



Åkerbobladet

Åkerbo med Grebo

Annonstidning för östra Linköping

Nr 1 – 2007

19 januari – 15 februari

Årg 6. Upplaga 5.200

Stationshuset 590 62 Linghem

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

E-post: info@akerbo.nu

ALPHA

- en chans att utforska *meningen med livet*



Söker du svar på dina frågor?

En Alphakurs ger dig möjlighet att diskutera och utforska grunderna i den kristna tron. En kväll i veckan under 10 veckor träffar du andra nyfikna i en avspänd miljö där inga frågor är för svåra...eller lätta.

Över 8 miljoner människor runt om i världen har redan funnit att Alpha är värt besväret.

Följ med på en upptäcksresa!

Anmäl dig!



Alpha

Gratis ”prova-på” kväll den 1 februari, 18:30.

Kom, smaka och se om Alpha är något för dig.

Info & anmälan:

013-39 71 02 eller salem.rystad@lkpg.visit.se

Tid: Torsdag den 1 februari, kl. 18:30 - 21:00

Plats: Högliden (gult hus bredvid affären i Bankekind)

Arrangör: Salem Rystad och Bankekind Vårdsbergs frikyrkoförsamling

Familjeprogram i Linköping

Kärlek - Trygghet - Gränser

Föräldrakurser för dig som har barn mellan 0 och 18 år

Nu startar nya kurser:

Småbarnsliv

för dig som har barn mellan 1 och 3 år:

Ekholmens familjecentral - med start 23/1

Linghem, Himnaskolans matsal - med start 28/2

Skäggetorps familjecentral - med start den 7/3

COPE

för dig som har barn mellan 3 och 12 år:

Ryd, Solhagaskolans matsal - med start 23/1

Vidingsjö, Vidingsjöskolans matsal - med start 25/1

Ljungsbroskolan - med start 8/1

Komet

för dig som har barn mellan 3 och 11 år,

och som möter särskilt stora utmaningar i ditt föräldraskap:

Ryds familjecentral - med start 22/1

Westmansgatan 27 - med start 23/1

Ljungsbroskolan - med start 24/1

TonårsCOPE

för dig som har ungdomar mellan 12 och 18 år:

Kommunens lokaler, Apotekaregatan 13 C - med start 23/1

För information och anmälan:

www.linkoping.se/familjeprogram

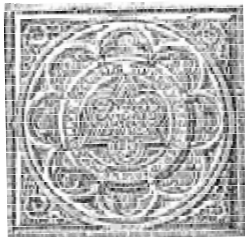
Kajs Olausson, tel 0706-104760

kajs.olausson@linkoping.se



**Linköpings
kommun**

Törnevalla Hembygdsförening



"Historiska kartor och markanvändning i ett naturvårdsperspektiv"

Föredrag 5/2 kl. 19:00
i församlingshemmet i Törnevalla
av Marie Andersson
från länsstyrelsens lantbruksenhet.

Arrangör: Törnevalla hembygdsförening.

Kvällen inleds med föreningens årsmöte.

Välkomna! – gäller även icke-medlemmar.

Ta gärna med fika.

Förfrågningar: 013-74121

www.tornevalla.se



Garageportar Vikportar - Industriportar

Vi vill sälja och montera Er nya garageport
Vi besöker Er kostnadsfritt för mätanpassning
Vi uppfyller alla säkerhetskrav



Öppettider:
Mån-fre 08.00-16.30
Lunchstängt 12.00-13.00

Besöksadress: Läsblecksgatan 6 (Hackefors)
Tel: 013-12 48 10 Internet & mail: www.condoor.se



TALLBODA IF



Kom i form till sommaren med Tallboda IFs gypasektion!

Välkommen på

MEDELGYMPA

för vuxna (fr. 15 år och uppåt)

i

TALLBODASKOLANS GYMPASAL

Måndagar & Onsdagar

kl. 19.00 - 20.00

under veckorna 3-17

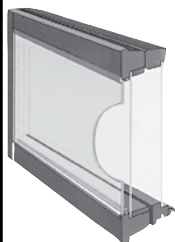
Startdatum: Måndagen den 15 januari

Kostnad: 750:-/år inkl. medlemsavgift för hela familjen!

Vid frågor, v.v. kontakta Helene tfn 013-27 03 65

VÄLKOMMEN!

Byt ut dina gamla otäta fönsterglas



**Gör din bostad
tyst, varm och
miljövänlig!**



Bullertestad
Täthetsprovad
Åldringstestad

Vi monterar Renovglas

NORDWIND AB

**Ring och boka tid!
Tfn: 0707-86 92 22**

Ericsons - Måleri

Christer Ericson • Rycklösa • 590 62 Lingham
Mb: 0707-86 92 22 • Tfn/Fax: 013-39 63 85



Hjulsbro Allservice

Allt inom bygg, mark, trädgård och anläggning
samt påtåslageri

**Behöver ni hjälp
efter stormen?**

**Ring oss
så fixar vi det!**

Eller har du något annat som
du gått och funderat på men
inte fått tid till?

Kontaktperson **Christopher Isaksson**
Brovillan i Hjulsbro, Vårdsbergsv. 135
Tel: 013-16 32 71 Mob: 0708-67 85 63
www.hjulsbroallservice.com

Innehar Fskatt

**Är du trött på
STUBBARNA
i trädgården?**

**SPECIALITET
STUBBORTTAGNING!**

JAG UTFÖR ÄVEN:

- ☛ Trädfällning på din tomt
- ☛ Beskrining av stora träd (med skylift)
- ☛ Borttransport av ris



Daniel Gustafsson

D.A KONSULT



**Stubborttagning
070-48 23 140**

www.dakonsult.com



Rörmokare

Lasse Rörmokare är ett enmansföretag i VVS branschen, vars affärsidé är att sälja varor och tjänster till såväl villaägare, lantbrukare och företag som behöver hjälp med vatten, värme, sanitetsinstallationer. Ambitionen är att utföra fackmannamässigt arbete till ett bra pris.

Jag kan hjälpa till med det mesta inom VVS, t.ex:

- + Värmepumpar + Oljepannor + Radiatorsystem +
- + Tappvattensystem + Kök, badrums-renovering +

Jag kan även utföra arbete med elektriska installationer när dessa ingår i installation eller reparation i VVS system. (Innehar el-behörighet).

Lars Carlsson + Ullälva 5 + 590 62 Lingham
013-741 14 + 070-731 35 10 + E-post: lasse@lasse-rormokare.se
www.lasse-rormokare.se

GÅRDSAUKTION

Auktionsplats: Siloplan i Lingham
Onsdagen den 28 mars, kl. 10:00

Stora Bjärby Ägg AB, Fredrik Lundén, säljer sina
lantbruksredskap p.g.a. driftomläggning.
Fler objekt välkomnas!

Lantbrukare!

Passa på att sälja era maskiner på en bra auktion i er närhet.
Välkommen med din anmälan senast den 3 mars.
Ring 013-23 87 80 eller gå in på www.farmarauktioner.se
för att fylla i och sända din anmälan.



Välkommen till Linghems Bibliotek

Våra öppettider:

Måndag	14-19
Tisdag	stängt
Onsdag	10-13, 15-18
Torsdag	stängt
Fredag	10-12, 13-15

Sagostunder feb-maj
onsdagar kl 14.30, 3-6 år
max. 10 deltagare

UTFÖRSÄLJNING
av gallrade tidskrifter från 29 jan.

Gott Nytt År!
hälsar

Sophia och Kim
Linghems bibliotek

Tfn/fax: 013-20 52 52

www.linkoping.se/bibliotek/filialerna/linghem

Presentbutiken

HÄLSO♥KRUKAN

Egen tillverkning av keramik & tavlor



EJ KORTKÖP

JUST NU:
1/2 priset
på vissa varor.

Välkommen!

ÖPPET:

ONS-FRE 11-18, LÖR 10-13

Linghems Stationshus

Tellbovägen 3, Lingham • Tel. 073-809 07 00

www.halsokrukan.se

Välkommen in
till oss på
LM blommor.



LM Blommor • Tfn 013-27 04 40
Värdshusv.12 , Tallboda (gamla affären)
eller Blomvagnen, St.Torget (vid pressbyrån)

Den här rutan läses av uppemot
15 000 personer och kostar
endast 188:- plus moms.
Kan du som företagare
annonsera billigare?

Bilderböckerna om
HÄNDIGA HANNA
säljes för 100 kr styck



Titta in på Lingham's Station, eller ring!

Textmakare Titti Knutsson telefon 0704-955745

Uthyres - fjällstuga

Mysig stuga i Grövelsjöfjällen,
6 bäddar, bastu, öppen spis.
Ej rökning/djur.
Lediga veckor: v4-5, v7, v16-26, v30-
Tel. 0120-29448

Gummiverksta'n

Bankekind AB

DÄCK • FÄLGAR • SERVICE

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



Handla rännefritt -
smartare än kontant!

Tfn: 013-510 60

www.gummiverkstan.se

**ÖPPETTIDER: jan-feb
må-to 8-18, fre 8-16.30**

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

Göran Karlssons VVS & El



Där vatten
och el
förenas!

**VVS & EL lagret
Butikens öppettider:**

mån - fre 9:00-18:00
lunchstängt 13:00-14:00
Lördagar stängt

**NY ADRESS:
Slöjdgatan 19**

Slöjdgatan 19
58277 Linköping
Tfn: 013-31 21 91

Bra pris på varmvattenberedare
inkl. installation

Lyckebo Ö. Skrukeby • 590 62 Lingham
Tfn: 013-720 77 • mb: 0708-43 48 38

Mi & La Hantverk



**Bygg- och
Renoveringar**

Yttre och inre renoveringar/ombyggnader m.m.
Välkommen med förfrågan.

LARS AXELSSON

TEL: 011-75015

073-250 86 36

E-MAIL: mi-la.hantverk@hotmail.com



Röda Korset

Kurser i Första hjälpen och Barnolycksfall

i Lingham's församlingsgård under v. 6 och 7.

Kurserna, som är kostnadsfria, är vardera på 6 timmar.

För info och anmälan 013-70 346 eller 070-57 70 346.

Kapten Bille's Café & Vandrarhem

Tfn: 011-545 50

Njut av god mat eller en kopp kaffe med hembakat bröd.

Boka till söndagsmiddagen eller födelsedagen hos oss.

Vi tar även beställningar på smörgåstårter och tårter.



Slussvägen, Gamla hamnmagasinet • 610 21 Norsholm

Våffla med varm
dryck 29:-



Musik

**27
jan**

Lörd. från kl. 19.30

3 från "Rubliners"

Det går även att boka
mindre
konferens/affärsmöten

Onsd -Torsd 10-21

Fred - Lörd 10-22

Sönd 11-18

Månd och tisd stängt

AFFÄREN UPPHÖR!

Utförsäljningen fortsätter

Öppet:

20-21 jan, 27-28 jan, 17-18 feb, 24-25 feb

kl. 11-15

TRÄGOLV - fr. 100:-/m²

HELTÄCKNINGSMATTOR - fr. 75:-/m²

PLASTGOLV - fr. 50:-/m²

VÅTRUMSVÄGG - fr. 40:-/m²

Endast kontant betalning

Tel: 013-700 44

MATTVARUHUSET
Vid silon
Lingham
www.mattvaruhuset.se

TAKARBETEN MED HÖG KVALITE!

Byggnadsplåtslagerier - Reparationer - Takläggning - Papp- och Tegeltak - Försäljning - Takmålning - Taksäkerhet mm.



Kontakta oss, det lönar sig! Tfn: 013-39 73 20

Verkstad: Hagalund Malmskogen, 582 72 Linköping
Mobiltn: 0708-39 73 20 • Tfn: 013-39 73 20 • Fax: 013-39 73 42
E-post: rengenvik@rixtele.com • www.brokindsplatslageri.nu

*Nästa nummer av Åkerbobladet kommer ut
fredag den 16 februari.*

Bokas senast onsdag den 7 februari.

*Håkan Andersson
Bil & Motorsportservice*

Tel. 013-731 43

Stommen, Gistad • 590 62 Linghem



* Lånebil vid service/reparation fast pris 5 mil

- Service & Reparationer
- Tillbehör & Reservdelar
- Lånebil*
- Motorsport
- Hjulinställningar
- Däckverkstad

Öppet: 8-17
Tidsbokning 8-15

www.team-bms.com



Kattkastrationskampanj

under januari och februari.

I samband med kastration bjuder vi på

ID-MÄRKNING

samt



FODERPAKET från SPECIFIC®

Välkomna såväl nya som gamla kunder!

Leg. veterinär Anette Gladh

013-734 20

Mätt på fett

Text och bild: Tove Phillips

FETT ÄR FULT. FETT ÄR FARLIGT.

Bara tanken på ordet får oss att äcklas och vrida oss ut och in av obehag. Fast nu är det ju inte riktigt så enkelt. Det finns ju fett och fett. Det finns ju mättat, enkelomättat och fleromättat fett och dessutom härdat fett och delvis härdat fett och en massa essentiella fettsyror. Ja, så många fetter finns det att jag alldeles glömt av vad som är bra och vad som är dåligt och på detta måste jag genast råda bot, då det inte bara är hjärta och kärl som tar skada av farligt fett, utan även intelligens och koncentrationsförmåga hos min bebis i magen. Nyttiga fetter kan däremot åstadkomma mirakel (omega-3-fettsyror förebygger bl.a. dyslexi och ADHD). Man blir klok av fisk, som morfar sa.

Det senaste monstret på fetthimlen är härdat fett (transfetter).

Transfetter uppstår då man gör om flytande olja till härdat fett. I denna kemiska process skapas nämligen transfettsyror, en typ av syntetiska molekyler som på flera sätt ska vara rent skadliga för människan. Transfetter finns inte längre i margarin, men används fortfarande vid tillverkning av vissa bakverk.

Men trots att transfetterna försvunnit från margarinet finns ingen nåd för alla oss som har margarin i kylskåpet. Var gång min mor är på besök får jag pepinnar om hur farligt mitt syntetiska, kemikaliestinna lättmargarin är. Ty även vid framställning av dagens margarin försvinner viktiga näringsämnen för att lämna plats åt diverse kemikalierester.

Efter viss påläsning kan jag konstatera att med olivolja för hjärtat, fet makrill för hjärnan och hederligt gammalt stenhårt smör på mackan för den rätta naturliga känslan så blir jag en lyckligare, vackrare, friskare och smartare människa. Ända fram tills dess att forskarna kommer på att syntetiska transfetter är nödvändiga för att överleva i vårt moderna, syntetiska kemikaliesamhälle. Evolution heter det visst.

Apropå farligt fett i bakverk, vet ni egentligen hur mycket fett det är i wienerbröd? För att få ett riktigt bra hum om detta bör man ge sig på att baka en omgång själv. Det är inte helt okomplicerat, men ett absolut kanske om man gillar utmaningar och ett absolut måste om man dessutom gillar wienerbröd.



Wienerbröd – ca 30 st

50 g färsk jäst
2 ½ del mjölk
1 krm salt
1 ½ msk socker
1 ägg
8 dl mjöl
300 g hårt margarin

Vaniljkräm:

2 ½ dl mjölk
2 msk mjöl
1 ägg
1 msk socker
2 tsk vanillinsocker

(Vaniljkräm: Vispa samman allt utom vanillinsockret i en kastrull och låt blandningen sjuda under omrörning tills den tjocknat. Låt krämen svalna och tillsätt sedan vanillinsockret.)

Rör ut jästen i den kalla mjölken. Häll i salt, socker och det vispade ägget. Rör ner 6-7 dl mjöl och knåda degen smidig. Kavla ut degen till en rektangel. Skiva det kalla margarinet och lägg ut skivorna

över två tredjedelar av degplattan. Vik återstående tredjedel över degplattans mitt och därefter den sista margarinbelagda tredjedelen över mitten. Vrid sedan degen ¼ varv så att du åter har en rektangel framför dig. Bulta degpaketet med kaveln så att du får en ny rektangel, kavla och vik i tre delar som tidigare. Upprepa denna procedur ytterligare 2 gånger (kyl degen mellan varven om den blir för kladdig). Kavla slutligen ut degen till en ½ cm tjock kvadrat, skär i 30 fyrkanter och lägg ut på två smorda plåtar. Vik upp flikarna mot mitten, tryck till ordentligt och lägg en klick vaniljkräm eller sylt i mitten av varje bröd. Jäs i 1 timme och grädda sedan i mitten av ugnen i 250 grader 5-8 minuter. Ringla gärna lite glasyr (florsocker utrört i vatten) eller smält choklad över wienerbröden när de svalnat.

Med en annons i Åkerbobladet

när du alla hushåll och företag i Åkerbo och Grebo

Antal hushåll: 4 634

Antal företag: 316

Summa: 4 950



Företag - föreningar - privatpersoner
Boka annons på tel 013-219620

*Oslagbart effektivt och billigt. Försvinner inte bland övrig reklam. Kommer ensamt med posten tredje fredagen i varje månad.
När cirka 15 000 personer!*

**Ring 013-21 96 20, 070-211 60 42 för mer
information eller maila info@akerbo.nu**

Tävla i **ORDJAKTEN**

– vinn en trisslott!

Dessa tio ord eller fraser gömmer sig i annonserna i detta nummer av Åkerbobladet. Leta upp dem och ange sedan sidnummer och annonsör för varje funnet ord! Orden återfinns exakt som de står här nedan.

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. utför kompletta | 6. markanvändning |
| 2. era maskiner | 7. till sommaren |
| 3. foderpaket | 8. gallrade |
| 4. företag som behöver | 9. egen tillverkning |
| 5. byggnadsplåtslagerier | 10. är kostnadsfria |

Nr	Sida nr	Annonssör
1.		
2.		
3.		
4.		
5		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
Namn:		
Adress:		

Skriv ditt svar i talongen här ovan, eller om du inte vill klippa sönder tidningen, på en egen lapp eller ett vykort och sänd detta till:

Åkerbobladet

Stationshuset

590 62 Lingham

eller maila samma uppgifter till **info@akerbo.nu**

Ditt svar vill vi ha senast den 7 februari.

1 trisslott lottas ut bland inkomna rätta svar. Lycka till!

GRATTIS! till Anna Muhedin som vann trisslotten i förra månadens Ordjakt.

Åkerbokrysset - januari 2007

						OLÄMPLIG PLATS F. KLUMPEBUDENS	GÄSSVALL-ARNA		BACH-INITIALER	EN VON HEIDENSTAM I RUTAN	UPPMJUKNING AV SKALEN
						KAUKASUS-BO					
						SLÄPPER UT LUFT					
						KASTA FRAM IDEER					
KÄND GUNDE	AN-LITA			ORD-STAV HAR SI-NA BREV	INLANDS-ISSPÅR PÅ BERG-HÅLL	RYKT	KOMPO-SITOR-GYÖRGY LED				
DE KRYPER UNDER DUKEN					TROLSK PERIOD? VID POL-LETTRILL						
POSI-TION								HAR KA-NALER BRUNEI KORT		LAND MED RE EN JAHR PÅ DUKEN	
				SKENVÅG MED LEV-ANDE DRAG							TVÅ LIKA
FÖRE MOINES I IOWA				NAMN-FINT MED HJÄLP AV		ÄLDST I ÄTTEN FÖRR PÅ TIMRAÅK					
TAIT ELLER AVVIS-ANDE					UTROP I ANDAR-NA PÅ LYSEKIL		SPÖ-DAM	HÄSLIN-GEORT MED ILA JOULE	KAN MAN I MJUGG	FÖRBAND NU MED RUMÄ-NIEN	
I SKALA											
GIJORDE ENADE PARTER								SOM EN Ö I GATAN			

Lös fler roliga korsord!

Få en månads gratis medlemskap på Korsord.se!

Gå till: www.korsord.se/erbjudande
Fyll i Din kod: kryssa2006

Denna gång har vi hamnat uppe i fjälltrakterna för att få uppleva lite snö.

När du har löst krysset skickar du in bildtexterna, d.v.s. orden i de skuggade rutorna, samt namn och adress till

Åkerbobladet, Stationshuset, 590 62 Lingham eller maila samma uppgifter till info@akerbo.nu.

Senast den 7 februari vill vi ha ditt svar.

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

Bildtexterna i septemberkrysset var "Tomten spanar efter snälla barn" samt "Fönstersmyg".

Ett stort GRATTIS till vinnarna: 1:a pris – Birgitta Nilsson; 2:a pris – Maj-Brit Johansson och 3:e pris – Bertil Eriksson.

Lotterna kommer med posten.

Åkerbobladet

Utgivningsplan 2007

Åkerboblad nr	Manusstopp	Utdelningsdag
1	Onsdag 10 januari	Fredag 19 januari
2	Onsdag 7 februari	Fredag 16 februari
3	Onsdag 7 mars	Fredag 16 mars
4	Onsdag 11 april	Fredag 20 april
5	Onsdag 9 maj	Fredag 18 maj
6-7	Onsdag 7 juni	Fredag 15 juni
8	Onsdag 8 augusti	Fredag 17 augusti
9	Onsdag 12 september	Fredag 21 september
10	Onsdag 10 oktober	Fredag 19 oktober
11	Onsdag 7 november	Fredag 16 november
12	Onsdag 5 december	Fredag 14 december

Åkerbobladet delas ut till hushåll och företag inom Åkerbo kommun, dvs. hela östra Linköping. Sedan januari 2005 delas tidningen även ut till adressater med Linköping som postadress i Grebo-Värna.

Dessa orter med omnejd får Åkerbobladet: Askeby, Bankekind, Ekängen, Gistad, Grebo-Värna, Lillkyrka, Linghem, Malmskogen, Ringstorp, Rystad, Slattefors, Tallboda, Törnevalla, Vårdsberg, Örtomta, Östra Harg, Östra Skrukeby.

Välkommen som annonsör!

Åkerbobladet

Postadress: Tellbovägen 3, 590 62 Linghem

Besöksadress: Stationshuset, Linghem

Telefon: 013-21 96 20, 070-211 60 42

Telefax: 013-21 96 91

e-post: info@akerbo.nu

Hemsida: www.akerbo.nu

Åkerbobladet ges ut av Mineo Media

Ansvarig utgivare: Nils-Erik Öhlund

Annonsbokning: 013-21 96 20, info@akerbo.nu

Betalningsvillkor: Kontant eller
mot faktura 15 dagar

Gå till botten med ditt hus!

Vi gräver, dränerar samt fuktisolerar till fasta löpmeterpriser

Vår specialité: HUSDRÄNERINGAR

KUNSKAP • MODERN TEKNIK
VÅL UTFÖRT ARBETE
FASTA PRISER • GARANTI



www.cnsgrav.se

CN:s Gräv AB

"Som gräver de ´mesta
åt de flesta"

Visste ni att ...

**vi utför kompletta
sten- och plattsättnings-
arbeten.**

Thomas Nilsson • Gökärtstigen 2 • 589 23 Linköping • Tfn: 013-15 44 53 • Mb: 070-378 97 21



Tottes Bilservice

Vår specialitet: Volkswagen, Audi, Skoda, Seat

Försäljning, montering och förvaring av däck.

Dela upp betalningen med Meca-kortet, räntefritt 1 år

Vi har samarbetsavtal med Wahlstedts i Motala

www.meca.se

Tottes Bilservice (allverkstad)
Hästhovsvägen 1, Lingham (mittemot Silon)
Tel. 013-70860

Öppettider:
mån-tors 07.00-17.30
Nu åter fredagsöppet:
07.00-13.00

