADELHALLEN

En avig & en rät

KRISPIG KICK FÖR
COOLA BADDARE

*Årets
första
nummer*

Gaddade

& TAGGADE ATT KOMMA IN UNDER HUDEN

HEJA DIG!

Hur går det med årets nyårslöften? Så här några veckor in på det nya året brukar det visa sig om de är hållbara eller allt för svåra att leva upp till. Heja dig som kämpar vidare med något som du verkligen vill uppnå! Eller tillhör du den stora skaran som helt enkelt avstår från att avge några nyårslöften? Kanske klokast i längden, och det finns ju andra sätt och tillfällen för att förverkliga sina drömmar. Heja dig också!

Gemensamt för oss alla är väl ändå konstaterandet att det nya året inleddes på ett sätt som vi inte hade önskat. Precis när vi börjat vänja oss vid återgången till ett mer normalt liv, slog pandemin till igen och inskränkte vår återvunna frihet ännu en gång. Vid det här laget har många hunnit testa positivt eller har någon i sin närhet som gjort det och fått tillbringa årets inledande veckor i karantän. Men någonstans inom en snar framtid kan vi väl ändå ana ett hoppfullt ljus i tunneln... Heja inte minst till alla er som fortsatt strävar vidare i vardagen och inte ger upp!

Vi har ett nytt och händelserikt år framför oss. Även om de senaste åren lärt oss att framtiden inte går att förutse, finns det åtminstone några hållpunkter att ta fasta på. Vecka 9 är det dags för sportlov i våra trakter, men innan dess står de olympiska vinterspelen för dörren, förhoppningsvis med många medaljer av ädel valör till de blågula i Peking. Något att se fram emot från första parkett framför rutan i den egna fätöljen när inte större publik tillåts i andra sammanhang. Heja Sverige!

Här hemma har lagom 100-årsfirandet av den svenska demokratin avslutats i riksdagen när det är dags för en valrörelse att ta fart. Söndagen den 11 september går Sverige till urnorna för att avlägga sina röster till riksdag, region- och kommunfullmäktige. Törs vi förutspå en spännande valrörelse? Heja vår stolta demokrati!

Innan vi hunnit ana det är våren och sommaren här och med den vetenskapen känns allt genast lite lättare. För livet går ju vidare trots allt, och kanske kan 2022 bli året då vi får leva det fullt ut igen. En sak är i alla fall säker: Vi på 100% Nynäshamn fortsätter att berätta om livet i vår kommun och människorna här för er som vill ta del av allt det positiva som sker mitt ibland oss. Åtta nummer med varierat innehåll har vi planerat för, med start från denna första utgåva och var sjätte vecka framåt. Det får bli vårt löfte inför det nya året, och nyårslöften är ju till för att hållas. Heja alla våra läsare och heja Nynäshamn!

Niclas Axelson & Paulin Sunesson



INNEHÅLL

Padelsporten växer i Nynäshamn	4
Dopp nära nollpunkten	8
Pin för att bli fin hos sta'ns tatuerare	12
Ett hem att sticka till för likasinnade	20
Åsa skapade rum för hälsans skull	22
Nynäshamn bjuder på gräddig bullfest	26
Liljehammar med anfaddrar i snösvängen	28
Trippel Salchow på Stadshusplatsen	31
Konst, musik och kärlek på agendan	32
Korsord och sudoku	34

PRODUKTION

Ansvarig utgivare Niclas Axelson
Grafisk form Paulin Sunesson
Tryck V-TAB, Vimmerby
Distribution SDR och Postnord
Omslagsfoto Charlotte Friberg

ANNONS

Säljansvarig Niclas Axelson 070-518 36 95
Annonssäljare Ulla Sämsjö 079-339 47 80
Tips till info@100nynashamn.se
Ges ut av 100% Reklam & Media
i Nynäshamn AB, Box 13, 149 21 Nynäshamn

FÖLJ OSS

Facebook @100nynashamn
Instagram #100nynashamn
Webb www.100nynashamn.se

Hos oss hittar du mer än tyger,
sybehör, lampor & roliga prylar.
Vi är också stolta återförsäljare av:



Janome symaskiner

Hela sortimentet av symaskiner med 5 års full garanti!
Välkommen in så hjälps vi åt för att hitta rätt symaskin till just dig.
Du kan även lämna din symaskin för service eller slipa saxen hos oss.

Debel och Kirsch

Brett sortiment av solskydd, gardinstänger & tillbehör!
Vi måttanpassar och sätter gärna upp allt på plats hemma hos dig.
Självklart har vi också dina nya gardiner...



f i Tygmans Textil & Inredning

Mån-fre kl 10-18 • Lördag kl 10-15 • Söndagsöppet kl 11-15
Vår butik finns på **Centralgatan 6** nära kyrkan i Nynäshamns centrum
Tel. 08-520 109 30 • tygmans.se



Frisk tandvård Tandvård till fast pris!

Nu kan du gå till tandläkaren utan dyra överraskningar. Med Frisk tandvård får du den tandvård du behöver och akuttandvård i hela landet till ett fast pris. Genom att välja Folktandvården bidrar du dessutom till ett starkare samhälle. Överskottet från vårt arbete går alltid tillbaka till invånarna och bidrar exempelvis till pendeltågsvagnar och förlossningsavdelningar.



Folktandvården Nynäshamn
Lövlundsvägen 3
08-123 158 55

Folktandvården

Quaintrelle

Quaintrelle Collection är vår hyllning till alla underbara kvinnor. Vi vill att smyckena ska symbolisera och påminna dig om den fantastiska kvinna du är.

Varje dag, hela livet.

*Med kärlek från
mor & dotter Annika & Sofia*



NYHET!

Camille Earrings



RAKEL & LEA
Smycken och klockor

Centralgatan 6, Nynäshamn • 08-520 103 51
Vard. 10-18 • Lörd. 10-15 • rakelochlea.se • Följ oss på





PADEL

DEN NYA ALLEMANS- SPORTEN

TEXT SOLVEIG SIGRIDSOTTER THÖRNBLOM | FOTO MATHIAS SANDQVIST

I september 2020 öppnade Nynäshamns första padelhall. Den gamla idrottshallen invid gymnasiet kom till pass igen och nu är det full aktivitet, om inte 24-7 så nära på. Och snart öppnar en hall till, tvärs över gatan, av samma ägare som till den första.



Elin Ahlfors fokuserar på spelet.

Bollsporten padel har fullkomligt exploderat i popularitet i Sverige och när man talar med vänner och bekanta verkar det som om varenda kotte spelar padel, eller åtminstone har provat på. Det finns omkring 250 padelhallar i Sverige i dag och snart uppåt 1 000 banor att spela på. Tennissporten har alltid varit populär i Nynäshamn, med en ofta fullbokad tennis-hall vid Kvarnängens IP liksom de mycket populära utomhusbanorna med tenniskurser sommartid, på Vikingavägen mitt emot gamla badhuset i Nynäshamn.

Nu öppnar vi!

CK
CRYOKLINIKEN

Boost your Beauty

Välkommen på lugnande och avslappnande cryo-terapi.
En modern behandlingsteknik för omedelbar och varaktig effekt.

Boka din behandling online! Länk till Bokadirekt finns på vår hemsida.

Klippgatan 22, Nynäshamn tel. 0760-177 985 www.cryokliniken.se

Invigning
28/1 kl 10-13
4/2 kl 12-18

Allt inom mark & anläggning!

Ring så hjälper vi dig! 076-185 22 89

 **LILJEHAMMAR
ENTREPRENAD AB**
grävtjänst | mark | trädgård

50 ÅR & SNYGGARE ÄN NÅGONSIN

Kerstins taxi & buss firar 50-årsjubileum!

Ett bra tillfälle att göra om vår grafiska profil, vara nytänkande och satsa extra på det vi älskar och är bäst på – inspirerande och trygga resor för alla tillfällen, såväl korta lokala turer som långa spännande bussresor ut i Sverige och världen. Vi ser fram emot att färdas tillsammans med er i ytterligare 50 år.

Hälsningar från ert lokala bussbolag.



KERSTINSTAXI.SE
08-530 430 10

Kerstins
TAXI & BUSS | ANNO 1972

– Det är jättemånga tennis-spelare som spelar padel, berättar Tobias Myhre som tillsammans med hustrun Annika driver Nynäshamns Padelcenter.

– Men de lämnar inte tennisen för det, utan gör både och.

Han menar att även om väldigt många sportutövare förälskar sig i padel, så det få som helt byter ut sin "gamla" sport mot padel.

– Även om de flesta som spelar padel gärna gör det ofta, så fortsätter de också med sin andra sport.

I åtta år har familjen Myhre bott i Nynäshamn. Tobias är själv en racketlonspelare i grunden. Det är racket-sporternas motsvarighet till triathlon. Spelarna i racketlon möter varandra i bordtennis, badminton, squash och tennis. Att han skulle bli förtjust i padel var kanske inte så otippat. Han började leta lokal för att kunna öppna Nynäshamns första padelbanor, och fick då erbjudande om att hyra gamla idrottshallen invid Nynäshamns gymnasium. Idrottshallen var utdömd på grund av fuktskador och all inredning utriven. Det såg inte så kul ut. Men takhöjden var tillräcklig, cirka åtta meter, och mätningar visade att fukten var borta. Så då började byggandet. Den 1 september 2020 skedde invigningen. Längtan verkar ha varit stor, för snart så var det fullbokat på alla banor och vid alla möjliga tider på dygnet. Bara några få timmar nattetid, ungefär när bagarna jobbar som mest, är det helt stängt i hallen. Annars spelas det för fullt på de tre banorna.



Familjen Myhre



Padelhallen har blivit en familjeangelägenhet och Tobias Myhre arbetar heltid, och mer därtill med padeln. Hustrun Annika jobbar halvtid i hallen och halvtid på annat håll. Även barnen Sebastian, Julia och Nelly tillbringar mycket tid i hallen. Förutom att de också spelar padel själva, så hjälper de till med olika arbetsuppgifter.

När den nya hallen står klar, med ytterligare tre banor och tio meter i takhöjd, så kommer det bli mer uppdelat med vad som sker i respektive hall.

– Vi vill satsa på ungdomarna och tänker ha sådana grupper här i den gamla hallen, berättar Tobias.

– I den nya kommer vi att ha alla abonnemang.



Det är inte bara en ny padelhall på gång tvärs över gatan i Rappstaområdet. På Estö IP i Nynäshamn planeras för ytterligare en och på Torö, vid Torö bygdegård, har entusiasterna Mathilde Baekkevold och Ebba Josephson låtit bygga en utomhusbana och startat Torö Padel Club. Sporten växer alltså.



FAKTA OM PADEL

Padel är en racketsport, ej att förväxla med "paddle tennis" som är en annan sport. Sporten sägs komma från Mexiko där den först utövades 1969, men det är inte helt klart hur och var padel egentligen började spelas. Något liknande spel förekom på engelska kryssningsfartyg redan på 1920-talet.

I slutet av 1990-talet startades en bana i Båstad, men under senare år har padelbanor poppat upp som svampar ur backen runt om i Sverige. Omkring 120 padelföreningar fanns det i Sverige år 2021, med cirka 24 000 spelare som medlemmar. Under 2021 bokades 5 800 000 timmar padelmatcher av 540 000 olika padelspelare. I dag finns omkring 3 500 padelbanor i landet.

I Stockholm kan man spela padel (under sommarhalvåret) på taket till NK-varuhuset. Under sommaren 2021 cirkulerade en präm med padelbanor mellan Skeppsbron, Nybroviken och Norr Mälarstrand. På grund av pandemin så kunde Globen Arena under en period inte anordna konserter eller andra publikdragande sammankomster. Då anlades temporära padelbanor, som blev mycket attraktiva att spela på. Kanske var det takhöjden som lockade.

LÅT GRÖNSKAN TA PLATS IGEN!



Nu när julen är slut och kastats ut är det härligt att få fylla rum och fönster med ny växtkraft. Vårt kupongerbjudande nedan ger dig chansen att inleda det nya året med lite extra grönska på köpet. I vår butik på Fredsgatan 9, mitt i Nynäshamns centrum, hittar du ett spännande och varierat sortiment av växter för alla smaker. Du också handla online i vår webbshop på gronvaxtriket.se



KLIPP UT & TA MED KUPONGEN!

TA 3 - BETALA 2
GRÖNA KRUKVÄXTER

Den billigaste växten på köpet.
Gäller en gång/kund med kupong i butiken t o m 13/2 2022
men inte på beställningsvaror eller redan nedsatta priser.



ALLA HJÄRTAN 14/2

Förboka din bukett till
Alla hjärtans dag redan nu!
Kom in så hjälper vi dig!
Boka senast torsdag den 10/2.

GRÖNVÄXTRIKET

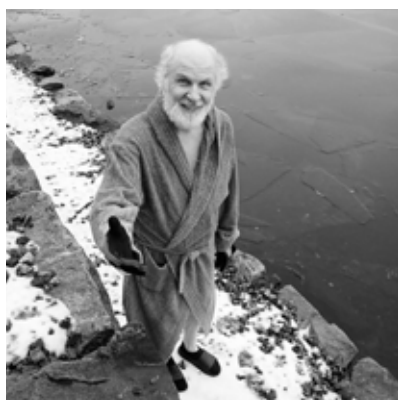


FREDSGATAN 9, NYNÄSHAMN | TEL. 08-551 08 443
ÖPPET ALLA DAGAR | ÄVEN SÖNDAGAR 11-15
GRONVAXTRIKET.SE | [gronvaxtriket](https://www.instagram.com/gronvaxtriket)

Iskalla & vågade vinterbadare!

Trenden att bada även vintertid har vuxit sig starkare på senare år och allt fler vågar sig på ett dopp i det iskalla vattnet. Vi har träffat några av kommunens inbitna vinterbadare.

TEXT & FOTO AGNETHA RICKARDSSON



Anders Hansén har sin egen badritual, både morgon och kväll.

Det är en av förra årets sista dagar, julstjärnor lyser i flera fönster. Himmel och vatten leker i olika gråskalor. Trots hala isfläckar tar det inte många minuter att gå till piren av sten och öppet vatten. Kyrkoherde Anders Hansén tar sig ner i det öppna vattnet och kastar lätt iväg två isflak för att få mer plats. Han har sedan förra vintersäsongen en daglig morgon- och kvällsritual i kylan. Anders berättar lugnt att i vattnet rinner allt av en, man får ett fokus, blir skönt nollställd, harmonisk. Ibland sitter han och mediterar. Han ser ut att trivas och doppar huvudet mer än en gång. Astman och allergin mot björk-pollen och pälsdjur blev bättre när han slutade med laktos. Och med vinterbadet är allergierna i princip helt borta. Vigt och smidigt klättrar han upp, badrock på, vrider ur vattnet från sockarna. Jerusalem-korset runt halsen och frälsarkransen runt handleden torkar snabbt.

Anders Hansén delar med sig av både bibel-citat och visdomsord: Det är en gammal visdom att vatten läker. Bibelns böcker både börjar och slutar med vatten. I första skapelseberättelsen svävade Guds ande över kaosvattnet – i Uppenbarelseboken rinner en flod från Guds tron.

– Jesus säger att han är livets vatten och att den som kommer till honom skall inte vara törstig. Jesus döper i vatten och vi döps i vatten. Det är en ny födelse! Vatten är liv och vatten är dyrbart.

På vägen tillbaka är isfläckarna kvar. Vi småpratar och prästen berättar att han kan vara inspirerad av en tv-dokumentär om två partisaner i Grekland. De badade kallt när de var sjuka och så blev de friska. Och jag får reda på en hemlighet, som nu alla vet. Han lämnar Sorunda församling, men inte för Lilla Essingen där han badar och bor, utan för Nynäshamn.

Kylan känns i ansiktet, nysnön knastrar vackert, det är mörkt och helt tyst när jag går mot morgonens bryggmöte. Vid havsbadet börjar gryningen och ljuset långsamt vakna till liv.

Tidigare har Kristina Liljegren berättat att utan sitt morgonbad är hon inte nöjd med dagen, den blir liksom fel, tokig. I sju år har hon vinterbadat. Först gick hon ut till den lilla udden på Trehörningen och badade, men en höst då det var mycket maneter i vattnet kom hon på att bryggan var bekvämare. Hon badar i alla väder. Men först frukost och en promenad runt ön med maken och hunden. När det blåser mycket och vinden ligger på kan hon vara rädd att badrocken skall blåsa iväg. Ibland ställer hon stövlarna på den, någon gång har hon bundit fast den i flaggstängen.

Nu kommer hon småspringandes nerför slänten mot bryggan. Vi är ensamma sänar som på några enstaka änder. Med ett leende hälsar hon, pratar lite och tar av sig de vita vinterstövlarna och morgon-rocken. Den vita bomullsmössan inköpt



Oavsett väder tar Kristina Liljegren stegen mot ett vinterdopp.

”Förra året var det ibland is på havet vid bryggan”

på Landsort är kvar på huvudet, hon gör gärna lite reklam. Kristina badar på Landsort också, där är det svårare, där går man över klipporna till stegen och det är ju halt. Nu klättrar hon snabbt nerför stegen utan vantar. Men händerna har aldrig frusit fast, så det så.

– Förra året var det ibland is på havet vid bryggan, men den var aldrig starkare än att vi kunde slå hål på den med stegen.

Hon tycker inte att det är kallt att bada, det är skönt och ger en kick! Och det är alltid vackert, speciellt när himlen färgas rosa. Kristina fortsätter för att hon tycker det är skönt och har tiden, hon är ju pensionär, 75 år. Vidare berättar hon att det är härligt när man blir sådär kall på huden och det är härligt hur det hettar sedan i duschen, det är något visst. Men det är också skönt att ha en liten handduk att stå på när det är is på bryggan.

– En morgon satt det en mink på trappan, på utsidan av stegen. Den tittade upp och då sa jag psh, psh. Jag försökte bli av med den. När jag gick nerför stegen

kändes det lite lustigt, jag undrade om den skulle dyka upp nära mig. Men den satt bara där och tittade.

Plötsligt händer det! Nu står tre vinterbadare på bryggan. Två i varma stövlar och en man med flipflop. De är alla rörande överens om fördelen att bada vid högvatten. Vid riktigt lågvatten måste man nästan lägga sig ner och botten är lite leraktig.

Carolina och Patrik Pozzilini har vinterbadat i några år och finner det beroende-framkallande.

– Jag blir glad, jag mår jättebra, kan känna att det händer något positivt i hjärnan, säger Carolina.

– Jag andas lugnt på väg till bryggan medan min man kastar sig ut och står stilla i vattnet och djupandas, så kommer han ner in i sin lugna atmosfär.

Paret går gångvägen hemåt hand i hand och Kristina Liljegren småspringer uppför slänten. Är det riktigt halt tar hon ibland tag i en havtornsbuske för att hålla balansen.



Boken Vinterbad – en handbok, finns på biblioteket och att köpa i bokhandeln i Nynäshamn. Är du medlem i NSS kan du bada och duscha varmt där.

På Nynäs Havsbad kan du ta en spadag med bastu och bad (när de öppnar upp helt igen) och Körunda Hotell erbjuder en weekend med kallbad för både nybörjare och inbitna den 18-19 februari. Då ingår såväl instruktör som mat och logi för den som vill boka paketet och få lite lyx på köpet efter isvaken.



Välkommen till vår
spabadsbutik i Nynäshamn!

Spabad från 54.900 kr

Tillbehör och reservdelar till spabad och pooler
Service och installation av alla fabrikat
Serviceavtal för spabad

Kontakta oss på tel. 08-121 48 500

www.stockholmpoolspa.se
info@stockholmpoolspa.se

Teknikervägen 1, Nynäshamn
i samma lokal som

Polar Stugan



Över
500.000
artiklar i vår
webbshop

KOLLA IN VÅR
NYA OUTDOOR-
AVDELNING FÖR

JAKT FRITID & JOBB

**TEAM
WORK
WEAR**

SVEA
YRKES & PROFILKLÄDER

Teknikerv. 17, Kalvö, Nynäshamn, 08-520 422 10
Öppet mån-tors 8-17 & fredag 8-16 | Webbshop www.sveayrkes.se

Vi ♥
**NYNÄS
HAMN**
Stolt del av Nynäshamn

NYTT
DATUM

Näringslivets Galafest

FLYTTAS FRAM TILL 1 OKTOBER

På grund av osäkerhet kring restriktioner i pandemitider väljer vi att flytta fram Näringslivets galafest. Vi hoppas istället kunna samla er företagare, era medarbetare, kunder och vänner till årets höjdpunkt och dela ut de åtta prestigefyllda priserna lördag den 1 oktober.

Håll dig uppdaterad och läs mer på vår webb. Följ oss gärna på galafestens Facebooksida.
www.naringslivetsgalafest.se | [@naringslivetsgalafest](https://www.facebook.com/naringslivetsgalafest)

TEXT INGMARIE WASS | FOTO CHARLOTTE FRIBERG

MED HUDEN MÅLARDUK



SOM

Nynäshamns äldsta tatueringstudio öppnade för sisådär trettio år sedan. Grundare och ägare till Tatuering Nynäshamn är Fredrik Svensson.

– När jag började intressera mig för tatueringar var det minst 75 procent män, ofta rätt hårda killar, som tatuerade sig. Nu är det tvärtom, det är flest kvinnor som gör det idag.

I den charmiga studion på Fredsgatan 12 är just nu tre tatuerare verk-samma och jag pratar med ägaren Fredrik Svensson och Linnéa "Lady Linnéa". Ronnie "No shoes" har målat den maffiga grafittiväggen i entrén och kommer in lite senare.

Inne i studion hänger Fredriks gesällbrev från Sveriges Hantverksråd. Han är även medlem i Sveriges registrerade tatuerare (SRT) men annat var det när han som ung ville lära sig yrket. Då fanns varken regler eller lärlingsplatser och tatuerarna slöt leden om sin kunskap och ville inte dela med sig.

– På den tiden hängde jag ofta med kompisar i Eskilstuna och där träffade jag till slut Larsa, en tatuerare som inte var så gammeldags snål med sin kunskap. Av honom lärde jag mig grunderna och fick köpa en tatueringsmaskin.

Fredrik började "fuska" med tatueringar hemma i köket 1989. Hans första egna tatuering, ett vikingaskepp på axeln, gjorde han som artonåring hos Doc Forest i Aspudden, en legendar i branschen.

Enligt lag måste man vara 18 år för att tatuera sig och kunderna är numera i alla åldrar därifrån och uppåt. Det finns dock ingen övre gräns och Fredriks äldsta kund var en kvinna på 95 år.

"En blå undulat på axeln ville hon ha"

– Det är tjugo år sedan så hon var tidigt ute. Då låg studion i en källarlokal på Hamngatan och hon kom med krycka nerför trappen och undrade om det gick för sig. En blå undulat på axeln ville hon ha.

Linnéa berättar om ett par runt 86 år som fick varsitt hjärta på axeln.

– Jag trodde att de levte ett långt liv tillsammans men de hade hittat varandra på Facebook ett år tidigare. De ville ta det lite lugnt och vänta med att flytta ihop, istället tatuerade dom in en kärlekssymbol.

Linnéa har en bakgrund som undersköterska och mentalskötare tills hon förverkligade sin dröm och började "gadda" för åtta år sedan. Nu har hon jobbat i sex år på Tatuering Nynäshamn. Intresset väcktes redan i fjorton-årsåldern, hon brukade smyga in och kika i olika studios men tyckte alltid att killarna där var lite läskiga.

– När jag fyllde arton tvingade jag mina föräldrar att ge mig en tatuering i present. De var emot det men tänkte väl att jag skulle tröttna om jag fick en.

Det blev en drake i svanken. Men Linnea tröttnade inte. Långt därifrån.

"Där träffade jag till slut Larsa, en tatuerare som inte var så gammeldags snål med sin kunskap"

Då hade det börjat komma nya slags tatueringar, hon mötte dem på tv och i tidningar. När tv-kanalen MTV lanserades i Europa 1987 fick musikvideon genomslag på ett helt nytt sätt.

– Rockstjärnorna visade upp sina tatueringar på MTV, stora artister som Cher och Guns and Roses, säger Fredrik.

Intresset för att tatuera sig nådde därmed en ny målgrupp av unga, tjejer som killar, och tatueringen blev mer som ett smycke.

”Man får ta ett socialt ansvar och skydda folk från dumma idéer”

– Den stora vändningen kom med dokusåpan Miami Ink. Man fick följa några coola tatuerare från en studio i Miami. De bråkade förresten konstant, minns Fredrik.

Nu ökade efterfrågan och motiven breddades från att främst ha varit tribaler och ornament i svart till att bli mer personliga. Men det har alltid funnits lägen då det känns rätt att säga nej. Fredrik berättar om en kille som ville fejka en tribal, en del på handen och en del på halsen, inget däremellan.

– Jag sade nej. Man får ta ett socialt ansvar och skydda folk från dumma idéer. Kommer det in artonåringar och vill göra sin första tatuering i ansiktet så avråder vi, ”du kommer att ångra dig”. Vi föreslår att de går hem och tänker över det hela. Ofta lyssnar folk. Eller så går de väl någon annanstans.

Att ta bort en tatuering med laser är inte så lätt som många tror. Det gör ont och kan krävas flera gånger av behandlingar.

– Det är ofta bättre att tatuera över, säger Fredrik och visar bilder på före och efter; en liten nyckelpiga som blivit blurrig med åren har förvandlats till en ståtlig, nästan tredimensionell, ekoxe.

Studios tre tatuerare har sina specialiteter och därmed också sina respektive kunder. Att vara tatuerare kräver en konstnärlig blick. Linnéa blandar olika mönster men har fokus på mandala, en geometrisk bildform, och blommor. Till skillnad från Fredrik tycker hon om att tatuera texter.

– Just nu vill många tjejer ha flera små tatueringar asymmetriskt utplacerade på armen, säger hon.

Fredrik är efterfrågad för fornnordiska motiv och ornament och berättar att stora dekorativa mönster i svart är på väg att bli poppis igen, mest bland killar. Fotorealistiska porträtt är en annan specialitet som kräver en speciell teknik.

– Ofta är det sina barn eller sin hund, katt eller häst man vill porträttera. Då skriver jag ut bilden i rätt storlek och gör en avtrycksbild där tatueringen ska vara. Jag markerar ögon och mun och sedan jobbar jag med skuggningar. I vanliga tatueringar jobbar man med linjer.

Fredrik har tatuerat in ett porträtt från Linnéas föräldrars bröllopsfoto på hennes ena skuldra.

– Vi kör lite personalvård ibland och tatuerar varandra, säger Fredrik.

I januari förbjöd EU cirka 4 000 olika ämnen varav en del finns i tatueringsfärger. De flesta färger blir därmed förbjudna, till exempel alla som innehåller grönt och blått, Nu jobbar tillverkarna på för att ta fram nya godkända färger.

– Färgerna har blivit mycket bättre sedan jag började. I Sverige skärpte man reglerna för färg 2013. Jag kan inte komma på att det någonsin hänt att jag haft en kund som fått problem eller en allergisk reaktion. Däremot ska man akta sig för oseriösa tatuerare som köper in färg direkt från USA eller Kina, det är bra att vara försiktig. Nu väntar vi på att våra återförsäljare ska lösa det här, säger Fredrik som inte känner sig speciellt oroad inför framtiden.

En tatuering kan ta allt från fem minuter till tre timmar. Är den stor kan det behövas flera långa pass.



”Vi kör lite personalvård ibland och tatuerar varandra”





”Det är ofta
bättre att
tatuera
över”

"Lady Linnéa" in action.



*Katla var
med på intervjun.*



*Fredrik Svensson har tatuerat
nynäshamnare i ett 30-tal år.*





**Studios
tredje
tatuerare
Ronnie
"No shoes"
har även
målat
graffiti-
väggarna.**

– Invida av handleder och alla leder gör nog mest ont. Och bröstkorgen, speciellt revbenen, säger Fredrik och Linnéa som enas om att armar gör minst ont.

– Det finns bedövningssalva men ska man göra en större tatuering är det bättre att köra utan, smärtan går över efter tio minuter och det gör inte ont efteråt. Annars kommer allt på en gång när salvan släpper, säger Fredrik.

– Jag minns en kille som sa stopp efter fem minuter, han sa "det värsta jag varit med om" och blev helt traumatiserad. Han kom aldrig tillbaka, säger Linnéa.

Fredrik berättar om en kille som bröt halvvägs när bara linjerna var klara. Men han kom tillbaka och gjorde färdigt tatueringen, då var han mentalt förberedd. De flesta som gör en tatuering kommer tillbaka för fler. De som brutit är få.

– På sista tiden har flera velat ha ett lejon med krona. När många vill ha samma sak är det ofta någon på sociala media eller i en realityserie som inspirerat. För mig är det roligast när kunderna hittar egna bilder på Pinterest och har en grundidé som jag kan inspireras av och göra en skiss på, säger Linnéa.

Fredrik har samma erfarenhet, på kort tid har flera velat ha exakt samma grekiska gudastaty.

– De har antagligen sett den i Paradise Hotel eller Ex on the Beach. Då kan jag föreslå samma staty från en annan vinkel, den sortens tips brukar gå hem, säger Fredrik.

Chansen till en unik tatuering är större nu än någonsin. Före internet valde man sin tatuering från någon av bilderna på väggen. Nu är det bara fantasin som sätter gränser menar Fredrik.

"Jag tröttnade helt enkelt på alla smala sjöjungfrur med stora tuttar"

– Bäst är när kunden har med sig bilder. En bild på en riktig blomma eller ett riktigt skepp istället för bild på en tatuering. Ofta sitter vi tillsammans vid disken och tittar på olika motiv. Sedan skriver jag ut dem och pysslar lite och när kunden kommer tillbaka nästa dag tittar vi på mina skisser och bestämmer något, säger Fredrik.

På Linnéas arm sitter ett annat resultat av företagets personalvård. En tjock och väldigt nöjd sjöjungfru.

– Jag tröttnade helt enkelt på alla smala sjöjungfrur med stora tuttar.





Ösmo Plantshop

Allt för hem & trädgård



Vårkänslor!

Nu är fröerna på plats och sticklingarna snart här!
Vi har allt du behöver för vårens förberedelser.

Butiken

Bli inspirerad av vårt breda sortiment, ett stort utbud för såväl inne som ute. I butiken finns inredning för hem och trädgård och binderier för alla tillfällen.



Caféet

Passa på att ta en paus i vårt växthuscafé.
En spännande miljö med utsökt vegetarisk buffé,
hembakade tårter och bakverk.
Välkommen för en smakupplevelse!



Alla Hjärtans Dag 14/2

Uppvakta någon du tycker om!

Välkommen till ett utflyktsmål för hela familjen



Växtstigen 1, Ösmo. Tel 08-520 272 30. www.osmoplantshop.se

Öppettider i butiken: Mån-fre 10-18, lör-sön 10-16 • Caféet: Mån-fre 10-16.30, lör-sön 10-16

Hitta drömbostaden före alla andra!

BEVAKA MARKNADEN, PRISER & BOSTÄDER

Om du planerar att köpa en ny bostad kan det vara både bra och roligt att hålla lite koll på marknaden. Vi har flera tjänster för att du ska kunna hålla dig så uppdaterad som möjligt.

Vill du hålla koll på utbudet och få uppdateringar så snart en bostad som passar dina önskemål dyker upp? Då är det en Bostadsbevakning du ska ha.

Är du däremot mer intresserad av vad slutpriserna blir i ett visst område? Då är Slutprisprenumeration tjänsten för dig.

BOSTADSBEVAKNING FÖR DIG SOM LETAR NY BOSTAD ELLER BARA ÄR LITE NYFIKEN

Du börjar med att göra en sökning bland våra bostäder och därefter kan du välja att spara sökningen som en bevakning. Varje natt matchas din bevakning mot alla nya bostäder som kommit in under dagen. När en bostad överensstämmer med dina önskemål informeras du via e-post. Nya bevakningar skapar du genom att göra en ny sökning eller genom att ändra en befintlig bevakning.

BEVAKA SLUTPRISER PÅ BOSTÄDER DU ÄR LITE EXTRA INTRESSERAD AV

När du ska göra en bostadsaffär är det viktigt att vara välinformerad om det aktuella prisläget – inte minst i storstäder där det ibland kan skilja en del på utgångspris och slutpris. Bevakning av slutpriser på enskilda objekt kan beställas på alla Fastighetsbyråns bostäder som är till salu. Du hittar det på våra bostadsbeskrivningar genom att klicka på "Bevaka slutpris". När bostaden är såld, dagen efter köpekontraktet är påskrivet, skickas ett sms och/eller ett mail med en länk till bostadsbeskrivningen där slutpriset anges. Detta är möjligt så länge säljaren och köparen har gett sitt godkännande.

SLUTPRISPRENUMERATION HJÄLPER DIG ATT HÅLLA KOLL PÅ PRISERNA I ETT OMRÅDE

Vill du ha koll på försäljningar och prisutveckling i ditt område eller ett speciellt område du är intresserad av? Då ska du skaffa Slutprisprenumeration – en tjänst som löpande håller dig uppdaterad om försäljningar och slutpriser via sms eller e-post, i området du bor idag eller där du letar ny bostad.

Då kommer löpande sms eller mejl med försäljningar som uppfyller dina önskemål. Informationen innehåller en kortfattad presentation av bostaden med bilder, slutpris, försäljningsdatum, eventuella bud och kontaktuppgifter till mäklaren. Du beställer den enkelt via vårt kontaktformulär, så återkommer en mäklare inom kort och kopplar en bevakning till dig utifrån de kriterier du anger.



Just nu säljs många bostäder innan visning så det gäller att ligga steget före. Genom att starta en bostadsbevakning hos oss får du förslag på bostäder som passar just dig, innan de dyker upp på exempelvis Hemnet. Missa inte chansen till ditt drömboende – starta en bostadsbevakning på fastighetsbyran.com/bostadsbevakning

VÄRDEBEVAKAREN HJÄLPER DIG ATT HÅLLA KOLL PÅ DIN BOSTADS VÄRDE ÖVER TID

Med Värdebevakaren kan du följa hur värdet på din bostad utvecklas över tid. Det här passar både när du planerar att sälja eller när du bara vill hålla koll.

Du börjar med att låta en av våra mäklare göra en kostnadsfri värdering av bostaden, berätta för mäklaren hur länge du vill ha Värdebevakaren och hur ofta du vill få uppdateringar: var tredje månad, varje halvår eller en gång per år.

Du kan få uppdateringarna både via mejl och sms.

FASTIGHETSBYRÅN FÅR UTMÄRKELSEN ÅRETS KARRIÄRFÖRETAG

Årets karriärföretag delas årligen ut till 100 arbetsgivare i Sverige och Fastighetsbyrån behåller sin plats i gänget! Ett karriärföretag är en arbetsgivare som erbjuder de främsta karriär- och utvecklingsmöjligheterna för unga talanger.

Samtliga arbetsgivare i Sverige har möjlighet att bli ett Karriärföretag men måste uppfylla ett antal kriterier, passera en urvalsprocess och bedömas av en expertjury. Ett av Karriärföretagen 2022 är Fastighetsbyrån, med motiveringen:

Fastighetsbyrån har en varm och öppen företagskultur och har ett gediget employer branding-arbete. Här finns all förutsättning för medarbetarna att utvecklas inom organisationen och det finns många vägar att gå. Fastighetsbyrån utför även ett bra jobb i deras digitala kanaler med att visa upp sin varma företagskultur. Här blir man en del av företaget och det syns tydligt att medarbetarna brinner för det dom gör!

Kommentar från Ulf Häger, rekryterings- och employer brandingansvarig:

Vi har stort fokus på den interna stoltheten men också att utveckla våra medarbetare och attrahera nya talanger. Årets utnämning är ett kvitto på att vi fokuserar på rätt saker, och det är extra roligt att saker som vårt Employer Branding-arbete, karriärvägar och företagskulturen nämns i motiveringen. Medarbetarna är det viktigaste vi har och att det uppmärksammas gör oss väldigt glada!



FÖRBERED DIG INFÖR DEN STUNDANDE FRITIDSHUSSÄSONGEN

Fritidshusmarknaden är fortsatt positiv! Under 2020 gick priserna upp c:a +23,8 % enligt Svensk Mäklarstatistik.

Efterfrågan är fortsatt stark och vi märker att det är högt intresse trots att det vanligtvis är lågsäsong för fridhushus under vintertid. Därför är vårt råd att inte vänta till i maj, utan det kan vara bra att påbörja försäljningen extra tidigt i år.

Är du i säljtankar och önskar få rådgivning inför kommande försäljning så finns vi här för dig. Kontakta oss på: **08-520 274 84** eller nynashamn@fastighetsbyran.se



Glädjande nyheter från Reco.se är att vi återigen 2021 är rekommenderat företag bland våra kunder.

MÖTESBOKNING VIA WEBBEN

Nu kan vi erbjuda våra kunder mötesbokning via webben! Det är en tjänst som möjliggör för dig som kund att direkt på webben boka tid för möte med någon av våra mäklare.

Tjänsten skapar flexibilitet och valfrihet för att när som helst gå in på webben och välja den tid för mötet som fungerar allra bäst för dig.

Boka enkelt den tid som passar genom några korta steg:

1. Välj kontor/mäklare
2. Välj bostadstyp
3. Välj dag och tid
4. Fyll i uppgifter
5. Bokat!

Du hittar enkelt tjänsten på flera ställen på vår webb:

- Startsidan på webben
- Kundportalen
- Kontorssidan
- Mäklarkortet
- Objektspresentationen



Stickning trender

TEXT NIKLAS MILBERG | FOTO NICLAS AXELSON

Dana Sköld på Nystan hemma hjälper gärna nybörjare att reda ut stickmönster. Och är du sugen på en kopp kaffe och sticksällskap så står butiksdörren på Nynäsvägen öppen.

Att sticka sitter inte bara i fingrarna på Sorundabon Dana Sköld, utan också i generna. Hennes stora intresse för hantverk och handarbete har gått i arv från en mamma som stickade och virkade, en mormor som var sömmerska och från morfar körsnären.

Sedan i augusti förra året driver Dana den egna garnbutiken Nystan hemma på Nynäsvägen i Nynäshamn, i tidigare Stickeriets lokaler. Här kan man köpa garn, stickor, virknålar och mönster. Men man kan också få hjälp om man kör fast i stickandet eller bara komma in med sin stickning, slå sig ned och handarbeta i trevligt sällskap, berättar Dana.

– Har du till exempel problem med ett mönster så kom in så löser vi det!

Det är också rogivande och avstressande att sticka, framhåller hon. Man rensar hjärnan, det har lite samma effekt som meditation och mindfulness.

Intresset för stickning och handarbete har vuxit ordentligt på senare år. Uppmärksammade stickdesigners profilerar sig på Instagram och Youtube, vilket får trender och mönster att växla snabbt. Bara roligt, tycker Dana, som hänger med och försöker se till att erbjuda det senaste inom stickning i sin butik.

Att driva eget företag är nytt för Dana. Men under flera år hade hon gått och tänkt på att omsätta sitt stora stickintresse i någon slags verksamhet. Hon funderade på att starta en webbutik när hon i våras blev tipsad av en vän om att garnbutiken Stickeriet var till salu. Det avgjorde saken.

– Om jag inte gör det här nu så kommer jag att ångra mig hela livet, tänkte jag.

Att sticka och virka har hon med sig från barn-
domen. Hon minns hur hon på landet hos mormor fick hjälp att komma igång med en stickning, som skulle bli en kudde. Så blev det dock inte, utan snarare en mjuk pyramid av något slag. Men det sänkte inte Danas intresse och på den vägen är det.

– Sedan har jag bara kört på och upptäckte efter hand – men "shit", jag är ju bra på det här!

Att intresset för stickning är stort märks i butiken. Hon berättar om två tjejer i mellanstadieåldern, som nyligen kom in för att leta garner. De hade blivit intresserade efter att ha provat på aktiviteten i syslöjden.

Vad börjar man med om intresset har väckts? Sticka en halsduk i grovt garn, föreslår Dana. Det är det lättast att lyckas med. Sedan kan man gå vidare till att sticka en mössa, föreslår hon. Då får man träna på att sticka runt.

– Har du klarat av halsduk och mössa kan du ge dig på vad du vill.

Nu när hon har fått ordning på butiken och inköpsrutiner blickar hon framåt. Hon planerar att organisera stickträffar, som det finns ett stort intresse för.

– Det finns ett jättesug efter att träffas och sticka tillsammans.

Och så vill hon få kontakt med fler utlandsfödda som stickar.

– De har ju ofta helt andra sticktekniker och det är superspännande!



"Har du klarat av halsduk och mössa kan du ge dig på vad du vill"



*”Jag lever som
jag lär och jag
mår så ofantligt
mycket bättre”*

Plats för kropp & själ

TEXT & FOTO INGMARIE WASS

Efter en lång, traditionell chefskarriär bestämde Åsa Gefvert sig för att göra en gir och börja om. Idag är hon holistisk coach och driver Hälsokällan, en mötesplats för naturlig hälsa och välmående. Själv mår hon bättre än någonsin och har fått nya visioner och mål.

– Jag är en ”avhoppare”, jag hoppade av karriären och det liv som många strävar efter med status, pengar, fina prylar och dyra resor – och stress.

Åsa gjorde karriär som controller och ekonomichef på Nynäs och fick en ansvarsfull position i ledningen. Så här i efterhand inser hon att jobbet gick ut över både barnen och den egna hälsan.

– Jag gjorde det jag trodde var rätt då, jag var samtidigt feminist, miljökampe, karriärkvinna och mamma, och ville så gärna vara allt på en gång. Det gagnar ingen att gräma sig, det gäller att leta lärdomar och förlåta både sig själv och andra.

Efter 23 år på ”Oljan” började Åsa som administrativ chef på Fotografiska.

– Fotografiska var en helt annan slags organisation, snabbfotad och otroligt inspirerande. Men i ett företag som drevs av konstnärssjälar blev jag den som skulle hålla ordning på allt.

Det blev för mycket stress och siffror och för lite av det Åsa värdesatte – att få arbeta med människorna i organisationen.

”Tack och hej och ut i ett vacuum”

– Jag insåg att jag inte ville vara chef längre. Inte gå upp klockan sex och jobba till sent på kvällen. Inte jobba med siffror. Jag fick nog och sa upp mig utan att ha ett nytt jobb att gå till. Det var lite som hundraåringen, ”tack och hej” och ut i ett vacuum.

Tack vare sparade pengar, hjälp från släktingar och försäljning av lägenhet och båt kunde Åsa Gefvert ta ett sabbatsår efter att ha sagt upp sig från jobbet på Fotografiska. Nu hade hon tid att komma fram till vad hon skulle ägna resten av sitt yrkesliv åt. Åsa hade alltid brukat unna sig yogaretreat med Lou Åberg på Gotland.

– Jag hade sagt att den dag jag var mellan jobb i januari skulle jag åka med på retreaten i Indien.

Nu hade hon tid att göra det och mötte bland andra en kvinna som höll utbildningar i personlig coachning. Under långa promenader på stranden föddes nya tankar om ett yrkesliv inriktat på människor och hälsa.

– När jag kom hem från Indien fick jag massor av bilder och filmer i huvudet. Jag ville skapa ett hälsocenter i Nynäshamn och ge tillbaka till staden där jag fötts och levt hela mitt liv.

Det här var tidigt 2018 och de kommande två åren utbildade hon sig inom hälsa och coachning. Av en slump snubblade hon på en annons om extrajobb i butiken Hälsokosten. Så sakteliga formades planerna på hälsocentret och längtan efter att starta upp något eget blev allt starkare. Hösten 2020 kom beskedet att Hälsokosten skulle stänga och ett erbjudande att ta över delar av verksamheten.

”Man snubblar på saker som leder vidare”

– Många tyckte nog att det var galenskap att öppna butik mitt under pandemin men när jag väl kommit fram till vad jag ville göra så kändes det helt rätt ändå, och naturlig hälsa behövs mer än någonsin.

Åsa kontaktade Camilla Irenmark som är vd för Nynäshamns Centrum Förvaltning för att hitta en lämplig lokal. Nästan samtidigt kom Ylva Nyman, en etablerad och välkänd naprapat och coach, till Camilla för att hitta lokal att hyra. Åsa ville driva och Ylva ville vara i ett sammanhang, Camilla sammanförde dem och det klickade direkt. Tillsammans gav de sig ut på jakt efter den perfekta lokalen.

– När vi kom hit till Fredsgatan med sitt lugna läge i kanten av centrum föll vi direkt. Med två rum för behandlingar, en butiksdel och ett rum för grupper och konst fanns där plats för det vi drömt om.

Kontrakt skrevs och snart fylldes Hälsokällan på med olika samarbeten: naprapat, coacher, massörer, terapeuter, meditationsledare och även en astrolog. Personalen från hälsokostbutiken Åsa tagit över hörde av sig och ville hänga med. Det innersta rummet passade perfekt för kvällsmeditationer, cirklar och afterwork med hälsoföreläsningar.

– Jag säger som Forest Gump, ”man snubblar på saker som leder vidare”. Det gäller att vara vaken för möjligheter snarare än att försöka detaljplanera allt i förväg.

Lokalerna renoverades, skylten sattes upp och i april förra året drog verksamheten igång.

”Det funkar inte att säga ’tagga ner’ till någon som är stressad”



– Jag har hjälpt många småföretag som konsult de senaste åren och deras stora bävan är siffror, avtal, skatter, arbetsgivaravgift, moms. För mig är den delen enkel så jag kan istället lägga min energi på att skapa rätt känsla.

Åsa vill samla goda krafter som ett sätt att lyfta Nynäshamn som den perfekta platsen för att leva naturligt och hållbart. En vägg i butiken är täckt med lappar från alla de Hälsökällan samarbetar med och rekommenderar.

– Det finns så mycket bra för naturlig hälsa i Nynäshamn och det kan vara svårt att hitta allt. Den här stan är för liten för konkurrens, vi behöver samarbeta och hjälpa varandra.

Allt fler hittar hit och verksamheten går runt. Att växa och utvecklas i rätt riktning är viktigare än att det går fort, menar Åsa. Hon berättar att ryktet sprids och att även många unga hittar hit, kanske för att de sett sina föräldrar stressa och må dåligt.

– Många som kommer för behandling eller råd har diffusa besvär och är besvikna på sjukvården. Vården är fantastiskt bra för att avhjälpa akuta tillstånd. Men istället för att köra sin kropp i botten och sedan gå till vårdcentralen kan man lära sig att ta hand om den förebyggande och naturligt.

Åsa har genom sin yrkeskarriär sett hur många har alldeles för höga förväntningar på vad man ska klara av. Det leder till stress, ibland till utbrändhet och psykisk ohälsa, och även kroppsliga besvär.

– Kropp och själ är en helhet. En kropp som inte tas om hand säger till slut ”nu är det nog!” och släcker ner. Så fort man går emot sin sanna natur så lider man. Våra instinkter passar ett liv i naturen, som det såg ut för ett par hundratusen år sedan. Vi är inte skapta för att vara inomhus, ha ett arbete och passa tider. Stresspåslag ska vara korta och rädda oss från livsfara, inte vara molande konstanta.

Åsa vet vad det innebär att sitta fast i stressen och det funkar inte att bara säga ”tagga ner” till någon som är där. Man kanske inte ens har tid att söka ett nytt jobb som är mindre stressigt.

”Det får inte bli en prestation att ta hand om sig själv”

– Det viktigaste för varje människa är att ta hand om sig själv. Men se till att det inte blir en prestation som skapar stress. Vi är alla unika och har olika behov, det finns ingen mall som passar alla.

Om andras och egna förväntningar ställer till det så finns det tekniker som syftar till att man ska bli medveten om det, bli mer sann mot sig själv, sätta gränser och på så vis minska stressen, berättar Åsa.

– Det går att ta sig loss och varva ner. I meditation och mindfulness iakttar man vad som rör sig i hjärnan utan att fastna i tankarna eller kämpa för att tysta dem. Blir man stressad av att bara sitta och andas så kanske promenader i naturen med musik i hörlurar passar bättre. Att dansa och måla är också jättebra, helst improviserat och inte styrt. Hitta det som passar för att kunna stilla sig och vara i kroppen istället för i huvudet, då blir det återhämtning.



– Vi lär varandra och har roligt ihop, säger Åsa om sina kollegor och samarbetspartners. Här tillsammans med Eva-Lena i butiken.

”De flesta nynäshamnsbor är lite skogsmullar som gillar skog, berg och hav”

Vi behöver lyssna på vår kropp och ta flera steg för att få ett gott liv. Att vara i kontakt med naturen är det allra viktigaste, menar Åsa.

– De flesta nynäshamnsbor är lite skogsmullar som gillar skog, berg och hav. Så på med jackan, ut i naturen och andas djupa andetag av frisk luft, det är helande.

Nästa viktiga steg är att bli bästis med sin kropp, fortsätter hon. Att inte skälla på den, säga att den är ful, otränad eller rynkig.

– Det är som parterapi, där du sitter på ena stolen och din kropp på den andra och terapeuten frågar kroppen ”vad behöver du av din partner?”. Det svaret ska vi lyssna på.

Åsa vill driva vidare HälsoKällan och utveckla konceptet med fler samarbeten och aktiviteter. Däremot vill hon själv jobba mindre.

– Nu har jag sänkt tempot, skalat ner och gör det jag brinner för. Jag lever som jag lär och mår så ofantligt mycket bättre.

Hon har dock en dröm om ett litet pensionat med kursgård i samma anda.

– Det ska vara en mötesplats, en naturnära oas med fokus på naturlig hälsa för både kropp och själ. Kanske här i Nynäshamnstrakten, kanske på Gotland. Med tiden tänker jag att det kan bli ett boende för mig och några vänner när vi blir äldre och ett lantställe dit våra barn och barnbarn kan komma. Det gäller att våga hoppa och ha tillit till att det ordnar sig, då blir det bra.

Allt till hemmet!

Hos Elon hittar du ett noga utvalt sortiment för hemmet, med fokus på personlig service och rådgivning. Varmt välkommen hem till oss.



Vitvaror, hemelektronik värmepumpar & kök

Gå in på www.elon.se för att se hela vårt sortiment

Elon Nynäshamn

Telivägen 2, 149 41 Nynäshamn
mån-fre 10-19, lör 10-16, sön 11-16
08-524 006 50, nynashamn@elon.se

elon
elon Ljud & Bild

TRYGGT & SÄKERT MED



Din kompletta säkerhetsleverantör

Nyckeltillverkning

Låsöppningar

Låsmonteringar

Passersystem

Kodlås

Porttelefonsystem

Branddörrar

Smidesarbeten

Måttanpassade

galler/gallergrindar

Svetsbrytskydd

CCTV/ Kameraövervakning

Dörrautomatiker

Låssystem

Projektering

08-35 82 70 • www.las1.se • info@las1.se



Somliga har redan tjuvstartat, medan andra håller hårt på traditionen.

Vi talar naturligtvis om semlan, fettisdagsbullen eller fastlagsbullen som den också kallas. Ett bakverk med anor från medeltiden.

Fettisdagen inträffar i år den 1 mars, som alltid 47 dagar före påsk, men eftersom semlorna brukar dyka upp redan kring nyår har de som verkligen gillar den klassiska gräddbullen ingen anledning att vänta. Ungefär 40 miljoner semlor äter svenskarna varje år, och runt fem miljoner av dem säljs på fettisdagen.

En minst lika stor vattendelare som *när* man ska äta årets första semla är frågan om *hur* man vill göra det. Flertalet njuter den rakt av, ofta locket först och sedan själva bullen (med risk för grädde på nosen), medan andra föredrar en klassisk hetvägg serverad med varm mjölk. Utbudet av semlor är lika stort som antalet bagare och på senare år har också många kreativa varianter på temat tillkommit.

Vi bad våra caféer i kommunen att berätta om just sin semla och många av dem ville dela med sig av de egna koncepten. Så varför inte göra en egen smakrundtur för att testa årets semlor på hemmaplan? Säkert hittar du en eller flera favoriter bland årets utbud av bakverket.

TALALET'S COFFEE ►

Hos Marjorie och Janne på Taralets Coffee i Sjötelegrafen serveras en klassisk semla som går att få med eller utan varm mjölk. Vill man inte ha en hetvägg eller den traditionella semlan finns också alternativet croissantsemla som bakas med smördeg. En kopp kaffe smakar förstås gott till dem båda.



VÄSTERBY CAFÉ ►

På caféet i Västerby bygdegård erbjuder Sorundabagaren en klassisk semla som bakas från grunden enligt traditionellt recept. Såväl caféet som bageriet drivs av Sören Andersson och Sussie Dufva. Semlans buldeg är mjölk- och laktosfri men det går att beställa helt laktosfria semlor för att alla ska kunna äta bakverket. Och för den som inte tål mandel görs även semlor med vaniljkräm.





◀ LÖVHAGENS KAFFESERVERING

Så här års har caféet på Lövhagen öppet under helgerna, och då kan man avnjuta en klassisk semla som bakats från grunden i det egna köket. Bullen tillreds med riktigt smör och de färdiga bullarna fylls sedan med en blandning som innehåller äkta mandelmassa och spritsas med lika äkta vispgrädd. Lövhagens semla går också att få serverad som hetvägg med varm mjölk för den som så önskar, och det kan ju passa bra efter en vinterpromenad längs Ringvägen.

CHOKLADHUSET

I caféet hos Louise Öbrink på Hamngatan 5 i Nynäshamn har förstas även semlan chokladtema. Den görs med en traditionell bulle, egentillverkad mandelmassa, hackad choklad och toppas med chokladgrädd som smaksatts med Baileys likör. Det finns också en variant fylld med den egna nougatkrämen av typen Nutella. En annan populär favorit hos Louise & c:o är den betydligt mindre "semmelpralinen", smaksatt och till utseendet som en liten semla men i form av en chokladpralin.



◀ SKÄRGÅRDSCAFÉT

På året runt-öppna Skärgårdscaféet i Hamnbodarna görs en klassisk semla efter ägaren Kristine Larssons mamma Åses recept. En redig och saftig bulle fylld med generösa mängder krämig mandelmassa, riktig vispgrädd och pudrad med florsocker. Passar också bra för den som vill ha en hetvägg, alltså serverad med varm mjölk. För de som inte vill eller kan äta mandelmassa erbjuds också en finsk variant, där hemkokad hallonsylt ersätter mandeln. Emellanåt bakas också en lyxig semmeltårta...



MÜLLERS KONDITORI

Arvida Müller skapade redan på 1950-talet den fluffiga, rosa semlan som vid det här laget blivit ett av stadens stolta varumärken och röstats fram av nynäshamnarna till "Sta'ns bästa" i Arlas rikstäckande tävling. Numera är det paret Michal och Kamilla Bialk som tagit över rörelsen – och receptet. I Müllers Konditoris utökade lokaler på Fredsgatan 13 lär det i år säljas ännu fler semlor än tidigare, och då pratar vi många, många tusentals. Hemligheten? Ja, den har vi berättat om tidigare i 100%...



◀ ESPRESSO HOUSE

Espresso House på Centralgatan 9 i Nynäshamn presenterar i år en helt ny produkt. Den har fått namnet "semmelsnäcka", och är en 100% plantbaserad produkt som tagits fram för att fler ska kunna njuta av säsongens mest efterfrågade bakverk. Semmelsnäckan är en vegansk variant av en semla, gjord på en mandel- och kardemummabulle med surdeg som fyllts med mandelmassa och sojagrädd.

ÖSMO PLANTSHOP ▶

Inne bland växtligheten på Ösmo Plantshop hittar man caféet som erbjuder en semmel-fläta med inspiration från Schweiz. Formen på semlan bakas efter det klassiska söndagsbrödet från landet. En god mandelmassa blandas med rostad mandel, ett lager med grädd breds över och slutligen läggs det vackra flätade locket på och pudras med florsocker. Kanske världens enda schweiziska semla i ett möte med den svenska traditionen hos familjen Deckart?



KRÖNIKA

Snöröjarnatt



Tusenkonstnären och
livsnjutaren Niklas
Liljehammar delar med sig
av sina betraktelser som
krönikör i 100% Nynäshamn.

I ntet ont anande plogade jag på den här natten, som så många nätter förr, och var i full färd med att snöröja Villagatan när det plötsligt blixtrar till i ett gatljus.
Tre korta, tre långa, tre korta.

Förstod inte först, var väl lite däven efter alla dessa timmar i maskin.

Sedan slog det mig.

De var med mig här i vinternatten!

Av bara farten vräker jag ur mig ett ivrigt "Hallåååå???" och hör en röst från ovan.

– Tjenare grabben, det är jag, behöver få koll på läget, hur går det i snöyran?

– Tjenare farsan, hur är det där uppe?

– Jorå, fullt upp. Som det var förr nere där ni är. Man går upp fem och sen kör man på till midnatt, och så där snurrar det på. Och du då, pojk?

– Jo, det kom en skaplig skvätt här. Vi har haft att göra kan man säga. Du skulle ha sett när brorsan handskottade trapporna och körde slungan på en gång, det for snö omkring överallt!

– Aha, ni ligger i alltså, känns skönt att veta, då är ju allt så som jag sa åt er för länge sedan. Jag kan vila i trygghet att ni sliter från gryning till sena natt sju dagar i veckan?

– Jo, det tycker jag nog att man kan säga. Men du pappa, jag har en fråga om snöröjning?

– Ska jag hämta morfar?

– Ja gör det.

Några mäktiga ljussken uppenbarar sig på himlavalvet, jag har hunnit ner mot hamnen, skyltarna på Sjötelegrafen blinkar till några gånger och det sprakar till i Peltorlurarna.

– Ja Nickeman, vad vill du? Jag har inte all tid i världen, bygger en fritidsby här uppe för glada hädangångna och ingen gör som jag säger. Vad är det du undrar, pojk?

– Jo, var det lika livat i debatten kring snöröjning på fyrtioalet som det är idag?



Ivana Wagner

076-415 28 86

www.lyxforhuden.se

www.kmtbiocosmetics.se

Heimdalsvägen 2 B
Nynäshamn

Individuell rådgivning för just din huds behov

20 års kunskap & erfarenhet!

- Ansiktsbehandlingar
- Plasma lift & dusch (avancerad nivå)
- KMT ekologiska produkter
- Ögonbryn • Fransbörjning/Lash lift
- Helkroppsspeeling • Vaxning
- Kosmetisk pedikyr • Manikyr
- Massage • Make up-sortiment
- Presentkort - uppskattat & personligt!



f Lyx för huden by Ivana

lyx_for_huden_by_ivana

– Ja, haha, det kan man ju lugnt säga. Man plogar för ofta, för sällan, för mycket och för lite och allt på en gång.

– Du då, farsan. Var det likadant på sextioalet?

– Jo'ru, vallarna låg fel, det sandades för mycket och för lite och ingen snöröjare hade koll på någonting. Fast sant är väl att det fanns både nybörjare och erfarna på den tiden också, förstås. Som i alla yrken.

En farbror går förbi med hunden och vinkar glatt och tacksamt mot mig i förarhytten och man blir glad. Samtidigt försöker en bil köra om i snökaoset och hytter med näven när han väl kommer förbi och man blir inte lika glad.

Nu svänger jag upp mot centrum vid Rodret och skyltarna blinkar ivrigt till igen.

Då är det är farfar som vill lägga sig i.

– Förr vet du pojke...

Jag ser honom framför mig, underbara farfar, när han tystnar och lägger in en snus.

– ...så var det trätrottoarer här i centrum, hala som fasen. Där var det livat när vi skottade må du tro! Folk halkade runt som balettdansörer.

– Hmm, och jag som tänkte att det kanske var lite mer typ polariserat nu för tiden.

– Nä! såg de i kör.

– Det har varit likadant hela tiden!

– Okej och hej då på er däruppe. Jag måste nöta på här nu, har elva ställen kvar och någon måste ju tyvärr alltid komma sist.

– Glöm för fan inte vallarna, de hatar vallarna.

– Jag vet, men tack för tipset.

Det blixtrar till över centrum och så är de borta.

Men de finns ändå alltid kvar... Inte minst hos mig här i förarhytten.

100% NYNÄSHAMN

100% Nynäshamn är ett lokalt magasin som delas ut till hushåll och företag i hela Nynäshamns kommun samt på Muskö. Våra sommarutgåvor delas även ut till fritidshus.

Om utdelningen uteblir är vi tacksamma att du meddelar oss genom att skicka e-post till info@100nynashamn.se eller ringa utdelaren SDR 08-504 105 50 (telefonanmälan gäller hushåll, för företagsutdelning anlitas Postnord.)

Magasinet finns även att hämta i våra tidningsställ på många platser i kommunen (butiker, turistbyrå med flera).

Välkommen att kontakta oss till info@100nynashamn.se

Begravningsbyrå Vita Liljan

Stadshusplatsen 6

Nynäshamn

Tel 08-520 214 00

Västerhaninge 08-500 213 33

Tyresö 08-798 98 00

www.vitaliljan.se



Allting blir så tungt när någon man håller av lämnar oss. Vi hjälper dig genom denna period så att du kan lämna tankarna till minnen. Vi vill göra begravningen till ett fint minne för en rimlig kostnad.

Begravning utan ceremoni, prisexempel:

Kista, Ängsro.....	2 190 kr
Omhändertagande av avliden (svepning och transport)....	3 900 kr
Byråarvode.....	2 900 kr
Summa inkl. moms.....	8 990 kr

Begravning med ceremoni, prisexempel:

Kista, Sandholm natur furu.....	3 790 kr
Omhändertagande av avliden (svepning och transport)....	3 900 kr
Byråarvode.....	3 800 kr
Representant vid ceremonin.....	1 500 kr
Summa inkl. moms.....	12 990 kr
Summa med vitlaserad eller antikbrun kista.....	13 990 kr
Jordbegravning.....	15 590 kr
Annan kista, ex. Hovdala, Vila i frid.....	15 790 kr

Vi gör även hembesök utan kostnad och tar uppdrag i hela Stockholmsområdet.

Tack vare våra trogna annonsörer kan vi ge ut magasinet 100% Nynäshamn gratis till alla våra läsare. Under året kommer vi därför att berätta lite mer om några av de lokala företag som valt att synas regelbundet med sin marknadsföring i 100% Nynäshamn och varit med hela vägen på vår resa fram till utmärkelsen "Året lokala magasin" från Sveriges gratistidningars branschförening, GTF.

Här presenterar vi en av våra möjliggörare – en riktig guldpartner!



Annika Törnberg och Sofia Ebers är mor och dotter som tillsammans driver butiken Rakel & Lea Smycken och Klockor i Nynäshamn, döpt efter två mostrar som funnits i släkten. Ett riktigt familjeföretag, alltså. I butiken finns också Sylvia Lundberg, som vid det här laget nära nog kan räknas som en extra familjemedlem. Guld- och uraffär har det varit på Centralgatan 6 i många decennier.

Sofia och Annika tog över verksamheten 2015 och året därpå totalrenoverades lokalerna. Planen var, och är fortsättningsvis, att utveckla företaget sakta men säkert. Sedan starten har bland annat en "Wedding Lounge" tillkommit, en plats i butiken där kärlekspar kan välja ringar i lugnare miljö. En webbshop som komplement till den fysiska butiken är ett annat exempel. Men den största satsningen hittills är nog ändå lanseringen av en helt egen smyckekollektion, "Quaintrelle Collection".

– Den är vår hyllning till alla kvinnor, berättar Sofia. Temat är Paris och den franska livsstilen som vi båda gillar. Stilfullt elegant men samtidigt enkel, tidlös och klassisk.

De har fått fin respons på den egna kollektionen och fortsätter att utveckla den med nya smycken. Såväl design som material ska vara hållbara och allt är genomtänkt för att gå att mixa och matcha.

– Vi vill bidra till att inspirera! Det är viktigt för oss, inte minst i dessa tider.

Såväl butiken som webbshopen har haft en bra utveckling försäljningsmässigt. På senare tid har de också sett att intresset för förlovnings- och bröllopsringar tagit ny fart.

– Det märks att många har längtat och börjar våga planera för framtiden igen, säger Annika.

Innanför entrédörren ligger det senaste numret av 100% Nynäshamn, som de gärna delar med sig av till kunderna. Så vad tycker de om vårt lokala magasin som ett forum för sin marknadsföring?

– Vi vill gärna synas i ett positivt sammanhang och 100% Nynäshamn är rätt plats för oss – en fin produkt med kvalitet rakt igenom, från papper till innehåll. Att tidningen är gratis och uppskattas av läsarna är en stor fördel. Den når även ut till besökare, inte minst sommartid när vårt kundunderlag ökar.

– Vår uppfattning är att alla läser 100%! Och så är det förstås kul att synas tillsammans med en vinnare, avslutar Annika glatt.

När sportlovsveckan infördes i Sverige i slutet av 1950-talet var ett av skälen att företrädare från skolhälsovården ville stänga skolorna under den tid på året när risken för smittspridning av infektioner ansågs vara som störst. Ett argument som måste anses vara extra aktuellt även i våra dagar.

PÅ HAL IS -DÅ SOM NU!

Med några veckor kvar till årets sportlov finns av kända skäl ännu ingen färdig plan för de arrangerade aktiviteter som brukar genomföras i kommunal regi. Men med lite kreativitet och uppfinningsrikedom finns det ändå mycket att göra under stundande ledighetsvecka. Utomhusaktiviteter känns passande ett år som detta, och i våra omgivningar finns goda möjligheter att utöva ett aktivt friluftsliv samt i bästa fall även vintersport i olika former.

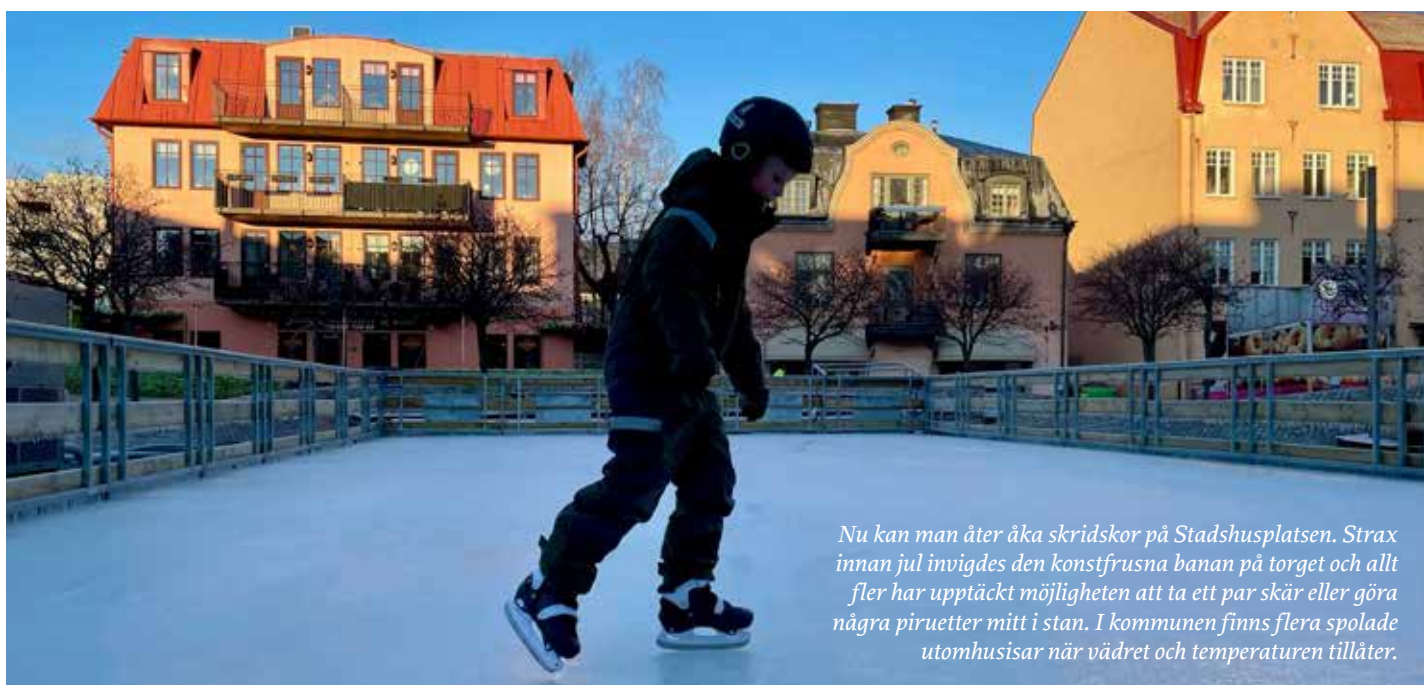
Vecka 9 infaller den efterlängtade sportlovsveckan i vår region.



På bilden från 1950-talet åker barnen skridskor med sina klubbor på isen vid Rådhusorget (nuvarande Stadshusplatsen, eller "Banantorget"). Intill kan man ana källbacken på berget, som var ett populärt nöje för utförsåkning fram till dess att Folkets hus intog platsen i början av 1970-talet.

Vid den ljusa villan står idag parkeringshuset. Kvar finns dock "Valkyrian" som syns lite längre bort i bakgrunden.

FOTO NYNÄSHAMNS BILDARKIV



Nu kan man åter åka skridskor på Stadshusplatsen. Strax innan jul invigdes den konstfrusna banan på torget och allt fler har upptäckt möjligheten att ta ett par skär eller göra några piruetter mitt i stan. I kommunen finns flera spolade utomhusisar när vädret och temperaturen tillåter.

FOTO NYNÄSHAMNS KOMMUN



...lär det i runda tal säljas i Sverige på Alla Hjärtans dag. Omräknat till lokala förhållanden bör det innebära att cirka 11 500 av dem köps av invånarna i vår kommun som vill visa någon sin kärlek. Ett säkert kort, även om det förstås finns många sätt att visa sin uppskattning till nära och kära. Gåvorna kan vara både stora och små, men helst personliga och kan även bestå av en god handling. Datumet den 14 februari har nog etsats sig fast hos de flesta av oss, men en liten välment påminnelse kan ändå vara på sin plats för en notering i kalendern.

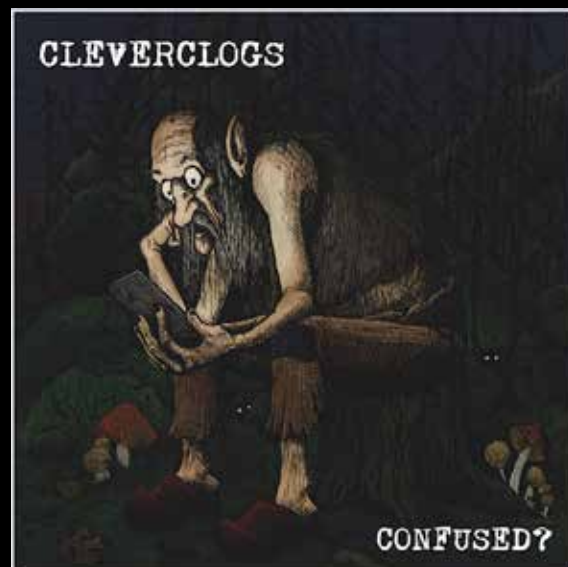


JUNIQOR POPPAR UPP I CENTRUM

Juniqor är ett nystartat lokalt företag som säljer posters och tavlor på nätet och som nu också har tagit plats i den tidigare vakanta lokalen på Fredsgatan 10 i Nynäshamns centrum. I den så kallade pop up-butiken med tillhörande skyltfönster kan man se smakprov ur Juniqors sortiment av posters – från handritade motiv till fotokonst från hela världen, allt producerat i Nynäshamn.

Bakom företaget står nynäshamnarna Carolina Adolfsson och Christoffer Nilsson. Christoffer driver även den lokala reklambyrån Studio Pixel. Nyetableringen i centrumlokalen har gjorts möjlig genom ett samarbete mellan Irenmark Fastigheter, NCF AB (Nynäshamns Centrum Förvaltning), Stadskärneföreningen och hyresgästen.

– Vi har skapat Juniqor med övertygelsen att det finns en stor efterfrågan på konst som ligger rätt i tiden och det känns extra kul att nu få möjligheten att marknadsföra vår satsning till nynäshamnarna mitt i centrum, säger Christoffer.



LOKALT SKIVSLÄPP ÖVER VÄRLDEN

Niklas Liljehammar är inte bara återkommande krönikör i vårt lokala magasin. Han är, förutom hårt arbetande egenföretagare, också musiker som tillsammans med ett gäng likasinnade vänner bildar bandet Cleverclogs. Nyligen gav de ut ett rykande färskt album av den gamla hederliga sorten – på CD och vinyl och med titeln "Confused?"! Skivan säljs hos Skivfönstret i Nynäshamn, men den har nu också släppts på de digitala plattformarna och är därmed tillgänglig för lyssning över hela världen. Niklas är även sångare och låtskrivare och står själv bakom samtliga titlar på albumet utom en, "Shield of courage", som gjorts tillsammans med Mathilda Kurtsson. Underfundiga texter med ett sound som låter både modernt och traditionellt på samma gång. Arrangemangen har skapats tillsammans i gruppen och skivan är inspelad och producerad av Johan Bökman i EGS studio här i Nynäshamn.

I Cleverclogs ingår, förutom Niklas, Mathilda och Johan, också Mathias Tjärnhammar, Nisse Arvidsson, Kjell Johansson, Pim Lindahl, Roger Bergelin, Mikael Odenstig, Göran Widolf, Fredrik Svensson och Jens Christiansen. Och några till som bidragit till albumet...

Den trolske gubben på konvolutet, han heter Amos och är nedtecknad av Fredrik Svensson – tatueraren som du också kan läsa mer om i det här numret.



PRISBELÖNAD FOTOGRAFI

Precis när fotokonstnären Thomas H Johnssons arbete "Swedish Blue I" var hängt och skulle premiäröppna på Arbetets museum i Norrköping slog pandemin till med full kraft. Strikta restriktioner tvingade utställningen att stänga redan efter någon vecka. Och alla fotografierna har i princip legat nerpackade i transportboxar sedan våren 2020. Tills nu, när utställningen "Swedish Blue I" fått en nypremiär och visas på Nynäshamns konsthall. Dessutom är alla verken till försäljning.

– Utställningen som helhet innehåller över hundra fotografiska verk, berättar Thomas H Johnsson.

Har han laddat Hasselbladskameran med negativ färgfilm och tack vare en speciell mörkrumsteknik skapas ett egenartat kontrastlöst och motsägelsefullt uttryck som ställer frågor om verklighetsbegreppets objektiva ställning.

– Att komma till en mindre stad som Nynäshamn och visa "Swedish Blue I" i kommunens fina konsthall är väldigt inspirerande. Kanske finns det något motiv i utställningen från Nynäshamn... vem vet?

Det samtida Sverige kan allt som oftast verka handla om våra storstäder. Ändå är det utanför storstäderna den största delen av befolkningen lever. "Swedish Blue I" är en fotografisk undersökning av dagens anonyma Sverige. Och utställningens kärna är brinnande aktuell då bristande resurser till landsorterna debatteras flitigt.

– Det är givetvis komplext. Småorter blir

närmast satta på undantag när samhälleliga funktioner centraliseras till storstäderna. Men "Swedish Blue I" är inte glesbygdspolitik eller en objektiv och geografisk heltäckande skildring. Snarare gestaltar fotografierna ett personligt känslomässigt och mentalt tillstånd med starka beröringspunkter till begrepp som identitet och hem. Det är inte min ambition att förklara någonting. Men som uppväxt i en småstad och numera bosatt på landsbygden kan jag inte förneka att känslan av tystnad och stagnation har bitit sig fast. Att tiden har stannat. Och att livet pågår någon annanstans. Vilket givetvis är en illusion, säger Thomas H Johnsson.

Hösten 2018 mottog han det prestigefyllda KW Gullers stipendiet "för förtjänstfulla insatser inom det dokumentära fotografiets område" för sitt arbete med "Swedish Blue I". Nu är hela utställningen på plats i Nynäshamns konsthall och verken visas till och med den 12 februari, med samma öppettider som gäller för biblioteket. Förutsatt att pandemin inte sätter käppar i hjulet den här gången också, bör tilläggas.



EVENEMANG Vid vår pressläggning finns fortfarande en osäkerhet kring smittspridningen av covid och hur tillhörande restriktioner ska påverka inplanerade evenemang och aktiviteter i kommunen. Aktuell information med fortlöpande uppdateringar i kalendern hittar du på Nynäshamns besökscenters evenemangssida, www.nynashamn.se/uppleva/evenemang

Värm dig med ett kyligt kryss

LÖS GÄRNA

vårt korsord när du får en stund över. Eller våra sudoku, genom att placera ut siffrorna 1-9 på spelrådet så att varje siffra bara finns en gång per rad, en gång per kolumn och dessutom bara en gång per större ruta.

RÄTTA LÖSNINGEN

på förra numrets klurigheter hittar du här bredvid och lösningar till korsordet och sudokut i denna utgåva publiceras på 100nynashamn.se, samt i kommande nummer av 100% Nynäshamn.



										UTSIRAD DEKOR	SKRAT- TAR GÄRNA	RING- SPEL	ÄR EJ ANKOR	GER BRA MAG- KÄNSLA	↓ KVÄLLS- NOJEN FÖR- FÖRLED	
BERÄT- TAR OM FISKAR- NAS FRAMTID																
→ STUDIE- PLATSER CELLEDEL												HAR DE I NAMNET ROM- MORS				
DEN HAR PLATS FÖR DET SLAGNA														GÖR SIG TILL AT- LÖJE PÅ JOBDET	NÄSTAN I NÄR- HETEN	
→ ÄR DE PÅ TE																
INTAS KNAPPT FAST													FLYGARE DANSK BY MED RÖRA			
LEJON- FÖDA															TOG NERO PÅ	
ÄR NOG AV RINGA VIKT FÖR BIL- DRULLE	SATT DIT	LÄGGA TILL OCH DRA IFRÅN	KAN STORA FÖTTER GÅ I	ANK- UNGE	MUSA I GREKISK MYTO- LOGI	MOTION FÖR TVÅ	BYX- GENE- RAL	↓	VERKAR MED GLÖD	SLINGA ATT SLUNGA	SOM TRETTON IBLAND			ASTRIDS RIDDARE FARAN I VATTNET		
						↓	↓						FEMININ FURIE TA PÅ SIG			
HAR FE SOM TECKEN					BLI VÄN MED LITE NERE						ÄR JU BON- DENS ÅKER			KNOP- POJKE	DEN FÄR HORN DAR BAK	
FÖRSVEN- SKAT LIVS- VATTEN								OFTA I KUBFORM VÄRDA ÖMT					BLI AVSPISAD PASS- GÅNGARE			
			RÄTT SÅ MÅNGA GAMMAL OVLJA								AFRI- KANSK SLÄTT MENA				DEN STRYKS PÅ FÄRG- LÖST	
→ FICK GE VIKA FÖR METER						SKICK OCH FÄSON	UTVÄG FÖR FÄGLAR UTÖVA						GÄR EJ ALLT ÄR ILLA I VILLA		ANO- NYM AKRO- NYM	
PLACE- RATS		NÄDATID MAN OCH NAGRA MED MAN							HÄLL- PLATS FÖR BILIST	PRESTA- TION SOM GER UPP- HOVSÄTT				SPARTAS UTMA- NAKE		
LÄRA MED LOGI				FYRVERK DE KÄN VÄRA LJUSA						BRUKAT KÖN OM- FÄNGRIK				↓ LER- DUVE- SKYTTE	MUS- KEL- SUK- DOM	STOR FÖR STOR- BONDE
ÄR A MEN INTE B	ÖPPNAR KIRURG IBLAND							FÄR LÄRA SIG LÄGGA LILLAN					BRISTA MITT ITU UTAN OMSVEP			
KAN GISS- NING VARA	↓				KAN MAN FÄ FÖR SINA SYNDER	INNE- BÄR EN MOT- SÄTS					DJUR SOM BLIR PACKAT			SÄGS TILL GELDÖF HAR ALLT SITT?		
			ÄR BÄST I POKER I TIDSNÖD			↓	VINNER PÅ ÖKAT SPEL				VILL AVHÄNGD ÖER- FARNA				SKÖNJA ÄLV SOM BLIR STAD MED Å	
→ SÅDANA SKALLAR HÖG MED RIS					OM MAN HAR DET SÄGS DET				RÖR INTE ANDRA DANBOBO					SKENA UPP- SKATT- NINGSVIS		
HAR EN DEL I LANTA FÄDRAR							HÖGER I LONDON					BRUKAR VI ALLTID KOMMA FÖRE				
GLATT				HÄLLER MED						DEN ÄR YARDAGS- MAT I SÖ- DERHAVET						SVANTE DREJENSTAM

SUDOKU LÄTT

8		2	9	6				
9	4			1			6	5
1					8	4		
	9	3				7	1	
				9				
		1	4		6		5	
			3	7			9	
6	1			4	5		7	2
	7				9	5		1

MEDEL

					4			
2			5			6		
8	9			6	2		3	
	5				9			
					6			
				8		5	7	4
						8	5	2
9		8						7
	6					1		

SVÅRT

		5	8		9	1		
7	4				3		8	
		6			7		1	
			9				5	
						7		6
	9			4			3	1
	5						4	
	2	8	3		6			



INLEDNINGSTYCKE	TÄMLIGEN VÄRDS- LÖS	L	PAS- SAK PÅ TOPPEN	GÅR TILL HJÄRTAT	GAPAR	FÄR MAN TA SOM EN PROV- NING	M	SEGLAD HISTORIA GITT PÅ RYGG
PLATS I HET LUFTEN		O	U	V	E	R	T	Y
		L	A	V	E		Y	E
UNDERLAG FÖR MAL- NING		K	A	N	V	A	S	
SAMLADE RÖSTER	EN JAZZ- ENS KIT	T	E	A	R	T	H	A
ÄR ARMS BACKE	EN SALIG RÖR	S	O	R	L			
		B	A	R	S	A	N	D
LEDER BRA INRE KRAFT		M	E	T	A	L	L	E

L	B	DROGI SKINNET	DAMPAD PLATT- FORM	D	ÖVER TILGEN ISAGA	PÅ ATEKAK	L	PRONO- MEN ATLANT- GIGANT	D	E	SKALLTYP	O	N	T
	E	N	T	O	N	G	I	V	A	N	D	E	U	
SKAFFA SIG	F	Ö	R	V	Ä	R	V	A		N	A	BOLL- STÖD	P	E
KAN GE VILLOR	O	P	I	A	T		KAN MAN AN TON	S	L	Ä	DRAS UPP VID	N	A	P
RÖD- BROKIG SVENSK BOKKAP	R	S	B		HAR MOT- STANDS- KRAFT	T	Ä	L		T	A	S	SILL- GRIN	L
HÖGGS ISTEN	D	I DET FRIA FRÄGA SIG	U	T	E		VILL MAN INTE DIT	Ä	K	A	OAV- GJORT HAVSVIK	K	R	Y
HAR BADE ASNA OCH LEJON	R	U	N	O	R		KLUBBRIG SPORT SEGLAST MEDVIND	G	O	L	F	INTE ALLS BRA	TUNN SAS STÄR PÅ SPEL	S
	M	A	N	HJÄRN- KOLL	R	RÖNDAS DET I DRA SO- DERUT	S	A	L		DON MED DAMER	J	U	A
TÄLLVED		BAK PÅ BIL GRUS	D	E	K	A	L		ÄR IBLAND KRÄK- FÖTTER	O	L	Ä	S	L
	T	Ö	R	E		KAN VÄRA AV REMITYP	S	Ö	M	N	VATTEN- FALLET	R	E	G
FIXAR FOLK	R	A	G	G	A	R		ÄR BRUK UR BRUK	N	E	D	L	A	G

FOTO: FREDRIK MAGNUSSON

1	3	5	9	8	4	7	6	2
2	7	6	5	1	3	9	4	8
4	8	9	7	2	6	1	3	5
5	4	3	6	9	8	2	7	1
6	2	8	1	7	5	3	9	4
9	1	7	4	3	2	5	8	6
7	6	4	2	5	9	8	1	3
3	5	1	8	4	7	6	2	9
8	9	2	3	6	1	4	5	7

LÄTT

8	3	6	1	7	5	4	9	2
5	9	7	2	4	3	6	8	1
1	2	4	8	6	9	7	5	3
9	6	5	7	2	8	3	1	4
2	1	3	4	9	6	8	7	5
4	7	8	5	3	1	2	6	9
6	8	2	9	5	4	1	3	7
3	4	9	6	1	7	5	2	8
7	5	1	3	8	2	9	4	6

MEDEL

6	3	1	2	8	9	5	4	7
4	7	8	5	6	1	2	3	9
9	5	2	3	4	7	8	6	1
3	6	7	1	5	8	4	9	2
1	8	4	9	2	6	3	7	5
5	2	9	7	3	4	6	1	8
8	9	6	4	7	2	1	5	3
7	4	3	8	1	5	9	2	6
2	1	5	6	9	3	7	8	4

SVÅRT

VÅREN ÄR PÅ INGÅNG

Tro det eller ej, men nästa gång 100% Nynäshamn är tillbaka igen ska våren ha gett sig till känna och börjat anas. Då skriver vi vecka 10 i början av mars.



NY UTBILDNING TILL CAMPUS

För tredje året i rad fortsätter lärcentret i Nynäshamn att bredda sitt erbjudande. I början av januari meddelade myndigheten för yrkeshögskolan att man tilldelar Campus Nynäshamn ytterligare en ny utbildning.

Den nya utbildningen är "Behandlingspedagog", och med klartecknet för den kan Campus Nynäshamn nu erbjuda sex olika utbildningsalternativ.

– Vi får ofta frågan om hur det kan komma sig att vårt lärcentrum har kunnat utvecklas så snabbt. Jag tror att det handlar om att inte fråga och fundera så mycket, utan att bara göra. Vi kallar det "kommunal punk", säger Lasse Sahlin som är utvecklingsledare på Campus Nynäshamn.

Campus Nynäshamn är idag Stockholms läns enda lärcentrum som erbjuder utbildning för vuxna med tre olika skolformer; högskola, yrkeshögskola och vuxenutbildning.

Under de senaste två åren har antalet studerande ökat från cirka 600 till 1200.



HÄLSOKÄLLAN - Butik och mötesplats för naturlig hälsa



Ta hand om din hälsa och stärk ditt immunförsvar!

Vi har kosttillskotten du söker! Ekologiska livsmedel, hudvård och mycket mer.
Letar du helade behandlingar för kropp och själ? Hälsoprovtagning eller kanske en helande aktivitet? Vi guidar dig bland Nynäshamns må-bra-entreprenörer.

Välkommen!

Du hittar oss i nordöstra kanten av centrum
Vi har öppet vardagar 11-18, lördagar 11-15

Naturlig näring
för kropp och
själ!

HÄLS  **KRAFT**

Fredsgatan 16 i Nynäshamn | 070-718 81 21 | nynashalsokalla.se
Boka behandlingar på bokadirekt.se eller i butiken

DITT LOKALA FULLSERVICETRYCKERI I NYNÄSHAMN OCH TYRESÖ

Vi har ett brett urval av trycksaker. Är du på jakt efter profilmaterial, flyers, foldrar eller visitkort. Etiketter på rulle, affischer, rollups, skyltar och bildekör. Vi är även specialister på print och skanning av ritningar. Vi hjälper er med allt från idé till färdig produkt.

Kontakta oss för mer information.

MIX
GRAFISKA

Hammarhagsvägen 26,
Nynäshamn, 08-447 63 50
www.mixgrafiska.se

CopyOdd
EN DEL AV MIX GRAFISKA

Antennvägen 2,
Tyresö, 08-798 30 70
www.copyodd.se



Nynäshamns
kommun

Har du idéerna som kan hjälpa oss att bidra till ett starkt företagsklimat? Gör din röst hörd i vår nya digitala

FÖRETAGAR-PANEL!

Tillsammans skapar vi de bästa förutsättningarna för företagande!

Gå in via länken nynashamn.se/foretagarpanelen eller scanna QR-koden för att läsa mer och anmäla dig.

Följ oss på facebook @naringslivnynashamn för att ta del av senaste nytt. Har du en företagsfråga hör du av dig via mail på naringsliv@nynashamn.se, vi finns här för att hjälpa dig.

