Värmdö Journalen

Din lokaltidning om människor och händelser i Värmdö • Tel 570 327 00 • Nummer 3 • juli-augusti 2013 • Årgång 8



Matkulturcentrum på historisk mark

Upplevelser med viss dieseldoft

Värmdö kan ännu bättre

”Säg det med ett leende”





Värmdö Journalen

Utges av Wärmdö Informationstjänst
Ansvarig utgivare: Birgit Wahrenberg
Adress: Tyra Lundgrens v 6, 134 40 Gustavsberg

Tel 08-570 327 00, 070-433 60 87.
E-post: varmdo.informationstjanst@telia.com
Redaktör: Birgit Wahrenberg
Bankgiro: 5831-9500. Plusgiro: 18 37 13-7
Spridning: Hushåll i Värmdö kommun
Annonser och distributionsfrågor: Wärmdö Informationstjänst
Layout: Wärmdö Informationstjänst
Upplaga: 19 500 ex
Utkommer med 4-5 nummer per år
Distribution: SDR och Posten
Tryck: Prinfo Bergs

Manusstopp för nr 4 2013: 16 september 2013
Utkommer oktober – november 2013
ISSN: 1653-5421

Eftertryck endast med redaktionens tillstånd och efter överenskommelse med upphovsmannen.

Foto där annat ej anges: Wärmdö Informationstjänst
På omslaget: Matkulturcentrum på historisk mark
Bild: Jan Hector
Tidningens medarbetare presenteras nedan

Nr 3 – Juli 2013



Birgit Wahrenberg
Chefredaktör och ansvarig utgivare. Journalist. Bred kommunal erfarenhet. Tidigare ansvarig för Värmdö kommuns informationstidning under nära 30 år. Väl förtrogen med Värmdös och Gustavsbergs historia, styre och leverne.



Christer Hedberg
Bor i Aspvik, norr om Gustavsberg. Frilansjournalist/redaktör med mångårig erfarenhet av samhällsfrågor, information och media. Numera egenföretagare men med ett långt förflutet som kommun- och landstingspolitiker (S) bl a som kommunalråd i Värmdö kommun under 15 år.



Lotta Johansson
Journalist och föreningsmänniska, en av rösterna i Gustavsbergs Bandy. Inflyttad i kommunen sedan 15 år tillbaka och har lärt känna den främst genom föreningslivet.



Ammi Lundholm
Sjuksköterska.
– Att skriva medicinska artiklar som kan vägleda människor till en bättre hälsa är drivande men även ett poetiskt inslag i skrivandet passar mig. Jag tycker också om att röra mig i naturen och sjunga i kör.



LG Nilsson
Med en ungdomskarriär som popmusiker och komiker har LG arbetat som copywriter, creative director, filmproducent, radio- och reklamproducent och eventarrangör mm. LG bor i den äldre delen av Gustavsberg.



Eva Bergström
Bor vid Beatelund, Är marknadsekonom och har gjort stora kampanjer, bl a radiohjälpskampanjer för flera handikapporganisationer, Varit redaktör för tidningar och har ett stort kunnande kring samhällsfrågor. Är mycket intresserad av att utveckla häst- och besöksnäringen samt Värmdö som landsbygdskommun.

EXBO Örhammar Mäklartjänster AB
Rekommenderade Mäklare • 0708-16 88 85



KUNSKAP OCH ERFARENHET
0708-16 88 85
Aukt. Fastighetsmäklare
Clarence Örhammar
www.exbo.se

Konsumentvägledning

När du har frågor om dina rättigheter som konsument, exempelvis vid köp av varor eller tjänster, är du välkommen att ringa till konsumentvägledarna på Kommuntorget i Värmdö kommun. Vi ger också råd om vad du bör tänka på när du anlitar hantverkare. Tel: 08-570 470 70 eller mail: **varmdo.kommun@varmdo.se**

Energirådgivning

Vill du få tips om hur du kan minska dina energikostnader och miljöpåverkan för din energianvändning, kontakta kommunens energirådgivare, som hjälper dig med detta och mycket mer. Tel: 08-29 11 29, mån-fre kl. 09.00-17.00 eller gå in på **www.energiradgivningen.se**

www.varmdo.se

VÄRMDÖ KOMMUN

energi & klimat rådgivningen
Ring rådgivarna 08 - 29 11 29
www.energiradgivningen.se



Sailor, framröstad som snyggaste servis vid Hem- och Villamässan i Älvsjö i oktober 2012.

Unikt för Värmdö Journalens läsare!

Ta med denna kupong till Porslinsfabrikens butik vid Vattenhjulet i Gustavsbergs Hamn.

Få 20% på våra redan låga priser på porslin samt 10% rabatt på allt övrigt för det dukade bordet och köket.

GUSTAFSBERG
MADE IN GUSTAVSBERG SWEDEN
Grundat 1825

Gustavsbergs Porslinsfabrik, Chamottevägen 2, 134 40 Gustavsberg
Vid Vattenhjulet, Gustavsbergs Hamn
Tel 08-570 369 00. Fax 08-570 343 98 Öppet mån – fre 10-18, lör – sön 11-17
E-post: info@gustavsbergsporslinsfabrik.se Hemsida: www.gustavsbergsporslinsfabrik.se

Sommarlov!



Gå in på varmdo.se om du vill veta mer om vad som händer i Värmdö i sommar för dig som är 7-19 år. Där hittar du alla aktiviteter med datum, tider och priser!

Vad ska du göra?

VÄRMDÖ KOMMUN

HA KUL I SOMMAR!
@ VÄRMDÖ 2013

Foto: Bosse Lindh



Från vänster: Carina Molin, Värmdö, Christina Lood, Botkyrka, Maria Engvall, Vallentuna, Sara Wallin, Sundbybergs, Thomas Fredriksson, KSL, Helena Uddholm, Solna, Sara Helmersson, Norrtälje, Johan Stock, Sigtuna, Karin Seleborg, Järfälla, Kaspar Fritz, Ekerö, Jörgen Johansson, Upplands-Bro, Gunilla Enggren, Österåker, Tomas Ragnell, Lidingö, Christian Haglund, Sollentuna, Gregor Hackman, Södra Roslagens miljö- och hälsoskyddskontor, Anne-Charlotte Glantz, Upplands Väsby, Jens Möller, Södertörns miljö- och hälsoskyddsförbund, Helena Götherfors, Södertälje, Gunnar Söderholm, Stockholm.

Miljösamverkan och båtbottenfärger på miljöchefsdagar

Det var miljöchefsdagar på Djurönäset i mitten av maj.

– Frågor som diskuterades och förelästes om var Miljösamverkan Stockholms län; Nuläge, framtid, uppföljning av nyckeltal. Det var också information om Allergiprojektet på Miljömedicin 17, berättar **Carina Molin** som ar Värmdös bygg- och miljöchef.

– Båtbottenfärger och hur förhåller vi oss i regionen i tillsynsarbetet på marinor och båtklubbar – båtbottentvättning, samsyn om tillämpning av HaV:s riktlinjer (HaV = Havs- och Vattenmyndigheten), var också en av frågorna som togs upp liksom regionala miljömålsarbetet, presentation av nuläge och framtidsarbete. Och slutligen serviceundersökningar och förändringsarbete SBA, företagarenkät, avslutar Carina Molin.

Kommuntorget – självklara vägen för kontakt med kommunen



Magnus Brattgård

Magnus Brattgård är ny chef för Kommuntorget. Kommuntorget ska för medborgaren bli den självklara vägen in när man vill ha en personlig kontakt spontant med kommunen. Antingen i ett besök i kommunhuset eller per telefon.

– Under nästa år kommer det finnas ett telefonnummer in och målsättningen är att de allra flesta ärenden en medborgare har ska klaras av direkt i denna första kontakt. Samtidigt utvecklas också webben och de självbetjäningstjänster som kommunen erbjuder, säger Magnus Brattgård.

Bemästra kriser och kolla sjukvårdstält
på välbesökt beredskapsdag



Besök i sjukvårdstält.



Hemvärnet fanns på plats.

Det var en dag full av lek, allvar och äventyr. Värmdöborna fick lära sig hjärtlungräddning och se brandmän, hundpatruller och skyddsvakter i aktion. Men också hur man klarar kriser som t ex elavbrott. Det fanns även sjukvårdstält och gratis mat från kokvagn.

– Beredskapsdagen var uppskattad och välbesökt, säger **Björn Nyberg**, Värmdös risk- och säkerhetssamordnare. Från kokvagnen serverade Nacka Värmdö Räddningssällskap cirka 400 portioner en läcker nordafrikansk gryta.

– Det var jätteroligt och särskilt att det kom så många barn, berättar **Anette Arebo**, kårchef i Wemdö Lottakår. Vi hade bl a information och kurser hur man ökar kunskapen vid elavbrott i hemmet.

Medverkande på Beredskapsdagen var Nacka Värmdö Räddningssällskap, Lottakåren, Hemvärnet, Röda korset samt Storstockholms brandförsvar.

Storstockholms brandförsvar är ett kommunalförbund där tio kommuner samarbetar. Kommunerna är Danderyd, Lidingö, Solna, Stockholm, Sundbyberg, Täby, Vallentuna, Vaxholm, Värmdö, Österåker.



Brandförsvaret visade sin fordon.

Begäran om folkomröstning överlämnad till kommunen



Ett par elever överlämnar underskrifterna till Marie Bladholm (M), t.v, ordförande i kommunfullmäktige och Monica Petterson (M), ordförande i kommunstyrelsen.

Den 14 juni överlämnade Folkinitiativet i Värmdö sin begäran om folkomröstning om en ny skolorganisation till kommunfullmäktiges ordförande Marie Bladholm.

Bakgrunden är den här: Utbildningsstyrelsen i Värmdö Kommun beslutade i 18 oktober 2012 om en ny skolorganisation för grundskolan i Värmdö. Beslutet innebar att de stora skolorna i tätorterna blir större och de små skolorna krymps så mycket att man riskerar att de inte klarar sej på sikt. Munkmoraskolan försökte de ju stänga, men det är svårare att stänga en skola helt för då måste ärendet gå via kommunfullmäktige, så de protesterna som kom då, tvingades koalitionen lyssna på.Beslutet togs trots massiva protester från föräldrar, lärare, opposition , Lärarförbundet, Kommunal, Lärarnas Riksförbund och lokalt näringsliv samt Värmdö församling. Protesterna riktas mot att politikerna gått till beslut på ett bristfälligt och felaktigt beslutsunderlag, att konsekvensbeskrivningar saknas och att dialog inte har förts med de elever, föräldrar, lärare och rektorer som berörsav beslutet. Processen har varit väldigt snabb och de demokratiska inslagen obefintliga.

Protesterna handlar också om att beslutet genomförs redan till höstterminen 2013, i direkt strid med vad kommunens tjänstemän rekommenderade samt de stora fackförbunden som sa tidigast höstterminen 2014. Förbunden har uttalat att det inte går att genomföra alla dessa förändringar till hösten 2013 med bibehållen studiero och kvalitet i skolan. För i och med det så måste omorganisationen hastas igenom vilket får negativa konsekvenser för såväl elever som lärare, samt att berörda familjer inte får en chans att göra egna skolval eftersom ansökningstiden för höstterminen 2013 gått ut.



Sofie Lorichs.kontaktperson i Folkinitiativet Värmdö,

– När politiker frångår demokratiska processer och fattar beslut över medborgarnas huvuden, då är det vårt ansvar som medborgare att reagera och det gör vi, i form av folkinitiativet säger **Sofie Lorichs**, kontaktperson i Folkinitiativet Värmdö, som till yrket är hälsocoach.

För att få en folkomröstning i frågan krävs att 10 procent (ca 3 000 personer) av de röstberättigade i Värmdö kommun skriver på folkinitiativet.

– Vi har fått in ca 3 800 underskrifter, säger Sofie Lorichs och fortsätter:

– Små barn i låg- och mellanstadieåldern behöver få den trygghet som de små byskolorna i närområdet ger. Med den här nya organisationen är risken stor att ohälsan och otryggheten fortsätter att krypa ner i åldrarna så som den rådande trenden tyvärr ser ut just nu! Men att däremot ha de äldre barnen i större centraliserade skolor är mer naturligt.

– Den nya organisationen innebär också ökande transporter för barn i allt lägre åldrar, med konsekvenser både för hälsan och miljön. Många som tidigare kunnat gå eller cykla till sin skola kommer nu slussas runt i trafiken. Trycket vid Vik och Hemmesta blir ännu större och där råder redan en smärre trafikinfarkt!

– Nu ska handlingarna diarieföras och granskas. Jag bedömer att kommunfullmäktige kan ta upp frågan under oktober i år, säger fullmäktiges ordförande **Marie Bladholm** (M).

– Vi ser nu fram emot att det troligtvis blir en folkomröstning i samband med EU-valet i maj nästa år! säger en glad Sofie Lorichs.

Vilken stil är du?

Cheap Monday på köpet!

När du skaffar endagslinser för 6 månader.

Värde 600 kr, gäller ett utvalt sortiment av Cheap Monday solglasögon vid köp av 12 boxar endagslinser.



SYNSAM VÄRMDÖ KÖPCENTRUM
08-570 345 50

SYNSAM



Beslut i junikommunfullmäktige

Kommunstyrelsen beviljades inte ansvarsfrihet Kommunfullmäktige beviljades inte Värmdö kommuns kommunstyrelse ansvarsfrihet. Kommunrevisorerna KPMG har framfört kritik gällande bland annat kommunens borgensåtagande gentemot Värmdövallen AB men rekommenderade trots detta att ansvarsfrihet skulle beviljas. Även oppositionen var kritisk till koalitionens hantering av ärendet gällande Värmdövallen och röstade emot ansvarsfrihet. Alla ledamöter som satt i kommunstyrelsen under 2012 ansågs jäviga och då ersättare saknades vann förslaget att inte bevilja ansvarsfrihet.

Klart för hotellbygge på Siggesta Nu är det helt klart att kommunen kommer att ingå ett exploateringsavtal med ägaren till Siggesta. Det tillåter bland annat en ny gång-, cykel- och mopedväg och två nya busshållplatser, samt ett nytt hotell med konferenslokaler – Siggesta Träskhotell. Enligt ett förslag ska hotellet placeras på en höjd öster om Siggesta träsk och bestå av 150 rum samt restaurang. Avtalet kräver vissa åtaganden från Siggesta, bland annat att följa det naturvårdsavtal som följer med exploateringsavtalet. Det innebär att växter och djurs livsvillkor i området ska bibehållas eller förbättras samt att stärka strandskyddets syften.

Kulturskolan erbjuder kurs i keramik och bild Från och med i höst kommer eleverna på kulturskolan i Gustavsberg att kunna gå en kurs i keramik och bild. Undervisning i ämnet har visat sig mycket populärt i andra kommuner. Då Gustavsberg har en lång keramisk tradition vill även kulturskolan kunna erbjuda detta. Kostnaderna, 90 000 kr, kommer att belasta kommunstyrelsens konto för oförutsedda händelser och avgiften för varje deltagare kommer att bli 1000 kronor.

PRESSMEDDELANDE VÄRMDÖ KOMMUN

Nytt parti i Värmdö



Ett nytt parti är på väg att se dagens ljus i Värmdökommun. Med ambitionen att ställa upp i alla val går nu initiativtagaren, **Hans Jangeby** från Ingarö, ut och lanserar det nya partiet Äkta Demokrati, och är tänkt som en del av demokratirörelsen som sveper runt världen. Partiet är direktdemokratiskt, utan hierarkier helt transparent och helt ideologiskt oberoende på den vanliga höger vänsterskalan. Istället handlar det om att i varje fråga företräda medlemmarnas röster i sakfrågorna. Medlemmarna väljer direkt företrädare eller sk. "partiambassadörer" som enbart har rollen av att företräda medlemmarnas omröstningsresultatet. Partiambassadörerna driver inga egna frågor, bara omröstningsresultatet i fullmäktige, riksdag och EU.

– Jag är trött på blockpolitik, partilojaliteter, hemliga överenskommelser mellan politiker och partier. Jag är trött på många politikers och politikens nonchalans, arrogans gentemot väljarna. Det gäller naturligtvis inte alla politiker men nuvarande demokratiska partisystem får de effekterna.

Hans har startat också Folkinitiatvet i Värmdö om den nya skolorganisationen som beslutades av utbildningsstyrelsen oktober 2012, trots stora omfattande protester från värmdöbor.

– Det visade tydligt för mig och engagerade värmdöbor att partiernas block och partilojaliteter med obruten makt går före väljarnas åsikter, önskemål och krav.

– Att något inte står rätt till är uppenbart i Värmdö kommun med de beslut som fattats. Att kommunstyrelsen inte fick ansvarsfrihet innebär den starkaste graden av kritik som en kommunstyrelse kan få. Hade det varit regering och riksdag hade det blivit förtroendeomröstning och regeringen hade troligen avgått. Av dessa anledningar och flera till startar jag ett nytt parti där invånarna själva kan rösta i alla beslut under mandatperioden, i kommunfullmäktige, landsting, riksdag och EU.

Äkta Demokrati finns på nätet och Facebook med utrymme för diskussioner och omröstningar.
– Sociala media är viktigt för partiet. Det är där de stora diskussionerna pågår utanför partierna. Det är också där unga människor befinner sig, vår framtid.

Nu i sommar och i höst går partiet ut och talar om att det finns ett partioberoende parti och Hans menar att det finns ett stort intresse för ett parti som inte är missnöjesparti eller enfrågeparti och finns representerat från kommun till riksdag och EU.

Partisymbolen är en solros som betyder förnuft, framgång och storsinthet.

Värmdö köper vindkraftverk

På kommunstyrelsen i slutet av maj tog Värmdö kommun beslut om att anta Eolus Vind AB som leverantör av ett vindkraftverk med en beräknad årsproduktion på 6,8 MWh. Verket som ska placeras i Nötåsen i Sundsvalls kommun beräknas stå färdigt under augusti 2014, skriver Miljöpartiet i ett pressmeddelande.

– Oerhört bra, det här är något som Miljöpartiet har drivit inom koalitionen. Vindkraftverket innebär att Värmdö kommun klarar av sin elförsörjning och bidrar också till utbyggnaden av förnybar energi i landet, säger **Malin Åberg Aas**, kommunalråd (MP) i Värmdö.

Att köpa in ett vindkraftverk är en del av helhetstänket kring hur Värmdö kommun kan ställa om sin energiförsörjning. Under mandatperioden har kommunen påbörjat en kraftfull klimatsatsning vad gäller energianvändningen i kommunens fastigheter med målet att dels fasa ut den fossila uppvärmningen till 2015, dels energieffektivisera och installera solel på några lämpliga tak.

Dessutom har insamling av matavfall påbörjats under 2012 för att bidra till biogasproduktionen i länet.

– Vi känner att vi har tagit flera steg på vägen mot att ställa om Värmdö kommuns energianvändning under mandatperioden med flera stora satsningar på förnybar energi. Vi har ett helhetstänk kring energiomställningen. Det är vi mycket nöjda med, säger Malin Åberg Aas.

Under kommunstyrelsens möte togs också beslut om interna riktlinjer för miljöarbetet inom Värmdö kommun och om hur kommunen kan bedriva informationsinsatser för att verka för en giftfri miljö.



Malin Åberg-Aas, kommunalråd (MP), i Värmdö.

Bild ANNAR AAS



Fr.v. Anna Enberg, landskapsarkitekt och Viveca Jansson, ekolog från samhällsbyggnadskontoret samlade in synpunkter från de olika grupperna.



Joakim Lindqvist i samspråk med en representant från Attendo.

Hur använder vi grönområden i Gustavsberg?

Det vill samhällsbyggnadskontoret veta och inbjöd därför gustavsbergbor till ett möte i kommunhuset i mitten av april. Ett 30-tal gustavsbergare mötte upp och diskuterade gruppvis vilka gröna värden som uppskattas i närmiljön och vilka områden som är viktiga för för lek, sport, promenader samt natur och kulturupplevelser. Kommunens ekolog och landskapsarkitekt samlade in synpunkterna.

– Det framkom att man uppskattar den gröna miljön i och kring Gustavsberg. Tillgängligheten kan dock bli mycket bättre. Vi arbetar nu vidare med grönstrukturplanen. Den är tänkt att bli klar i början av nästa år, säger **Anna Enberg**, landskapsarkitekt.

12 fick jobb på rekryteringsmässa

På vårens rekryteringsmässa Jobbforum på Centrum för Arbete och Studier (CAS) kunde arbetsgivare med rekryteringsbehov komma i kontakt med personer som söker arbete. Det innebar att arbetssökande kunde får arbetserbjudande direkt på plats.

– Det var ett mycket lyckat Jobbforum, berättar **Joakim Lindqvist**, från Värmdö näringslivsenhet och Värmdö Matchning. 12 arbetssökande fick jobb inom olika branscher t. ex. teknik, vård, restaurang, lager försäljning, hemtjänst m.fl.

Värmdö kommuns näringslivsenhet samarbetar med Arbetsförmedlingen, CAS samt Värmdö Matchning i Jobbforumprojektet.

Information från samhällsbyggnadskontoret Värmdö kommun

Öppettider Värmdös återvinningscentraler

Till återvinningscentralerna kan privatpersoner som bor i Värmdö lämna sitt grovavfall, el-avfall och farligt avfall till återvinning på rätt sätt.

Brunn & Hemmesta
måndag–torsdag kl. 15.00–19.00
lördag kl. 09.00–15.00

Runmarö & Möja
v 18–42 jämn vecka, torsdag kl. 17.00–19.00
v 18–42 udda vecka, lördag kl. 09.00–13.00
Övriga året första helgfria lördagen varje månad kl. 09.00–13.00.

Svartsö
v 18–42 lördag kl. 11.00–13.00
Övriga året första helgfria lördagen varje månad kl. 11.00–13.00.

Samhällsbyggnadskontorets kundservice
Tel: 08-570 474 00
Fax: 08-570 474 11
E-post: varmdo.vatten-sopor@varmdo.se
Hemsida: www.varmdo.se

VÄRMDÖ KOMMUN

www.varmdo.se



Fototävling

Fotografera djur, natur och miljö i Värmdö och bidra med fina bilder till Värmdö kommuns almanacka 2014. Vi vill ha bilder från alla årstider! Den bild som utses till framsidan vinner första pris och belönas med 1000 kronor, övriga utvalda får 500 kronor per bild. Eventuell vinstskatt betalas av vinnarna.

Bildmotivet måste vara fotograferat i Värmdö och ska vara i färg. Uppladdade bilder ska vara högupplösta, minst 300 dpi för att kunna användas i tryck, minsta filstorlek 1,5 MB. Varje deltagare får skicka in max 5 bidrag.

Mer information och tävlingsregler hittar du på www.varmdo.se. Där kan du även ladda upp dina bilder senast måndag 30 september!

VÄRMDÖ KOMMUN

www.varmdo.se



Gustavsbergs Porsllinsfabrik sedd från Kvarnberget.

Upplevelsecentrum med viss dieseldoft

En del i Värmdö kommuns vision för sitt fastighetsköp i Gustavsbergs hamn är att samla en rad kulturverksamheter under ett tak. Det kan bli ett stort kulturhus som samlar och samordnar huvudbiblioteket med porslinsmuseet, konsthall, ungkulturhus och skapande verksamhet. Det framgår av kommundirektörens förslag tillsammans med kulturenheten.

Under 2012 förvärvade Värmdö kommun en rad fastigheter i Gustavsbergs hamn av **Dag Landvik**. Kommundirektör, **Stellan Folkesson**, fick sedan uppdraget att komma med förslag om den vidare hanteringen av dem. Förslagen har nu presenterats och den övergripande idén är att stärka Gustavsbergs kännetecken för konst, design och kultur. Detta för att öka attraktionskraften för Gustavsberg och locka till sig fler besökare och företag.

Omdaningen av centrala Gustavsberg går fortfarande trögt eftersom den grundläggande infrastrukturen med trafik och annan försörjning är komplicerad. Därför står nu den stora ombyggnaden av industrilokaler till bostäder i Fabriksstaden, vars överklagningsprocess snart är avgjord, som det realistiska projektet. Den satsningen kan nu förstärkas och kompletteras av att skapa ett nytt större upplevelsecentrum i hamnområdet. I kommunens vision påpekas även att Värmdö har en ung befolkning, 35 procent av den är under 25 år, vars behov behöver mötas på ett bra sätt.

I den nu framlagda visionen för upplevelsecentrum i Gustavsberg noteras ett antal perspektiv:

- Effekter för kommuninnevånarna
- Gustavsbergs fabriksområde som besöksmål
- Verksamhetsmässiga och ekonomiska samordningseffekter

– Gustavsberg står inför en spännande och expansiv utveckling där utgångspunkten är läget vid havsviken och de gamla bruksmiljöerna. Stora satsningar ska göra Gustavsberg till en modern tätort där utbudet av bostäder, kultur, upplevelser och handel ska utvecklas och förädlas. Värmdö kommuns vision och målsättning för Gustavsberg är att konst, design och kultur ska fungera som en drivkraft för hela utvecklingen och utgöra en viktig del av utbudet som attraherar boende, besökande och företagande, säger **Lena Gullmert**, kulturchef i Värmdö.

– I detta kan den gamla porslinsfabriken bli en samlingspunkt för alla åldrar och en källa till inspiration och glädje. Som upplevelsecentrum kan den fyllas med konst och kultur och bli en lockande plats för kunskap, upplevelser, skapande och möten.

Bland nyckelorden i beskrivningarna finns upplevelsecentrum, kunskapscentrum, synliggöra den lokala historien och nya förutsättningar för samverkan mellan olika kulturverksamheter. I huvudsak handlar det om att förvandla den f.d. Hushållsporslinsfabrikens stora ytor för att inrymma flera verksamheter.

Visionen syns till viss del vara inspirerad av Nacka kommuns motsvarande satsning i Sickla med Dielseverkstaden, där en rad olika kulturyttringar samverkar. Här förslås därför att ett nytt huvudbibliotek lokaliseras med ca 1 500 kvm. Utöver böcker för olika åldrar med digitalt bibliotek, språkotek och skoldatatek, nämns musik- och filmavdelning, studieplatser liksom personalutrymmen, café och reception. Kombinationen av dessa publika och interna ytor framhålls som möjligheter. Vidare kan nya utställningsytor för bland annat Gustavsbergs Konsthall, ca 600 kvm, och Porslinsmuseet, ca 700 kvm, göra deras verksamheter än mer attraktiva.

Ungkulturhuset kan också ges nya ytor, ca 200 kvm, för ljudisolerade rep- och inspelningsstudior, DJ-rum och annan kreativ verksamhet. Till det läggs lokaler för skapande verksamhet bland unga, ca 700 kvm, bland annat drama, dans, keramik, musik samt utrymme för omklädnad, förråd, toaletter m.m. Dessutom kan ytterligare 2 – 3 000 kvm friställas för andra aktörer. Cirkus Cirkör nämns liksom föreningar och företag inom kulturområdet. Helt enkelt ett ”Allt är möjligt hus” med inriktning på ungas behov av upplevelser, rörelse och skapande.

Den presenterade visionen tar i första hand fasta på den stora fabriksbyggnaden. Men i projektet ligger även övriga byggnader i områ-



Gustavsbergs Porslinsfabrik har starka befintliga värden i lokalerna att arbeta utifrån: Platsens historia, vackra lokaler, industridetaljer, stora ytor, takhöjd, bevarad ruffighet, lanterniner, fint läge, centralt i hamnen. Tidigare nyrenovering bör justeras för att förstärka den vackra arkitekturen och originalbyggnaden. Exempel på justeringar: Snurrentrén, toaletternas "skal", värmerör i taket, förbyggda lanterniner.



Fabriken och området har en unik och spännande historia med sin produktion av keramik. Platsen är än idag unik på många vis. I G-studion sitter idag ca 70 konstnärer, många av dem med egen keramisk produktion med hög kvalitet.

det som Gula Byggningen, Tornhuset, Museet och Bistron. Alla dessa ska finnas med och skapa en helhet. Även den yttre miljön behöver ses över. I redovisningen finns även ekonomiska beräkningar kring hyreskostnader i dag och tillkommande. Dessa visar att de ligger inom en rimlig ram för nuvarande kostnader.

Slutsatsen blir därför att en omdaning, från porslinsfabrik till ett upplevelsecentrum i Värmdö, ger många ringar på vattnet. En förhållandevis liten ekonomisk insats kan ge betydande samordningsfördelar med många positiva effekter för kommuninvånarna. Här kan skapas ett hus för alla åldrar, för olika grupper av människor, för olika kulturella verksamheter, för upplevelser, skapande, kunskap och gemenskap. Alla veckans dagar och en stor del av dygnets timmar. Gustavsbergs porslinsfabrik ska fortsätta vara ett nav för kreativ utveckling och förnyelse med hög kvalitet, slår visionen fast.

Text CHRISTER HEDBERG
Bilder CAROLINE SÖDERGREN och VÄRMDÖ KOMMUNS BILDARKIV



Gästhamnen i Gustavsberg igång igen

Nu är gästhamnen i Gustavsberg igång igen. Den finns på samma plats som tidigare, nedanför Tornhuset i Gustavsbergs hamn. Anläggningen ägs av Värmdö kommun som under försäsongen gjort en del underhållsarbeten. Nu är den åter utarrenderad och gästhamnen hålls öppen från morgon till kväll under hela sommaren. Det finns 18 gästplatser, tillgång till toalett och dusch. I hamnkontoret kan man köpa kaffe och glass. Anläggningen kommer att rustas upp ytterligare under sommaren, hamnkontoret kommer att målas om.

Det går bra att boka plats på förhand. Telefon 08-7162332 Mer information finns också i Gästhamnsguiden: http://www.gasthamnsguiden.se/hamn.asp?lid=480

Bild IW



TRÄNA HELA
sommaren
FÖR 10 KRONOR!
TORSDAGEN DEN 20 JUNI
ÖPPNAR VI I HAMNEN!

2 x BODY JOY
NU MED SJÖUTSIKT!

body joy

08-574 102 60 I www.bodyjoy.se
Fenix väg 10 Värmdö Köpcentrum
Odelbergsväg 19 Gustavsbergs hamn

Erbjudandet gäller t.o.m. 31 augusti 2013 och vid tecknande av Clubmedlemskap

Värmdö kan ännu bättre

I mitten av maj inbjöd Värmdö kommun företagare, kommunstyrelsens arbetsutskott, kommundirektörens kommunledningsgrupp, utvalda nyckelpersoner samt de organisationer som ingår i Värmdö näringslivsråd till Förbättringsdagen 2013 i Tornhuset, Gustavsbergs hamn



T.v: Carl Johan Eiderbrant, ordförande för Företagarna Nacka Värmdö, en av näringslivsorganisationerna som ingår i Värmdö Näringslivsråd. T.h: Lars Berlin, näringslivschef i Värmdö. Anders Bergman, ordförande i Värmdö Näringslivsråd, Lars Carpelan, Nyföretagarcentrum, Kerstin Thörn, Värmdö Företagarförening.

Förbättringsdagen är en uppföljning av Värmdö kommuns "Förenkla helt enkelt". Ett arbete som påbörjades 2011-2012.

"Förenkla helt enkelt" är avslutat som projekt men fortgår som en naturlig och långsiktig del i kommunens ordinarie utvecklingsarbete. Syftet är att skapa ett bra företagsklimat på Värmdö.

Dagen handlade om kreativitet, delaktighet, samarbete/ansvar, lust, dialog och möjligheter.

På programmet stod bl a återkoppling från 2012 som 25 saker som Värmdö kommun lovat göra, näringslivsorganisationerna hjärtefrågor presenterades liksom Svenskt Näringslivs kommunrankning.



Välbesökt på Förbättringsdagen.

Det var också Workshop och en redovisning av hur frågorna ska drivas framåt.

De sju näringslivsorganisationerna som ingår i Värmdö näringslivsråd driver olika frågor för sina medlemmar. De sju näringslivsorganisationerna valde ut varsin hjärtefråga till Förbättringsdagen. Här är hjärtefrågorna:

Värmdö Företagarförening
- Lokaler och mark.
- Hyror utifrån läge och kostnadsmässiga förutsättningar.

Visit Värmdö
- Hitta till och i Värmdö.
- Skyltning och marknadsföring.

Företagarna Nacka/Värmdö
- Förenkla företagandets villkor.
- Bygglovs-, upphandlings- och tillståndsfrågor samt att förenkla kontakten med det offentliga.

Företagarna Skärgården
- Kommunikationer.
- Skärgårdstrafiken och bredbandsfrågan.

Handelskammaren Nacka/Värmdö
- Infrastrukturfrågor
- Infrastrukturen inom Värmdö kommun, vägar, transporter, kollektivtrafik och tillgänglighet.

Nyföretagarcentrum Nacka/Värmdö/Tyresö
- Rådgivning och nätverk.

Nacka och Värmdö affärskvinnor
- Främja kvinnligt företagande.
- Nätverka, samverka och påverka inom ramen för NoVAQ.

Lars Berlin, Värmdös näringslivschef:

– **Det känns mycket** bra att kunna presentera de 25 saker som Värmdö kommun lovat att göra. Jag är också särskilt glad för att våra näringslivsorganisationer och deras medlemsföretag engagerar sig i kommunens utvecklingsfrågor, tillsammans kan vi förbättra villkoren för företagen på Värmdö.

25 saker som Värmdö kommun lovat göra

Är genomfört:

1. Boka kommunledningen. Ger möjlighet för företag att önska besök av kommunledningen, utökad dialog.
2. Företagslots. Hjälp med att slussa frågor som berör flera till rätt instans
3. Frukostmöten och nätverksmöten. Målgrupp alla företag respektive utvalda branscher. Skapa nätverk.
4. Mässor och evenemang. Skapa stolthet, t ex Värmdö företagardag och Allt på sjön.
5. Förbättringsdag 1 gång per år. Årlig återkoppling till näringslivet avseende utvecklingsarbete. Öppen dialog.
6. Företagscenter med mötesplats. Skapa mötesplats för näringslivsfrågor i anslutning till näringslivskontoret.
7. Nyhetsbrev till näringslivet. Skicka ut till ca 1500 företag ca 10 ggr/år. Förbättrad information.
8. Företagsregister på hemsidan. Företagsregistret UC/Select finns på kommunens hemsida. Förbättrad information.
9. Förenkla insynen i kommunala beslut. Är genomfört genom tjänsten Insyn Sverige.
10. Telefonjour på Bygg- och miljökontoret. Bygg- och miljökontoret har öppna telefoner fr o m 18 mars 2013.
11. Öppet hus på Bygg- och miljökontoret. Bygg- och miljökonttoret har öppet hus 2 gånger per år sedan 2012. Ökad öppenhet och dialog.
12. Bygglov inom 10 veckor. Ge garanti på handläggning av bygglov inom 10 veckor enligt Plan- och bygglagen.

Är på gång:

13. Hållbart företagande. Verka för aktivt och förebyggande miljöarbete hos företag.
14. Ny förenklad hemsida inklusive nya E-tjänster
15. Kunna följa mitt ärende. Utökad information genom samkörning av befintliga datasystem.
16. Medverka till fortsatt bredbandsutbyggnad. Samverka med näringslivet i deras strävan efter bättre bredbandutbyggnad.
17. Vidareutveckla kontaktcenter/reception. Säkra ett bra bemötande och snabba svar på frågor.
18. Personligt svar inom 24 timmar. Servicegaranti med kontakt inom 24 timmar på webben eller per telefon.
19. Upprätta lista över vem som ansvarar för vad. Göra det lättare att komma i kontakt med rätt person.
20. Mark- och lokaldatabas. Göra det enklare för företag att hitta mark och lokaler.
21. Matcha behovet av detaljplaner för näringslivet. Skapa goda möjligheter att ertablera verksamhet på Värmdö.
22. Förenkla upphandlingsförfarandet. Göra det enklare för näringslivet att delta i kommunal upphandlingar.
23. Bra bemötande, positiv företagarattityd. Återkommande utbildningar för handläggare i värdskap och bemötande.
24. Mer undervisning i entreprenörskap i skolan. Etablera och driva frågan om entreprenörskap i undervisningen
25. Arbeta med Ung Företagsamhet, UF. Förstärka arbetet med starta-eget-konceptet UF i gymnasieskolan.

VÄRMDÖ FÖRETAGARFÖRENING

- FÖR EN RIKARE FRAMTID I VÄRMDÖ!

Behöver du en hantverkare?

Eller kanske en frisör, eller en kiropraktor? Finns det yogaklasser igång här i närheten?

Ibland kan det vara svårt att hitta bra företag i närheten av där man befinner sig. Då kan du ta hjälp av vårt företagsregister med lokala företag i Värmdö.

Sök efter företaget hos oss!
www.varmdoforetagare.se/foretagsregister

Om företagarföreningen – Vad gör vi och varför?

Värmdö Företagarförening finns för att hjälpa företag på alla olika sätt som kan behövas. Små och relativt nystartade företag använder oss gärna som bollplank och till rådgivning/mentorskap medan de större företagen kanske mer vill visa på att de stödjer det lokala näringslivet och är med och påverkar med sitt medlemskap.



Många uppskattar att vi anordnar nätverksträffar att knyta affärskontakter och hitta samarbeten på och några tar oss till hjälp när storföretag som t.ex. Telia eller Vattenfall inte levererar det medlemsföretaget behöver och har rätt till.

Det finns förstås också de som är medlemmar hos oss bara för att stödja vår verksamhet och för att visa att de tycker det vi gör är viktigt.

Oavsett vilken typ av företag och vad medlemsföretagen än väljer att använda oss till är vi stolta att jobba för våra medlemmars bästa!

Värmdö Företagardag

Precis som förra året är vi med och arrangerar Värmdö Företagardag tillsammans med 6 andra organisationer. Eftersom förra årets lokala företagarmässa blev så uppskattad och välbesökt hoppas vi på ett stort engagemang i år också. Boka den 19 september – det är då det händer!

VÄRMDÖ FÖRETAGARDAG 2013

Läs gärna mer på Värmdö Företagardags egen hemsida www.värmdöföretagardag.se. Där går det också att anmäla sig som utställare!

Lite extra till våra medlemmar

Vi vill ju ge våra medlemmar det bästa möjliga och har därför olika former av rådgivning med som medlemsservice. Och som bonus bjuder vi också på rådgivning inom finansiering, rekonstruktioner av företag, affärsutveckling, nyföretagande etc. hos styrelseproffset Anders Wickström. Han har många års erfarenhet av företagande och styrelsearbete. Inte bara här i Sverige utan även internationellt. Detta ingår i medlemskapet och kostar inget extra. Det kallar vi att få ut mycket till en låg kostnad!

Värmdö Företagarförening www.varmdoforetagare.se
info@varmdoforetagare.se 08-570 222 85

Redan nu: 16 partners till Värmdö Förtagardag 19 sept

– Förra året samlade företagardagen 18 partners, 101 utställare och 1400 besökare. Redan nu har 16 deltagare aktivt klivit in som partners och därmed största utställare, säger LG Nilsson, PR- och pressansvarig i projektgruppen.

– Ett resultat av den förra, lyckade mässan - men kanske även att mässan i år håller dörrarna öppna för allmänheten hela dagen. Hur motiverar då de företag som dels blivit partners och största utställare att de vill vara med:

Body Joy: Våra förväntningar är höga (i år igen) Det här är ett fantastiskt tillfälle att möta de som verkar och lever i Värm-dö kommun. En möjlighet för oss verksamma att visa att man inte alls behöver åka över bron för vatten. Och en dag att komma varandra "lite närmare".

Vattenfall: En ny energimedvetenhet håller på att växa fram bland Sveriges kommuner, företag och invånare, Gustavsberg är inget undantag. För Vattenfall är det självklart att vara del i denna omställning som en aktiv partner till kommuner och företag. Vi vill dela med oss av vår kompetens inom nya moderna energisystem och lösningar som hjälper våra kunder att utnyttja energin mer effektivt. För en hållbar framtid som angår oss alla.

Värmdö kommun: Värmdö Företagardag är ett viktigt tillfälle för nätverkande och trevligt mingel till nytta för hela vår näringslivsutveckling på Värmdö - ett levande bevis på att ett bra samarbete lönar sig.

Fredells: Förra året då vi deltog, visste vi inte vad vi kunde förvänta oss av mässan. Det vet vi i år, och därför vill vi gärna vara med igen.

Skeviks Gård/Blå Blom: Skeviks Gård och Hotell Blå Blom är med för att vi ser vårt närområde (Värmdö) som ett viktigt målgruppsområde. "All försäljning börjar alltid med sin närmsta granne, för att sedan spridas som ringar på vattnet..."

– Företagardagen kommer i år att bjuda på många mässor i mässan. Jobbforum, VA-dagen och Smaka på Värmdö. Under Företagardagen kommer ni att kunna möta några av Värmdös mathantverkare vid "Smaka på Värmdös Mattorg" där ni också kan köpa med er härliga delikatesser från årets skörd. Det blir också en tävling om "Årets Värmdökock".Vi ser fram emot en spännande dag i Gustavsbergs gamla porslinsfabrik, säger **LG Nilsson**.



Tv. LG Nilsson

VÄRMDÖ FÖRETAGARDAG

Tillökning hos Svenska Djur



Ur serien "Svenska Djur".

Gräsand och Rödräv kompletterar nu succén i Gustavsbergs Porslinsfabriks serie "Svenska Djur" formgiven av Bernadotte & Kylberg (**Prins Carl Philip och Oscar Kylberg**). Skålrikarna, som lanserades hösten 2012, finns sedan tidigare som Skogshare och Mullvad.



Samling i Porslinsfabrikens stengodsgjutning där serien "Svenska Djur"gjuts. Prins Carl Philip flankeras av Christina Strandberg, VD på Gustavsbergs Porslinsfabrik, och formgivaren Oscar Kylberg.

De tillverkas för hand i stengods och levereras i exklusiv presentförpackning.

Bilder LEIF R JANSON

Nu vill svensken bada badkar – med eller utan bubblor

Att bada badkar har en lång historia. Från att historiskt sett haft en praktisk funktion, att kunna hålla sig ren, har badkarsbadande utvecklats till en plats för njutning och avkoppling.



Badkaret Squaro Edge från Villeroy & Boch som också finns i vitt. Bild VILLEROY & BOCH

Redan de gamla romarna förstod badandets hälsobringande aspekter när de byggde sina badplatser kring heta källor och termalbad. Och även svenskarna värdesätter sitt välbefinnande, var tredje svensk föredrar badkar framför dusch visar en ny undersökning.

I takt med ett växande intresse för heminredning och vår egen hälsa har badrummet tagit en alltmer central plats i våra hem. Idag är badrummet ett rum vi vill leva och koppla av i och vi väljer möbler och design med stor omsorg. Enligt Villeroy & Boch Gustavsberg undersökning ser 32 procent av svenskarna badrummet som en plats för njutning där de får tid för sig själva, och var fjärde svensk önskar sig helst av allt ett badkar när de får välja något nytt till badrummet.

Nu möter Villeroy & Boch Gustavsberg svenskarnas önskan om ett nytt badkar till sitt badrum med en ny badkarsmodell, Squaro Edge och bubbelbadsystemet Ultimate Fitness. Vi badar gärna badkar – men utan vår partner som sällskap. Allt fler fokuserar på den personliga vardagsnjutningen och unnar sig lyxen att njuta av ett varmt bad. 33 procent av befolkningen har helst med sig en avslappnande badolja eller ett väldoftande badskum i badet, men endast var femte svensk vill krypa ner i badet tillsammans med sin partner. Att 13 procent av de tillfrågade helst vill ha jetstrålar och lyxiga tilltugg i badet vittnar om att spatrenden fortfarande är stark, att bada badkar ska vara en upplevelse för alla sinnen.

Badkaren i nya Squaro Edge-kollektionen kombinerar maximal badkomfort med ren estetik. Designen är helt ny och de vackra tunna kanterna ger ett elegant och slimmat utseende. Squaro Edge är tillverkat i Villeroy & Bochs patenterade material Quaryl, som är en blandning av akryl och den hårda mineralen kvarts. Resultatet är en återvinningsbar produkt med exklusiv design, extrem hållbarhet, komfort och en porfri yta som är lätt att rengöra. Det är materialet Quaryl som gör det möjligt att ta fram ett badkar som Squaro Edge, vars kant endast är 12 mm bred.

I en värld som aldrig står stilla är det allt viktigare att ta en paus från det hektiska tempot i vardagen. Med Villeroy & Bochs innovativa bubbelbadssystem Ultimate Fitness kan du på enkelt sätt förbättra din hälsa och förebygga muskelspänningar genom välgörande bubblor. Regelbundna bubbelbad förebygger stress och har en lugnande effekt på ett stressat sinne. Att ta ett avkopplande bad är alltså en värdefull åtgärd för att stimulera hälsa och vitalitet på lång sikt. Systemet Ulitmate Fitness går att installera i badkaret Squaro Edge och skapar en nätt estetik med nästan osynliga utblås för bubblorna.

Om undersökningen
Undersökningen har genomförts av marknadsundersökningsföretaget YouGov under perioden 2-7 november 2012. 1018 CAWI-intervjuer har genomförts med kvinnor och män i åldern 18-65 år som bor i villa/radhus, bostadsrätt eller hyresrätt samt har minst ett badrum /duschrum. Urvalet är representativt för parametrarna kön, ålder och region.

PRESSMEDDELANDE VLLEROY & BOCH GUSTAVSBERG AB

Frukostmingel på Gustavsbergs Porslinsfabrik

Det bjöds på frukostfralla, kaffe, information om Gustavsbergs Porslinsfabrik och visning av tillverkningen. En intresserad skara medlemmar ifrån Visit Värmdö Ideell Förening hade hösammat invitationen till fabriken vid Vattenhjulet i Gustavsbergs hamn.

VD Christina Strandberg och butikschefen **Marie Bohjort** visade runt i fabriken. Gustavsbergs Porslinsfabrik är idag Sveriges enda tillverkare av porslin. Fabriken har all tillverkning i de gamla lokalerna i Gustavsberg, där historien ständigt är närvarande. Företaget är helt svenskägt.

Porslinsfabriken har återupptagit många av konstnären Stig Lindbergs serviser i benporslin, bl a Berså, Adam och Eva, Röd Aster och Blå Aster, Prunus och Salix.



Dekorering av Bersåtryck. Bild BERTIL THULIN

Malin Öh i Visit Värmdö Ideell förening har gjort presentationsfoldern nedan. Du kommer väl med!

Visit Värmdö Ideell Förening



Vill du vara med och utveckla besöksnäringen i Värmdö?

Då är Visit Värmdö Ideell Förening organisationen för dig. Föreningens syfte är att utveckla besöksnäringen i Värmdö genom att bland annat initiera, driva och stödja olika projekt och aktiviteter som utvecklar företag och föreningar med intressen inom besöksnäringen. Föreningen och kommunen bildar tillsammans Visit Värmdö.

VÄRMDÖ STOCKHOLMS STOLTASTE SKÄRGÅRD

VISIT VÄRMDÖ

Föreningen arbetar med

Nätverk
som ger medlemmarna kontakter, kunskap, erfarenhet och affärsmöjligheter.

Marknadsföring
för att gästerna ska hitta våra erbjudanden, hjälpa till med paketering, information mm.

Påverka, driva och stötta
Med vår gemensamma kunskap och erfarenhet av besöksnäringen ska vi påverka omvärlden för att förbättra förutsättningarna för besöksnäringen och delta i regionala samarbeten och mässor.

Vi söker projektmedel för utveckling av besöksnäringen och driver sedan dessa projekt. Värd i Värmdö, webbportalen visitvarmdo.se och broschyren Upplev Värmdö är exempel på resultat av sådana projekt.

Utveckling
Med hjälp av vårt stora nätverk samt med projektmedel kan vi medlemmar få möjlighet att tillsammans skapa och utveckla produkter och erbjudanden.



Vi vill i första hand locka människor att stanna i Värmdö och uppleva sin hembygd. I andra hand vill vi locka nackabor och stockholmare till vår underbara skärgård.

Värd i Värmdö

Under våren 2011 introducerade Visit Värmdö "Värd i Värmdö" som går ut på att vi vill erbjuda besökare information om Värmdö på många platser där människor befinner sig som butiker, restauranger, hotell, museer, hamnar med mera.

Vi vill också erbjuda ett värdskap där människor känner sig sedda, viktiga och välkomnade till Värmdö.

Som medlem kan du ansöka om att få vara Värd i Värmdö. Som Värd i Värmdö får du förutom broschyrställ och material att dela ut, även utbildning i värdskap och Värmdokunskap.



Samarbetet mellan parterna, Visit Värmdö Ideell Förening och Värmdö kommun, reglerar frågor som mål, inriktning, aktiviteter, ansvarsområden, ekonomiska insatser med mera.

visitvarmdo.se

Vår gemensamma webbportal för att presentera allt som finns i Värmdö. Här kan din verksamhet synas med möjlighet att lägga in egen information, bilder, erbjudanden, evenemang med mera.

Upplev Värmdö

Broschyr som informerar och inspirerar till olika former av upplevelser i Värmdö, aktiviteter, mat, kultur, evenemang med mera.

Vill du bli medlem, delta på webben eller veta mer?

Fyll i blanketten nedan och skicka till oss eller maila uppgifterna.

Medlemsavgiften är 300 kr per år, och serviceavgift för webbportalen är 1.000 kr per år + moms (gäller ej föreningar)

Kontakt: kassör Eva Bergström,
eva.bergstrom@visitvarmdo.se, 070-716 27 17

Visit Värmdö Ideell Förening
Hästhagsterassen 1
134 43 Gustavsberg

Ansökan om medlemskap i Visit Värmdö Ideell Förening/webbportal

☐ Mitt/vårt företag vill bli medlem och få rätt att publicera på visitvarmdo.se (1 300 kr)

☐ Mitt/vårt företag/förening vill bli medlem (300 kr)

Du kan eposta alla uppgifter i stället för att skicka in blanketten.

Företag/Förening	Telefon
Org. nr (frivillig uppgift)	Mobiltelefon
Kontaktperson	E-post
Faktureringsadress	Ev. hemsida
Postadress	







Ny medlemsförmån

Denna Värmdökarta är fri att använda för alla medlemmar.

Du kan använda hela eller delar samt komplettera med den information du behöver. Konstnär är medlemmen Danuta Bäckman.

Matkulturcentrum på historisk mark

På Säby på Ingarö, några hundra meter in på Eknäsvägen och ca 1 mil öster om Brunn, befinner man sig på historisk mark.

200 meter från dagens Säby Säteri finns skärgårdens största gravfält med cirka 150 gravar, daterade till yngre järnåldern (500-1050 e Kr). Man tror att byn Säby var en betydande bo- och handelsplats under vikingatiden. Boplatsen låg vid dåvarande havsviken (vattennivån var under denna tid 5-10 meter högre än idag) och därav namnet Säby som betyder "byn vid sjön". 1570 är första gången som man kan finna något skrivet om Säby som gård. En **Tomas Engelman** "förlänades Säby tre hemman på behaglig tid" står det att läsa. 1633 övertogs Säby av Major **Lars Bubbe**. 1651 övertas säteriet av underståthållaren **Reinhold Leuhusen** där han bor endast år. Först 1693 återkom släkten **Leuhusen** och satte gården i ståndsmässigt skick.

Efter rysshärjningarna 1719 byggdes Säby upp igen. Västra flygeln är från 1812 och huvudbyggnadens entréplan är uppfört 1867. 1903 sålde dåvarande ägaren, justitierådet **Gustaf Vilhelm Leuhusen**, Säby Säteri. 1926 köpte direktör **K.A. Holm** Säby Säteri och sålde det s.k. corp de logi till AB Nordiska Kompaniet som inrättade ett semesterhem för sina anställda. 1963 köpte Gustavsbergs Fabriker (KF) Säby Säteri och fortsatte verksamheten med semesterhem fram till 1978 då Atlas Copco tog över.

Säby Säteri ägs och drivs sedan 1999 av Sejour AB där systeranläggningarna Haga Slott utanför Enköping och Skokloster Wärdshus i Skolkloster ingår.

– Som en levande pärla, i lantlig herrgårdsmiljö, vid Ingarös havsband ligger säteriet. Med skog, insjöar och ett levande jordbruk inpå knuten bjuder vi på en härlig naturupplevelse 35 minuter från Stockholms innerstad, säger platschefen **Marcus Carlgren.**

Säby Säteri har 59 logirum med 89 bäddar och mötelokaler för upp till 90 personer. Alldeles intill säteriet ligger Säby Matkulturcentrum med Musteri, Bränneri, Bryggeri, Rapspresseri, Glassmakeri och Gårdshandel och sommarbutiken KuriÅsa. Bilder JAN HECTOR



Platschefen Marcus Carlgren.

Säby Gård, Ingarö – spannmål, potatis, rapspresseri – KuriÅsa

SÄBY GÅRD
Ingarö

Säby Gård drivs av Micke Windahl och Åsa Levén.

– Säby Gård är ett lantbruksföretag. Gården har arrenderats sedan 1952 av familjen Windahl. Det var farfar **Holger** som började arrendera och 1967 tog pappa Lennart över och från och med 2002 arrenderar jag gården, säger Micke Windahl.

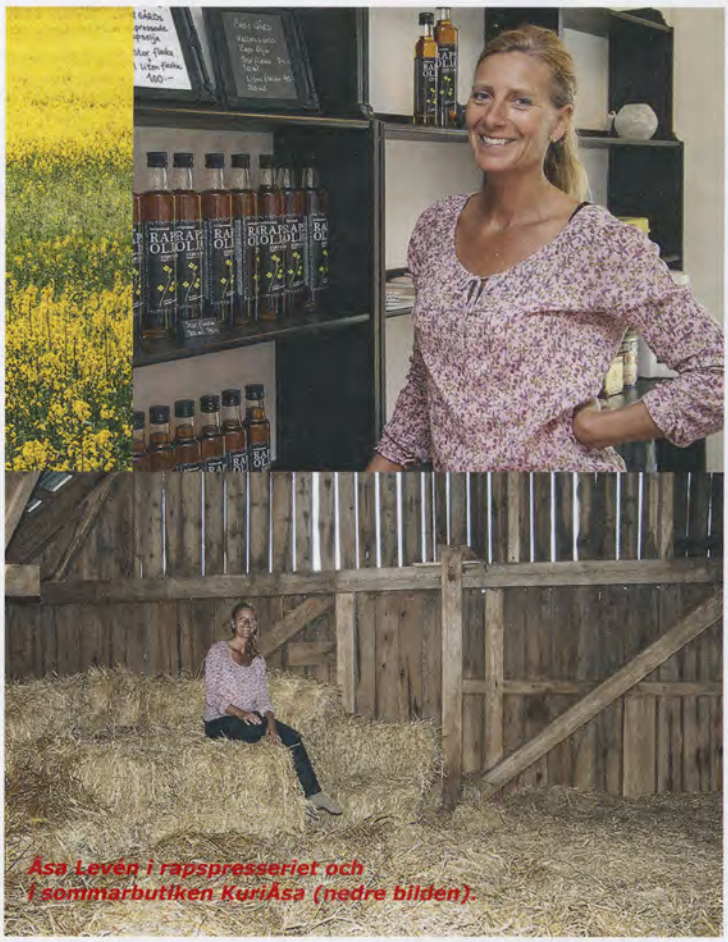
– Vi bedriver spannmålsodling och i dag har vi ca 320 ha under plog. Förutom på Säby odlar vi även på Gustavsberg, Hemmesta, Kalvandö, Brevik, Siggesta och Sunds gårdar.Vi har försäljning av foder till hästar samt havre, kornkross och hösilage och vi tar även emot hästgödsel som vi sprider på åkrarna.

– Vi odlar potatis som vi levererar till lokala butiker och marknader. Under september har vi vårt populära självplock.

– Under hösten 2012 startade vi vår nya verksamhet på gården, då byggde vi vårt rapspresseri. Vi har under alla år odlat raps men sålt den vidare så det känns väldigt roligt att nu börja producera egen kallpressad rapsolja, naturligtvis från raps odlad på Värmdö och Ingarö, ett svenskt småskaligt mathantverk, säger **Micke** och **Åsa**.

Uppe på den gamla höskullen intill rapspresseriet har **Åsa** och **Micke** nu röjt och fixat så att sommarbutiken KuriÅsa kan flytta in. Redan som liten älskade Åsa att leta fynd. Det fortsatte med besök på loppisar och på senaste arbetsplatsen fick hon starta Bakluckeloppisen på Siggesta Gård.

– Det kändes så tråkigt att inte ha tillgång till en loppis då jag slutade på Siggesta så i höstas kom jag med idén till Micke att öppna loppisbutik och han nappade, skrattar **Åsa**. I KuriåÅsa finns förutom loppisfynd och möbler även chabby chic, betongkonst, plantor och blommor och nya gårdsromantiska presenter. Öppet helger hela sommaren fram till oktober. Bilder JAN HECTOR



Åsa Levén i rapspresseriet och i sommarbutiken KuriÅsa (nedre bilden).

Värmdö Musteri och Värmdö Bränneri

Värmdö Musteri och Värmdö Bränneri drivs av Malin och Nikolaj Skjernov.

– Värmdö Musteri startade 2009 och musten har snabbt växt i popularitet. Flera hundra nya äppelträd är planterade och på höstarna är det fullt av folk som kommer och gör must av sina egna äpplen. Säsongens produktion av äppelmust är helt slutsåld och nu håller vi som bäst på med vår efterlängtade rabarberdryck, berättar **Malin** och **Nikolaj**.

– Kom och gör must på dina egna äpplen. Du väljer själv om du vill ha den som råmust eller pastöriserad på flaska eller bag-in-box. Om du vill vara med och musta så kommer du på en lördag eller söndag. Då har vi också lite gott fika. Annars kan du varje dag komma och lämna in dina äpplen för att sen hämta när musten är klar.

– Musteriet har öppet nästan hela året runt och när vi inte gör must så kokar vi sylt och saft, gör geléer samt god glögg.

– I bränneriet arbetar vi vidare med äpplet. Det blir äkta cider med champagnekork och svensk eklagrad äppelavec. Bränneriet har köpt in den bästa handgjorda destillationsmaskinen och de finaste franska ektunnorna så om ett par år kommer den första spriten à la Calvados att finnas på Systembolaget. Man kan även beställa sin egen 28L tunna, och till och med, om man har tillräckligt med äpplen, få gjort äppelavec av sin egen skörd, avslutar **Malin** och **Nikolaj**.

Bilder JAN HECTOR



Malin och Nikolaj Skjernov i bränneriet. Övre bilden musteriet.

Värmdö Bryggeri

Bryggeriets ägare är Joakim Tillman och Stefan Slätt, båda bosatta i Värmdö.

– Vi brygger öl av högkvalitativa produkter i en fantastisk skärgårdsmiljö. Vi har märkt att det finns en stor efterfrågan på lokalproducerad öl, framhåller **Joakim Tillman**.

Värmdö Bryggeri hade produktionsstart i november 2012. **Joakim** och **Stefan**, båda 38 år, har "vanliga" heltidsjobb och arbetar i bryggeriet helger och kvällar. Visionen är att utveckla bryggeriet så vi kan jobba heltid här ute på Säby.

– Stefan och jag har alltid varit mat- och dryckesintresserade och ville göra något tillsammans. För tre år sedan läste vi om bryggerinäringen och bestämde oss för att starta ett själva i Värmdö. Värmdö är i sig ett starkt varumärke. Planeringsarbete vidtog, vi kollade olika lokaliseringslösningar inom kommunen och fastnade för Säby efter ha kontaktat Säby Säteris ägare **Kjell Nilsson**, berättar **Joakim Tillman**. Här är inramningen perfekt med havet, skogen och ett levande jordbruk. I förberedelsearbetet ingick också att skaffa maskinell utrustning.

Värmdö Bryggeri har hittills lanserat tre ölsorter, starkölen finns på Systembolaget i Gustavsberg, Mölnvik och i Orminge samt beställningssortiment i hela landet och på ett 30-tal krogar här i kommunen och i Nacka, Vaxholm och på Södermalm i Stockholm. Folkölen finns på lokala Coop och ICA- butiker.

– Etiketten på ölflaskorna pryds med en bild på Sveriges äldsta fyr i drift, Grönskärs fyr, som får utgöra vår symbol. Och den ligger självfallet i Värmdö.

Bryggeriet har visning och provsmakning för allmänhet och företag efter bokning som görs via webben eller Säby Säteri.

Bilder VÄRMDÖ BRYGGERI



Fr.v Joakim Tillman och Stefan Slätt i Värmdö Bryggeri.





Lisa och Per Cason vid Wermdö Glassmakeri.

Wermdö Glassmakeri

Wermö Glassmakeri drivs av Lisa och Per Cason.

Per Cason är marknadsekonom med 25 år i media på bl.a. Radio NRJ och Clear Channel Sverige AB. **Lisa Cason** är försäkringsspecialist inom liv och pension. Tidigare optiker. De bor med två tonårssöner, **Jakob** och **Gilbert** vid Eknäs Brygga på Ingarö.

Familjen har under några år funderat på möjligheten att både bo och verka på Värmdö. **Lisas** entreprenörskap och **Pers** intresse för mat resulterade i en mycket uppskattad korv- och glasservering i Värmdö Köpcentrum i Mölnvik sommaren 2012. Serveringen erbjuder högsta kvalitet i utbudet, med bl.a. närproducerad mat, dryck och tillbehör.

– Mottot är att när gästen ätit klart, ska magen och munnen le, menar Lisa och Per.

Hösten 2012 togs beslut att starta tillverkning av närproducerad glass av högsta kvalitet och Wermdö Glassmakeri bildades.

– Under maj producerades en smakserie som vi vet är uppskattad bland våra gäster i Mölnvik. I nästa steg kommer nya smaker utvecklas, och här kommer bl.a. inspiration hämtas från Säbys olika verksamheter. Wermdö Glassmakeri hälsar välkommen till sommaren 2013, och hoppas få servera er en närproducerad och god glass, meddelar **Lisa** och **Per**.

Bild JAN HECTOR

Gårdshandel



På gården finns även en gårdshandel där man kan köpa allt vad gården producerar av must, saft, sylt, olja, vinäger, öl och glass – eller bara helt enkelt slappna av med en fika och njuta av de vackra omgivningarna.

Bild JAN HECTOR

Café Sjöstugan

Lillsved, 139 90 Värmdö, tel 541 380 26



Välkommen att njuta av sommarens hemlagade rätter.



Vårt populära RÄKTORN finns på menyn, liksom skärgårdstallrik och goda hemlagade pajer.

Välkomna önskar Elisabeth och Marie med personal!

Café & Restaurang i genuin skärgårdsmiljö.
Badplats – Boulebana – Egna båtplatser

Juni–augusti dagligen 11–20
Vid vackert väder till 22.00
Öppet helgerna i september
Waxholmsbåt från Strömkajen eller buss 437 från Slussen.
Med bil: Kör till Hemmesta vägskäl, ta vänster mot Vaxholm, efter ca 8 km tag höger mot Lillsved.

www.cafesjostugan.se

Autoexperten
LAGAR OCH DELAR

VERKSTAD • RESERVDELAR • TILLBEHÖR

Autoexperten i Hemmesta
Furubacksvägen 2, Värmdö
Tel: 08 - 571 681 24
autoexpertenhemmesta@telia.com

I höst öppnar Siggesta Herrgårdsboende



Siggesta Gård.

Under sommaren inreder och renoverar Siggesta Gård herrgårdsflyglarna till ett boende med 24 bäddar i 12 rum. Från och med första september kommer alla rum att vara klara. Herrgårdsflyglarna ligger i anslutning till Herrgården, där man redan idag kan ha konferenser och möten.

Siggesta Herrgårdsboende kan mer liknas vid ett Bed & Breakfast där gästerna behandlas som vänner till familjen. Flyglarna kan hyras av företaget som vill umgås under avslappnade former, i samband med konferens, för brudpar och deras gäster eller för familjer som vill hyra ett härligt ställe att umgås och aktivera sig på.

– Här kan man välja att boka in sig på någon av våra aktiviteter såsom ridning, surdegsbakning eller skogshinderbanan. Man kan låna en cykel och ta sig till stranden eller ta en promenad på våra natursköna vandringsleder och naturstigar, säger Susanne Blomberg, verksamhetschef på Siggesta Gård i ett pressmeddelande.

På Siggesta Herrgårdsboende kan man göra sig hemmastadd och ta något ur kylskåpet, fika eller laga en middag tillsammans. Man kan även boka bord på någon av restaurangerna nere på gården.



Gaveln.

– Flyglarna inreds med en tanke att gästen skall känna att de kommer hem. Siggesta Herrgårdsboende är lika exklusivt som det är avspänt och att bo här ska kännas lyxigt men inte märkvärdigt, säger Susanne Blomberg.

Siggesta Gård, som ägs av entreprenören Olof Stenhammar, är en unik plats för hela familjen. På gården kan alla åldrar hitta något som passar dem både vad det gäller aktiviteter och matutbud. Detta gör Siggesta Gård till ett populärt utflyktsmål. Även företag har en självklar plats i gårdens många häftiga lokaler.

Bilder SIGGESTA GÅRD

VÄRMDÖ STOCKHOLMS STOLTASTE SKÄRGÅRD

90,2 skärgårdsradion



FÖRBÄTTRA DINA CHANSER ATT LYCKAS MED EGET FÖRETAG

Rådgivning? Boka hos oss!
Vi finns också på Värmdö Företagardag, som är öppen för alla, den 19 september

NyföretagarCentrum
NACKA VÄRMDÖ TYRESÖ

Boka kostnadsfri rådgivning på www.nyforetagarcentrum.se/nacka

Det är vi som gör byggjobbet, vi utför allt från koja till slott.

BMS BYGG MÄSTAR SERVICE

BMS är ett företag som satsar på kvalitet hellre än på kvantitet.

Tel 08-571 629 74 • 08-571 629 32 • Fax 08-571 625 02
Box 33, 139 21 Värmdö • Åvägen 2, Ploglandet • www.byggmastarservice.com

I sommar bjuder lovordade besöksmålet Artipelag på frilufsteater för stora och små

Förutom utställningen med **William Wegman**, mest känd för sina fotografier av weimaranerhundar och "Ett, två, trä!" sommarens stora designutställning i konsthallens Artbox – kommer i år att erbjudas två föreställningar med friluftsteatern Teatersommar. Efter två framgångsrika sommarsäsonger i Velamsunds herrgårdsträdgård bjuder **Camilla Nyberg** och **Andreas Rodenkirchen** nu på både en barn- och en vuxenföreställning på Sveriges kanske vackraste friluftsteaterscen.



Ur "Delfinen – mellan mussla och man".

Barn- och familjeföreställningen "Delfinen" av **Gunilla Linn Persson** är en gripande och humoristisk berättelse om ett annorlunda möte. Den ensamma kvinnan Miriam möter den borttappade Delfinen(?) Rosario. Ett möte som förändrar allt. Spelas torsdag - söndag kl 15.30 fram till 25 augusti.



Ur "Guds djärvaste ängel".

För de vuxna spelas kvällsföreställningen **"Guds djärvaste ängel"** av **Magnus Nilsson**. Som en slags pendang till Delfinen handlar "Guds djärvaste ängel" om ett annat livsavgörande möte. Pjäsen utspelar sig under två känslostormiga dygn, förvåren 1922. Den unge diktaren **Elmer Diktonius** tar sina sista pengar och reser den långa vägen från Helsingfors till **Edith Södergrans** hem i Raivola, för att få träffa den kvinna som med sin diktning fullkomligt sparkat undan fötterna på honom. Ett möte som kommer att sätta outplånliga spår i Diktonius liv och diktning. Ett möte som kommer att bli Södergrans sista. Med värme, lätthet mod och humor rör **Magnus Nilssons** pjäs vid livets pulserande kärna. Spelas torsdagar och söndagar kl 18.00 fram till den 25 augusti.

Medverkande: Andreas Rodenkirchen, Camilla Nyberg och **Olof Misgeld/Leif Ottosson** Både föreställningarna regisseras av **Björn Melander**, som under många år arbetat på Dramaten, Folkteatern i Göteborg, TV-teatern, Riksteatern m.fl av våra kända scener.

Barnföreställningen kommer att kunna kombineras med Barnens Plättbuffé eller Kaffe & Bulle, i Café & Buffé Bådan. Vuxenföreställningen 3 rätters Teatersupé i Restaurang Artipelag. Biljetter köps på Artipelag eller via Ticnet.se.

Värmdö utvecklas och för varje sommar finns det mer att uppleva och besöka.

Text & Bild LG

Konstrundan inspirerar värmdöborna

Värmdö Konstrunda är ett återkommande evenemang i Värmdö Konstnärers regi. Under en helg i maj fylldes hela Värmdö med konst i alla uttrycksförmer då ett 40-tal konstnärer öppnade upp sina ateljéer för besökare. Värmdöborna fick uppleva och titta på och köpa konst på en brygga, en ateljé, lada eller krog. Som vanligt var Konstrundan välbesökt. Värmdö Journalen hälsade på hos några av de utställande konstnärerna. Bilder IW



KAJSA SVENSSON *träffade vi i Kyrkstallet i Gustavsbergs Centrum. Hon bor på Svartsö och har ateljén där. Kajsa pendlar mellan att arbeta i textil och att måla akvarell. Hon håller även kurser i tekniken att tova och forma ull med hjälp av såpvatten.*



På Chamottevägen 6 plan 4 i Gustavsbergs Hamn träffade vi från vänster: ***CAMILLA ELTELL,*** *måleri, textil,* ***BETTY ANNE MÖRELIUS****, måleri,* ***KERSTI BIUW****, skulptur,* ***MARIE KORT****, skulptur, måleri,* ***MARIE BERNER****, måleri.*

Kom in till FIKA



– Vi har en härligt sprudlande och fantasifull mönsterdesign på vårt svenska porslin från 1950-talet och decennierna därefter. Ingen annanstans, möjligen med undantag för Finland, har det under denna period förekommit en så rik, varierad och uttrycksfull design på just porslin, och framförallt på kaffekoppar, säger **Kjell Lööw**, museichef på Gustavsbergs Porslinsmuseum.

– Kännedomen om detta har nästan varit mer utbredd i utlandet än här hemma. Anledningen till denna mångfald har kanske varit att svenskarna dricker näst mest kaffe i världen (finnarna dricker mest), så vi har haft ett stort behov av just kaffekoppar.

– Därför har vi nu en utställning, som fått namnet "A Very Swedish Fika". Varför heter den så? Jo, detta svenska ord för den heliga kaffestunden – FIKA – har fått ett eget liv i såväl Japan som Sydkorea och även i USA, där många idag frågar varandra: You wanna go for a fika?

– Vår svenska kaffegalenskap avsätter tydliga spår i kaffekoppens mönster och i umgängesvanorna. Utställningen är en dokumentation och en generalmönstring av det bästa i kaffekoppsdesign (nåja, vi har med några tekoppar också) som lämnat Gustavsbergsfabriken mellan åren 1917 och 1993, avslutat Kjell Lööw.

Utställningen innehåller en "kopp-parad" med 163 koppar med olika dekorer (låt vara att somliga enbart är färgvariationer) utförda av elva olika formgivare på Gustavsberg. Just dekoren är utgångspunkten, modellerna är också intressanta men kommer i detta sammanhang i andra hand.

Tonvikten ligger på de fem mest aktiva mönstertecknarna: **Wilhelm Kåge, Stig Lindberg, Karin Björquist, Bibi Breger** och **Margareta Hennix**.



Elisa Cantora som arbetar på Gustavsbergs Porslinsmuseum vid ett inbjudande kaffebord på utställningen. Bild IW

Arr: Gustavsbergs Porslinsmuseum i samarbete med magasinet Hus & Hem RETRO. Tack till Lindvalls Kaffe i Uppsala som generöst har bidragit med intressanta utställningsföremål. FIKA är öppen fram t o m 29 september.

Bild till höger om rubriken: ROBERT HANSSON/SJÖBERG BILDBYRÅ

Norskt på Gustavsbergs Konsthall

Gustavsbergs Konsthall har initierat ett samarbete med Soft galleri i Olso och Norske Tekstilkunstnere i syfte att presentera samtida norsk textilkonst för den svenska publiken. Initiativet kommer ur konsthallensönskan att erbjuda en nyanserad bild av ett fält som i Norge håller hög konstnärlig nivå och där många samhällsrelaterade frågeställningar förs. Utställningen belyser också de textila materialens betydelse inom samtida konst och konsthantverk, liksom textilkonstens position i Norge. Encuratorsgrupp med representanter från Soft galleri och Gustavsbergs Konsthall står för urvalet av deltagare och de åtta textilkonstnärer som bjudits in representerar en bredd i såväl konstnärliga uttryck som generationer.

Som exempel kan nämnas **Unn Sønju** som med sina ofta starkt politiska vävar betraktas av många som konstnärlig arvtagerska till **Hannah Ryggen**. Utställningen utgör ett unikt tillfälle till fördjupad kunskap om Norsk textilkonst. Den genomförs med stöd av Statens Kulturråd.

Utställningen, som invigdes av professor Bella Rune, pågår till 22 september.



Gustavsbergs Konsthall med utställningen SOFT. Bild GUSTAVSBERGS KONSTHALL



UNN SØNJU "Blodig Fane" 2008. Bild GUSTAVSBERGS KONSTHALL

Artipelag utsett till Årets Turistföretag 2013

Artipelag var platsen för Värmdö Företgarförenings stora frukosträff i slutet av april. Företagarföreningen bjöd in alla företagare med Värmdöanknytning oavsett medlemskap VFF.

– Hela Värmdö hyser otroligt många entreprenörer och kreativa företagare som vi ville ge en möjlighet att träffas och nätverka, säger **Kerstin Thörn**, koordinator på Värmdö Företagarförening.

Deltagarna fick, utöver att nätverka, även tillfälle att träffa Artipelags ägare, **Björn Jakobson**, även grundare av företaget BabyBjörn, och lyssna på hans berättelse om konsthallen Artipelag.

Tidningen Värmdö Magasins läsare hade nominerat och en jury utsett Artipelag till Årets Turistföretag med motiveringen:

"Artipelag har etablerat sig som en naturlig mötesplats för besökare från hela Stockholmsområdet. Dessutom får de lokala besökarna ofta sällskap av nyfikna kulturintresserade gäster från andra delar av världen. Ett besöksmål att vara stolta över. Det breda konstutbudet, evenemang för alla åldrar, arkitekturen, maten och den väl bevarade naturen gör Artipelag till Årets turistföretag 2013."

Efter prisutdelningen inbjöds till en rundtur i Artipelags vackra miljö tillsammans med Björn Jakobson.

– Att affärnätverka lokalt är ett ovärderligt sätt att göra affärer på, stärka varumärket, hitta nya lösningar och samarbeten, framhåller Kerstin Thörn.

Bilder IW



Björn Jakobson tar emot en blomsterbukett av Värmdös oppositionsråd Annika Andersson Ribbing (S). Till höger Carin Carlsdotter Denell från Värmdö Magasin.





T.v: Amanda Thunberg Åkerstrand, projektledare, informerade om Värmdö Företagardag den 19 september 2013 och till höger Kerstin Thörn, koordinator i Värmdö Företgarförerning om betydelsen av att affärsnätverka.

Årets entreprenörer

I samband med Första Majfirandet i Gustavsberg korade Socialdemokraterna i Värmdö "Årets entreprenörer" med blommor, diplom och fanfar.



Björn och Lillemor Jakobson tar emot utmärkelen "Årets Entreprenör – Företag" av Socialdemokraterna i Värmdö.



Pella Larsdotter Thiel tar emot utmärkelsen "Årets Entreprenör – Ideell förening" av Krister Nilsson (S).



Polarna Värmdö, genom Daniel Eriksson, fick utmärkelsen "Årets Entreprenör – Offentlig sektor".

Företag

Artipelag
Björn och Lillemor Jakobson

För en outtröttlig energi och lust att skapa kulturupplevelser utöver det vanliga. För att ha fyllt Sveriges stoltaste skärgård med innehåll. En mötesplats för kropp och själ.

Björn och Lillemor Jakobson har genom obändig vilja och stort engagemang utvecklat skärgårdens vackra natur till en pärla för kultur, konst, design och gastronomi.

Med Artipelag har de skapat en spektakulär plats i gränslandet mellan skog och hav.

I det futuristiska Artipelag möter bruksorten Gustavsberg framtiden. Genom Björn och Lillemor Jakobsons visioner finns nu Värmdö stolt på den internationella kulturkartan.

Ideell förening

Omställning Värmdö,
Pella Larsdotter Thiel

För modet att möta stora globala utmaningar genom konkret och lokal handlingskraft. En rörelse som engagerar och inspirerar för att förändra vårt sätt att leva.

Omställning Värmdö, genom Pella Larsdotter Thiel, möter framtiden idag. De har fått Värmdöborna att använda kraft och fantasi för att hitta lösningar för en hållbar framtid. Medan de stora politiska besluten låter vänta på sig tar Omställning Värmdö saken i egna händer.

Framtidsveckan som anordnas varje år är en smältdegel av positiva exempel på hur vi skapar hållbara lösningar, här, nu och i framtiden.

Offentlig sektor

Polarna Värmdö

För att ni är en av Värmdö kommuns stoltaste exportvaror som påverkat livet för många unga människor. För att ni förstår värdet av goda förebilder för unga och för ett enträget arbete mot alkohol, droger och våld. Polarna i Värmdö har funnits sedan 1999 och minibussen är ett välkänt och tryggt kännemärke.

Polarna Värmdö kännetecknas av ärliga och genuina möten med ungdomar på tider då övriga samhället sover. Otaliga är de tillfällen när Polarnas insatser ändrat ett händelseförlopp. En kväll som inte slutar i misshandel eller alkoholförgiftning. Det drog- och brottsförebyggande arbetet, med starkt engagemang och kamratskap, hjälper många ungdomar att hitta en ny livsväg. Det är ett förebyggande arbete i sin allra bästa form.

Stipendiater och Årets Värmdöbo



Från vänster: Elisabeth Ström, ordförande i Värmdö Föreningsråd, Martin Bellander, barn- och ungdomledarpriset, Isabel Bose, ungdomskulturstipendiat, "Julle" Stålbrandt, Årets Värmdöbo, Pella Thiel, miljöbelöning projektet Framtidsveckan, representanter från Framtidsveckan samt längst till höger Marie Bladholm (M), kommunfullmäktiges ordförande.

Bild LOTTA JOHANSSON

Värmdö kommuns kulturstipendium 2013 tilldelas Julle Stålbrandt för mångårigt arbete med den årliga Värmdöfestivalen. Ungdomskulturstipendiet 2013 tilldelas Isabell Bose som uppmuntran och stöd för fortsatta studier inom dans. Barn- och ungdomsledarpriset får Martin Bellander.

Värmdö kultur- och fritidsnämnd delar årligen ut två kulturstipendier samt ett barn- och ungdomsledarpris. Stipendiesumman är 10 000 kronor för varje stipendium.

Kulturstipendiet delas ut till person eller grupp som gjort värdefulla insatser inom kulturens område. Insatserna ska vara till nytta och glädje för kommunens medborgare och bidra till att synliggöra den kulturella verksamheten i kommunen.

Värmdö kommuns kulturstipendium 2013 tilldelas "Julle" Stålbrandt för mångårigt arbete med den årliga Värmdöfestivalen.

Han har med stort engagemang genomfört musikfestivalen där elever från Värmdös alla 6-9-skolor uppträder inför en jury. Evenemanget är alltid efterlängtat och fyller Gustavsbergsteatern varje gång. Genom Värmdöfestivalen har en rolig tradition skapats och en inspirerande och kreativ mötesplats för kommunens unga talanger.

Ungdomskulturstipendiet delas ut till personer i åldern 18- 25 år i syfte att stödja och uppmuntra ungdomar med konstnärlig begåvning.

Ungdomskulturstipendiet 2013 tilldelas **Isabell Bose** som uppmuntran och stöd för fortsatta studier inom dans.

Isabell Bose har arbetat som uppskattad dansläraren för ungdomar både på Värmdö kulturskola och på Värmdö Scenskola. Hon har även anlitats av Ungkulturhuset Gurraberg som lärare i dans för unga. Isabel går för närvarande på Di Ambras dansutbildning och önskar fortsätta och fördjupa sina kunskaper inom bland annat streetdance, jazz, balett, hiphop och ragga.

Värmdö kommuns barn- och ungdomsledarpris utdelas till barn- och ungdomsledare eller förening/sektion för insatser inom idrotts- och ungdomsverksamheten i Värmdö kommun. Barn- och ungdomsledarpriset 2013 tilldelas **Martin Bellander**.

Martin Bellander har med stort intresse, engagemang och kunnande drivit Gustavsbergs OK:s ungdomsverksamhet de senaste åren vilket lett till att antal aktiva ungdomar stadigt ökat. Martin har förmågan att skapa roliga och variationsrika träningar för barn och ungdomar på alla nivåer. Med sin inkluderande och entusiastiska ledarstil är han ett gott föredöme som ungdomsledare.

Tio kandidater var nominerade till Årets Värmdöbo. Det blev **Julian "Julle" Stålbrandt** som vann. På nationaldagsfirandet 6 juni fick han priset – ett diplom och 10 000 kronor. Årets Värmdöbo är ett samarbete mellan Värmdö kommun, företaget Lobbrador och Nacka Värmdö Posten.

Musikläraren "Julle" Stålbrandt från Hemmestaskolan vann i rekordartad stil. Segermarginalen blev den största hittills. Det är inte bara för sitt värv som lärare Stålbrandt vunnit uppskattning. Hemmestafestivalen startade han själv upp och sedan 2007 arrangerar han även Värmdöfestivalen. Här får unga musikanter en chans att visa upp sig, uppger Nacka Värmdö Posten.

Miljöbelöningen 2013 på 10 000 kr tilldelas Framtidsveckan. Bygg-, miljö- och hälsoskyddsnämndens bedömning:

Den välbesökta Framtidsveckan har med hög kvalité och en bred ansats angående hållbar utveckling/ omställning gett många av Värmdö kommuns innevånare och företagare inspiration och lokala svar av föreningsliv, näringsliv, myndigheter och enskilda individer på globala problem. Genom rundabordssamtal, seminarium, studiebesök och öppna möten har Framtidsveckan med lokala exempel visat på nya sätt att leva och bo hållbart i Värmdö kommun.

Bygg-, miljö- och hälsoskyddsnämnden delar årligen ut 10 000 kr i miljöbelöning, för den eller de som utfört en prestation som gynnat miljön, ifall ingen vinnare utses kan prispengarna reserveras till nästföljande år.

I sitt högtidstal hälsade kommunfullmäktiges ordförande **Marie Bladholm** (M) alla nya värmdöbor välkomna.

SALTSTÄNK & KVITTER



Kristina Nilsson från butiken No 22 Inredning & Design flankeras av Gustavsbergs gymnasiums Kicki Ripås och Divo Rasheed.

Modevisning med säsongens trender

Eleverna på G2 Gustavsbergs gymnasiums Hantverksprogrammet Stylist hade i maj, i samarbete med butiken No 22 Inredning & Design, en modevisning med säsongens trender i Porslinsfabrikens mässhall.

Hantverksprogrammet Stylist är ett yrkesprogram för den som vill arbeta med make-up, hår- och klädstyling

– Vi skapar modebilder, re-stylar kläder och undervisar i färg- och formlära, säger **Kicki Ripås**, ansvarig för Hantverksprogrammet Stylist på G2. På skolan har vi egen make-up-studio samt hårsalonger. Under tre år arbetar vi med uppdrag, ämnesintegrerat utifrån teman. Det kan innebära en modevisning eller ett fotojobb, att skapa ett skyltfönster eller make-up aktiviteter.



Top och shorts i bomull.

– På G2 arbetar vi nära yrkeslivet och eleverna får möta professionella människor inom olika , för stylistyrket, relevanta branscher. Modebranschen är stor och jobb får man till stor del genom kontakter. Därför varvas utbildningen hela tiden med praktik.

– Stylistprogrammet på G2 är populärt. Vi har elever från hela Stockholmsregionen, framhåller Kicki Ripås.

Bilder IW



Klänning med spets. Rock i sammet.



Tunika i bomull med virkad spets.

Skogsmulle kom till Björnö

Alldeles i slutet på maj kom Skogsmulle till Björnö på Ingarö och invigde sitt sagospår. Han sjöng och lekte med barnen efteråt inbjöds alla barn att baka pinnbröd över en grilleld. Spåret består av 10 stationer och är cirka 400 meter långt. Spåret och stationer är markerade med en bild av Skogsmulle. Det är anlagt av Skärgårdsstiftelsen, Gösta Frohms Skogsmullestiftelse och Friluftsfrämjandet.

Björnö ligger på Ingarös fastland. Dit kan man ta sig med bil eller buss från Slussen mot Björkvik. Kliv av vid hållplats Björnö naturreservat, en knapp kilometer från reservatet. Parkering finns alldeles innanför reservatsgränsen.



Barnen lockade fram Mulle ut skogen. Lena Nyberg, VD för Skärgårdsstiftelsen, (t.h på bilden) ringde Mulle som till slut kom fram.
– Vi vill med Skogsmulle öppna upp våra marker ännu mer för vår yngre besökare, framhöll Lena Nyberg.

Bild IW

Målet är leverera stenmalet mjöl från Träskö Wäderqvarn om några år



Familjen Heurlin har nyligen renoverat väderkvarnen på Träskö mycket pietetsfullt. Bl a har kvarnen målats om och fått nya vingar.



Värmdö Skeppslags Fornminneförening arrangerade utflykten till Träskö en lördag i slutet på maj. Christer Heurlin, stående t.h. informerade deltagarna.

Träskö Wäderqvarn historik. Bagaren **Esaias Thiese**, verksam i Stockholm, köpte 1738 hemmandet Träsket bestående av hemön Träskö samt öarna Träskö Storö med kringliggande öar ut till Rågrunden samt Gistholmarna.

Thiese lät bygga en kronobageri i Träskö bypå öns nordsida, grunden finns fortfarande kvar. Bageriet bakade och levererade bröd till kronan, dvs militären. I slutet av 1740-talet lät han på öns sydsida bygga en väderkvarn som stod färdig 1949. Detta för att säkra egen mjöltillgång samt mot ersättning mala spannmål åt kringliggande gårdar ("Tullmjölskvarn").

Kvarnen är en sk "holländare" dvs . takkonstruktionen "hättan" går att vrida så att vingarna står rätt i vinden. Kvarnhuset blev upp till takfoten 8,30 meter högt. Bredden av mjölloftet (nedre botten) 6,25 meter och säckloftet (övre botten) 4,75 meter. Vingarnas spännvidd blev 19,40 meter. Kronhjulet har en diameter om 3,25 meter. Kvarnen fick två par stenar 1,85 meter breda. Kvarnens malningskapacitet var cirka 12 tunnor (20 hl) per dygn och i medeltal blåste det under 34 dygn per år tillräckligt mycket i "rätta" vindriktningar OSO och VSV. Detta gav i medeltal ca 680 hl sammanmäld årligen. Räntan d.v.s skatten för detta arbete fastställdes till 2,7 hl mjöl hälften råg och hälften korn.

Den första mjölnaren var Olof Fröberg, den siste mjölnaren var **Carl Gustav Pettersson** som dog 1903 och däremellan har sex mjölnare varit kvarnarrendatorer.

Familjen Thiese tillsammans med familjen **Magnus Carlsson**, Lådna behöll genom arv hemmandet fram till 1853 då det köptes as av **Anders** och **Johan Petter Norberg** från Sundskär.

De nya ägarna var driftiga och rustade upp Kvarnen, som hade förfallit under de senaste 30 åren. 1863 moderniserades Kvarnen med ett vridverk bestående av en kuggring runt taket, som tillsammans med ett vridhjul möjliggjorde att takets vridning kunde regleras inifrån. Tidigare vreds taket med en yttre s.k. vridsvans (en stående balk monterad vid taket med hjälp av tvärbalkar) och vindspel som flyttades runt beroende på vindriktningen .Vidare togs den yttre vingaxeln bort och ersattes av en stålaxel med ett gjutet järnkors för vingarnas infästning. Nya vingartillverkades, de satt fortfarande kvar, om än i dåligt skick, fram till början av 1940-talet.

Familjen Malmgren, mina morföräldrar, som hyrt den närliggande Mjölnarstugan sedan 1932 fick köpa Kvarnudden årsskiftet 1939-1940. Detta efter att ett laga skifte av hemmandet Träsket var avslutat.

Kvarnen, som då var i dåligt skick rustades upp med ett nytt brädtak med papp, det gamla var delvis raserat spåntak, samt ny ytterpanel. De vingstumpar som återstod monterades ner och kvarnen målades.

Nästa generation av familjen **Malmgren** och familjen **Heurlin** lät 1983 göra en ny rustning av kvarnen med omläggning av takpappen, hel ny ytterpanel samt målning. År 1989 målades kvarnen om igen.

Sedan 2001 bebos Kvarnudden permanent av familjen **Heurlin/Holmbäck**. Under vintern 2007 började kvarnen rustas igen med ny ytterpanel. Rustningen övergick till målsättningen att återställa kvarnen i funktionsdugligt skick. Ny vingar har tillverkats och till takets vridverk, som hade havererat, har vi låtit gjuta nya kuggsegment, som har monterats in. Vissa träbalkar vid vingaxelinfästningen, som gnom läckande tak har ruttnat, har bytts ut. Stockholms Läns museum har visat stort intresse och länsstyrelsen har anslagit bidrag till materialinköp.

I mitten av juli 2009 målades kvarnen med hemkokt rödfärg och den 21 juli lyftes de nytillverkade vingarna på plats och bultades fast i vingaxelfästet. Under hösten 2009 har nya segel av oblekt bomullsduk tillverkats och provmonterats på vingarnas häckverk.

Vår förhoppning är att alla träkuggar, axlar och lager skall hålla när maskineriet börjar röra sig och målet är att vi ska kunna leverera stenmalet mjöl från Träskö Wäderqvarn.

Text CHRISTER HEURLIN
Bilder LENNART KARLSSON och DAHLBERG



Bild t.h: Christer Heurlin i sin verkstad på Träskö.

Vikingadag med över 200 besökare



Vikingasmeden Lars Berntzon, tillsammans med intresserde lärjungar vid ässjan och och städet.

Söndag 19 maj ordnade Ingarö Hembygdsförening en Vikingadag på Säby gravfält på Ingarö, i samarbete med Värmdö Sjöscoutkår.

På tisdagen samma vecka hade alla 3-klassare i Brunns och Lemshagas skolor först en egen Vikingadag tillsammans med sina pedagoger och hembygdsföreningen, som avslutning på terminens arbete med forntiden. Syftet var förstås att väcka barnens nyfikenhet kring hur man levde på en järnåldersboplats för över 1000 år sedan. Att de visste hur man klädde sig på den tiden var helt klart, då barnen klev av bussen vid gravfältet iklädda hemmagjorda, tidsenliga särkar och bar vackra namnskyltar skrivna med både runor och alfabet .

Under söndagen kom många av barnen tillbaka i sällskap av sina familjer, för att visa vad de lärt sig och låta föräldrarna vara med på den guidade vandringen och de roliga hantverksaktiviteterna. Man kunde smida järn till krokar och mejslar, tova ull, göra vackra läderarmband, m.m. Att tävla om vem som var starkast i att "dra skinn" eller "dra armkrok", var en ny utmaning. Efter det smakade det



Anna-Lisa Moström och Karin Hedin har fullt upp med att servera vikingasoppa, kokt över öppen eld och passa så att kornbrödet inte blev för hårt gräddat.

bra med vikingasoppa och eget gräddat kornbröd, till en mugg äppelmust – skänkt av Värmdö Musteri på Säby.

Sammantaget två mycket roliga dagar, som trots en del regn, resulterade i glada miner och många positiva kommentarer om vikten att värna om Säby gravfält – ett område med stort kulturhistoriskt värde på Ingarö. Det vill vi utveckla vidare!

Text LOTTA HÖGARDH
Ordförande i Ingarö Hembygdsförening
Bilder EVA BERGSTRÖM

"Mörtviksladan" blev Kulturlada



Kulturladan i Pilhamn på Ingarö. Fr.v: Amy Cedervall, konstnär, Lotta Högardh, ordförande i Ingarö Hembygdsförening. De tre herrarna Rickard Bergman, Arne Löfstrand och Stig Moström är de fantastiska yrkesmän som återuppbyggt Mörtviksladan, på initiativ av Carl-Arne Jakobsson och med hjälp från fler ingaröprofiler. Nu har de installerat ny belysning, m.m. för att kunna använda den som just "Kulturladan".



I Ingarö Hembygdsmuseum hänger en tavla av Amy Cedervall på "Mörtviksladan" med sitt ursprungligt utseende. Tavlan är från början av 1990-talet.

Det hörs på namnet varifrån "Mörtviksladan" ursprungligen kommer. Ladans senaste placering var vid Johannesdalsvägen. Den är skänkt av **Frank Hallström** och har flyttats till en plats intill hembygdsmuseet på Mäster Palms väg i Pilhamn.

– Ladan ska användas till olika kulturprojekt, berättar ingarökonstnären **Amy Cedervall**, som är ansvarig för evenemangen i Kulturladan. Det kan t ex gälla hantverk, dockteater, konstutställningar men också logdans och "prova-på-teater" för intresserade för att nämna några aktiviteter.

– Drömmen är att vi har en fulltecknad loggbok med olika bokningar och evenemang.

I mitten av juni hade **Amy Cedervall** och konstnären **Leif Werner** en utställning i Kulturladan.

Text BW Bild IW

Scenstudion tolkar Wahlberg på Blå Blom



Gården till Hotell Blå Blom används flitigt som spelscen för teater, konserter och stand upp. En bra kombination med mat och dryck.



Sceneriet föreställer gården till Tjärhovsgatan 39 där spelet Folket i Skinnarviksbergen ska sättas upp i sommar.



Uppfinnaren Tjasse, spelad av Jonny Jakobsson, har svårt att värja sig från tant Maggie, spelad av Ingrid Svahn.

Fröken Lizzie, spelad av Jessica Ahl, har en charmig kavaljer i Thosse, spelad av Niclas Elding.

På nytt blir det sommarteater på Hotell Blå Blom i Gustavsbergs hamn. Denna gång är det ett folklustspel av Gideon Wahlberg, Folket i Skinnarviksbergen. Pjäsen handlar om livet på söder, om kärlek, hopp och förtvivlan med förvecklingar och klassproblem i 30-talets Stockholm.

Gideon Wahlberg har skrivit en rad sådana pjäser där kanske Söderkåkar blev en mycket folkkär TV-serie på 1970-talet. Pjäsen Folket i Skinnarviksbergen spelas här av Gustavsbergs Scenstudio, under ledning av **Per Simon Margulies**. För musiken svarar **Lennart Lindblad**. Det är en skön och livfull uppsättning med många intressanta karaktärer, spänstig dialog och med mycket skön musik. Allt för att ge en sprakande och kul upplevelse. Väl värd att se.

Den klassiska intrigen utspelar sig på gården, till 39:an, i Skinnarviksbergen på 1930-talet. Här bor grundläggarbasen **Per "Pelle" Andersson**, med sin hustru **Augusta**, som fyller 50 år idag. Hans dotter **Lizzie**, bor kvar hemma och hjälper sin mamma, men brodern **Sigurd** har flyttat hemifrån. Han har kommit upp sig, som det heter, och flyttat. Sigurd arbetar nu som kontorschef hos en fabrikör **Grüneus** och antagit det lite finare efternamnet **Senander**. Det ondgör sig pappa Pelle över, och anser att sonen svikit både honom och sin klass.

I 39:an bor också verkstadsägaren **Charles "Tjasse" Gustafsson**. I verkstaden finns sonen **Frasse** och gesällen **Kalle** och i lillstugan huserar pigan **Stina.** Men Tjasse behöver både pengar och hjälp till sin stora uppfinning och behöver förstärkning. Den platsen söker **Thord Sandström**, men han har egentligen andra avsikter med det. Thord är egentligen skådis och kusin med fabrikör Grüneus dotter, **Lisa**. Hon ska gifta sig med Sigurd. Ett giftermål som inte riktig faller i god jord hos den blivande svärfadern. Därför utger hon sig för att vara sjuksyster **Inga**, från sociala hemhjälpen, som hjälper Augusta med sitt onda ben.

Här finns också tant **Maggie**, som äger mjölkmagasinet i närheten, hennes lille son **Balder** och bodbiträdet **Greta**. Maggie har ett gott öga till Charles och slår sina lovar runt honom, något som skrämmer honom. Till det ska läggas högsta vinsten i Penninglotteriet och en filmregissör **Sten Ståhler**. Spelet kan börja!

Totalt blir det tio föreställningar med premiär den 25 juli kl. 19.00. Biljetterna kostar 200 kr och kan köpas på Hotell Blå Blom. Passa gärna på att göra en helkväll med teatersupé. Teatersupén kostar 250 kr. Bokas hos Hotell Blå Bom, 08-574 112 60

Övriga föreställningar sker: 26/7 kl. 19, 27/7 kl. 19, 28/7 kl. 17, 1/8 kl. 19, 2/8 kl. 19, 4/8 kl. 17, 8/8 kl. 19, 9/8 kl. 19 och 11/8 kl. 17. Pjäsen som spelas av lokala förmågor ute på hotellets innegård är ca 2,5 timme i två akter med paus. Vid risk för regn ta med lämplig klädsel, paraply är inte möjligt att fälla upp.

Text CHE
Bilder Hotell Blå Blom RAGNAR FLINK

Var ska hästarna gå? Möte 17 sept

Välkommen på Värmdö Hästvägsförenings första möte tisdag 17 september!



I Värmdö finns det mer än 1.000 hästar och de behöver motioneras utomhus på vägar och i terräng. Föreningens målsättning är att hitta lösningar som är acceptabla för alla parter – ryttare, hästföretagare, markägare, samfälligheter och allmänhet.

Alla välkomna på vår kick-off!

För närmare information om föreningen och mötet (detaljer kommer senare) se www.varmdohastvagar.se, där du också kan bli medlem. Eller kontakta ordförande via ordforande@varmdohastvagar.se eller 070-716 27 17. **Välkommen!**





Personlig träning & massage
Erbjuder träningsinspiratören på Värmdö

- Yoga i Hemmestaskolan
- Funktionell utomhusträning vid Bosses backe
- Barnvagnsträning på Värmdövallen
- Mamma/bebis yoga på Värmdö Friskvårdscenter
- PT ute: kondition och styrka där jag hjälper dig att nå dina mål!
- Idrottsmassage & Klassisk massage på Värmdö Friskvårdscenter

Välkomna hälsar träningsinspiratören Catarina
www.traningsinspiratoren.se 073-6791050



Glad och vacker musik spreds över hamnområdet av Djurö Spelmän.



Monica Pettersson (M), kommunstyrelsens ordförande, hälsade Gustavsbergsdagen välkommen som en trevlig tradition. Här flankerad av arrangörerna Christer Hedberg, från Gustavsbergs Vänner och Susanne Thelin, Visit Gustavsberg.



Framtidens Gustavsberg visades upp av Mats Skoglund (V) och Moa Öhman, projektledare från kommunens Gustavsbergsutskott.

Festlig familjedag i hamnen

Förra årets stora succé med en egen Gustavsbergsdag återupptogs den 15 juni som en familjedag i Gustavsbergs Hamn. Utöver all shopping och många sevärdheter hamnen normalt erbjuder kryddades dagen med aktiviteter från hembygdsföreningarna, ponnyridning och ansiktsmålning.

Vid Tornhuset spelades även upp musik från bl a Djurö Spelmän som för dagen var förstärkta med elever från kulturskolans kammarorkester. På plats fanns även brandkåren med sin stora stegbil.

Riksbyggen passade på att visa sitt nya bostadsprojekt Blå Blom och Bonum, liksom kommunens Gustavsbergsutskott som visade framtidsplanerna och svarade på frågor.

Smakprov ur sommarteatern som ska spelas på Hotell Blå Blom, Folket i Skinnarviksbergen, visades upp och förstärktes med allsång av **Lasse Dalberg**. Tal hölls också av kommunstyrelsens ordförande **Monica Pettersson** (M) och ordföranden i Gustavsbergs Vänner, **Christer Hedberg**. Konferencier och samordnare för dagen var **Susanne Thelin**.

Bilder IW

40 år i Porslinmuseets tjänst



Elisa Cantoro har arbetat på Gustavsbergs Porslinsmuseum i 40 år.

Elisa Cantoro, ursprungligen från Italien, har arbetar 40 år på Gustavsbergs Porslinsmuseum. Det firades tidigare i år med blommor, tårta och tal av bl a Porslinsmuseets VD, **Björn Blomkvist**.

– Jag började på muséet i februari 1973, innan dess jobbade jag i Porslinsfabriken, berättar Elisa. Jag minns många intressanta och spännande utställningar. Särskilt tänker jag på "Kaffekoppsutställningen"på 1980-talet som förra chefen **Inger Nordgren** svarade för. Den drog många besökare.

– Under årens lopp har det varit en del ombyggnader, vi har t ex fått fler rum och gjort det enklare för besökarna att hitta rätt. Så var vi fått hiss som gör att vi kan utnyttja övervåningen.

Värmdö Journalen gratulerar!

Porslinets Dag firas traditionsenligt

Söndagen den 25 augusti firas Porslinets Dag i Gustavsbergs hamn.

– Jag ser fram emot att hamnområdet fylls med samlare, experter och massor med porslinsälskare från hela landet, meddelar arrangören **Susanne Thulin** på Visit Gustavsberg.

– Gustavsbergs Porslinsmuseums Vänner bjuder på fri entré till Porslinsmuseet och visning av basutställningen samt en kulturhistorisk vandring med **Johan Aspfors**. På Porslinsmuseet blir det dessutom drejning, porslinsmålning, musikunderhållning, konstlotteri och mycket annat trevligt.

De 70-talet konstnärer som finns i G-studion håller sina ateljéer öppna. Nyöppnade Cromo Antik & Design erbjuder värdering av porslin. På Galleri Tillfället får barn och vuxna pröva på att måla och dreja. Något mer roligt för barn, som t.ex. ponnyridning ska det också bli.

– Även i år ska besökarna mötas av ett Porslinstorg med nytillverkad keramik av erkända konstnärer, och kanske även en liten porslinsloppis, meddelar Visit Gustavsberg i sitt pressmeddelande.

Tårttävling på Slottsovalen



Den vinnande tårtan bakades på avdelning Grön på Slottsovalen. Bild IW

När avdelningsköken på äldreboendet Slottsovalen i Gustavsberg hade byggts om firades det med en tårttävling. Det gjordes på "Matens Dag" som varje år anordnas av ägaren Attendo för att tydliggöra det lustfyllda med mat och hur man arbetar med detta.

Det bakades tårtor av personal och boende på varje avdelning. En utsedd jury gick runt och smakade. När juryn hade gjort sin bedömning av den finaste och vackraste tårtan var det dags för fika och tårta, så klart, på avdelningen.

– Det var en dag med kreativitet, påhittighet, goda bakverk och trevlig umgänge på alla våra fyra avdelningar här på Slottsovalen, berättar verksamhetschefen **Veronique Annink**.

Fiolmusik kan höras från Kyrkstallet

30 maj hördes fiolmusik från Kyrkstallet i Gustavsberg. Det var då invigning för det nyastartade Wermdö Spelmansgille att träffas och spela tillsammans.

Det har blivit fyra spelträffar före uppehållet som är i juli och nya träffar på tisdagar jämna veckor i augusti.

– Gillet är öppet för alla som spelar folkmusik – kvinnor, män, unga, gamla, erfarna och nybörjare. Folkmusiken rymmer många instrument, så alla är välkomna, berättar Inga Bergenmalm initiativtagare.





Bilder ERIK BERGENMALM

Festligt på Munkmoradagen



VärmdöBostäders styrelseordförande Malin Åberg-Aas (MP), sökte upp hoppborgen.



Festen kan börja.

Bilder IW

VärmdöBostäder i samarbete med hyresgästernas lokal Humlan, som ligger i området, bjöd boende på Nelsonstigen, Markörstigen och Skyttevägen på en verkligt festlig lördag på Markörs mysiga lekplats i slutet av juni.

Det var grillning av korv och hamburgare. Det var kaffe och skoj. För de unga fanns fiskdamm, hoppasäck, bollekar, hoppborg. För de något äldre tipsrunda och boule.

Allt inramat av trevlig musik. från dragspel och gitarr.

Telia hade mött upp med ett informationstält. Personal och förtroendvalda från VärmdöBostäder fanns även på plats.

martenssonsmeningar.se
MÅRTENSSONS MENINGAR
AVSLÖJAR - KOMMENTERAR - ANALYSERAR

Motion med sjöutsikt



Den underbara utsikten från den nya gymhallen.



Emma tränar både på platta och med tyngder. Extra bra för hållning och balans.

I det vackra Glashuset i Gustavsbergs hamn i Farstaviken, som också har Vårdcentralen som sin hyresgäst, har Body Joy som är känt för sin trevliga atmosfär och erbjuder träning för alla åldrar, alldeles nyligen flyttat in.

Glashuset som fått sitt namn efter att så gott som all fasad är gjort av glas vilket erbjuder en helt fantastisk utsikt över Farstaviken ända upp till Gezelius väg. Och med den utsikten kan man tänka sig att man blir mer entusiastisk och kanske trampar på ännu mer på motionscykeln.

Under juli och augusti kl 17.00 kommer det att bedrivas Yoga på den stora altanen då man både får chansen att vara utomhus och njuta av sjöutsikten.

– Det här är ett magnifikt gymcenter som framförallt erbjuder gymträning. Det är generösa öppettider från kl 05.00 på morgonen till kl 23.00 till sena kvällen, säger **Emma Lillienwall,** som varit personlig tränare på Body Joy i hela tio år.



Emma Lillienwall som är personlig tränare på Body Joy tränar själv regelbundet och det mår hon bra av.

På träningscentret finns ett brett utbud av aktiviteter som man kan göra, där den första aktiviteten startades i september 2003 och höll till i lokalerna i Värmdö Köpcentrum. Förutom styrketräning kan man välja träning med personlig tränare, small group training (träning i små grupper), träning för seniorer, fysisk aktivitet som doktorn har ordinerat på recept och hälsotester som utförs av legitimerade och utbildade terapeuter. För att hålla nere kostnaden om familjen är stor finns juniorkort, ungdomskort och familjerabatter.

– Body Joy erbjuder också gruppträning för alla önskemål, fortsätter Emma. Det finns cirka 70 klasser i veckan. Alla gruppträningsklasser ingår i årskorten så det finns möjlighet att prova hela utbudet och hitta det som passar dig bäst!

För att träna kondition och koordination:

- Aerbic Mix
- Kom loss
- Zumba
- Body Jam

Smidighet och andning:

- Body balance
- Dynamisk Yoga
- Kundalini Yoga
- Strech

– Vi får 500 barn och ungdomar att röra på sig! Massor av barn dansar, hoppar, klättrar och övar på sin dans, "moves" i lokalerna varje termin. Det är underbart att se alla ljuvliga barn röra sig till musik och gemensamt utföra samma rörelser, ler Emma. Vi har aktiviteter för alla mellan 2 och 16 år. Vi erbjuder Funkykidz, Dancefusion och Young Mix. Vi håller till både i våra egna lokaler i Mölnvik men också i Brunns skola.

– I våra grupper välkomnar vi alla till lek och rörelse utan tävling och prestationskrav. Alla barn ska kunna delta utifrån sin egen motoriska förmåga och kunna börja på sin egen nivå för att känna att "jag kan". Vi vill motivera och inspirera alla små och stora barn att röra på sig på ett lust- och glädjefullt sätt. Det viktigaste är att göra det som är roligt och att känna glädje som är den bästa motivationen till att fortsätta vilja röra på sig, säger Emma bestämt.

Text & Bild AMMI LUNDHOLM



Några av cyklisterna i "Race för the Balltic" har samlats i Gustavsbergs hamn.

Värmdö hälsar cyklister för ett renare Östersjöhav välkomna

Cyklisterna som deltar i manifestationen "Race for the Baltic" startade 8 juni i Malmö och ska sammanlagt avverka 350 mil i nio länder runt Östersjön. Bakom projektet – och som deltagande cyklist på vissa etapper – står Skypes grundare **Niklas Zennström** genom hans stiftelse Zennström Philantropies.

"Race for the Baltic" kommer under sin resa samla in namnunderskrifter för åtgärder för ett renare hav som ska läggas fram för en internationell konferens om Östersjöns miljöfrågor i höst.

Cyklisterna i "Race for the Baltic" besökte Gustavsberg Hamn en fredag i slutet av juni och samlades framför Gustavsbergs vårdcentral i hamnen, där Värmdös kommunstyrelseordförande **Monica Pettersson** (M) hälsade cyklisterna välkomna och höll ett kort anförande.

Bland annat pekade Monica Pettersson på aktuella frågor som Värmdö kommun arbetar med vad det gäller ett renare Östersjön. Kommunens pågående va-utbyggnad, inventeringen av enskilda avlopp, samarbete med BalticSea2020, toa-tömningsstationer för båtlivet, båtbottentvätt för att nämna några exempel som Monica Pettersson tog upp i sitt anförande.

– Väldigt roligt att Zennström Philantropies uppmärksammar kommunens engagemang för miljön, säger **Olle Lövenheim**, affärsutvecklare på Värmdö kommun och initiativtagare till Gustavsbergs deltagande i "Race for the Baltic".

Även representanter från bl a Värmdö kommuns miljökontor och näringslivskontor, BalticSea2020, Skärgårdsstiftelsen och Värmdö Naturskyddsförening fanns på plats. Här kan du följa projektet:

- Raceforthebaltic.com
- facebook.com/RacefortheBaltic.com
- @Race4theBaltic

PRESSINFORMATION VÄRMDÖ KOMMUN



Publik från organisationer, myndigheter och företag mötte upp i Gustavsbergs hamn för att hälsa cyklisterna välkomna. Bilder IW



Monica Pettersson (M), kommunstyrelsens ordförande i Värmdö samspråkar med Director Allison Robertshaw chef för Zennström Philantropies.

Djurhamnssvärdet & Häxprocessen



Från urpremiären av "Djurhamnssvärdet & Häxprocessen" i Eriksbergsskogen den 1 juni.
Bild LARS NYGREN

Projektet Vasakungarnas Djurhamn fick en spektakulär start sensommaren 2007 med fyndet av ett unikt 1500-talssvärd. Projektet syftar till att öka kunskapen om den forna örlogshamnen Djurhamn och inleddes med en arkeologisk inventering utförd av arkeologen **Martin Rundkvist**.

I ett skogsparti ett stycke från hamnvikens innersta del hittades svärdet som togs upp i oktober 2007. Inga andra fynd gjordes i samband med svärdsutgrävningen som var välbesökt av media och en intresserad allmänhet. Svärdet skickades därefter till en konserveringsstudio som under vårvintern blev klar med konserveringsarbetet.

Rapporten från arbetet kommer med smått spektakulära uppgifter. Efter rengöring och borttagning av rost hittades på klingan åtminstone tre "färska svärdshugg", för att citera rapporten. Svärdet i sig är också intressant. Det rör sig om ett sk. enhandssvärd med en längd av 92.cm. **Nils Drejholt** på Livrustkammaren har daterat det till tidigt 1500-tal. Enligt honom har svärdet en utformning som påminner om de s.k. rikssvärden, Gustav Vasas ceremonisvärd. (Johan Aspfors)

Häxprocesser. I Sverige avrättades omkring 400 personer för häxeri mellan 1492 och 1704. Av dessa inträffade nästan alla fall (trehundra) under en kort men intensiv period; de åtta åren mellan 1668 och 1676, då den häxhysteri som kallas "Det stora oväsendet" bröt ut och orsakade en stor mängd häxprocesser i landet. Det är denna berömda period av intensiv häxjakt som är mest känd och utforskad och som brukar beskrivas i historieböckerna då man läser om häxprocesser i Sverige. (Wikipedia)

Djurhamn. Djurö dominerades förr av den stora och djupa hamnen, av vilken i dag bara den yttre delen återstår. Den gamla hamnen sträckte sig långt in i det som i dag är Eriksbergsskogen, som tidigare kallades Hamnskogen, invid Djurö Båtsällskap. Till Djurhamn kom, från 1400-talet och långt in på 1700-talet, såväl stora örlogsskepp som mindre handelsfartyg, på väg till och från Stockhom. Hamnen var välbesökt av både svenska och utländska fartyg. Dokument från äldre tider berättar om kungar som varit i Djurhamn.

Skådespelet "Djuhamnssvärdet & Häxprocessen" hade urpremiär 1 juni i Eriksbergsskogen i Djurhamn. **Agneta Silfverberg** som svarar för regin, är eldsjälen bakom Ö-teatern i Djurhamn. Hon har inspirerats till dessa draman efter att ha deltagit i en berättarvandring utmed Sjöhistoriska stigen, arrangerad av Vasakungarnas Djurhamns volontärer. **Manus:** Bengt Fridmark, Helena Bruun Nystedt, Agneta Silfverberg. **Medverkande:** Ö-teatern, Djurö kyrkokör, Barnkören, Agnetas teaterbarn samt Volontärer från Vasakungarnas Djurhamn.

Henrik Paulsen går med i (S)



Annika Andersson Ribbing (S), oppositionsråd i Värmdö hälsar Henrik Paulsen välkommen till Socialdemokraterna.

Henrik Paulsen, stark politisk profil i Värmdö kommun, söker medlemskap i Socialdemokraterna.

– Socialdemokraterna har den bästa politiken för att få till en bättre skola. Dessutom har de ett engagemang som jag inte funnit i något annat parti. Det måste vara kul att arbeta politiskt, säger Henrik Paulsen i en kommentar.

Henrik Paulsen är 64 år och har suttit i kommunfullmäktige sedan 2010. Han lämnade Centerpartiet våren 2013 och blev därmed så kallad politisk vilde i fullmäktige. Efter en period utan partitillhörighet, väljer han nu att söka sig till Socialdemokraterna i Värmdö.

– Det här visar att vi erbjuder en bred politisk plattform och vi är väldigt glada att välkomna Henrik Paulsen, säger **Johnny Tedenfors**, ordförande i Socialdemokraterna Värmdö.

– Jag är stolt över att få in Henrik Paulsen i vårt nya, kraftfulla lagbygge inför valet 2014, säger **Annika Andersson Ribbing**, oppositionsråd (S). Det är ett kvitto på att Socialdemokraternas framtidsfokus på jobb och kunskap, har mycket att erbjuda humanistiskt sinnade och prestigelösa personer.

Skolan är ett av de viktigaste skälen för Henrik Paulsen att gå med i Socialdemokraterna i Värmdö.

– Det är den absolut viktigaste utmaningen i vår kommun i dag, säger Henrik Paulsen.

Han tilltalas även av Socialdemokraternas fokus på att förbättra för näringslivet och att hjälpa de utsatta i samhället, de som faktiskt behöver olika typer av omsorg, som till exempel de äldre.

Han kan inte formellt tillträda på något socialdemokratiskt mandat i Kommunfullmäktige just nu. Det betyder också att det partistöd som utgår från kommunen till partierna, inte kommer Socialdemokraterna till del under denna mandatperiod.

"Säg det med ett leende"

Spelmansstämman firar 30 år med stor familjefest

Wermdö Gammaldansare (WGD) såg dagens ljus den 28 mars 1983. Redan 6 februari samma år bildades Wermdö Dragspelsgille. Av de som var med och bildade föreningarna är fortfarande många verksamma. I år firar man 30 år med stor familjefest på Wermdöbygdens Spelmansstämma vid Värmdö Bygdegård lördag 10 augusti.

– **De första danskurserna** i vår regi startade hösten 1983. Antalet deltagare i kurserna var närmare 100 personer, således en lysande och flygande start, berättar **Rolf Blomqvist**, en av medlemmarna i WGD.

– **I början var** alla åldersgrupper representerade. På grund av ledarbrist slutade vi med barnkurserna och därmed höjdes medelåldern.

– **Karaktären på vår** kursverksamhet har varit konstant från början med både gammaldans, gilledans och folkdans. Den inbördes fördelningen mellan de olika dansformerna har dock varierat.

Händelser ur föreningens verksamhet värda att notera:

1984: Föreningsdräkten får sin slutliga utformning.

1985: Dansbanan vid Värmdö Bygdegård byggs tillsammans med Wermdö Gammaldansare.

1986: Spelmansstämman gästas av dans- och musikgrupper från Holland och Färöarna.

1989: Spelmansstämma med Åsa Jinder.

1993: Tioårsjubileum med Wermdö Gammaldansare på Gustavsbergsteatern.

1994: Resa med Wermdö Dragspelsgille till Italien. Dans på Piazza Garibaldi i San Marino. Resans höjdpunkt (se nedan).

1999: Spelmansstämma med dansande och spelande gäster från Frankrike. Wermdöhambon.

2000: Resa med Wermdö Durspelare till Irland.

2003: 20-årsjubileum på Gustavsbergteatern.

Så här berättar Rolf Blomqvist om resan till Italien och San Marino:

– **Marinos offentlig torg**. Prick kl 11.00 kör vi igång. Det har redan samlats mycket folk och vi har en naturlig scen på Piazza Garibaldi. Det spelar ingen roll var publiken står eller sitter. Alla ser utomordentligt bra. Dragspelsgillet drar igång med sitt potpurri "Säg det med ett leende" och "Vårat gäng". Inledningsnumret går mycket bra och dragspelstonerna stiger mot skyn och rullar in i varje gatuvrå och öppen butiksdörr. Det fotograferas och filmas på alla håll och kanter.

– **Så är det äntligen dags** för oss dansare. Vi står uppställda i en arkad som vetter med en trappa mot Piazza Garibaldi. Vi dansar in på torget med en "Roslagspolska" till tonerna av "Polska efter Båtsman Däck". Det är en helt underbar känsla för mig att tillsammans med **Britt-Marie** få dansa in som första par på detta soldränkta San Marinska torg. Jag känner det historiska skeendet i varje muskel av kroppen och hjärtat dunkar i takt med musiken. Dansprogrammet är det bästa vi gjort och när sedan musiken stämmer perfekt kan vi inte vara mer än nöjda.



Dansare från Värmdö på Piazza Garibaldi i San Marino 1994. Privat bild.

– **Därefter fortsätter** programmet med durspelarna. Vi får enorma applåder. Sedan är det dags för ärebetygelser. Representanten för det San Mariniska kulturministeriet avtackar oss alla personligen och överlämnar presenter. Vi lämnar också över våra gåvor som tack för att vi fick komma.

UR ROLF BLOMQVISTS ANTECKNINGAR



Ensamhet



Ensamhet kan vara underbart när man väljer det själv, men den kan också vara smärtsam när den är påtvingad. Alla önskar närhet, kärlek och gemenskap – ändå är det många som väljer att dra sig undan. Rädslan för att bli avvisad, känna sig exkluderad, annorlunda och utpekad gör att man inte vågar ta risken att söka det man längtar efter.

Gemenskap är ett grundläggande mänskligt behov hos oss människor eftersom vi är sociala varelser. Vi föds in i en familj och blir den vi är, i samspel med människor som står oss nära. Redan i det biologiska arv vi bär med oss när vi föds finns behovet av mänsklig närhet och sociala relationer.

Trots att vi idag lever tätt inpå varandra, ofta i en storstad, är det många som ändå känner sig ensamma. Människor springer förbi varandra på gatorna och alla verkar ha egna, roliga liv. Ingen frågar vem du är eller hur du mår. I en värld där det verkar viktigt att vara omtyckt och populär kan det kännas svårt att erkänna att man känner sig ensam och längtar efter gemenskap. Formulärets överkant

Olika perioder i livet kan alla av oss känna sig ensamma. Känslor av ensamhet kan drabba både unga eller gamla. Som ung kan man känna sig ensami sina funderingar över vem man är och hur livet kommer att bli. Man kan känna sig ensam vid större förändringar i tillvaron, t ex att sluta grundskolan och att börja på gymnasieskolan. Även mindre separationer och avsked från familj och vänner kan göra ont ochge ensamhetskänslor, till exempel inför en längre resa eller efter en trevlig helg. När man är vuxen kan förväntningar som att bilda familj, få ett jobb och boende göra att du inte räcker till. Ett förhållande som spricker eller en närstående person som dör kan göra att man känner sig ensam, trots att man har vänner. En mycket vanlig orsak till ensamhetskänslor hos äldre kan bero på att man förlorat sin partner eller en vän. De erfarenheter du gjort i livet kan funktionsnedsättningar. Man kan vara välkommen att delta i en annan kommuns aktiviteter. Eventuellt kan hemkommunen betala. Hör efter med handläggaren på LSS eller Socialtjänsten i din kommun.

Vad kan man då själv göra åt sin ensamhet och att känna gemenskap? Kanske en del förslag förkastas på en gång men det finns i alla fall kanske något man kan nappa på!

Känslor av ensamhet är ofta kopplade till brist på mening. Att engagera sig i en organisation kan ge både mening och gemenskap. Det kan vara föreningar som Friluftsfrämjandet eller olika motionsföreningar. Det kan också vara ideella föreningar som arbetar för fred eller stödjer andra människor, till exempel Röda korset eller Rädda barnen.

- Om du är student i en ny stad kan du lära känna människor genom att gå med i student- och kårförening. Du hittar information på universitetens hemsidor.
- Man kan gå på danskurser
- Man kan börja löpträna – det står alltid fler som hämtar tillbaka andan när målsnöret sprängts - och man kan då passa på att säga några ord t ex ska vi träna tillsammans nästa gång?
- Man kan gå på målarkurser
- Man kan sjunga i kör
- Man kan gå ut och gå i skogen och där träffa samma människor – om och om igen – som sedan utvecklas till vänskap
- Man kan gå på olika föreningsmöten (t ex något handikappföreningsmöte för att träffa likasinnade)
- Man kan bli initiativtagare och bjuda in sin medmänniska på kaffe

Detta är några förslag – och självklart passar de inte alla. Då skulle det inte bli så svårt att bryta sin ensamhet men självklart måste det finnas mer att göra.

Att känna sig utanför för att man själv – eller andra – tycker att man är annorlunda är inget konstigt. De flesta har känt eller känner så ibland. Det är skillnaderna som gör oss till dem vi är och som gör oss speciella. Här kan dock en "förändring av sig själv" kanske vara nödvändig för att komma i kontakt med sina medmänniskor. Och vi har alla sidor som gör det svårare att vara med andra. Det är något man kan förändra, antingen på egen hand eller med professionell hjälp. Förändringen kan göra att det blir lättare att möta andra personer och ha relationer. Det kan också förändra sättet som man ser på sig själv.

- Du kanske är blyg och håller dig för dig själv, fastän du längtar efter gemenskap. Eller också försöker du träffa vänner och skapa relationer, men känner att det inte lyckas.
- Ensamheten kan göra att man känner sig som i en glaskupa. Man har svårt att ta in sin familj och sina vänner, trots man vill. Man kan också ha svårt att nå ut till dem!
- Det tar tid att bygga upp vänskap och vi kan tro att vi inte är tillräckligt spännande för våra vänner.

Livsfrågor om ensamhet och gemenskap är något som berör alla människor. För vissa människor hänger svårigheterna ihop med psykisk eller fysisk sjukdom. Depression och social fobi kan leda till att man drar sig undan. Men det finns hjälp att få om ensamheten blir för mycket och pågår under längre tid.

Du kan kontakta vissa mottagningar och beställa tid via Vårdguidens e-tjänst "mina vårdkontakter". Det kan också vara så enkelt att du kontaktar din husläkare för att få en remiss till en samtalskontakt som lyssnar, ger råd och förbättrar dina utsikter att våga ta kontakt med medmänniskor. När det är akut: Svenska kyrkan/jourhavande präst

Dygnet runt kan man prata med en sjuksköterska för att få råd: Tfn: 08-320 100. För råd på arabiska ring: tfn 08-528 528 38. Det finns även andra "sajter" på nätet om dessa saker som kan passa dig bättre.

– Jag kan inte låta bli att tänka på tiden på 1950-talet då ringklockan och den öppna dörren nästan alltid var aktiverad. Det var farfar, mormor, en känd vän, en mindre känd vän och massor av barn som klev in genom dörren på nästan alla tänkbara tider på dygnet och pratade om allt möjligt. Självklart visste de sin begränsning att gå hem igen när vi hade pratat om det vi ville, säger artikelförfattaren **Ammi Lundholm** – och de kände sig nöjda! Tänk om vi kunde få den tiden tillbaka så kanske aldrig ordet "ensamhet" ens funnits i ordlistan!

Text AMMI LUNDHOLM

Vaccinbåten turnerar

Under tre juliveckor kommer Vaccinbåten att gästa 14 hamnar i Sörmlands- och Stockholms skärgårdar, med Ljusterö som nordligaste och Nynäshamn som sydligaste utpost.

– Vi kommer att göra 16 stopp och vid några tillfällen passar vi på att besöka hembygdsdagar och marknader på öarnas landbacke. Ombord kan man vaccinera sig mot TBE (fästingöverförd hjärninflammation) och enklare resevacciner på fastboende, sommargäster, förbipasserande båtfolk och turister, säger **Bengt Nilsson Helger**, en av Vaccinbåtens läkare.

– TBE överförs av fästingar och ett bett kan räcka för att viruset ska utvecklas och ge upphov till en sjukdomsbild som kan vara allt från mild och övergående till livshotande allvarlig eller med kvarstående men i form av förlamningar eller medvetandestörningar och koncentrationssvårigheter.

– Vaccination rekommenderas från 1 års ålder för personer som vistas regelbundet i Östersjöns skärgård, Mälardalen och Östra Svealands inland, Åland, Baltikum och Mellaneuropa. Skydd uppstår efter andra vaccinationen som kan tas 3-12 veckor efter den första dosen, därefter bör man påminna immunförsvaret med uppföljande doser efter 9-12 månader, efter 3 år och sedan vart femte år livet ut. Personer över 60 år rekommenderas att ta grundvaccinationer dag 1, 30, 90 och sedan efter 9-12 månader innan man fortsätter som övriga övriga åldersgrupper. Har man en gång haft TBE är man livslångt immun, avslutar Bengt Nilsson Helger.



Vaccinbåtens besättning kommer från Nyköping. Fr.v: Håkan Stendardt, kapten, Bengt Nilsson Helger, läkare, Liliane Helger, läkare,, Elisabeth Helger, naprapat, Harald Zetterquist, läkare.

Se turlista på www.vaccinkliniken.se

Tandläkare Anders Wahlberg

Tandhygienist Marie Ljungberg

Direkttelefon 0733-522 263

Gustavsbergs Hamn
Tyra Lundgrens väg 6
134 40 Gustavsberg
08-570 319 80

Tandsköterska Kerstin Jorstad

Hälsar gamla och nya kunder välkomna!



Stefan Jonsson
Leg Tandläkare
allmäntandvård



Outi Aalto
Leg tandsköterska



Patrik Mofors
Leg Tandläkare
implantat och protetik



Lena Sihlén
Leg Tandhygienist,
leg Tandsköterska

Medlem av Sveriges Tandläkarförbund

PRIVAT TANDLÄKARNA

Allmän tandvård, Hygienistbehandlingar, Implantatbehandlingar, Tandblekning, Tandreglering

Hälsans Hus Tandvård

Skogsbovägen 5
mitt emot kommunhuset







tel 570 323 88
stefan@sjdental.se
Ny hemsida: www.varmdotandlakarna.se

Bra effekt med intervaller

Effektfull träning med intervallträning är en samling träningsmetoder som syftar till att förbättra en kombination av snabbhet, styrka och uthållighet. I sin enklaste beskrivning handlar det om att under samma träningspass varva hög intensitet med lägre intensitet.



Gillis och William på intervallträning uppför den brantaste backen i Ekedalsspåret i Gustavsberg.

Intervallträning kan bedrivas i olika sporter men här beskriver vi löpträning. Intervallträning kan utföras uppför korta eller längre backar allt vad man orkar (kallas då backträning alternativt backintervaller) med lätt joggning eller att gå tillbaka nerför backen. Det är viloperioderna, oavsett om de består av stillastående, gående, eller lugnare löpning/joggning som är själva intervallerna, och som givit sitt namn åt denna typ av träning. Man skjuter alltså in intervaller av vila mellan belastningen under träningspasset.

Genom kortare eller aktiv vila (jogga) kan ett kortintervallpass vara lika effektivt syreupptagningsmässigt som ett långtidsintervallpass. En annan stor positiv effekt med intervallöpning är att du kan få in nya och omväxlande pass i din träning. Träningsvardagen kommer att bli roligare! Efterförbränningen är dessutom mycket högre när du har tränat hårt, helt enkelt för att du har slitit hårt och kroppen därför har mer "repareringsarbete" att utföra!

Inom löpning kan man till exempel jogga lugnt i 100 meter och sedan springa så snabbt man orkar i 100 meter för att sedan jogga ytterligare en sträcka, en ny intensivträning och så vidare. En löparbana lämpar sig för intervallträning eftersom det är lätt att kontrollera distansen. Man kan också använda sig av en given tid, exempelvis löpning i 5 min, lugn joggning i 5 min och så kör man på.

– Det är kul att se att för varje gång man springer uppför en riktigt brant skogsbacke så går det lite snabbare för varje gång, säger **William Lundholm** som behöver underhålla sin löpträning eftersom han både spelar ishockey och fotboll. Beroende på vilan och sträckan får de olika intervallerna lite olika effekt, och logiskt ger korta intervaller mer snabbhet och längre intervaller ger mer uthållighetseffekt.

Nu kan man kanske tro att intervallträning bara är till för de som redan är vältränade och kan springa snabbt. Så är det dock inte utan man kan vara helt nybörjare. Intervallträning passar alla. Alltså oavsett om du aldrig tränat förut eller om du är vältränad kommer du snabbt att märka att denna träningsmetod är extremt effektiv för att bygga styrka i dina muskler och förbättra din kondition. Och förutom den extra energi du förbränner tillkommer också alla de förbättringar som träningen medför:

- Bättre cirkulation/förbättrar syreupptagning
- Starkare hjärta
- Minskad stress
- Bra för fettförbränningen
- Bättre uthållighet/löpstyrka
- Bättre hållning m.m.
- Passar alla åldrar
- Märker resultat väldigt snabbt
- Utmärkt sätt att gå ner i vikt/förbränningen av kolhydrater ökar
- Träning med hög intensitet kan sänka blodsockret = ökad aptit

Dessa förbättringar är mer effektivare än när du endast tränar lätt!

– Man kan träna intervaller i olika sporter och i olika muskelgrupper men för mig blir intervallöpningen och en del andra intervallträningar viktiga eftersom jag bl. a spelar bandy och fotboll, säger **Gillis Silow**.

Och är det så att man kanske inte alls är van att jogga så finns det inte heller här några problem. Då liknar träningen intervallträning på många sätt. Förutom att man väljer att bara promenera i ca 15 min, därefter en lätt joggning i 4 – 5 min och sedan åter till den långsamma gången osv. så kommer du framåt. Det här kan man hålla på med i några veckor – ta en vilodag emellan – tills man känner sig redo för lite snabbare löpning. Det här går (förutom om det finns en fysisk skada som lägger hinder i vägen) och du kommer att känna lyckokänsla när du springer upp för en backe snabbare och snabbare!

Text & Bild AMMI LUNDHOLM





VETERINÄREN HAR ORDET

CAROLINE SILD
Leg veterinär, Värmdö Djurklinik

Kennelhosta

Vad är Kennelhosta?

Kennelhosta är ett samlingsbegrepp för kikhosteliknande symtom hos hund. De två smittämnen som anses vara de vanligaste orsakerna till kennelhosta är hundens parainfluensavirus och bakterien Bordetella bronchiseptica.

Hur smittar det?

Smittan överförs vanligen när en sjuk hund kommer i kontakt med en annan hund så att smittämnen kan överföras via nos-nos kontakt eller via hosta/nysning men den kan även spridas indirekt exempelvis via gemensamma vatten- och matskålar.

Vilka symtom får hunden?

Typiska symtom på kennelhosta är akut insättande hostattacker. Hunden får en torr och skrällande hosta. Hostan är ibland så kraftig att hunden får kväljningar och hostar upp vitt slem. Djurägaren kan tro att hunden satt något i halsen. Vissa hundar får även ett klart nosflöde och en kort febertopp. De kan också vara tröttare än normalt. Hostan kan hålla i sig i flera veckor.

Vad gör jag om min hund fått Kennelhosta?

Det man ska tänka på om man har en hund som drabbats av kennelhosta är framför allt att undvika att anstränga hunden. Kontrollera temperaturen på hunden dagligen.

Om hunden har kvarstående feber eller får feber igen efter några dagars hosta bör veterinär kontaktas. Detsamma gäller om hunden får påverkat allmäntillstånd eller får svårt att andas.

Kan det vara farligt?

Kennelhosta i sig brukar inte vara farligt men kan, precis som influensa hos oss människor, ge följdsjukdomar. Den vanligaste och mest allvarliga följdsjukdomen är lunginflammation.

Hur kan jag skydda min hund?

För att skydda din hund från att bli allvarligt sjuk av Kennelhosta bör den vaccineras en gång om året. Det finns två typer av vaccin att välja mellan, ett som ges som injektion och ett som ges som en näsdroppe.

Man kan få Kennelhosta trots att man är vaccinerad men då ses ofta ett betydligt lindrigare förlopp än hos en ovaccinerad hund och risken för följdsjukdomar är därmed mindre.

Kom ihåg:

En hund som haft kennelhosta är inte skyddad mot att få sjukdomen igen vid ett senare tillfälle.



Kennelhosta är mycket smittsamt och överförs vanligen när hundarna har nära kontakt, t ex när de busar och leker med varandra.
Bild LOTTA JOHANSSON



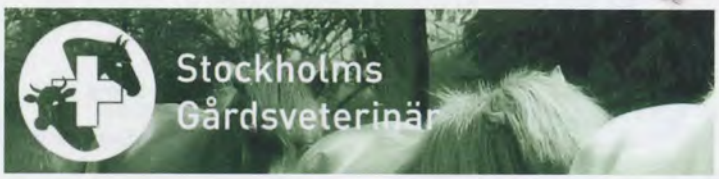


Kirurgi - Röntgen - Ultraljud - Eget lab -Tandvård
Beteendemottagning - Foderförsäljning

08-570 333 75

www.varmdodjurklinik.se





Ultraljud - Hältor - Munhåleundersökningar - Akutsjukvård - Kirurgi - FEI-pass
Valp/kattungebesiktningar i hemmet - Hemavlivningar av hund och katt



070-570 79 80

www.stockholmsgv.se

FÖRRA HÖSTENS SUCCÉ KOMMER I ÅR ATT VARA ÖPPEN FÖR ALLMÄNHETEN HELA DAGEN!

VÄRMDÖ FÖRETAGARDAG



I år blir det mässdag i Porslinsfabriken torsdagen den 19 september!

Förra året samlade företagardagen 18 partners, 101 utställare och 1400 besökare. Redan nu har 16 deltagare klivit in som partners och blir därmed största utställare. Ett resultat av den förra, lyckade mässan - men kanske även att vi i år håller dörrarna öppna för allmänheten hela dagen!

Så här säger några av våra deltagare:

Body Joy: Det här är ett fantastiskt tillfälle att möta de som verkar och lever i Värmdö kommun.

Vattenfall: En ny energimedvetenhet håller på att växa fram bland Sveriges kommuner, företag och invånare, Gustavsberg är inget undantag. För Vattenfall är det självklart att vara del i denna omställning som en aktiv partner.

Fredells: Förra året då vi deltog, visste vi inte vad vi kunde förvänta oss av mässan. Det vet vi i år, och därför vill vi gärna vara med igen.

Visa upp dig, bygg nätverk, gör affärer!

Boka nu, så kan du fortfarande påverka monterstorlek och plats. Kontakta Amanda idag: 0733-600 347, mail: amanda@positivenergi.se.

Torsdag 19 september, en dag full med tips, rabatter, pröva-på, tävlingar, unika erbjudanden!

- Smaka på Värmdö
- Årets Värmdöföretag & kock
- Trafikfrågor, byggfrågor
- Jobbforum
- Kommunens VA-dag
- Framtidens energi
- Värmdös möjligheter på den turistiska världskartan!
- Fråga kommunen!
- Underhållning mm

body joy träningen du är värd · din tryckare · DJURÖNÄSET · ABT Bolagen AB · HOTELL Blå Blom · SKEVIKS GÅRD · Swedbank

VATTENFALL · 90,2 skärgårdsradion · VÄRMDÖ KOMMUN · företagarna · Mr.CAP Värmdö · FREDELLS BYGGVARUHUS · BOO ENERGI · JM Entreprenad

TORSDAG 19 SEPTEMBER, KL 8-19.00 | PORSLINSFABRIKEN, GUSTAVSBERGS HAMN

Företagardagen arrangeras i samarbete mellan Värmdö Företagarförening, Företagarna Nacka-Värmdö, Företagarna Skärgården, NOVAQ (Nacka Och Värmdö AffärsQvinnor), Handelskammaren Nacka-Värmdö, NyföretagarCentrum Nacka Värmdö Tyresö, Visit Värmdö & Värmdö kommun