TIDNINGEN FÖR DIG SOM BOR I NYKVARNS KOMMUN

NR 4 2022

Tutan

Arbetsglädje på Lillhaga förskola

s. 9

Smarta smaker till julbordet

”Det har inte varit särskilt svårt att komma överens.”

Anders Önbäck (S), tillträdande kommunstyrelseordförande

Mitt liv i Nykvarn

– Ögonblick ur vardagen i #Nykvarnslivet

STÖD TILL VÅLDSUTSATTA KVINNOR • ORD OCH SKRATT I FINSKA BOKCIRKELN • HÅLL DIG PIGG I VINTER

13
En godare och grönare jul

4
#Nykvarnslivet

14
Håll dig pigg i vinter

INNEHÅLL

9 Gemenskap på Lillhaga förskola

12 En dag med Anna Smedin, enhetschef Lugnets äldreboende

13 En godare och grönare jul

14 Håll dig pigg i vinter

16 Finskt förvaltningsområde

17 Lästips för långa helger

18 Notiser

KONTAKT NYKVARNS KOMMUN www.nykvarn.se

Telefon:
08-555 010 00
Besöksadress:
Centrumvägen 24 A
Postadress:
155 80 Nykvarn

Öppettider*
Servicecenter, Centrumvägen 24 A
Må, 8–18, tis, ons, tor 8–17, fre 8–15
Bibliotek, Centrumvägen 26*
Må, tor 12–18,
ti, ons, fre 10–17, lör 11–14

*Röda dagar kan ha avvikande öppettider

FÖLJ OSS, FRÅGA OSS
och ta del av aktuell information

SYNPUNKTER?
Dina tankar, idéer, beröm och klagomål ger oss en chans att utveckla vår verksamhet. Ge oss dina synpunkter: www.nykvarn.se

Tack för den här tiden

Tack! Säger jag till alla er härliga Nykvarnsbor. Tack för all den vänlighet och omtanke ni visar. Tack till alla er som älskar sitt samhälle och engagerar sig. Som ser värdet av att verka och bo i ett litet samhälle.

För det är dags för mig att säga hej då efter en intensiv och spännande resa som kommundirektör i Nykvarn. Från ett uttjänt kommunhus där det regnade in i korridorerna till moderna och ändamålsenliga lokaler. Från en organisation som inte förändrats i grunden sedan kommunen bildades 1999 till en organisation med ordning och reda i ekonomin, tydliga processer och strukturer. Där vi (äntligen!) fått bättre möjligheter att arbeta med digitala e-tjänster på vår nya webbsida. Bygg- och miljökontoret har lanserat de första e-tjänsterna nu under hösten, och fler kommer under 2023.

Under de senaste åren har kommunens chefer fått utbildning så att de kan förvalta och vidareutveckla allt det nya. Nästa år, 2023, är det medarbetarnas tur. De ska få bättre förutsättningar att kunna erbjuda invånare, företagare och alla andra som kontaktar kommunen högsta kvalitet på service och bemötande.

Du kan också kika lite närmare på några kommuninvånare, kända och mindre kända, i vår nya kampanj #Nykvarnslivet som framöver kommer synas både här i Tutan och i sociala medier. I den här första omgången möter du bland andra Lucja som nyss flyttat in på Bergtorp och de inbitna verkstadsägarna Larsson vid gamla landsvägen i Turinge. Och förstås Nykvarns egen tomtemor som tar häst och vagn för att dela ut julklappar.

Oavsett om du får några klappar på ett lika pittoreskt vis så hoppas jag du tar chansen att vila, umgås och njuta av lite ledighet under kommande helger.

På återseende!

kommundirektör
frida.nilsson@nykvarn.se

Tutan utkommer med 4 nummer per år och produceras av Nykvarns kommun.

Tutans namn är en sammansättning av Turinge, Taxinge och Nykvarn.

Ansvarig utgivare
Frida Nilsson
frida.nilsson@nykvarn.se

Redaktör
Eva Thelander
eva.thelander@nykvarn.se

Skribent
Frida Tobiasson,
frida.tobiasson@nykvarn.se

Skribent
Isabell Kilström
isabell.kilstrom@nykvarn.se

Skribent
Linda Häntak
linda.hantak@nykvarn.se

Gästskribent
Elinor Isenberg

Skribent
Tia Hellén

Omslagsfoto
Jens Andersson

Form
Springtime-Intellecta

Grafisk produktion
Telge AB

Tryck
Stibo Complete
Tryckningen klimatkompenseras

Distribution
PostNord

Nästa nummer:
mars 2023

Ladda ner pdf:
www.nykvarn.se

#Nykvarnslivet

#Nykvarnslivet – ögonblick från vardagen

På en veranda vid gamla Strängnäsvägen. På en gräsmatta nära Herrgården. Intill ett nybyggt hus på Bergtorp. Möt några Nykvarnsbor mitt i livet, mitt i vardagen. I #Nykvarnslivet visar vi ögonblicksbilder med personer som bor och verkar i Nykvarn, kända eller mindre kända. Tillsammans är vi Nykvarn.

FOTO: JENS ANDERSSON

Turinge-Larssons

Det är en tidig höstmorgon. Jonas och Mattias Larsson dricker kaffe på verandan med utsikt över det som på andra sidan vägen brukade vara Turinge-macken. Sedan 1964 har platsen varit starkt förknippad med "Turinge-Larssons". Först genom Berndt Larsson som första generationens bensinmacksinnehavare. I dag genom sonen Jonas och barnbarnet Mattias.

Gamla Strängnäsvägen delar dåtiden med nutiden. På motsatta sidan är de gamla bensinpumparna bortgrävda och allt är stilla.

– Vi tankade ju åt alla, in i det sista. Vi fyllde på luft i däcken, putsade rutor, bytte lampor, kollade oljan, fyllde på spolarvätska – allt gjorde vi. Kunderna fick knappt kliva ur bilen. Många saknar den servicen, men det fungerade inte till slut. Man kan inte bara jobba, man måste tjäna lite också. Vi hade ju tio, tjugo öre påslag per liter bensin och de örena jobbade vi efter. När folk tankade tio liter, då var man ju nästan torsk, det är ju bara två spänn.

Under 2021 blev det officiellt att Turingemackens bensin- och dieselverksamhet skulle läggas ner. Den 12 januari förra året sattes grävskopan i marken.

– Den där dagen när grävskopan satt i backen, då kom farsan ner och bara vände. Jag såg honom inte på tre dagar, men jag visste vad det var. Sen kom han tillbaka och var med genom hela processen. "Bättre sent än aldrig" sa han då, berättar Jonas.

På många sätt är det ändå precis som det alltid har varit, och jobb råder det ingen brist på.

– Här gör vi ungefär 2 000 däckbyten per säsong. På våren säljer vi jord – och det handlas ska du veta, säger Jonas och nickar bestämt.

Men att vara Turinge-Larssons med hela bygden är inte bara att serva bilar. Att kunna erbjuda en knutpunkt och en mötesplats för lokalinvånare och verksamhetsägare är en viktig del av arbetet.

– Gamla och nya kunder kommer dagligen förbi för att fika och prata med oss, för här byggs det relationer. Jag kommer in runt kvart över fyra på morgonen och halv fem dyker den första kaffesugna upp. Människor behöver en plats att mötas på och det har vi ju här. Det är en bra plats, säger Jonas och pekar över den lilla verandan som har gott om sittplatser.

– De flesta som kommer förbi har egna företag och vi ger och tar sinsemellan, hjälper varandra. I dag finns det inte många ställen där det räcker med ett handslag, men det gör det här. Det är skönt, ett enkelt liv.

Det är lätt att tro att en familjeverksamhet som drivits genom generationer skulle medföra många krav och förväntningar, men Jonas och Mattias menar att det aldrig känts som tvång eller uppoffring att vara en del av gamla Turingemacken.

– Det är en livsstil och det är så vi är uppvuxna. Jag var här med farfar varje dag efter skolan som barn, nu känner jag att det här är vad jag vill. Om allt går som det ska tar jag över redan efter årsskiftet, säger Mattias.

– Man är ju född in i det här, det fanns alltid i bakhuvudet. Vi har ju haft andra jobb också men jag kom tillbaka när jag såg att farsan behövde hjälp. Även han har varit iväg några vändor, men så kommer han tillbaka, säger Jonas och nickar leende mot Mattias. ■

TEXT: LINDA HÄNTAK

FOTO: JENS ANDERSSON

Lucja Zawiasa

Det har hänt mycket för Lucja Zawiasa. Senaste halvåret har hon flyttat hemifrån, skrivit på sitt första egna bostadshyreskontrakt, blivit sambo och köpt en kaninunge.

– Jag trivs superbra här, berättar Lucja som var en av de första som flyttade in på det nya området på Taggsvampsvägen, i huset med tärnorna.

Extra nöjd är hon med det stora lugnet. Alla hälsar trevligt här, fast man inte känner varandra.

– Det känns liksom som att man redan känner folk i Nykvarn, säger Lucja. Det är häftigt! Det är jag inte van vid.

Lucja flyttade från Polen till Sverige 2009 med sin familj, och har bott i Salem och i Södertälje. Att det nu blev flytt till Nykvarn, var lite av en slump. Hon har stått i bostadskö sedan hon var 18 och högg direkt en lägenhet i Boko-op-projektet när hon fick chansen.

Lucja jobbar på Scania som montör och upptäckte snart att det var flera andra i de nya husen som också gör det. Så nu samåker Lucja och två grannar varje dag till jobbet. Det är bra för plånboken, men också trevligt sällskap.

Lucja är egentligen utbildad trädgårdsmästare på Vackstanäsgymnasiet och i framtiden vill hon vidareutbilda sig inom trädgårdsdesign. På sin lediga tid går hon och sambon gärna långa promenader, plockar svamp och blåbär. Hon kan inte ens räkna hur många blåbärspajer hon bakat sedan hon flyttat hit. Att ha så mycket grönt och lugnet runt knuten är något hon älskar.

Till lägenheten har det just flyttat in en liten kaninunge, som är döpt till ”Jojjo” efter Nykvarn Steelers-fostrade innebandyspelaren ”Jojjo”.

– Han är så cool! Men oj, tänk om han läser det här, skrattar Lucja.

Det enda hon saknar är familjen, så nu försöker hon övertala både familjemedlemmar och vänner att också flytta till Nykvarn.

– Vi får se hur det går, men de skulle inte ångra det! ■

TEXT: ELINOR ISENBERG

FOTO: JENS ANDERSSON

Jimmy Olsson

Jimmy Olsson samlar upp nedfallna löv som samlats på hög i närheten av Herrgården. Sedan ett halvår tillbaka är han anställd av det kommunala fastighetsbolaget Nybo. Tillsammans med sina kollegor ansvarar han bland annat för skötseln av kommunens gator och parker.

– Jag gör lite allt möjligt som att klippa gräs, måla och fälla träd. Det bästa med mitt arbete är variationen, att det inte är samma hela tiden, och mina arbetskamrater.

Jimmy kom till Basta i Nykvarn från skånska Ängelholm för snart tio år sedan i hopp om att lämna ett tungt missbruk bakom sig.

– Jag hamnade i fel umgänge när jag var 22–23 år och provade att röka hasch. Sedan testade jag allt möjligt och fastnade för heroin.

Kontrasten mellan det liv Jimmy lever i dag är stor jämfört med det liv han levde då. Han berättar att han ofta tillbringade nätterna i trappuppgångar utan en fast punkt i tillvaron.

– Det var verkligen inga glansdagar. Jag jagade konstant efter pengar för att köpa droger.

Efter flera misslyckade försök att bli drogfri kom den dramatiska vändpunkten i hans liv. En kall decembernatt tog han en överdos och vaknade i en snödriva.

– Det var minus tio grader och jag kunde inte gå. Där blev det stopp. Jag bestämde mig för att det aldrig fick hända igen och jag hade verkligen tur som fick hjälp.

Han påbörjade en ny rehabiliteringsprocess och via arbetsmarknadsenheten i Nykvarns kommun fick han arbetsträning som sedan övergick till en treårig anställning. Efter det gick han vidare till sin nuvarande tjänst. I dag har han varit drogfri i över fyra år.

– Mitt liv då och nu är som natt och dag. Nu har jag tagit körkort, har ett boende och ett jobb att gå till. Det är guld värt. Men det bästa är såklart att inte börja med droger överhuvudtaget. ■

TEXT: TIA HELLÉN

FOTO: JENS ANDERSSON

Gunilla Liljeqvist

Gunilla flyttade till Nykvarn när hon var fyra år, men huset på Fjälla hamnade hon i för 31 år sedan. Att bo på en gård med djur har blivit en självklarhet, även om omgivningen runt om har förändrats med åren. Nu är barnen utflugna och på gården bor Gunilla med maken Svenne, hästar, hundar och katt. Till våren blir det en hund till – en engelsk mastiff – som kan hålla Gunilla sällskap när Svenne är ute och jagar.

Intresset för djur, natur och det gamla har alltid funnits hos Gunilla, något hon får kombinera på bästa sätt på julafton. Då klär hon upp hästen Sheela, spänner på vagnen och ger sig ut för att dela ut julklappar runt om i Nykvarn. Det har blivit en tradition som de hoppas kunna fortsätta med länge till.

– Sheela är en lat häst, hon vill ha ett syfte med det hon gör. Promenader är hon inte så mycket för, men får hon en uppgift är hon inte sen att följa med. Och på julafton får Sheela sin viktigaste uppgift, både för oss och för de familjer som får besök. ■

TEXT: FRIDA TOBIASSON

STORT ENGAGEMANG. Anne Bergstedt Karlsson med William, Leonora, Sibel, Eric och Felicia.

FELICIA GILLAR att pyssla och måla i ateljén.

Lillhaga förskola – arbetsglädje på ett nytt plan

Det är inte många förskolor som kan säga att de har matsal, stora gemensamma ytor och ateljéer – men Lillhaga förskola kan. Tutan möter förskolebarn, pedagoger och arkitekt som berättar mer om förskolans insida.

TEXT OCH FOTO: ISABELL KILSTRÖM

Gamla Lillhaga revs och nya Lillhaga byggdes upp. I augusti 2021 stod barn och pedagoger redo att flytta in i den nya förskolan efter en tid i tillfälliga lokaler på Furuborgskolan.

– Jag trodde den nya förskolan skulle kännas opersonlig och stor. Men det visade sig att bli nästan tvärtom, säger Anne Bergstedt Karlsson, förskollärare på Lillhaga förskola sedan 33 år tillbaka.

På den gamla förskolan, som var den största i Nykvarn, fanns det fem avdelningar. Lillhaga förskola är fortfarande störst och har nu åtta avdelningar men med helt andra förutsättningar än tidigare.

– Ens största farhåga, att huset är så stort, blev ju faktiskt styrkan, med alla öppna ytor som visade sig ge gemenskap, trygga barn och en otrolig arbetsglädje, säger Anna Hägglund, förskollärare.

De öppna ytorna som är generösa i storleken, möbleras ofta om efter barnens önskemål och vad avdelningarna arbetar med.

– Gemenskapen och samarbetet mellan avdelningarna har med de stora, öppna ytorna blivit bättre. Och enklare, eftersom det är så nära. Barnen känner de flesta pedagogerna och är trygga med barnen från de andra avdelningarna, säger Anna Hägglund.

Anne Bergstedt Karlsson instämmer.

– Även om avdelningarna inte alltid ses samtidigt, så ser vi vad de andra jobbar med och kan inspireras av varandra.

Just nu finns det en skog på plan två. Eric, 5 år, berättar om kottar, pinnar och elden.

– I skogen kan man leka att man är ute fast man är inne. Vi har en eld som man inte bränner sig på. Det är mysigt i vår skog.

William, 5 år, instruerar hur man hugger ved.

– Man måste ju hugga ved till elden så den inte slocknar, förklarar han.

Innan ritningen för Lillhaga förskola togs fram ville arkitekten Tommy Frisk veta vilka behov som fanns bland pedagoger, kökspersonal och chefer. Efter kartläggningen började han skissa på det som sedan blev Lillhaga förskola.

– Vi ville skapa bästa möjliga förutsättningar för de yngsta, där ju faktiskt förskolan är den första kontakten med livet utanför hemmet. Det var viktigt att det skulle kännas tryggt och välkomnande för barn och vårdnadshavare. Men lika viktigt var att de anställda skulle känna sig stolta och säkra i miljön, säger han.

Arbetsglädjen är central för pedagogerna på Lillhaga förskola och glädjen smittar av sig på barnen. Felicia, 5 år, ler när hon får frågan om vad som är roligast på förskolan.

– Jag tycker om ateljén, där får vi måla och pyssla. Och leka, säger Felicia.

Ateljén är en plats för utforskande och kreativt skapande. Ett rum som uppskattas av pedagoger och barn.

– Där kan vi skapa vad som helst. Det är jätteroligt att vara i ateljén. Man får ha på sig förkläden, säger Sibel, 5 år.

Leonora, 5 år, berättar att platsen vi träffats på är roligast – den största, öppna ytan på plan två. Där möter hon sina kompisar från andra avdelningar.

– Här träffar jag mina kompisar. Vi lägger pussel och leker sjukhus. Det bästa med förskolan är att leka. ■

KVARTETTEN I DEN POLITISKA LEDNINGEN under kommande mandatperiod: Anders Önbäck (stående), Martin Enström, Gunilla Lindstedt och Ola Berglund (sittande).

– Vi har bred samsyn

Nya politiska ledningen fokuserar på hållbarhet

Hur kommer Nykvarnsborna märka att kommunen fått en ny politisk ledning? Genom att det satsas på utsatta elever, äldreboende och ökad hållbarhet. I alla fall enligt den styrande kvartettens första gemensamma budget, för 2023.

TEXT: EVA THELANDER FOTO: JENS ANDERSSON

Efter valet fick Nykvarn en ny politisk ledning. Socialdemokraterna blev största parti och bildade tillsammans med Nykvarnspartiet, Centern och Miljöpartiet en ny styrande majoritet.

Varför valde just ni fyra att samarbeta?

– Vi har bred samsyn i många frågor. Det har inte varit särskilt svårt att komma överens, konstaterar Anders Önbäck som efter nyår tillträder som kommunstyrelsens ordförande efter Gunilla Lindstedt, NP.

Ett första prov på det nya samarbetet är den budget för 2023 som godkändes av kommunfullmäktige i november. I den lyfter den politiska ledningen fram några tydliga områden som ska prioriteras under 2023 och framöver.

Ett av dem är extra stöd till elever med större behov. Något som flera av partierna hade som vallöfte.

– Vi har sett att resurserna inte har riktats tillräckligt tydligt mot utsatta elevgrupper. Därför gör vi den här prioriteringen, säger Anders Önbäck.

Ett annat är satsningen på äldreomsorgen där Lugnet så småningom ska ersättas av ett annat boende. Förutom att Lugnet i dag har för få platser är byggnaden i sig både tekniskt och personalmässigt ineffektiv.

– Modernisering av äldreomsorgen har också gjort att behoven ändrats. Det behövs därför mer ändamålsenliga lokaler så att det till exempel finns plats för dagverksamhet, förklarar Ola Berglund (C) och tillägger:

– Vi har byggt vattentorn, idrottshall och förskola. Vi måste förstås också tänka på de äldre, se helheten.

– Ja, Lugnet har nog gjort sitt, konstaterar Anders Önbäck som också pekar på vikten av att anhöriga ska slippa behöva resa till andra kommuner för att hälsa på den som bor på särskilt boende.

Den största punkten i kvartettens första gemensamma budget är dock inte lika konkret som extra resurser till skola och äldreomsorg. Den kretsar kring hållbarhet – social, ekologisk och ekonomisk. Hållbarheten ska genomsyra alla beslut och planer i nämnder och verksamheter framöver, heter det.

”Vi ska börja ta fram en ny översiktsplan. Med den ska Nykvarn växa hållbart.”

Hur kommer Nykvarnsborna märka den nya inriktningen på hållbarhet?

– Att vi satsar på skolan så att alla elever får det stöd de behöver – det är ett exempel på social hållbarhet, säger Anders Önbäck.

– Att vi energieffektivisterar och satsar på solceller är en annan konkret insats. Det finns sedan tidigare beslut om att nya kommunala fastigheter ska ha solceller. Vi vill komma längre och installera solceller på alla kommunens fastigheter, inte bara de nya. Och det som ger ekologisk hållbarhet kan också bidra till ökad social hållbarhet eftersom hyrorna i husen med solceller blir lägre, säger Martin Enström, MP.

Ett hållbarhetsarbete som får genomslag inte bara på lokal eller regional utan även på nationell nivå är några av de verksamheter som nu växer fram på Stockholm Syd Mörby, menar Gunilla Lindstedt.

– Förutom SEEL som utvecklar framtidens eldrivna fordon får vi en satsning på vätgas till Nykvarn. Det är forskning och samarbeten som gynnar hela Sverige, säger hon.

I vissa lägen kan ökad hållbarhet kräva mod att ta lite mer drastiska beslut. Som exempel nämner Ola Berglund Nybos beslut att riva de gamla fastigheterna och istället bygga nytt på Skogsvägen.

– Den enkla vägen hade varit att byta fönster och tilläggsisolera. Men istället ersätter Nybo de gamla fastigheterna med nya energieffektiva moderna hus. Liknande beslut kan tas i större utsträckning framöver. Då kan vi nå våra energimål i närtid.

– Social hållbarhet handlar också om hur vi generellt bygger framöver – vilken struktur vi ska ha på bebyggelsen, hur vi ser på de socioekonomiska faktorerna. Vi är en trygg kommun och vill fortsätta vara det, säger Gunilla Lindstedt.

Just när det gäller framtida utbyggnad är helhetsperspektivet viktigt, påpekar Ola Berglund. Och där väntar ett stort arbete de närmaste åren.

– Vi ska börja ta fram en ny översiktsplan. Med den ska Nykvarn växa hållbart. Vi ska se till att det finns infrastruktur för det vi bygger och aktiviteter där människor bor. Den gamla översiktsplanen är från 2014, det har hänt mycket sedan den togs fram. Den nya planen blir superviktig för framtiden om vi ska kunna växa rätt och på rätt håll.

Anders Önbäck konstaterar att läget i dag är annorlunda än när beslut togs om att utveckla centrum och andra områden som växt fram på senare år.

– Behovet av nya bostäder var akut när besluten om byggnation togs. Alla partier var med. Det som byggs nu är resultatet av de gamla planerna. Nu ser vi framåt och utvecklar andra saker, säger han.

I det arbetet måste småstadskänslan bevaras, säger Martin Enström. Som att kunna gå eller cykla till förskolan och hämta sina barn.

– Även här drar vi åt samma håll, säger Anders Önbäck. Vi värnar alla om det småskaliga. Det är än så länge inte mycket vi behövt kompromissa om. Jag känner att vi löser det! ■

FYRA PARTIER I LEDNINGEN

Anders Önbäck (S): Politiskt aktiv sedan 2014, facklig ombudsman för kommunalarbetareförbundet efter tidigare anställning på kommunens integrationsenhet. Tar över posten som kommunstyrelseordförande vid årsskiftet.

Gunilla Lindstedt (NP): Politiskt aktiv sedan 2017 och kommunstyrelseordförande i knappt två år. Myndighetschef inom missbruk i Södertälje kommun.

Martin Enström (MP): Politiskt aktiv sedan 2018. Elektronikutvecklare på Scania.

Ola Berglund (C): Politiskt aktiv sedan 2017. Ekonom (controller) i eget företag.

5 snabba

Ni tar pengar från en reserv i 2023 års budget. Är det ekonomiskt hållbart?

Ja. Reserven är till för tuffare tider. Många kommuner gör på samma sätt, även SKR (Sveriges kommuner och regioner) rekommenderar det. Vi räknar samtidigt med ett överskott från 2022 som gör att vi kan fylla på reserven.

Blir det någon skattehöjning?

Nej. Bara i yttersta nödfall om alla andra lösningar är uttömda.

Privatisering av förskolor, äldreomsorg eller skolor?

Nej, inte för dess egen skull. Bara om verksamheten kan drivas effektivare privat.

Vad händer med Älgbostad?

Förvaltningen ska utreda vad som kan och får göras med byggnaden och med området kring Hökmossbadet. Vi vill att området ska vara tillgängligt för alla Nykvarnsbor och för besökare utifrån. Året om, inte bara sommartid.

Ska kommunen finansiera utredning av motorvägsavfart vid Taxinge?

Nej. Vi vill ha en motorvägsavfart men inte använda lokala skattepengar till finansieringen.

En dag med ...

... Anna Smedin, enhetschef Lugnets äldreboende

07.00 Parkerar utanför Lugnet efter att ha lämnat barn på förskola och skola. Hälsar på medarbetare och får de senaste uppdateringarna när jag går från entrén till mitt kontor. På kontoret svarar jag på mail och attesterar fakturor.

07.45 Tar en snabb rundtur i huset och hälsar på personalen som är i tjänst. Dricker sedan en stor kopp te med honung och stämmer av med samordnare hur bemanningen ser ut samt hur natten varit.

08.00 Tittar in på rehabexpeditionen för att diskutera inköp av nya lyftselar. Följer upp vad som sas under handledningen till fallpreventionsprojektet som vi startat.

09.00 Gör ett besök på sjuksköterskeexpeditionen. Lämnar information om planeringen inför influensavaccineringen som snart drar igång.

09.30 Förbereder mig inför dagens första möte. Går igenom dagordning och tillhörande dokument. Mötet är i kommunhuset, så jag beger mig ditåt.

11.30 Efter mötet promenerar jag tillbaka till Lugnet. Där väntar en medarbetare på en avstämning.

12.00 Lunch! Den äts tillsammans med alla samordnare. Den här dagen blir det en enkel lunch med yoghurt, en kopp te och några härliga skratt!

12.30 Telefonsamtal med närstående. Svarar på mail.

13.00 Arbetsplatsträff med de tre demensenheternas personal.

15.00 Skriver klart minnesanteckingar och bokar in mig själv i min egen kalender för olika uppföljningar.

15.30 Sticker in huvudet på sjuksköterskeexpeditionen och får en uppdatering kring läget för de boende. Vi kommer fram till att vi i dag behöver ringa in extra personal för att vaka.

16.00 Beger mig mot bilen för hemfärd. I bilen hinner jag med ytterligare några telefonsamtal innan jag parkerar hemma.

FOTO: ISABELL KILSTRÖM

En godare och grönare jul

Ta med dig saffransdegen till skogen, förvandla julbordsdekorationen till chips och låt julmaten bli lite grönare. Sveriges bästa skolkock, Louice Karlsson på Lillhagaskolan, ger smarta och enkla tips inför julstöket.

TEXT OCH FOTO: LOUICE KARLSSON

Julköttbullar
Gör de klassiska julköttbullarna klimatsmartare med vegofärs (eller viltfärs) utan att tumma på smak eller konsistens. Börja med att smyga in lite, till exempel 70 procent nötfärs och 30 procent vego- eller viltfärs. Även små förändringar gör stor skillnad.

Janssons frestelse
Det finns många växtbaserade mejeriprodukter i butikshyllorna och ett sätt att få in mer ”grönt” i julmaten är att byta ut grädden i Janssons frestelse till havregrädde. Eller köra hälften vanlig grädde och hälften havregrädde. På så sätt tar du även här små steg för klimatet (och hälsan).

Inlagd aubergine blir som sill
Skär aubergine i ”silltjocka” skivor, salta och låt dem dra en stund. Skölj av och skär i lagom stora bitar. Koka snabbt så att de precis mjuknar. Låt svalna. Smaksätt som din favoritsill, till exempel med senapssås, hovmästarsås eller inlagd med lök, morot och kryddpeppar.

Byt kaviar
Testa att byta ut den traditionella röda och svarta kaviaren mot tångkaviar. Jag vågar nästan lova att ni inte märker någon skillnad.

Snabbpicklad rödkål
Kål är smakrikt, billigt, nyttigt och i säsong. Prova att snabbpickla rödkål, vilket är både snyggt och enkelt. Skär rödkål tunt, gör en 1-2-3-lag och slå över. Principen är en del ättika, två delar socker och tre delar vatten (vattnet behöver inte kokas upp om rödkålen inte ska sparas och lagras).

Släng inte julmatsdekorationen
Har du pyntat serveringsfaten med grönkål? Släng den inte! Massera in grönkålen med olja och salt och rosta den i ugnen på 150 grader i cirka 30 min (håll koll så att den inte bränns - då blir den lätt besk). På så sätt förvandlar du dekorationen till supergoda krispiga grönkålschips som är fullproppade med nyttigheter.

Stjälkarna från grönkålen kan du blanchera i tre minuter och sedan mixa med olivolja, vitlök och rostade solrosfrön till en smakrik grönkålspesto.

Enkla och snabba saffransgranar
50 gram smör eller kokosolja
200 gram kokosflingor
1 påse saffran
0,5 tsk vaniljsocker
1 dl socker
2 ägg

Smält smör eller kokosolja. Rör i saffran, kokosflingor och socker i kastrullen (allt i samma, det ger minimalt med disk). Tillsätt äggen, blanda om ordentligt och låt svälla cirka 10 minuter. Klicka ut smeten på en plåt och forma små toppar/granar. Grädda i 175 grader i cirka 15 minuter (håll koll på tiden eftersom alla ugnar är olika).

När topparna/granarna har svalnat kan du doppa dem i smält choklad eller pynta dem med kristyr och göra urgulliga julgranar. Eller servera dem precis som de är – de är ljuvliga på alla sätt.

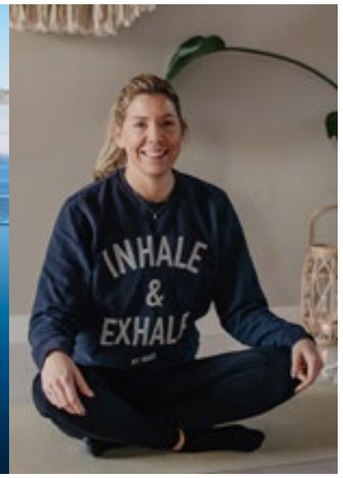
Saffransdeg på pinne
Ta med saffransdegen utomhus, kanske på en skogsutflykt, och grilla saffransbullar på pinne över öppen eld (pinnbröd). Pensla på smält smör och doppa i socker. Allt smakar bättre utomhus.

Överbliven pepparkaksdeg
Har du pepparkaksdeg över? Skär små tunna remsor och grädda, låt svalna, doppa i smält choklad och sprinkla över polkaströssel. Snabbt, enkelt, vackert – och gott!

FOTO: BOMMERSVIK AB

VINTERBAD – ger många hälsofördelar.

FOTO: MALIN SYDNE



DJUPANDNING med Kathrine Jonsson.

Håll dig pigg i vinter

Kyla, mörker och vinter är för många synonymt med trötthet och orkeslöshet. Här delar Nykvarnsbon och träningsprofilen Kathrine Jonsson (moments-by-kathrine på Instagram) med sig av sina fem bästa tips för att hålla energin uppe.

TEXT: TIA HELLÉN

1 Prioritera dig själv. Under vintern är många människor trötta och har brist på energi och då är det viktigare än någonsin att säga nej till andra och ja till sig själv. Det kan till exempel innebära att tacka nej till aktiviteter – utan dåligt samvete. Precis som träden, som sparar energi och släpper sina löv, behöver vi ibland dra oss tillbaka för att ladda om.

2 Ta dig ut i naturen, andas frisk luft och fånga dagsljuset. Ibland kan det kännas tungt och motigt att ta sig ut men att vistas utomhus under soltimmarna har stor betydelse för energin. De allra flesta brukar bli både piggare och sova bättre när de har tillbringat tid utomhus.

3 Djupandas. Andningsövningar anses ha en mängd hälsofördelar och kan också lugna nervsystemet. Så här gör du: ta ett djup andetag och andas in genom näsan, känn hur magen blir stor, håll sedan andan så länge som det känns bekvämt och andas sedan ut genom näsan och känn hur magen blir mindre. Håll andetaget en kort stund innan du andas in på nytt. Ett tips är att följa andningen genom att hålla en hand på magen och en på bröstet.

INFRARÖD BASTU

En infraröd bastu har kortare uppvärmningstid än en traditionell bastu och värmen kommer från paneler i stället för aggregat. Normalt ligger temperaturen i en infraröd bastu på 40–50 grader, vilket gör att det ofta går att sitta längre än i en traditionell bastu där temperaturen kan pendla mellan 75 och 90 grader. De flesta brukar svettas mer i en infraröd bastu eftersom ljuset värmer kroppen inifrån medan en traditionell bastu först värmer upp luften som i sin tur värmer upp kroppen.

LJUSTERAPI

Solterapi anses ha flera positiva hälsoeffekter, bland annat att kroppen varvar ner samtidigt som den fylls på med energi och D-vitamin, vilket stärker immunförsvaret.

4 Testa infraröd bastu. Det är otroligt populärt och det är lätt att förstå varför. Du blir varm inifrån och svettas ut olika gifter. Det kan vara bra att först värma upp kroppen med träning och sedan gå direkt in i bastun. I relaxen på Larssons Lada finns en bokningsbar infraröd bastu.

5 Vinterbada eller duscha kallt. Forskning visar att det finns många hälsofördelar med att vinterbada men framför allt är det en otrolig upplevelse. Du kan vinterbada i Bommersvik där det också finns bastu att hyra – eller vid Taxingebadet. Det finns också förslag om att Hökmossbadet ska anpassas för vinterdopp. Prova att göra andningsövningen innan du kliver i och fokusera på andetagen på väg ner i vattnet. Du kommer att belönas med att känna dig stolt. ■

Egenodlat året runt

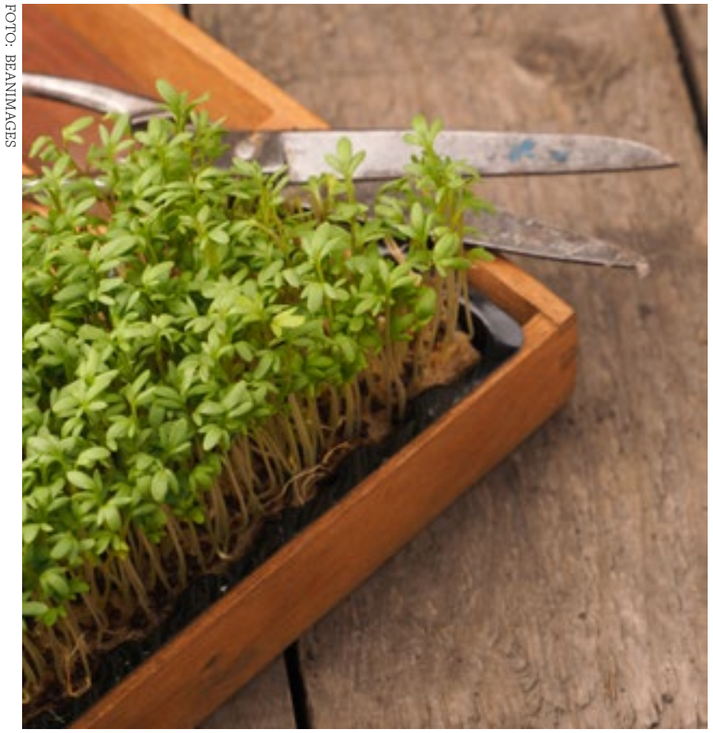
Längtar du till sommarens odlingssäsong? Då kan du smygstarta med att odla skott och krasse på fönsterbrädan. Enkelt, gott och perfekt som dekoration på (jul)maten.

Så här gör du

- Lägg några hushållspappersark på ett fat, fukta försiktigt och se till att pappret är slätt.
- Strö valda frön över pappret, till exempel smörgåskrasse, senapsskott eller skott av broccoli och rädisa (groddfrön).
- Använd en blomspruta och duscha fröna försiktigt med vatten.
- Placera fatet på köksbänken och se till att hålla fuktigheten jämn. Du kan också täcka över fröna med plastfolie som inte sluter tätt.
- Efter ett par dagar börjar fröna växa. Då är det dags att flytta fatet till en ljus plats, till exempel fönsterbrädan, och ta bort plastfolien.
- Vattna fröna två gånger om dagen med blomsprutan och håll fuktigheten jämn.
- Runt fem till sju dagar efter sådd är det dags för skörd. Klipp av stjälken och bladen och använd som en dekorativ smaksättare på mackor, i soppor och på maträtter.

Inspiration från Lina Wallentinsons bok ”Groddar, skott och mikrogrönt” ■

FOTO: BEANIMAGES



SMÖRGÅSKRASSE är lättodlad, vitaminrik och smakrik. Den kan odlas både i jord och på hushållspapper.

Vackert och hållbart julpyssel

Du behöver:

- Apelsiner
- Ett fint snöre
- Bakplåtspapper
- En sax eller stor nål
- Kanelstänger
- Grankvist

1. Sätt ugnen på cirka 75 grader.
2. Skär apelsinerna i tunna skivor.
3. Lägg skivorna på en plåt och låt dem torka i ugnen i 2–3 timmar. Vänd på apelsinskivorna efter halva tiden.
4. Gör två hål i varje apelsinskiva med en sax eller stor nål när skivorna svalnat.
5. Trä snöret genom varje hål och knyt fast några kanelstänger samt en grankvist i ändan av girlangen.

Sådär! Nu har du en väldoftande, vacker apelsingirlang att hänga i granen, i fönstret eller kanske på väggen. ■

Suomalaiset perjantait Vapaaehtois-keskuksessa

Vapaaehtoiskeskuksen kahvilassa käynnistetään uuden vuoden jälkeen suomalaiset perjantaitapaamiset. Kaikki suomea puhuvat ovat sydämellisesti tervetulleita juttelemaan ja juomaan kahvia ja syömään suomalaisia leivonnaisia klo 10-12. Vapaaehtoiskeskus on yhdistysten ja kaikenikäisten kuntalaisten tapaamispaikka osoitteessa Gammeltorpsvägen 3B. Täällä voit juoda kahvia, lukea päivälehden, seurustella ja osallistua erilaisiin aktiviteetteihin, kuten tuolijumppaan, rummikubin peluuseen, akvarellimaalaukseen, bingoon tai sitran soittoon.

Vapaaehtoiskeskus on suljettuna 19. joulukuuta - 6. tammikuuta. Sen jälkeen kahvila on auki maanantaista torstaihin klo 9-13 ja perjantaisin klo 9-12. ■

Luento hyvästä vanhuudesta

Me vanhenemme kaikki. Kuinka me voimme vaikuttaa elämänlaatuumme ja millaiseksi me koemme elämän vanhoilla päivillä?

Nämä ovat kysymyksiä, joita käsitellään suomenkielisessä luennossa torstaina 16. helmikuuta klo 14.00 kunnan konferenssitiloissa osoitteessa Mikael Wincklers väg 9.

Terapeutti Satu Bermell luennoi aiheesta **Hyvä vanhuus** ja tekijöistä, jotka vaikuttavat onnen tunteeseemme ja kokemuksiimme ikääntymisestä.

Luento on maksuton ja se on avoin kaikille suomenkielisille. Luento sisältyy kunnan omaistukeen. ■

Lukupiiri jossa harjoitetaan kieltä ja naurua

Lukemista, naurua ja aivojumppaa. Suomalainen lukupiiri kokoontuu joka toinen viikko ylläpitääkseen suomen kieltä ja yhteishenkeä.

On maanantai-iltapäivä Harrys rum -huoneessa Nykvarnin kirjaston toisessa kerroksessa. Kymmenkunta paikallaolijaa lukee vuorotellen ääneen kirjasta. Yksittäiset hihitykset ja spontaanit kommentit rikkovat hiljaisuuden. Kirja on hauska, Mark Levengoodin Riemujen rikkaus ja surujen summa.

Suomalaisen lukupiirin kokoontumiset näyttävät usein tältä. Tänä vuonna ryhmä on kokoontunut kirjastossa kokoonnuttuaan sitä ennen Turingen-Taxingen seurakunnan herraskartanossa seurakunnan puitteissa järjestettynä aktiviteettina. Lukupiirin toiminta alkoi kuitenkin jo paljon aikaisemmin. Salme Kosunen ryhtyi jo 30 vuotta kutsumaan koolle ystäviään kirjailijavierailujen, suomalaisen kulttuurin ja aivojumpan merkeissä.

Salme Kosuselle kirjat ja lukeminen ovat itsestään selvä osa elämää. Salme on antaumuksellinen kirjastossa kävijä ja hän kirjoittaa myös itse sekä runoja että novelleja.

– Olen lukenut kuusivuotiaasta alkaen. Kasvoin köyhässä perheessä sodanjälkeisenä aikana, mutta kirjojen ansiosta me olimme rikkaita. Lukeminen antaa laajempaa ymmärrystä eri asioille. Maailmankuva avartuu ja me ymmärrämme toisiamme paremmin, monilla eri tasoilla, hän toteaa.

Jokainen tapaaminen on jaettu kolmeen osaan: ääneen lukemista ja kommentteja, keskustelua sanoista ja lopuksi puoli tuntia tietovisoja, arvoituksia tai muuta aivojumppaa.

– Ääneen lukeminen on hyödyllistä – samalla kaikki mukana olevat pääsevät ääneen, myös ujommat, toteaa Salme.

Ryhmässä on kaksitoista osanottajapaikkaa ja ne ovat kaikki yleensä varattuja. Tärkeintä osanottajille on yhdessäolo, säännölliset tapaamiset ja suomen kielen ylläpitäminen. Kirjat ja keskustelut johtavat usein keskusteluihin sanojen merkityksestä. Sanat saattavat olla murresanoja tai uusia sanoja, jotka on otettu käyttöön suomen kielessä viime aikoina.

– Kieli muuttuu koko ajan. Kirjojen lukeminen on yksi tapa pitää suomen kieltä elävänä, kun on asunut Ruotsissa pitkään, ehkä jopa yli 50 vuotta, toteaa Salme.

Haluatko sinäkin käynnistää lukupiirin? Voitte pyytää Salme Kosuselta vihjeitä siitä, kuinka pääsette alkuun: salmeko44@gmail.com ■

FOTO: ISABELL KILSTRÖM

Salme Kosunen ja joukko lukupiiriläisiä valmistautuu maanantaitapaamiseen.

FOTO: PIA BERGDAHL

Teatteria pienimmille

Marraskuun puolivälissä Lillhagan esikoulun vanhemmat lapset saivat vieraakseen Teatteri Sydänkävyn, joka esitti heille näytöksen Känna känna känslor/Tunne tunteesi näyttelijä Sannamari Patjaksen esittämänä.

Näytös esitettiin sekä ruotsiksi että suomeksi, joten kaikki lapset pääsivät näkemään sen yhdessä. Lillhagan esikoulussa on nykyisellään kaksi lasta, joiden juuret ovat Suomessa. Heillä on mahdollisuus puhua suomea yhden esikoulussa työskentelevän pedagogin kanssa. ■

Lästips för långa helger

Feelgood och julmys för alla åldrar i juletid.
Biblioteket tipsar om några läsfavoriter för lediga dagar.

Fannie Flagg:
En röd liten fågel i juletid (Albert Bonniers)

Oswald är en medelålders man som av hälsoskäl behöver miljöombyte och hamnar i en liten håla i Alabama i amerikanska södern. Det är en stillsam och trivsam ort med många hjälpsamma och trevliga invånare. Han blir omhändertagen på ett sätt som han aldrig upplevt tidigare i sitt liv. Charmig berättelse om hur viktigt det är att ha vänner omkring sig och att det aldrig är för sent att förändra sitt liv. ■

Liv Strömquist:
Astrologi (Norstedts)

Vilket stjärntecken ”är fortfarande sur för det där du sa 1996”? Varför är Gwyneth Paltrow en typisk våg? Varför är skytten så irriterande? Detta är exempel på viktiga frågor som besvaras i serialbumet Astrologi. Liv Strömquist går igenom de olika stjärntecknen och deras typiska drag. Beskrivningarna kryddas dessutom med berättelser om kända personer som fungerar som typexempel för de olika stjärntecknen. Både texten och bilderna är smarta och roliga. ■

Selma Lagerlöf:
Selma Lagerlöfs Jul – 24 berättelser (Romanus & Selling)

I början av 1900-talet blev jultidningar populära. Tanken var att det under julen gavs tid till att samlas kring brasan för högläsning och berättelserna skulle kunna fängsla både barn och vuxna. Under flera år bidrog Selma Lagerlöf med noveller såsom Legenden om julrosorna, Den heliga natten och En julgäst där hon hämtat inspiration från sina egna barndoms jular på Mårbacka, folklorens sägner och bibliska berättelser. Följ med till en värld av tomtegubbar, snötyngda granar och mirakel i denna fina samling med 24 berättelser; en att läsa varje dag i advent. ■

Karin Erlandsson och Peter Bergting:
Nattexpressen (Bonnier Carlsen)

Vi får följa elvaåriga Danja när hon tillsammans med sin familj åker på den årliga julresan till mormor som bor i en gammal nedlagd järnvägsstation. En kväll har mormor försvunnit och Danja upptäcker att ett tåg har stannat vid den gamla stationen och hon väljer att kliva på. Nattexpressen tar henne med på ett fantastiskt äventyr där hon möter ”spårare” som är människor som letar efter familjemedlemmar som har försvunnit. Tåget stannar på 24 stationer som alla är helt olika, någon är ett nöjesfält, en annan ett bibliotek och någon är ett snöslott. En fascinerande, spännande och mångfasetterad bok som tar läsaren till helt nya dimensioner. Passar barn 6-12 år. ■

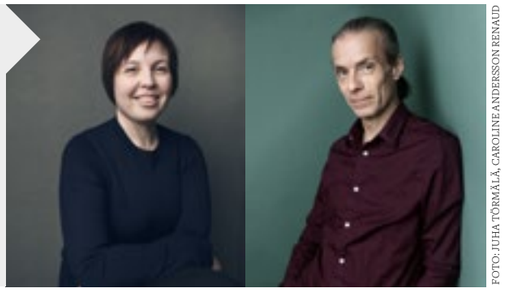


FOTO: JUHA TÖRMÄLÄ, CAROLINE ANDERSSON RENAUD

Bokcirkel på biblioteket

Tycker du om att läsa eller lyssna på ljudbok? Vill du diskutera det du läst med andra? Välkommen till bibliotekets bokcirkel! En gång i månaden bjuds det på intressanta samtal, kaffe och kaka. Du kan delta digitalt eller på plats. Vill du veta mer eller anmäla dig? Kontakta biblioteket på 08-555 011 00 eller mejla biblioteket@nykvarn.se. Bokcirkeln startar i januari 2023 när det finns minst fyra deltagare.

Tipsa om författare

Har du en favoritförfattare du gärna vill träffa? Tipsa biblioteket om författarbesök. Mejla, ring eller kom förbi med dina förslag!

Välkommen till Frivilligcentralen

Välkommen till Frivilligcentralen, en träffpunkt och ideell förening som drivs i samverkan med PRO, SPF seniorerna, Röda korset och Nykvarns kommun.

I lokalerna på Gammeltorpsvägen 3B kan du fika, läsa dagstidning, umgås och delta i aktiviteter. Du får också gärna arbeta som volontär!

Caféet har öppet måndag–torsdag kl. 9–13 och fredagar kl. 9–12. Under julhelgen, 19 december–6 januari, är det stängt.

Varje dag ordnas olika aktiviteter, t.ex. sittgympa, Qigong, rummikub, kortspel, stickcafé, akvarellmålning, stavgång, bingo, cittraspel, sång och läs- och berättarcirklar. Alla mellan 0-100 år är välkomna. Efter juluppehållet blir det finskt café på fredagar med finska bakverk och samtal på finska – för den som kan och vill.

Hallå där

... Peter Backström, förvaltningschef på Sveaviken. Hur går det med centrum?
– Vi har precis färdigställt det första huset, kvarter 6, och håller på med slutbesiktningen av det. De andra kvarteren är också på gång, här pågår till exempel fasadbeklädnad och modulmontage. Nu är aktivitetstorget julpyntat och det kommer framåt att vara betydligt lugnare med transporter runt centrumparkeringen. I slutet av december kommer parkeringen också att utökas.

Varför blir det så stökigt i centrum när ni bygger?
– På grund av rådande världsläge som påverkar leveranserna är vi ibland tvungna att ta emot större volymer av material än planerat, vilket gör att det händer mycket samtidigt i centrum. Samtidigt som vi bygger gräver vi också för el, vatten, fiber och avlopp. Då måste vi sätta upp tillfälliga byggstaket och ha personal runt området för att säkerställa säkerheten.

Världens farligaste jultradition

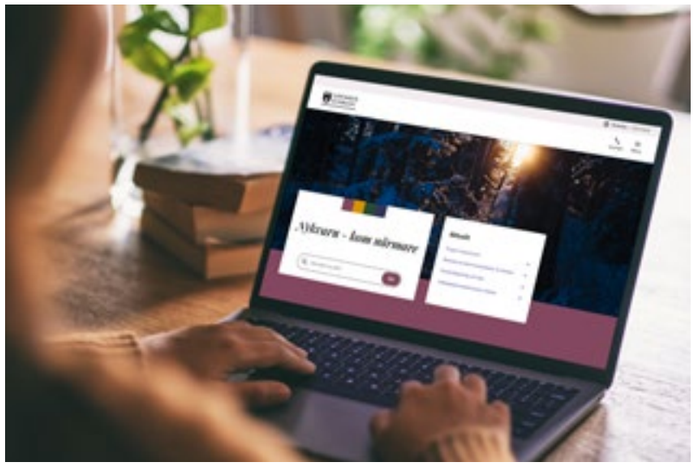
Anmälningar om våld i nära relationer ökar under julhelgen. Det visar siffror från Brottsförebyggande rådet, Brå. Blir du eller någon du känner utsatt för våld i nära relation? Det finns hjälp!

Kontakta:
- Socialtjänsten i Nykvarn, via växeln: 08-555 010 00.
- Relationsvåldscenter (RVC) i Södertälje: 08-523 024 90 eller relationsvaldscenter@sodertalje.se.
- Socialjouren i Södertälje: 08-523 038 70.
- För barn och unga, ring BRIS: 116 11.
- Vid akut behov av hjälp vid våld, misshandel eller övergrepp, ring 112.

Ylva Sjöblom och Anna Söderlund arbetar som socialsekreterare på socialtjänsten i Nykvarn.

Nya nykvarn.se

Har du sett att kommunens hemsida har fått en ny kostym? Vi har lanserat en ny webb för att lättare kunna sätta webbesökaren i centrum – oavsett om du är kommuninvånare, företagare, småbarnsförälder, jobbsökande, turist eller bara nyfiken på Nykvarn. Det ska vara lätt att hitta rätt och uträtta sina ärenden på webben.



Du släckte väl ljuset?

Under de mörka månaderna tänds det ofta mycket ljus, vilket också ökar risken för brand. Här är några saker du kan tänka på för att minska risken för brand.

- Tänd bara ljus i obrännbara ljusstakar utan brandfarliga dekorationer.
- Lämna aldrig levande ljus obevakade.
- Byt batteri i brandvarnaren regelbundet. Ett vanligt niovoltsbatteri, som finns i de flesta brandvarnare, håller i cirka ett år.
- Sätt inte levande ljus i julgranen
- Se över sladdar och kontakter till elektriska ljusstakar och julstjärnor.
- Diskutera i familjen vad ni ska göra om det börjar brinna.

Vattentornet + solceller = sant

När det är mörkt ute kan du under vissa tider se vattentornet lysa upp i olika färger. Visste du att belysningen drivs att solceller som sitter högst upp på vattentornet?

I Nykvarn ska alla nya kommunala byggnader utrustas med solceller för att effektivisera elanvändningen.

Fastighetsägare – håll koll på snön

Du vet väl att du som äger en fastighet har ansvar för att gångbanan utanför ditt hus är halkfri och säker?

Du ska tänka på följande:
- Snöröj gångbana så snart som möjligt
- Sanda för att förebygga halka.
- Snöröj runt ditt sopkärl så att sophämtning kan ske.
- Håll tak och hängrännor fria från snö och is som kan falla ner på gatan.

B PP Sverige, Port Payé

Varsågod –
kommunkalendern 2023!

Med det här numret av Tutan får du kommunkalendern för 2023. En kalender med användbar information för dig som bor eller verkar i Nykvarn. Och med plats för egna komihåg-noteringar för vardag och helg. Inte minst innehåller kalendern fantastiska bilder från Nykvarn under olika årstider, tagna av naturfotografen Oscar Knutsson som är uppvuxen i Nykvarn. Oscar spenderar mycket tid i naturen och går ofta upp tidigt på morgonen för att fånga morgonljuset. Vi hoppas du gillar hans bilder och att kalendern får en fin plats i ditt hem, 365 nya dagar 2023!

God helg!
önskar Tutans redaktion

NYKVARNS KOMMUN