

# VÄRMDÖ

DÄR NJUTNINGEN BÖRJAR! \* Utgåva 1/2010, årgång 5  
VARSÄGOD, ETT GRATIS MAGASIN \* VÄRDE 45 KR

*magasin*

SVT-PROFILER JOACHIM VOGEL

## Genuin helt enkelt

**Lisa Larsons världskända  
figurer samlade på hemmaplan**

**Låt paddelturen bli  
en gastronomisk upplevelse**

**TV-kocken bjuder på  
sommarkalas i ateljén**

**63 restauranger och kaféer  
att välja bland**



BULLANDÖ \* DJURÖ \* INGARÖ \* MÖJA \* NÄMDÖ \* RUNMARÖ \* SANDÖN



# Ingaröhallen



Välkommen till den trevliga matbutiken på Ingarö.

Vi har öppett för dig hela sommaren (och vintern). Vardagar 7-22, lördag-söndag 8-21.

Johan Edlund med personal



Prisbelönt manuell köttdisk med hängmörat svenskt nötkött, kalv, lamm och även underbart gott fläsk från Roslagskött.



Manuell fiskdisk som inte går av för hackor.



Stor blommarknad med mycket att välja på. Bra kvalitet och bra priser.



Priset gäller hela säsongen.

## Plantjord

Rölunda, 50 liter (gäller även toppdress, kogödsel, barkmull och täckbark)



Nygrillad kyckling (grillad på färsk, marinerad, svensk kyckling).



Nybakat bröd från våra glödheta ugnar.

Öppet: Månd-Fred 7.00-22.00 • Lörd & Sönd 8.00-21.00 • Pastor Ödmans väg 2, Brunn  
Telefon 08-574 406 40 • [www.ingarohallen.vi-butikerna.se](http://www.ingarohallen.vi-butikerna.se)

VÄLKOMMEN

## Här börjar njutningen



FOTO: MACNUS FORD

JAG SATT PÅ VÅRT BERG i flera timmar och väntade på lastbilen som skulle komma med "vår baby". För det var precis så det kändes. Som att gå i väntans tider, pirrigt som tusan. Vi ringde till varandra och hörde om den kommit och väl på plats blev det fart på oss. Vi visste nog inte riktigt hur många tidningar 30.000 ex egentligen var och att vi borde haft en lastplats hemma i vårt lilla bilhus hade jag inte tänkt på alls.

Vi var tre vuxna och två små barn som under "ett träningspass" för hand flyttade in tidningsbuntarna från de fem lastpallarna som lämpats av mitt på uppfarten. Det var en mycket het sommardag, för exakt fem år sedan.

När mailen började strömma in var allt arbete värt mödan. Aldrig hade vi kunnat drömma om så mycket beröm. Värmdö Magasin görs i stor utsträckning av egenföretagare som gillar att arbeta där vi bor, så det kändes väldigt kul när vi själva fick den i brevlådan.

Vi har haft mycket roligt de här åren och jag har haft turen att få arbeta med många duktiga skribenter, fotografer, säljare och andra medarbetare. För att inte tala om de spännande omslagspersoner som har representerat Värmdö genom åren. Tina Ahlin, Mikael Persbrandt, Mark Levengood, Lisa Nilsson och Joachim Vogel. När vi skulle fotografera Mikael Persbrandt med sommarkänsla var det en vacker vinterdag med många minusgrader ute, massor med snö och vi hade inget annat val än att fejka. Vår händiga AD Marie spände upp ett gammalt fiskenät på elskåpet i Gustavsbergs hamn för att få det att se ut som en fiskebod och Mikael gjorde allt vi bad om. Han klättrade, graciös som en dansare, i de mest omöjliga träd och poserade länge utan ytterkläder för att få det att se ut som det vore sommar. Vikingen Joachim Vogel var inte heller nödbedd när det kom till att dra på sig en vådräkt för att plåtas i 4-gradigt vatten. Allt för att få det att se somrigt ut.

Värmdö Magasin fyller fem år i år och jag vill rikta ett varmt tack till alla er som hör av er med synpunkter på tidningen. Tack också till alla er annonsörer som gjort denna tidning möjlig att producera.

Ha nu en riktigt skön sommar!

Carin





# Är du nyfiken på vad din bostad är värd?

NU ÄR DET RÄTT LÄGE ATT SÄLJA!

Ring 08-570 365 00 och boka ett möte med oss om du funderar på att sälja. Vi ger dig en bra bild av hur intresset ser ut i ditt område och du får ett ungefärligt värde på din bostad.

*Välkommen till Svensk Fastighetsförmedling.*



 **SVENSK  
FASTIGHETS  
FÖRMEDLING**

*Från ett läge till ett annat*

VÄRMDÖ ODELBERGS VÄG 13. GUSTAVSBERG TEL 08-570 365 00 [WWW.SVENSKFAST.SE](http://WWW.SVENSKFAST.SE)

ÅRGÅNG 5, UTCÄVA 1/2010

**CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTCIVARE**

Carin Carlsdotter Denell, [carin@varmdomagasin.se](mailto:carin@varmdomagasin.se)  
0707-33 31 44

**ART DIRECTOR**

Marie Blomström, [marie@varmdomagasin.se](mailto:marie@varmdomagasin.se)  
0708-18 22 22

**MEDARBETARE**

Carin Green, skribent och fotograf  
Kåbe Lidén, skribent  
Maud Onnermark, matskribent  
Magnus Fond, omslagsfotograf  
Peppe Nilsson, fotograf  
Tor Lindberg, fotograf  
Thomas Lindell, stylist och inredare

**ANNONSBOOKNING**

[annons@varmdomagasin.se](mailto:annons@varmdomagasin.se)

**FORMGIVNING & REPRO**

Meze Design Group AB

**TRYCKERI**

Sörmlands Grafiska, Katrineholm

**DISTRIBUTION**

S-post, [www.s-post.se](http://www.s-post.se)  
Posten, [www.posten.se](http://www.posten.se)

**HEMSIDA**

[www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se)

**ADRESS**

Värmdö Magasin, Box 36, 134 06 Ingarö

**UTGES AV**

Aktiv Media Stockholm, Box 36, 134 06 Ingarö  
[www.aktivmedia.se](http://www.aktivmedia.se)

Eventuell vinstskatt i tävlingar betalas av vinnaren själv.  
All redaktionell text i Värmdö Magasin lagras elektroniskt.  
Redaktionen ansvarar ej för inskickat ej beställt material.  
Eftertryck medges endast med utgivarens tillstånd och då med källansvisning. Vi reserverar oss för eventuella felaktigheter i det tryckta materialet.

Tipsa oss gärna om vad som händer på Värmdö på [info@varmdomagasin.se](mailto:info@varmdomagasin.se). Vill du jobba för oss? Gå in på [www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se) så får du veta mer.



**06 I KORTHET »** Aktuella händelser i Värmdö. Årets turistföretag presenteras.

**10 PORTRÄTT »** TV-personligheten Joachim Vogel berättar om livet på Värmdö och om sina resor.

**16 NÄRPRODUCERAT »** På Värmdö hittar du många alternativ för den ekosmarta.

**18 SKÄRGÅRDSLIV »** För Carin Green är maten extra viktig – även när hon paddlar. Shoppingtips.

**23 RESTIPS »** Sandön är nog Värmdös mest kända ö. Mer om den och fler utflyktsmål hittar du här.

**27 BOENDEGUIDE »** Hotell, vandrarhem och stugförmedlingar på Värmdö.

**28 INREDNING »** Häng med stylisten och inredaren Thomas Lindell till ett av sina spännande inredningsupdrag.

**32 SOMMARAKTIVITETER »** Utställningar, marknader och konserter från juni till och med augusti. Spara tidningen!

**36 AKTIVT SKÄRGÅRDSLIV »** Testa något nytt eller häng med på din favoritgren. Vi guidar dig till såväl den bästa golfbanan som till en yogastund på stranden.

**40 SOMMARLOV »** Lektips för bilresor, boktips för sommarkvällar och guide till alla badstränder på Värmdö.

**43 MUSIK »** Två av Värmdös stora sångare, en pop- och en jazzartist, släpper nya skivor.

**44 KONST »** Gå en konstkurs i sommar eller njut av den konst som någon annan gjort. Öppna gallerier.

**48 LÄSVÄRT »** Här hittar du böcker i alla smakriktningar, för en skön dag i hängmattan.

**50 SMAKFULLT »** Recepten på sommarens läckraste tårter, serverade på vackra tårterfat, hittar du här.

**56 RESTAURANGGUIDE »** Restaurang- och kaféguide.

**57 KARTA »** Här hittar du turistinformationen i Värmdö.

**58 SOMMARPYSSEL »** Tävla om en övernattning på vackra Djurönäset.



### Sommarunderhållning med Tina Ahlin

Missa inte SVT:s nya sommarunderhållning med Värmdöbon och musikern Tina Ahlin. Tillsammans med Kocken Fredrik Andersson och Isabell Halling-McAllister åker de hem till artister och ordnar fest. De reser landet runt och spelar, sjunger och lagar mat hos bland andra Kalle Moraeus och Caroline af Ugglas. Under fem fredagar får du vara med på kalaset, om du bänkar dig framför tv:n kl. 20.00. Start för "Hemma hos" fredagen den 9 juli.



### Tillgänglighetsramp kring Ösby klar

En samlad information om tillgängligheten är efterlängtat av många. En tillgänglighetsguide för offentliga byggnader inom Värmdö finns att ladda ned på Värmdö kommuns hemsida, [www.varmdo.se](http://www.varmdo.se), men först till nästa sommar tas en tillgänglighetsguide för restaurangerna fram. För att vara på den säkra sidan, ring Värmdös restauranger, kaféer och boenden innan du besöker dem. Guider med telefonnummer och adress finns samlade längre bak i tidningen.



Glada vinnare är Maj Sandell och Caroline Södergren från Gustavsbergs Konsthall. Här tillsammans med delar av juryn, Carin Carlsdotter Denell från Värmdö Magasin och Ragnar Flink från Visit Värmdö.

### Årets turistföretag 2009 är Gustavsbergs Konsthall

Gustavsbergs Konsthalls inriktning är samtida konsthantverk. Konsthallen öppnade 2007 och har sedan dess visat upp en rad utställningar av hög klass med såväl svensk som internationell konst. Alla material finns representerade och de visar mellan fem till åtta utställningar per år. Inträdet är gratis vilket gynnar såväl Värmdöbor som turister. Besökarantalet ökar stadigt med 10% varje år. I samband med utställningshallen finns en unik konstbutik. Här kan du köpa verk av landets mest namnkunniga konsthantverkare inom keramik- och glaskonst eller bara gå runt och njuta. Det finns konst för alla smakriktningar.

Teamet bakom succén är konsthallens ledningsgrupp bestående av Maj Sandell, konstnärlig ledare, Agneta Linton, utställningsproducent, och Caroline Södergren, koordinator och projektledare. Konsthallen ägs av Gustavsbergs Hamn AB, vars ägare och initiativtagare till Gustavsbergs Konsthall heter Dag Landvik. Målet för verksam-

heten är dock att bli en självständig förening som finansieras av sponsorer och samtal har inletts med Värmdö kommun om att hitta ett samarbete. – Fördelen är att beslutsvägarna blir snabbare men det innebär även att arbeta in sponsorer till de olika projekten, berättar Maj Sandell. Information om deras nuvarande utställningar hittar du på våra konstsidor längre bak i tidningen.

**MOTIVERING:** *Gustavsbergs Konsthall har på kort tid etablerat sig som en uppmärksam arena för svensk och internationell konst. Konstutbud, tillgänglighet, kunskap och en unik keramik- och glas-expo gör konsthallen till Årets turistföretag 2009.*

Årets turistföretag koras varje år i syfte att lyfta fram någon som gjort en viktig insats för turismen på Värmdö. Företag kan nomineras av Värmdö Magasins läsare och juryn består av Karin Voltaire och Ragnar Flink, båda från Visit Värmdö, Martin Loogna från Skärgårdsradion 90,2 och Carin Carlsdotter Denell från Värmdö Magasin.

### Åker- och betesmarker öppnas upp vid Malma

Anders Wågberg, Maria Wågberg och Stefan Persson tilldelades 2009 års skönhetspris för deras engagerade arbete med att iståndsätta, vårda och utveckla en del av Värmdös kulturlandskap. Ett särskilt projekt har genomförts av arrendatorerna Anders och Maria Wågberg i samarbete med Världsnaturfonden, som möjliggjorts av markägaren Stefan Persson. Vid Malma öppnas cirka 300 hektar igenväxt åker- och betesmark fram. Skogen gallras varsamt och strandängar öppnas upp. Detta skapar för-

utsättningar för en rikare flora och för ett levande jordbruk med lokal livsmedelsproduktion.

Skönhetsrådet har till uppgift att vara rådgivande när det gäller Värmdö kommuns offentliga konstverk, konstnärligt eller kulturhistoriskt värdefulla miljöer eller kommunens övriga skönhets- och naturvärden. Ett stipendium går varje år till den som gjort en framstående insats inom något av rådets intresseområden för förskönande av Värmdö.

### Grattis alla vinnare!

Vinnare av tävlingar i 2009 års utgåva av Värmdö Magasin gratuleras. Priserna är utskickade.

\* **Ulla Faith-Ell** från Djurhamn vann en CD av Lisa Nilsson. Rätt svar var 1989. \* Dvd med Maria Larssons eviga ögonblick vanns av **Ola Sköld** från Värmdö. Rätt svar är: 1. Maria Heiskanen, 2. I väntan på Godot. \* Eskimåsväng – **Lennart Runemo** från Stavnäs vann boken Kajak. \* Ordpyssel – **Margit Tiberg** från Sollentuna var en överlägsen vinnare med att hitta 417 ord ur namnet Värmdö Magasin och vann en cd från Naturskyddsföreningen. \* Klurig nia – **Margit Tiberg**, Sollentuna vann med 34 ord Viveca Stens bok I den innersta kretsen.



### Värmdös främsta racerbåtsförare till landslaget

Bimba Sjöholm och Mikael Aspholm från Kenty's Racing Team på Ingarö har valts in i Landslaget av Svenska Racerbåtsförbundet med stöd från Riksidrottsförbundet. Nu är det gemensamma målet för dem att

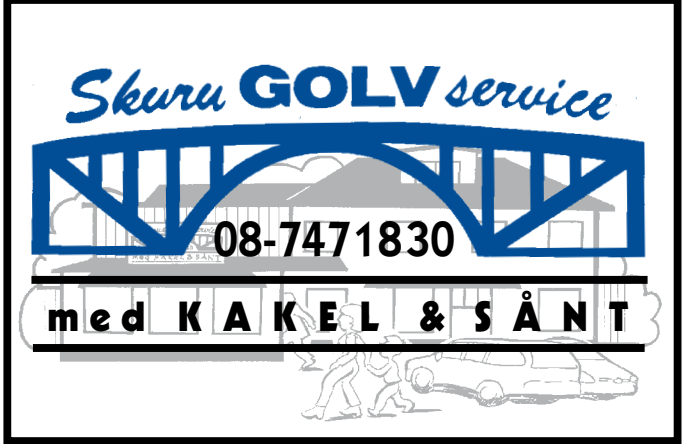
hitta sponsorer. Mickes mål är att införskaffa en nytt ekipage och bli en stark konkurrent internationellt. Bimba vet att hon redan har ett konkurrenskraftigt ekipage men vill toppa sig själv inför säsongen.



SU CASA  
Inredningsbutik  
& Webshop  
[WWW.SUCASA.SE](http://WWW.SUCASA.SE)

House Doctor, Rice, IB Laursen,  
Guzzini, Madam Stoltz,  
Lisbeth Dahl, Miljögården,  
och mycket mer!

Fenix Väg 14, Torget  
Tel: 08-570 10 250  
Värmdö Köpcentrum, Mölnvik  
Öppet: Man-Fre 10-19,  
Lör 10-17, Sön 11-17





## Nominera Årets Turistföretag 2010

Vem tycker du har gjort en viktig insats för turismen på Värmdö under 2010? Maila oss på [info@varmdomagasin.se](mailto:info@varmdomagasin.se) och beskriv med max fyra meningar varför ditt förslag skall vinna. Årets Turistföretag presenteras i nästa utgåva av Värmdö Magasin. Tack för din medverkan!

Information: [www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se)

## Värmdös företagare något nöjdare

Värmdö kommun förbättrar sig 22 placeringar i Svenskt Näringslivs kommunranking baserad på det lokala företagsklimatet. Varje år genomför Svenskt Näringsliv en enkätundersökning om det lokala företagsklimatet.

– Det är vårt målmedvetna arbete med att skapa goda relationer med näringslivet som nu ger resultat. Vi fortsätter nu med fler insatser för att skapa ett bra företagsklimat i Värmdö kommun, säger näringslivschef Lars Berlin. Ett exempel är en mötesplats med företagscenter och kontorshotell som planeras i samråd med näringslivsrådet och de lokala företagarna.



FOTO: HENRIK TRACG

## De räddar liv varje dag – året om

Sjöräddningssällskapet har en enda uppgift – att rädda liv. I Värmdös område finns stationer i Vaxholm/Österskär, Möja och Dalarö. Under 2009 gjorde de närmare 800 uppdrag. Sjöräddningssällskapet startades för över 100 år sedan av frivilliga och upplägget är detsamma än idag. De har lätt att hitta människor som vill engagera sig i verksamheten och 70% av all sjörädd-

ning i Sverige görs idag av Sjöräddningssällskapet. Båtarna är av varierande storlek och de har nu även Rescue Runners till sitt förfogande. Samtliga båtar har frivilliga besättningar som är redo att ställa upp året om, dygnet runt. På [www.sjoraddning.se](http://www.sjoraddning.se) kan du läsa mer om hur du kan bli medlem. Du behövs!

## Pilhamns skola fylls av barn igen

Nu klipper Varglyans förväntansfulla förskolebarn bandet till sin nyrenoverade och efterlängtnade förskolelokal. Varglyan startade hösten 1992 och är en kooperativ förskola med 30 barn.

– Medan många förskolor lägger ned expanderar vi. Under tre år i rad har Varglyan fått bäst resultat i Värmdö kommuns Pilenundersökning. Av kommunens alla

förskolor är de vår förskola som har de nöjdeste föräldrarna! berättar Malin Ljunggren, mamma till Noelia och Melissa, stolt. 1923 fylldes Pilhamns skola med barn för första gången och var länge Ingarös enda skola. Undervisningen pågick till 1988 och har sedan dess använts av Ingarö församling. Skolan, som ligger invid Ingarö kyrka, är vackert belägen med utsikt över kanalen.



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

**2199:-**  
**Ahwanee 28"**  
Stabil stadscykel med fotbroms, Shimano navväxel (3 st) och Shimano navdynamobelysning. Rostskyddad kedja. 27-1077

**1599:-**  
**High Sierra 24"**  
Fulldämpad 21-växlad allroundcykel för juniorer. 27-1065

**2999:-**  
**Briceburg 28"**  
Stabil stadscykel med fotbroms, 7 st Shimano navväxlar och Shimano navdynamobelysning. Rostskyddad kedja. 27-1079

**999:-**  
**Melody 20"**  
Flickcykel med fotbroms. Rekommenderad ålder 5-8 år eller längre 110-130 cm. 27-1060

**239:-**  
**Cykelbarnstol**  
För montering på ram eller pakethållare. Godkänd för barn med vikt på upp till 22 kg. OBS! Pakethållare ska alltid finnas under barnstolen, oavsett vilket fäste som används. 27-195-Extra fäste till 27-195. För flytt mellan cyklar. 27-192, 69-90

**990:-**  
**Cykelvagn**  
För två barn. Max. last: 36 kg, 2 st. 5-punktsbälten. 20"-hjul med klickfästen. Hopvikbar stålram. Nedvikbart myggnät och regnskydd av vinylplast. Förvaringsficka bakom ryggsätet. Dragstång med kopplingsanordning, monteras på cykelns bakre hjulbult. Levereras med cykellagga. Vikt: 14 kg. 27-262 Koppling 27-263, 59-90

**39<sup>90</sup>**  
**Stödhjul, 2 st.**  
För barncyklar med hjulstorlek 12-20". 27-0024

**Mer än bara bil!**

**BILTEMA**  
BOTKYRKA HANINGE VÄRMDÖ  
[www.biltema.se](http://www.biltema.se)



FOTO: JOSEFIN LUND BERG



Joachim på en resa med "Världens Barn" i Arequipa i Peru 2009, där han träffade Carmina och hennes dotter Edith.



Sommar för Joachim Vogel är när han får glida fram i en kajak med vattenstänk i ansiktet.



# SVT-profil med världen som arbetsplats

– En riktigt bra person, trevlig och bra att ha att göra med. – Han är en underbart älskvärd människa! Det är bara ett par av alla de positiva reaktioner jag fått när jag berättat om vem som kommer att bli årets omslagsperson i Värmdö Magasin. Jag förstår vad dom menar när jag träffar honom för intervjun för det känns som att träffa en gammal kompis.

Text: Carin Carlsdotter Denell  
 Foto: Magnus Fond

DET ÄR OCKSÅ SÅ HAN VILL att människor som möter honom i jobbet ska uppfatta honom, berättar han. I en tv-studio inger det lugn och förtroende hos den som blir intervjuad. Men det är nog inte bara en strategi för en lyckad arbetsinsats. Han är genuin, helt enkelt. Att intervjuva en intervjuare är inte det lättaste. Ibland får jag motfrågor och intervjun övergår alltmer mer till en dialog.

Joachim Vogel är uppväxt i Uppsala som äldst i en syskonskara av fem. Han berättar att de är som en stor italiensk familj när de är tillsammans, alltid högljudda och stojiga. Hans mamma kom från Piteå och pappa från södra Tyskland, men pappan flyttade tillbaka till sitt hemland när Joachim bara var 11 år och föräldrarna skilde sig. Under uppväxten blev därför morfar Tage extra viktig och Joachims manliga förebild.





– Han var alltid mån om andra, ärlig och alltid med ett skämt på lut, berättar Joachim stolt. Han arbetade som socialchef och kommunalråd i Piteå och var generös mot alla. Det var fantastiskt att få vara hos mormor och morfar om somrarna som barn.

Joachim spelade teater som ung och trodde tidigt att han skulle bli skådespelare. Han gick Kulturama och började på Dramaten men upptäckte snart att den världen inte var vad han trott. Han minns att han arbetade som statist i Ingmar Bergmans uppsättning av ”Kung Lear” i mitten av 80-talet där även Mikael Persbrandt var statist. Hierarkin var enorm och som statist stod man lägst i rang. – Min bild av arbetet bakom en uppsättning förändrades och jag lämnade så småningom teatern för arbete på tv. Där arbetar man på ett demokratiskt sätt i team, vilket passar mig.

Hur ser du på tv-jobbet efter 20 år i branschen?

Det gäller att ta jobbet på stort allvar när man förbereder sig. Konsten är att få det att se ut som det görs utan ansträngning. Men sedan får man inte gå på bilden av

sig själv. Mitt jag är här och inte den man ser i tv-rutan. Det är en roll, precis som i andra yrken. Jag har tyvärr sett kollegor som hänger upp sitt liv på att synas och tappar insikten om vem personen bakom egentligen är.

”Varför kan man inte också testa att köra en snabbgående pendelbåt från Värmdö till Stockholm några gånger per dag? Många skulle nog föredra båten framför 222:ans köer.

Jag försöker att vara likadan mot alla jag möter. Min inställning som programledare är att vara en kompis man kan lita på. Jag får aldrig bli större än den jag intervjuar. Jag försöker vara likadan mot alla. Man är ett team bakom kameran som arbetar tillsammans. Det är inte en mans jobb!

Tröttnar du på att synas?

Egentligen inte, jag värnar ganska mycket om egen tid.



Ett exempel är Gula byggnaden som är Gustavsbergs Designtorget. Här finns alltid något kul om man ska köpa present. Jag ser Gustavsberg som hjärtat av Värmdö, och jag tycker att man känner av det gamla brukssamhället i Gustavsbergs hamn som att det har en själ.

Om du vore lokalpolitiker, vad skulle du vilja förändra?

– Skurubron. Man behöver inte vara Einstein för att räkna ut att det just nu är påfarten till bron som är det stora problemet. En av mina vänner, Magnus Frej, har redan för fem år sedan lagt fram ett förslag med reversibla körfält, som man ju nu har i Grisslinge. Det skulle vara en mycket billigare lösning än att bygga en helt ny bro. Och det skulle kunna göras nu. Varför inte prova och se hur det går?

Varför kan man inte också testa att köra en snabbgående pendelbåt från Värmdö till Stockholm några gånger per dag? Många skulle nog föredra båten framför 222:ans köer.

Du tog med en personlig sak till intervjun, berätta varför den är viktig för dig?

– När jag arbetade på Dramaten lärde jag känna Mia Lagerbielke som arbetade som scenografassistent och kom att bli en betydelsefull person för mig. När hon tragiskt avled i en cykelolycka för 20 år sedan fick vännerna varsin mässingsschablon för textilttryck som Mia köpt in alldeles innan. Hennes mamma ville att vi skulle ha den som minne. Den olyckan påminner mig om att alltid ha cykelhjälm när jag cyklar eftersom Mia hade klarat sig om hon haft hjälm.

Vilken relation har du till Värmdö?

– Det är egentligen en slump att jag hamnade här men varje gång jag passerar broarna från stan drar jag ett lyckligt andetag, säger han och ler.

Vad får man inte missa på Värmdö?

– Om man som sommargäst åker till Värmdö får man inte glömma bort att komma ned till Gustavsbergs hamn. Här finns så mycket.

En mässingsschablon som Joachim fick som minne av vännen Mia Lagerbielke.



JOACHIM VOGEL

**Bor:** Gustavsberg

**Född:** 1962

**Familj:** Fru och två barn

**Aktuell:** Programledare och resereporter på SVT’s Go’kväll och moderator.

**Intresserad av:** Att paddla kajak, Box & Kick och ett nyvunnet intresse för mountainbiking.

**Okänd talang:** Jonglera

**Stolt över:** Familjen

**Äter:** Pilgrimsusslor gör honom riktigt glad.

**Läser:** Lars Sunds, ”En morgontrött fågelskådares bekännelse”, inför en intervju. Är ett stort fan av PD James.

**Lyssnar på:** Clutch, Cæcilie Norby, Wavin’ Flag med K’naan för att komma i stämning inför fotbolls-VM

**Kör:** Audi A3 Miljödiesel

**Husdjur:** Nej, till barnens stora sorg.

**Motto:** Våga ta livet mindre allvarligt.





## PORTRÄTT

### Vad betyder naturen för dig?

– Jag promenerar ofta Tjustviksrundan, där man verkligen är i närkontakt med årstiderna. Samtidigt får jag tid att bearbeta de tankar som dyker upp. Naturen är bra för jag får perspektiv när jag ser fåglarna som inte bryr sig det minsta om de projekt jag just då håller på med. Naturen är också lek för mig när jag kör mountainbike eller paddlar kajak. Naturreservatet Björnö på Ingarö, är en av mina favoritplatser. Dit cyklar jag gärna med en termos och bara njuter.

### Hur miljömedveten är du?

– Jag kör miljödiesel och sopsorterar i och för sig men samtidigt tycker jag inte att vi ska be om ursäkt för vår existens. Vi gör ju avtryck i naturen och så måste det få vara. Fast kan vi minska de avtrycken vore det naturligtvis bra. Jag tycker att det varit alldeles för svag politisk styrning på Värmdö när de nya köpladorna poppat upp både här och där (Mölnvik, Värmdö Köpcentrum). Om man nu måste bygga de där fula plåthusen kan man väl i alla fall hålla dom på ett och samma ställe istället för att sprida skadan. Och folk som har lite olika ärenden tvingas att ta bilen. Vad är miljötänket med det?

– Hur miljömedveten är du? Replikerar han och kommer på sig med att vara den som blir intervjuad.

### Vad gör du just nu?

– För tillfället förbereder jag mig för att intervjua Robert Broberg som fyller 70 år. Annars tränar jag väldigt mycket mountainbike nu inför Pedales de Lava som blir min stora utmaning i höst. Jag, min bror och några kamrater kommer att cykla mountainbike på kringelkrokiga vägar 25 mil runt hela Lanzarote i 5 dagar. Det kommer att bli en programserie för Go'kväll som kommer att sändas i syfte att inspirera andra till att komma igång. Jag hade inte cyklat tidigare, framförallt inte förstått tjusningen med det förrän jag nyligen började träna för det här loppet själv. Jag har anlitat de bästa coacher-

na för att klara det på bästa sätt. Susanne Gunnarsson, Tomas Gustafson och Bernt Johansson som alla är os-hjältar, fast i olika grenar, och på olika sätt inspirerar andra till att lyckas och samtidigt må bra.

### Vad har du för framtidsplaner?

– Att arbeta ännu mer för Världens barn. Jag gör reportageresor där jag följer upp var Radiohjälpens pengar går och har varit i Swaziland, Bolivia, Peru och Sydafrika och träffat utsatta barn. Det ger perspektiv på livet. När man medverkat i tv och programmet är slut är det borta. Att arbeta med Världens barn sitter kvar och ger mig tacksamhet över det jag har. Jag kan ibland stå i duschen och njuta av att jag faktiskt har vatten eller bara stå och titta på tvättmaskinen med tacksamhet. Clownen utan gränser gör en fantastisk insats som får barn att le igen efter allt de har varit med om. Att få arbeta med Världens barn är det absolut det viktigaste jobb jag gör.

**Mamma, mamma, jag har deserterat! Då ser han sin mamma stå i köket omgiven av två SS-officerare.**

En dröm jag har är, som för så många, att få skriva böcker. Och då inte för att få skriva författare på visitkortet utan för att få berätta en historia. Den första skulle vara en historisk roman om en verklig händelse i min familj. Det är i Tyskland vid 2:a Världskrigets slut. Min pappa gräver som 15-åring skyttegravar vid fronten men bestämmer sig för att desertera, lyckas mot alla odds ta sig hem, rycker upp dörren och ropar – Mamma, mamma, jag har deserterat! Då ser han sin mamma stå i köket omgiven av två SS-officerare.

Dessa två hade lyckligtvis bestämt sig för detsamma och precis bett farmor om att gömma deras uniformer i källaren. Ifrån det ögonblicket och framåt kommer romanen att utspela sig.

### VÄRLDENS BARN

Världens Barn är Radiohjälpens största kampanj och involverar en stor del av det ideella Sverige. De arbetar med varaktiga internationella humanitära insatser i projektform med ett starkt barnfokus. De genomför insamlingskampanjer i radio och TV vid internationella katastrofer och gör insatser för funktionshindrade inom Sverige, främst genom Kronprinsessan Victorias fond som arbetar för barn och unga. Radiohjälpens plusgiro är 901950-6.



Barn fotograferade på en resa med clownen utan gränser i Swaziland, 2007.



Clownen utan gränser i Swaziland, 2007.



## Välkommen till Värmdö Vårdcentral!

Nu har du möjlighet att lista dig på en ny vårdcentral i Mölnvik, Värmdö Köpcentrum. Vi slog upp portarna i november och är glada att kunna erbjuda dig och din familj vård av hög kvalitet samt personlig och fast läkarkontakt. Våra läkare **Andrzej Sloma** och **Carl Westerby** är specialister i allmänmedicin och har lång erfarenhet av primärvård både i Nacka och Värmdö.

Hos oss får du snabb hjälp med såväl akuta som kroniska besvär. Vår verksamhet erbjuder:

- Hög tillgänglighet och generösa öppettider
- Bokning hela dagen via telefon eller internet
- Provtagning
- Vaccinationer
- Hälsokontroller för privatpersoner och företag
- Kontakt med psykoterapeut

**Öppet:** måndag–fredag 8–17, måndag och torsdag kvällsmottagning 17–19.

**Telefon:** 08-410 63 110, vardagar 8–17

**Hemsida:** [www.varmdovardcentral.se](http://www.varmdovardcentral.se)

*Värmdö Vårdcentral är en verksamhet inom Praktikertjänst och har avtal med Stockholms Läns Landsting. Landstingets avgifter och frikort gäller.*

## Värmdö VÅRDCENTRAL

Fenix väg 14, Värmdö Köpcentrum, 134 44 Gustavsberg  
Tel 08-410 63 110, vardagar 8–17



# TRYGGARE FÖRETAGARE

## VISIONSBYRÅN

Vi vet hur det känns. I en värld som snurrar allt fortare känns det tryggt med professionell rådgivning. Med kontor på 125 orter finns vi alltid nära. Vi är naturligtvis fortfarande Sveriges största experter på revision och hjälper dig med alla funktioner du behöver för att utveckla din affär, dina drömmar och visioner. Ta steget in i framtiden och gå in på [www.visionsbyran.se](http://www.visionsbyran.se) eller besök oss på Värmdö på Fenix väg 16, 1tr eller kontakta Eva Tennevik på 0709-29 48 89 eller Ulf Viklund på 0709-29 48 61.

Öhrlings

PRICEWATERHOUSECOOPERS

[www.visionsbyran.se](http://www.visionsbyran.se)  
Tel 08-570 350 40

## För dina ögons skull

### En Riktig Optikergeranti

Om dina glasögon går sönder eller om glasen inte fungerar, byter vi ut dem inom ett år. Tycker du inte om dina nya bågar, byter vi ut dem kostnadsfritt inom tre månader. Med andra ord kan vi garantera att du alltid blir nöjd med ditt glasögonköp. Det är det inte många som kan.

### Delbetala – lika billigt som kontant.

Delbetala dina glasögon på sex mån. Hos oss tillkommer inga extra utgifter eller dolda kostnader på dina inköp vilket gör att det blir precis lika billigt som kontant betalning. Allt detta och mycket, mycket mer hos Synsam! Välkommen in och låt dig inspireras.

**SYNSAM**  
[www.synsam.se](http://www.synsam.se)

VÄRMDÖ KÖPCENTRUM • 08-570 345 50  
ÖPPET VARD. 10-19 LÖRD. 10-16





# Ät klimatsmart och gott

Text: Carin Carlsdotter Denell



FOTO ASA LEVEN

Peter Myhrström på Häromkring Gårdshandel



FOTO CARIN CARLSDOTTER DENELL

inom en radie av 25 mil. Och endast efter säsong. De samarbetar även med de flesta lokala bönder.

Öppet torsdag – fredag 12-18, lördag 11-15.  
[www.haromkring.se](http://www.haromkring.se)



FOTO ANNA RANERO

VÄRMDÖKASSEN- lokalproducerade livsmedel direkt från din Värmdöbonde. Start fredagen 20 augusti kl. 15-17 på stora Grisslingeparkerkingen. Därefter varje fredag så länge det finns tillgång till varor.

## Östanviks Gård, Nämö

**PÅ GÅRDEN BOR OCH ARBETAR** Albert och Camilla. Här kan du köpa egenproducerat lamm- och nötkött, grönsaker, ägg och skinnhantverk. De har arrenderat Östanvik sedan 1982, markägare är numera Skärgårdsstiftelsen. Skärgårdsstiftelsen har tio gårdsarrenden i Stockholms skärgård varav fyra är kravcertifierade; Nämö, Lådna, Hjälmo och Finnhamn. Östanviks gård har förutom djuren på Nämö djur utlokaliserade på sju öar: Grönskär, Rågskär, Bötess-

kobben, Långviksskär, Jungfruskär, Mörtö och Boskapsö. Kött och grönsaker är KRAV-kontrollerade sedan 1989.

Östanviks Gård hittar du om du följer vägen 300 m från Östanviks brygga på Nämö. För information om gårdsbutikens öppettider gå in på [www.ostanviksgard.se](http://www.ostanviksgard.se). Eller ring 070-940 81 95.

## Siggesta Gård



FOTO LICHILSSON

**BONDENS MATBOD** säljer bara varor från svenska gårdar och småskaliga producenter. I butiken hittar du allt från ost, mejeri, ägg, bröd, mjöl och gryn, saft, sylt, marmelad, olja och vinäger, senap, honung, inlagda och förädlade grönsaker, charkuterier som korv, skinka, bacon, fågel och vilt. Här kommer du även att kunna handla färskt kött.

[www.siggestagard.se](http://www.siggestagard.se).

## Värmdö Musteri

**HIT KOMMER DU** med egna äpplen och päron från din trädgård och åker hem med härligt god och nyttig must. Du kan välja mellan att bara pressa dina äpplen till god färsk råmust eller om du vill ha en längre hållbarhet. Musteriet gör även egen must, sylter och geléer. Du hittar dem på Ingarö, vackert beläget vid Återvallssjöns södra strand. De öppnar i slutet av augusti.

För mer information, gå in på [www.varmdomusteri.se](http://www.varmdomusteri.se)



FOTO VÄRMDÖ MAGASIN

### Vad betyder egentligen begreppen KRAV-märkt och närproducerat?

**KRAV-märkt** betyder att inga kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmodifierade organismer får användas till produktionen av varan. Det är viktigt hur djuren har det och att de ska kunna bete sig så naturligt som möjligt. Exempelvis att grisarna får gå ute hela året och att hönsen får vara ute och äta grönt och plocka mask under sommarhalvåret. En så stor del som möjligt av djurens foder ska produceras på den egna gården.

**Närproducerad mat** är i regel mat som produceras och konsumeras inom ett visst område där avsändaren framgår tydligt. Men enligt *Bondens egen*

*Marknad*, som är en sammanslutning av bönder som gemensamt säljer sina varor, är gränsen för närproducerat satt till en radie av 25 mil från marknaden.

Genom att välja närproducerade varor minskar transporterna men det innebär inte alltid det bästa alternativet för miljön. En svensk växthusodlad tomat kan orsaka större utsläpp av växthusgaser (*om växthuset uppvärms med fossilt bränsle*) än en italiensk tomat odlad på friland och transporterad hit med lastbil. En bra grundregel är ändå att ekologiskt närproducerat är bra för miljön.

## Annas jordgubbsmarmelad

När sommaren är som soligast är jordgubbarna som godast. Passa på att göra en spännande Jordgubbsmarmelad med vit choklad om du får jordgubbar över:

2 liter jordgubbar

Saft av en citron

6 dl socker

100 gram vit choklad, gärna ekologisk



Snoppa jordgubbar och lägg dem i en kast-rull med citronsaften. Låt stå och safta sig ett par timmar. Koka sedan upp jordgubbarna och låt koka cirka 5 minuter. Tillsätt sockret och koka upp igen. Låt koka livligt i ett par minuter. Dra kastrullen från spis-



FOTO VÄRMDÖ MAGASIN

plattan och bryt försiktigt ner den vita chokladen i marmeladen. Rör försiktigt till dess chokladen smält. Håll upp på väl rengjorda burkar. Ställ burkarna upp och ner tills de svalnat. Avnjut med skorpor och en kopp nybryggt te. Eller varför inte ett kallt glas vitt vin och kex?

## Tävling

Nästan en tredjedel av all mat slängs i Sverige idag. Författaren till "100 sätt att rädda maten" ger dig 100 användbara tips på hur du kan använda rester till att skapa nya rätter samt hur du i ditt eget kök både kan arbeta för miljön och samtidigt förbättra hushållskassan.

Hur gör du för att få din mat hemma att räcka längre?

Maila in ditt bästa tips till [info@varmdomagasin.se](mailto:info@varmdomagasin.se) före den 31 juli så har du chans att vinna "100 sätt att rädda maten" av Annica Triberg.

Vinnarna presenteras på [www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se)



FOTO VÄRMDÖ MAGASIN



# Gourmetpaddling för matintresserade

Glöm pulvermat och konserver. Att paddla kajak behöver inte betyda nödtorft i kylväskan. Följ med Carin Green och hennes vänner på en utfärd långt ifrån campinglivets enkla middagar.

Text och bild: Carin Green



Carin Green förbereder en gräddig sås toppad med vällagrad parmesan.

EN SOLIG, LJUM SENSOMMARMORGON på Norråva, längst ut på Värmdölandet. Idén om att paddla några dagar tillsammans hade väckts några veckor tidigare och villkoren för turen var icke förhandlingsbara. Vi hade snabbt konstaterat att det var maten och upplevelsen som skulle vara i fokus. Vi var alla matintresserade och den här helgen skulle utmynna i ett crescendo av färger och smaker utan induktionshällar, varmluftsugnar eller mixerstavar. Efter att samstämmigt lyckönskat oss själva till det vackra vädret började packningsproceduren. Kajakerna sväljer utan vidare tält, sovsäckar, liggunderlag och kläder. Kvar finns gott om plats för friluftskök, kastrullset och ömsint utvalda råvaror. Grönt, rött, prassel och klirr slinker ner i de vatentäta stuvutrymmena under glada skratt. Alla har paddlat tidigare och är intresserade av några heta tips för att kunna paddla effektivare, för att inte tala om lite snyggare! Om man nu har en instruktör med sej på turen är det ju synnerligen smart att utnyttja tillfället.

Efter någon timmes packande lämnar vi land och sätter kurs åt nordost förbi Sandö Sugga och med sikte mot Gällnö. Lugnet griper tag i oss och för varje paddeltag, våra kroppar hittar snabbt rytmen och sinnena vill vara här och nu.

Det dröjer inte länge innan suget sätter in efter förmiddagsfika. Snabbt hittar vi en solbelyst, vindskyddad vik och ur kajakerna plockar vi fram skatterna vi hämtat upp hos Systrarna Delselius i morse på väg ut mot vårt helgäventyr. Efter en orgie i somriga wienerbröd och lyxig kladdkaka ackompanjerade av en espresso tillagad på gasköket är vi redo att långsamt vindla oss vidare genom sund och trånga passager mellan Gällnö och omkringliggande öar.

Vi passerar Karklö efter någon timme till i kajaken. Stärkta av glada tillrop från en segelbåt drar vi upp kajakerna på Stora Hästnacken. Här ska vi stanna och när vi hängt upp vår utrustning på tork åker lunchen fram på klippan. Man behöver inte krängla till det,

tycker Annie och vant plockar hon fram köket. Vi andra håller för öronen och önskar att hon valt ett gaskök istället för ett bensinkök. Fördelen med hennes val är att maten står på bordet, nej jag menar förstås klippan, betydligt snabbare. Just den fördelen är vi alla tillfreds med och inom en halvtimme kan vi njuta av fylld pasta och försiktigt hanterade delikatessgrönsaker i en gräddig sås toppade med vällagrad parmesan.

”Vi var alla matintresserade och den här helgen skulle utmynna i ett crescendo av färger och smaker utan induktionshällar, varmluftsugnar eller mixerstavar.

Den stora vällingsvimman sätter in och ett intensivt slappande inleds på den varma, solbelysta och södervända klippan. Lojt konstaterar Theodora att någon behöver diska. Ingen av oss kan identifiera ”Någon”, men till slut offerar jag mej och lommar ner till vattnet

med diskborsten i högsta hugg. Trots otaliga diskstunder vid vattenbrynet gör jag en klassiker. Både jag och disken glider ner i vattnet på den hala klippan och i ultrarapid ser min publik på när jag, kastruller, tallrikar och bestick ovärdigt möter Östersjön under ett våldsamst svärande och högljudda protester. Skrattparoxysmerna avlöser varandra och när disken är räddad återstår bara att njuta palavern och fortsätta att bada. Hämdlystet förklarar jag de andra badkrukor och de är minsann inte svårprovocerade. Mina provokationer och solvärmen bidrar till ett härligt spontanbadande. Det här är nog så nära man kan komma paradiset, tänker jag.

Efter badet tar vi en promenad runt ön. På Stora Hästnacken låg på 1700-talet ett tegelbruk och teglet användes bl a för att bygga Oskar Fredriksborgs fästning. Under vår promenad får vi tidvis sällskap av fåren som håller ön fri från sly. Det är Skärgårdsstiftelsens förtjänst att området runt oss är tillgängligt för det rör-





liga friluftslivet och vi skänker en tacksamhetens tanke till Stiftelsen och de tillsynsmän som gör det möjligt för oss att uppleva skärgården.

Lagom tills det är dags att dra på sej en tröja till är det dags att sätta igång middagsförberedelserna och sätta tält. Theodora och Marie sätter vant upp tälten och Annie och jag radar snabbt och lätt upp enkla och goda råvaror på klippan. Dofterna förför oss och vinet gör oss sällskap medan vi skapar.

Ett knippe sparris med parmaskinka och hyvlat parmesan får sällskap av ett glas vitt. I takt med tiden blir vi mätta och belåtna och skratten blandar sig med ljudet av förbipasserande båtar som söker natthamn. En eldig chorizogryta trollas fram med varlig hand medan grillen tänds och får härbärgera en lammmentrecôte tills den blir lagom rosa. Till dessert värmer vi gyllengula hjortron tillsammans med smör och socker och stjalper varligt ner lite camembert. Lättlagat men en kulinarisk sensation just på grund av närheten till jord, vatten och vågskvalp. Sakta sänker sig solen i väster och strör sitt

guldglitter på fjärden åt oss. Längre sitter vi kvar och tar vara på sommarnatten.

Nästa dag bjuder på spegelblankt hav och stillsam paddling i kalare landskap. Klippor som möter Östersjöns hemligheter, svagt sluttande och slipade av inlandsisen. Havsörnen cirklar runt oss och några svanpar simmar majestätiskt framför våra kajaker. På

” **Lättlagat men en kulinarisk sensation just på grund av närheten till jord, vatten och vågskvalp.**

Kanholmsfjärden guppar Swanbåtar och Folkbåtar om varandra. Ett annat båtliv med en av världens mest unika tummelplatser för naturälskare som gemensam nämnare. Jag genomfars av en känsla av främdskap när jag sitter där, en halvmeter över havsytan och betraktar skådespelet.

Efter några timmars meditativt paddlande hittar vi middagsklippan och drar upp kajakerna efter att ha



sträckt ut leder och muskler som nu ber om mer bränsle. Några småchorizo gör tomater, chili och sparris sällskap i kastrullen. Stockholms skärgård bjuder på ytterligare en kväll att vara tacksam för. Vi paddlar in i solnedgången och förundras över att samma sol kan ge så många olika föreställningar.

Nästa dag når vi Norråva sent på eftermiddagen efter att ha tömt kajakerna på nästan allt som går att

äta. Vinflaskorna klirrar tomt och av godiset återstår bara tomma förpackningar. Hyn har fått några fler fräknar, håret är rufsigt och något mer solblekt, medan sinnet stärkts av goda samtal och en nära-livet-upplevelse att stoppa i må-bra-luckan.

Vi lovar oss själva fler paddlingar och jag konstaterar för mej själv att hittills har jag aldrig ångrat en endaste dag ute i Stockholms Skärgård.



*minisemester från 130:-*

[www.minisemester.nu](http://www.minisemester.nu)

WAXHOLMSBOLAGET 



Text: Carin Green och Carin Carlsdotter Denell

## Familjekajak

Kajaken för 2 vuxna och ett litet barn eller hund, Necky Manitou II kostar 15 900 kr, **Horisont Kajak** →

## Ocean Kayaks Kea – Sit on top

Stadigare, mindre kajak. Perfekt för barnen. Pris 3 500 kr, **Horisont Kajak** ↓

## Primus gaskök

Gravity II E. Riktpris 750 kr, finns hos **www.getout.se**

## Färdiga kajakpaket

Vi har tagit fram två exempel på paket med riktpriiser för dig som vill investera i ett eget kit.

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| <b>Nyfikenpaketet</b>        |                  |
| Kajak – Necky Zoar Sport     | 9 900 kr         |
| Paddel – Aquabound Sting Ray | 1 300 kr         |
| Kapell – Necky Nylon         | 550 kr           |
| Flytväst – Escape Clip       | 590 kr           |
| <b>Total kostnad</b>         | <b>12 340 kr</b> |

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| <b>Entusiastpaketet</b>     |                  |
| Kajak – Necky Elaho         | 25 900 kr        |
| Paddel – Aquabound Surge    | 2 995 kr         |
| Kapell – Seals Extreme Tour | 1 198 kr         |
| Flytväst – Kokatat Ronin    | 2 299 kr         |
| <b>Total kostnad</b>        | <b>32 392 kr</b> |

## Splash Box

Skyddar ditt värde under paddelturen. Finns i grå, gul och röd. Kostar 98 kr hos **www.vagabond.se/resebutiken**

## Vattentät, praktisk packsäck

Sea to Summit Dry Sack, finns i olika storlekar, kostar från 99–179 kr hos **Horisont Kajak**



## Solladdare Solio Classic

Laddar din mobil eller MP3-spelare när du är ute på skärgårdstur. Laddning i 1 timmes sol räcker för 20 minuters taltid i mobiltelefon. Kostar 1 195 kr hos **www.vagabond.se/resebutiken**



## Kartfodral

Sea to Summit, pris 300kr, **Horisont Kajak**

## Boktips

**På en låga** av Karin Sundqvist, kokbok för uteätare, pris 199 kr

**Kajak – allt du behöver veta om havspaddling** av Värmdöbon Stefan Jönsson, pris 195 kr



Text och bild: Carin Carlsdotter Denell

DET ÄR SM I SEGLING och vi passerar de tävlande inför deras start. Vi är på väg in till Sandhamns välbesökta gästhamn. När vi lägger till kommer samtidigt en Vaxholmsbåt, en Cinderellabåt lägger ut och ambulanshelikoptern landar vant på sin plattform. Många båtar flockas runt kss:s klubbhus för att visa upp sig och svarta solglasögon möter oss var vi än ser. Affärssträket är fyllt av turister. En stor kontrast mot

de lugna klipphällar vi just lämnat. Men när vi letar oss upp längs de smala gränderna hittar vi bodar med hantverk, smycken och konst och upptäcker snart en vacker tallskog som tar oss vidare ut på ön.

Sandön, i folkmun kallad Sandhamn, förknippas sommartid med segling och folkliv medan vintern erbjuder lugn och vackra naturbilder. Man kan fortfarande hitta lotshemman, fiskebodar och sommarhus från förra sekelskiftet.

Badvänliga stränder finns inom prome-

nadavstånd var man än befinner sig på ön. Den långsträckta stranden i Trouville, med sin vita sand, ligger på öns södra sida. En helt underbar sandstrand att besöka lata sommardagar. Följ skyltarna. Vägen är lätt att gå, både för dig som är äldre och dig med barnvagn. Fläskberget är en mindre sandstrand som ligger i anslutning till byns västra del. Du kan ta dig ut hit på egen hand med båt från Stockholm city, eller från Stavsås.

Mer information hittar du på: **www.sandhamn.com**.





## Ewa och Bengt vill få människor att må bra



FOTO: LÅNGSUNDA GÅRD

**FÖR 18 ÅR SEDAN** bestämde sig Ewa och Bengt Romare för att sätta liv i Långsunda gård, ett renoveringsobjekt med anor från 1600-talet vackert beläget invid vattnet strax innan Norra Lagnö. Med åren har gården vuxit till en plats som generöst håller öppen för människor som vill finna ro. Den som vill kan gå en bild-, djur- eller trädgårdskurs, lyssna till en föreläsning eller lyssna på en konsert. Ewa har haft anknytning till Värmdö i 73 år och tillsammans med sin man Bengt har hon varsamt renoverat gårdens alla olika byggnader samt byggt upp fröhus, smedja och små djurhus.



FOTO: LÅNGSUNDA GÅRD

Missa inte deras underbara växthus och sinesträdgården med alla dess dofter och porlande ljud. Den ekologiska odlingen drivs i liten skala, slätterängarna slåträs av Bengts "Grälle" och markvården sköts av får, hästar, en get och höns. Galleriet visar ofta lokala konstnärer och för dig som vill måla själv erbjuds sommarkurser.

Du som vill hälsa på Ewa och Bengt på gården är välkommen att ringa först så att de hinner sätta på kaffet, tel 08-570 360 06.

Information: [www.ewaromare.se](http://www.ewaromare.se)

## Runmarö

**RUNMARÖ** ÄR EN av de större öarna i kommunen, nära Stavnäs på Värmdös östligaste del. Antalet bofasta på ön är cirka 300 personer. På ön finns bland annat krog, bio, kaféer, bageri, affär, båtvarv, tennis- och fotbollsplaner. I Södersunda finns den allmänna badstranden Jerkers-Udde. Hela Runmarö i sig är en stor sevärdhet med en unik chans att se äkta skärgårdsmiljö. Författaren August Strindberg, som i slutet av 1880-talet tillbringade en del somrar på Runmarö, brukade fiska gädda i Silverträsk som han även har skrivit en novell om. Reguljära båtar från Stavnäs går till Runmarös bryggor i Styrsvik, Gatan, och Långvik.

För båttider se [www.stromma.se](http://www.stromma.se).

## Skeviks grotta

**SKEVIKS GROTTA** är en bergsklyfta bildad under istiden, populär bland bergsklättrare. Ingmar Bergman spelade in delar av klassikern Sjunde inseget här. Enligt traditionen samlingsplats för den religiösa 1700-talssekten "Främlingarna".

Buss 424 till hållplats Koviks hagar, sedan promenad cirka 600 meter på skogsstigen vid busshållplatsen.



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

## Stavnäs by och Skärgårdsmuseet

**SKÄRGÅRDSBY MED GENUIN** bebyggelse. Sommaröppet skärgårdsmuseum i Sommarhamn. Badstrand vid Östersjöviken. Konditori vid Allévägen.

Buss 433 och 434 till hållplats Stavnäs by. Gå över gatan och in på Allévägen eller Skolvägen som leder fram till byn. Bil: Väg 222 mot Stavnäs. Cirka 1 km före Stavnäs vinterhamn ligger en ICA-affär på höger sida. Parkera här, Stavnäs gårde.

## Kyrkan mitt i byn

Värmdös sockenkyrka har anor från 1300-talet, och det känns då man besöker den vackra byggnaden omgiven av förhistoriska gravfält. Hembygds museet visas för grupper efter överenskommelse. De ordnar ofta visafstnar, konserter och har en populär barn- och ungdomsverksamhet.

Kyrkan ligger längs med väg 274 (Skärgårdsvägen) mot Vaxholm. Med buss tar du 437-439:an till hållplats Värmdö kyrka. Information: [www.varmdoforsamling.se](http://www.varmdoforsamling.se).

## Möja

Ön Möja, cirka sex kilometer lång, bjuder på äkta skärgårdsmiljö. Huvudöarna Möja och Södermöja har närmare 300 bofasta, men på sommaren bor här betydligt fler. Här kan du kan hyra cyklar, titta på de så kallade ryssugnarna, hembygds museet, båtsmanstorpet från 1700-talet, besöka Möja kyrka och se bio. Här finns flera krogar, mataffärer, bageri, läkarmottagning och bibliotek. Gästhamnar finns i Långvik, Löka och Kyrkviken. Det finns ett enklare gästhem på Möja med 18 sängplatser och flera öbor hyr ut stugor och erbjuder bed & breakfast.

Turistbyrån har öppet varje dag fr o m 18 juni. Information: [www.mojaturistinfo.se](http://www.mojaturistinfo.se)

## Värmdös mesta utflyktsmål

Siggesta Gärd är en äldre gårdsmiljö i fornlämningsrikt kulturlandskap som under senare år utvecklats till ett populärt utflyktsmål för såväl vuxna som barn. Det finns restaurang i ladugården, det spelas konserter och teater i logen, de har en rolig äventyrsminigolfbana "Värmdö Runt" med miniatyrer och du kan spela "fotbollsgolf".

Rensa ut hemma, lasta in i bakluckan och sälj! Kanske fyndar du nya roliga saker på deras så populära bakluckeloppis.

Följ med på guidad vikingavandring runt bland gravfälten och lyssna på den målande berättelsen om hur vikingarna en gång levde på Siggesta gård. Passar alla åldrar.

Bakluckeloppis söndagar 11.00-15.00, i juli och augusti även lördagar 11.00-15.00. Vikingavandring lördagar 13.00-14.00 t.o.m. 28 aug. Mer information finns på [siggesta.se](http://siggesta.se)

## GÄSTHAMNAR

### Grinda

Position: 59°24,9 N. 18°33,5 E.  
Djup: 2-6 meter  
Antal platser: cirka 60.  
Tel: 08-542 494 91

### Bullandö marina

Position: 59°17,9 N. 18°39,0 E.  
Djup: 2-5 meter  
Antal platser: cirka 20+50  
Tel: 08-571 452 10, 08-571 455 28

### Gustavsbergs hamn

Position: 59°19,5 N. 18°23,1 E.  
Djup: 2,5-10 meter  
Antal platser: 18  
Mobil: 070-769 87 13

### Lökholmen (vid Sandhamn)

Position: 59°17,5 N. 18°55,7 E.  
Djup: 1,8-2 meter  
Antal platser: 150  
Tel: 08-571 531 03, 070-213 20 68

### Malma kvarn

Position: 59°15,4 N. 18°36,9 E.  
Djup: 1,5-3 meter  
Antal platser: 12  
Tel: 08-571 430 74

### Möja - Kyrkviken

Position: 59°24,4 N. 18°53,2 E.  
Djup: 1,8-2,5 meter  
Antal platser: varierande

### Möja - Löka

Position: 59°24,7 N. 18°53,8 E.  
Djup: 2 meter  
Antal platser: varierande

### Sandhamn

Position: 59°17,3 N. 18°55,3 E.  
Djup: 2,5 meter  
Antal platser: 200  
Tel: 08-571 532 85, 070-213 20 68

### Möja - Långvik

Position: 59°26,5 N. 18°55,4 E.  
Djup: 2-3 meter  
Antal platser: 6  
Tel: 08-571 640 13 (handelsboden)

### Möja - Rams Mora

Position: 59°25,7 N. 18°54,9 E.  
Djup: cirka 5 meter vid yttre gästbryggan  
Antal platser: varierande  
Tel: 08-571 641 70 (Wikströms fisk)

### Vindö - Djuröbaden

Position: 59°19,5 N. 18°44,3 E.  
Djup: 2,5 meter  
Antal platser: 10



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

## På Siggesta Gärd hittar du en riktig gårdsbutik.

Svensk mat från svenska gårdar: Ost, mejeri, ägg, bröd, mjöl, gryn, saft, sylt, marmelad, olja, vinäger, senap, honung, inlagda och förädlade grönsaker, färskt kött, korv, skinka, bacon, fågel och vilt.

Åk väg 222 mot Värmdö/Vaxholm, 3 km norr om Värmdö Kyrka.

Se [www.bondensmatbod.se](http://www.bondensmatbod.se) för öppettider!



Svenska kyrkan  
VÄRMDÖ FÖRSAMLING

Levande skärgård  
Levande kyrka

Värmdö kyrka 28/6-15/8  
Öppen dag! 12-16, guidning  
(Ingen guidning lördagar)

Konserter, Öppet-hus och Fri-luftsgudstjänster se kalendariet  
[www.varmdoforsamling.se](http://www.varmdoforsamling.se)





FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

Njut av djur och natur på Gällnö

Gällnö ligger i mellanskärgården utanför Sollenkroka. Ön är till största delen täckt av blandskog, odlad mark och beteshagar. En gård drivs fortfarande som ett lantbruk och kor betar i de vackra hagarna. Cirka 30 personer bor året runt på Gällnö. Ett vandrarhem finns på ön för den som vill bo över. Naturen på Gällnö är mjuk och lummig. Det finns en badstrand i en vik med sand. Övrigt bad sker med fördel från klippor. Skärgårdsstiftelsen äger ett antal skiften med gården Gustavsberg i centrum. All odlingsmark är utarrenderad till aktiva lantbrukare. I Gällnö by är den gamla bebyggelsen i stort sett bevarad. En skyddad an-

karplats finner man innanför Skagsudden på nord östra delen av Gällnö.

Waxholmsbolaget trafikerar Söderby och Gällnönäs bryggor på Gällnö året runt. Sommartrafik med Cinderellabåtarna. Närmaste hållplatser för SL-buss är Boda, Lillsved och Sollenkroka bryggor på Värmdö-landet. För information: [www.gallno.se](http://www.gallno.se)

Upptäck Ingarös exotiska vildmark



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

Långviksträsk har nu blivit Värmdös 44:e naturreservat. Det är en mycket vacker plats, där våtmarkerna är unika med länets största orörda myr. Åk hit en tidig morgon med matsäck i ryggsäcken och hör naturen vakna till liv. Du är allt annat än ensam. Ett rikt insektsliv, massor av fågelarter och sällsynta kryptogamer, såsom grön sköldmossa och kattfotslav. Du tar dig dit genom att åka till Långvik som ligger strax före Björkvik på Ingarö. Stigen börjar vid en pumpstation i Kolbacksvägens sydvästra hörn och är utmärkt med orange färg.

Sommarflanera i hamnen

Lägg en heldag i Gustavsbergs hamn i sommar eller besök hamnen med egen båt. Du hittar roliga butiker, restauranger och caféer, konsthallar, hotell, gallerier och en riktigt skön skärgårdsmiljö. Varför inte avsluta dagen med teater på Blå Blom (se kalendariet för tider och datum). Gustavsberg är ett sjönära brukssamhälle från 1800-talet, uppbyggt kring den välkända porslinsfabriken. Porslinsmuseet skildrar fabriken historia och produkter från starten 1825 och framåt med publik konstgodsstudio och porslinsmålningsdel. Kring museet finns intressant industriarkitektur, konstnärsateljéer och turistinformation. Sommartid finns båtförbindelse med Stockholm. Naturskön infartsväg till brukssamhället är Gamla skärgårdsvägen utmed Farstavikens norra strand.

Läs mer: [www.porslinsmuseum.varmdo.se](http://www.porslinsmuseum.varmdo.se), [www.gustavsbergshamn.se](http://www.gustavsbergshamn.se), [www.gstudion.se](http://www.gstudion.se).

Skärgårdsguider

Med hjälp av en skärgårdsguide får du ut mer av ditt besök i skärgården. De auktoriserade guiderna har utbildning i naturvård, flora, fauna, geologi, kultur och historia.

Läs mer på [www.skargardsstiftelsen.se](http://www.skargardsstiftelsen.se).

**TURISTINFO I GUSTAVSBERG HAMN**

Värmdö kommuns turistinformation hittar du i Gustavsbergs Porslinsmuseum, Odelbergsväg 5 B i Gustavsbergs hamn. Tel 08-570 34609, [www.varmdo.se/turist](http://www.varmdo.se/turist).

# Kajak på Värmdö

Köp eller hyr din kajak på Norråva. Här väntar ca 25 olika modeller som passar såväl den nyfikna som entusiasten. Eller ge dig själv en kurs – vi stoltserar med några av landets mest erfarna instruktörer. Välkommen!

Öppet varje dag hela sommaren. Tel 076 - 808 88 25

[horisontkajak.se](http://horisontkajak.se)



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

CAMPING

- Djurö vita grindarna**  
tel 08-571 678 98
- Ingarö havscamping/Södersved** Lems-haga säteri, Ingarö, tel 08-570 270 79
- Pinglans gästcamping** Norra Värmdö-landet, Bolvik, tel 0735-14 55 37
- Grinda**  
tältplats finns vid norra bryggan

HOTELL OCH KONFERENS

- Djurönäsets kursgård**  
Djurö, tel 08-571 490 00
- Ekvik konferens**  
Ekviksgårdsväg 60, tel 08-570 199 80
- Fågelbrohus** Fågelbrovägen 20, Värmdö, tel 08-571 419 00
- Grinda värdshus** Södra bryggan, Grinda, tel 08-542 494 91
- Hotell Blå Blom** Odelbergs väg 5A, Gustavsberg, tel 08- 574 112 60
- Idöborg** Idöborg, tel 08-571 590 66
- Sandhamn hotell & konferens**  
Sandhamn, tel 08- 574 504 00
- Sandhamns värdshus**  
Sandhamn, tel 08-571 530 51
- Sands hotell**  
Sandhamn, tel 08-571 530 20
- Skeviks gård**  
Gustavsberg, tel 08-570 387 00
- Skärmarö Gård**  
Skärmarö, tel 08-571 460 00

- Säby säteri** Ingarö, tel 08-570 267 00
- STF Möja** Berg, tel 08-100 221
- Tornhuset konferenscenter**  
Odelbergs väg 11, Gustavsbergs hamn, tel 08-570 350 16
- Villa Lökasundet**  
Möja, tel 070-930 0630

VANDRARHEM

- Bullerö gästhem** Hemviken, södra Bullerö, tel 08-571 590 92
- Grinda vandrarhem (STF)** Grinda, Södra bryggan, tel 08-542 490 72
- Grundets gästhem**  
Rögrund, Nämdö, 08-571 561 10
- Gällnö (STF)**  
Gällnö by, Gällnö, tel 08-571 661 17
- Lillsved (STF)**  
Lillsved, Värmdö, tel 08-541 385 30
- Möja gästhem**  
Långviks skola, Möja, tel 08-571 641 07
- Runmarö krog**  
Styrsvik, Runmarö, tel 08-571 528 70
- Sandhamns vandrarhem** 070-107 3015
- Stora Kalholmen (STF)**  
Stora Kalholmen, tel 08-542 460 23
- STF Möja** Berg, tel 08-100 221

STUGUTHYRNING

- Stockholm skärgårdsstugor AB**  
tel 08-570 231 31
- Vita grindarna**  
Djurö, tel 08-571 678 98

HOTELL BLÅ BLOM

PRESENTERAR



SOMMAR

RESTAURANG

DAGENS SOMMARLUNCH  
PREMIÄR 12/6

A LA CARTE  
PREMIÄR 28/6

STAND UP COMEDY

Hasse Brontén, Paul Tilly, Marcus Palm, Jörgen Sjöberg, Thomas Oredsson, Marika Carlsson, Karin Adelsköld mfl

VARJE ONSDAG — FRI ENTRÉ  
PREMIÄR 30/6

TEATERSOMMAR

Gifta

En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet  
Av **August Strindberg**  
Bearbetning och regi **Björn Melander.**  
**SPELDAGAR TORSDAGAR-SÖNDAGAR**  
PREMIÄR 1/7

HOTELL

ÖVERNATTNING MED FRUKOST  
FRÅN 495:-/PERS

Se mer på [www.blablom.se](http://www.blablom.se) eller ring för exakta program, tider och menyer.



Gustavsberg Hamn - 08-574 112 60  
[www.blablom.se](http://www.blablom.se)





Farfars gamla fåtölj från Carl Malmsten blev som ny med ett nytt och lite roligare tyg. Kulören fick vara densamma som på farfars tid för igenkänningens skull. Kostnaden för omstoppningen blev 6.500 kr exklusive tyg.

# Hitta din inredningsstil

Text: Thomas Lindell och Carin Carlsdotter Denell  
Foto: Tor Lindberg Stylist: Thomas Lindell

Björn och Ylva hittade sitt drömhus på Värmdö. Husets läge var helt perfekt men det var för litet och inredningen kanske inte var vad dom önskat sig. Efter utbyggnaden ville de ha det ljust och lite modernare men ändå få det att fungera med det ursprungliga 20-tals huset. De valde att anlita en inredare. Här berättar inredaren och stylisten Thomas Lindell för oss hur han förändrade familjens hem.







– **JAG BÖRJAR ALLTID MED** att intervjua de jag ska inreda hos. Jag tittar på de fasta förutsättningar som finns, såsom tidigare möbler innan jag kan presentera ett förslag på stil, färg och formspråk.

– Att det fanns en lite kubisk utbyggnad förenklade att låta inredningen få en modernare och lite grafisk form när Björn ville ha ett modernt kök, berättar han. Utvändigt valde de att vitmåla vilket passar huset perfekt. Altanen och bryggorna oljades med en drivvedsgrå kulör för att smälta in i naturen och passa brygghusets newportstil. Det gav ett mjukt intryck mot berget och naturen runt omkring.

En svart tapet från Designers Guild med silvermönster passade utmärkt till det svartvita köket med rostfria vitvaror. Hallen fick vit tapet med diskreta silverränder, även den från Designers Guild. Möbler och textilier i rött och svart. Skoj och lite kitch med de rundformade möblerna. Trapphuset tapetserades med en rutig tapet i silver och vitt.

Vardagsrummet fick vita tapeter med breda silverränder från Sandbergs. För att ge rummet lite färg val-

des en stor plommonfärgad matta, multifärgade hissgardiner och matchande kuddar till den vita soffan.

I sovrummet valdes naturkulörer i grått, svart och mullvad. Silvertemat går igen i tapeten som är vit med bladverk i silver från Designers Guild. För att inte påverka den grymma havsutsikten monterades längder i dubbla lager med mörkläggande silvertyg och randig silduk som lätt buntas ihop dagtid till en vacker gardinuppsättning.

Tonårssonen Tobias ville ha en marin stil, vilket var enkelt gjort med en blåvit blockrandig tapet från Ralph Lauren. Hissgardiner i jeanstyg och klassiska marina accenter blev pricken över i. Övre badrum fick en klassisk vit marmor och kalkstensgolv. I nedre badrum och tvättstuga lades helkaklat svart och vitrutigt golv (schack) diagonalt. Vita väggar men med listverk runt fönster och dörrar i svart.

Nu återstår bara tonårsdottern Rebeckas rum, matsalen, nedre vardagsrummet, design av poolanläggning, orangeriet, uteköket, ombyggnad av brygghuset. Än finns här mycket kvar för inredare Thomas Lindell att göra.



**INREDAREN THOMAS LINDELLS TIPS**

1. Börja med att hitta din stil. Plöj igenom inredningstidningar, böcker och leta på internet efter miljöer du gillar.
2. Fullfölj stilen igenom hela rummet på detaljnivå när du inreder. Då blir resultatet bäst.
3. Det är också bra om det finns en genomgående grundtanke för ditt hem så att inredningen skapar en helhet.
4. Bra belysning är ett måste – använd spotlights med varmt ljus. Om du vill få ett litet rum att kännas större kan du belysa hörnen och får det genast att kännas mycket rymligare.



Här hittar du sommarens alla aktiviteter på Värmdö.

Spar tidningen, ta med familj och vänner och njut av allt kul som erbjuds. Mycket nöje!

## JUNI

**5 kl 8-18 "Grisslinge Racet"** – båt racing på rundbana med 70 knop i toppfart! Första start cirka 12.00 Prisutdelning cirka kl.17.30. Grisslinge Havsbad. Arrangör: Swedish Racing Club



FOTO: CARIN CARLSÖTTER DENIELL

**16 kl 19.00 Pianofestival i Värmdö kyrka.** Värmdö församlings fantastiska Bösendorfer Grand Imperial i full frihet. Musik i en underbar miljö på en fantastisk flygel. Vid flygeln: Roland Pöntinen.

**18 kl 19.00 Pianofestival i Värmdö kyrka.** Värmdö församlings fantastiska Bösendorfer Grand Imperial i full frihet. Musik i en underbar miljö på en fantastisk flygel. Vid flygeln: Anders Wadenberg



**20 kl 19.00 Pianofestival i Värmdö kyrka.** Värmdö församlings fantastiska Bösendorfer Grand Imperial i full frihet. Musik i en underbar miljö på en fantastisk flygel. Vid flygeln: Maria Rostotsky.

**25 kl 11.00-16.00 Små grodorna, små grodorna...** Fira en traditionell midsommarafteon på Siggesta Gård! Lekar, godisregn, sång och dans från kl. 11. Passar alla åldrar. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 100.

**26 kl 13.00 Friluftsgudstjänst vid Hembygds-museet vid Värmdö kyrka** (Värmdövägen 55-57) Bo Karlsson och Djurö spelmän, Anna-Karin Nordgren, Jenny Holmberg, Björn Borseman

**27 kl 11.00- 15.00 "Strömmadagen"** – Kl. 11.00 hålls friluftsgudstjänst med musik och sång traditionellt uppe på tunet av Värmdö församling. Kl. 12.00 öppnar museibyggnaderna samt i Backstugan fotoutställning, "loppis" och enklare servering.

**27 kl 11.00 Gudstjänst på Strömma hembygds-gård** (Gamla Fågelbrovägen 1) Anna-Karin Nordgren, Jenny Holmberg, Björn Borseman, Sång – Erika Skyt

**29 Bokbussens sommartur.** Eknäs brygga kl. 9-9.20. Daghöjden, kl 9.50-10.10. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**30 Bokbussens sommartur.** Abborrkroken kl 12.20-12.40. Stavsnäs kl 14.30-18.00. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**30 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Jörgen Sjöberg och Jesper Sjöberg. Fri Entré

**30 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka.** Marie Alexis, sång o Lars Hallgren, piano.



Marie Alexis

## JULI

**1 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**2 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**3 kl 12.00 Skärgårdsmuseet i Stavsnäs Som-marhamn öppnar för säsongen.** Öppet dagligen 12-16 tom 29/8. Föremål från självhushållets tid och specialutställningen "Djurhamn på djupet", som visar dykfynd från Djurhamn, det funna svärdet från tidigt 1500-tal och berättar om Riksvasa som brann och sjönk vid Djurö samt om 1600-talets historia. Inträde 20 kr. Arrangör: Föreningen Skärgårdsmuseet.

**3 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**3 Skärgårdsmuseet, Nämdöutställningen** Öppet dagligen 13-16 tom 8/8. Försäljning av böcker, vykort mm. Glass- och kaffeservering. Utställningar: "Lanthandel på Nämdö" och galleriutställning med olika konstnärer. Ingen avgift. Arrangör: Föreningen Skärgårdsmuseet

**3 kl 11.00 Antikauktion på Klangs Gård i Stavsnäs by.** Visning 10-11. Arr. Kanonauktioner.

**3 kl 9.30-16.00 August Strindberg på Runmarö – vandring.** Samling vid Långviks brygga på Ingarö cirka kl 9.30 för vidare båtferd ut till Runmarö. Anslutningsbussar går från Slussen. Medtag matsäck! Ciceron Anita Persson. Kostnad 50 kr (exklusive resorna) I samarbete med Värmdö kommun och Runmarö hembygdsförening och ABF Stockholm. Läs mer på www.strindberganita.cjb.net.

**4 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**5 kl 20.00-22.00 Allsång – Hela logen sjunger med Gabriel Forss.** Kom och sjung tills taket lyfter! Ingen är för gammal eller för ung! Passar alla åldrar. Köp biljetter via ticnet. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 120.

**5 kl 19.30, Man ska leva för varandra. Trio me' Bumba** bjuder på sång och musik från sina över 50 år tillsammans på scenen. Jan Harg, Bertil Lindblom, Rolf Larsson och Jan-Erik "Bumba" Lindqvist. Sockenstugan vid Värmdö kyrka, Värmdövägen 55-57.

**7 kl 14.00 på Skärgårdsmuseet i Stavsnäs Som-marhamn.** Visning av dykföremålen i utställningen "Djurhamn på djupet". Medverkande: Katarina Schoerner, etnolog och Mikael Johansson, arkeolog inriktad på medeltida och eftermedeltida kermik. Inträde 20 kr. Arrangör: Föreningen Skärgårdsmuseet.

**7 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Marcus Palm och Fredrik T Olsson. Fri Entré

**7 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka.** Fireflies Quartett. Stråkkvartetten spelar pärlor ur kammarmusikens skattkista, från barock till neoklassicism. Bach, Vivaldi, Mozart m fl. Malin Thuren violin, Åsa Harald violin, Lotta Lindgren viola, Emelie Jeremias cello.

**8 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**8 kl 18.00 Friluftsgudstjänst på Kolvikens gård** med Karin Ohagen, Sten Höge och Tina Höge – sång.

**9 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**10 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**11 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**12 kl 20.00-22.00 Allsång – Hela logen sjunger med Gabriel Forss.** Kom och sjung tills taket

lyfter! Ingen är för gammal eller för ung! Passar alla åldrar. Köp biljetter via ticnet. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 120.

**12 kl 19.30, Ivan Dittmer: Vetahuterier.** Trubaduren och underhållaren Ivan Dittmer sjunger visor av Allan Edwall, Ruben Nilsson, Evert Taube, Dan Andersson, Cornelis Wreeswijk m.fl. Sockenstugan vid Värmdö kyrka, Värmdövägen 55-57.

**14 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Erik Löwenenthal och Karin Adelsköld. Fri Entré

**14 kl 16.00, Picknick hos familjen Posse på Skafts gård.** Systrarna Kristina Posse och Mary Pousette berättar om gårdens och familjens historia. Information: www.djurokultur.se

**14 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka.** Kammarmusikaliska Årstider med Trio Vivaldi, Mats Möller, flöjt, Laura Fraticelli och Johannes Möller, gitarr.



Trio Vivaldi

**15 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**15 kl 18.00 Sommargudstjänst på Ljungs äldre-boende** (Skärgårdsvägen 219-223). Gudstjänst med sång och musik. Kaffe och tårta. Jenny Holmberg, Hans Gårdh, Sten Höge. Solosång – Tina Höge.

**16 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**17 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**18 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).



Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna

**18 kl 11.00 Gudstjänst på Svartsö** Peter Stillnert, Psalmorkestern. Taxibåt från Boda brygga kl.10.00, anmälan för plats till Värmdö församlings expedition 08-574 009 40.

**19 kl 19.30, Grethe Rottböll, sång, och Håkan Sund, piano: Amazing with grace.** Visa, jazz, opera, operett... Världkända melodier och musikaliska överraskningar i ett lekfullt program. Sockenstugan vid Värmdö kyrka, Värmdövägen 55-57.

**19 kl 20.00-22.00 Allsång – Hela logen sjunger med Gabriel Forss.** Kom och sjung tills taket lyfter! Ingen är för gammal eller för ung! Passar alla åldrar. Köp biljetter via ticnet. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 120.

**20 Bokbussens sommartur.** Eknäs brygga kl. 9-9.20. Daghöjden, kl 9.50-10.10. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**21 Bokbussens sommartur,** Abborrkroken kl 12.20-12.40. Stavsnäs kl 14.30-18.00. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**21 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Niklas Folkegård och Thomas Oredsson

**21 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka. M-M-S, Malmgren – Månsson – Svedberg.** Folk, klassiskt, pop & visa...friskt mixad, skakad & rörd! Christer Malmgren – sång, gitarr & mandocello. Göran Månsson – folkliga flöjter & percussion. Patrik Svedberg – klaviatur & dragspel.

**22 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**22 kl 18.00 Friluftsgudstjänst på Myttinge** (Lägrvägen 27) Myttingekören, Hans Gårdh

**23 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**23 fr. kl. 18.00 Pubkväll med grillbuffé för motorentusiaster.** Gratis entré. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 100.

**24 kl 14.00, Ladbilsrally i kyrkbacken,** Djurö centrum. Information: www.djurokultur.se.

**24 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**24 kl 11.00-16.00 Skärgårdsdag på Skärgårdsmuseet i Stavsnäs Sommarhamn.** Vi visar gamla hantverk och sysslor från självhushållets tid. Det blir kardning, spinning, nätlagning mm. Loppmarknad i det gamla torgståndet. Inträde 20 kr för att se samlingarna, annars fritt. Arrangör: Föreningen Skärgårdsmuseet.

**24 fr. kl. 11.00 Utställning av veteranbilar,** tävling med fina priser, prylmarknad och konsert till kvällen! Gratis entré, P-avgift 40 kr, konsertbiljetter kan köpas på Ticnet när det närmar sig! Passar alla åldrar. Siggesta Gård. Tel 08-562 80 100.

**25 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**25 kl 10-17 Skärgårdsmarknad på Brunns Gård, Ingarö.** Försäljning och musikunderhållning. Arr. Vermdö hushållningssgille, LRF och SV Värmdö.



Pröva Anna Ranebos hallonbullar på Brunns skärgårdsmarknad.

**25 kl. 11.00-15.00 Bakluckeloppis med veteranbilstema!** Gratis entré, P-avgift 40 kr. Passar alla åldrar. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 100.



FOTO: CARIN CARLSÖTTER DENIELL

**26 kl 20.00-22.00 Allsång – Hela logen sjunger med Gabriel Forss.** Kom och sjung tills taket lyfter! Ingen är för gammal eller för ung! Passar alla åldrar. Köp biljetter via ticnet. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 120.

**26 kl 19.30, Kaya Ålander och Carin Ödquist: Låt hjärtat va' med!** Glatt och svängigt med Kaya och Carin, vis- och jazzsångerskor och skådespelare, som sjunger och spelar känd musik från 40-, 50- och 60-talen. Sockenstugan vid Värmdö kyrka, Värmdövägen 55-57.

**28 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Adeel Faqih och Mikael Koppelman. Fri Entré





**28 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka. "Tusen nyanser av grönt"**. Jazz, visa och poesi med Monica Borrfors, sång och Gösta Nilsson, piano.

**29 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**29 kl 18.00 Friluftsgudstjänst vid Hembygds-museet vid Värmdö kyrka** (Värmdövägen 55-57) Hans Gårdh, Lars Hallgren, Sång – Tove Nilsson.

**30 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**31 kl 11.00 Antikauktion på Klangs Gård** i Stavnäs by. Visning 10-11. Arr. Kanon-auktioner.



**31 kl 11.00-16.00 Nämödagen** vid Skärgårds-museet, Nämödutställningen och Hembygds-gården i Sand på Nämö. Utställning, skärgårdsmarknad, servering, underhållning mm. Waxholmsbåt från Saltsjöbaden, Björkvik och Stavnäs. Turupplysning 08-679 58 30. Ingen avgift. Arrangörer: Föreningen Skärgårdsmuseet och Nämö Hembygdsförening.

**31 kl 18.00. Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

#### AUGUSTI

**1 kl 11.00 Gudstjänst på Lådna Hans Gårdh, Musik – Laila och Sonny Ringqvist.** Taxibåt från Boda brygga kl 10.00, anmälan för plats till Värmdö församlings expedition 08-574 009 40.

**1 kl 11.00 – 15.00 "Hembygdsgårdens dag"**. I år är det föreningens 30-årsjubileum och det firar vi naturligtvis lite extra. I Backstugan hålls "loppis" och enklare servering. Adress till hembygdsgården är Gamla Fågelbrovägen 1, Värmdö. Arrangör är Strömma hembygdsförening samarr. SV Värmdö. Fritt inträde! Sortiavgift i muséet för de som önskar stödja föreningens verksamhet.

**1 kl 18.00. Även 5, 6, och 7/8 Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**2 kl 20.00-22.00 Allsång – Hela logen sjunger med Gabriel Forss.** Kom och sjung tills taket lyfter! Ingen är för gammal eller för ung! Passar alla åldrar. Köp biljetter via ticnet. Siggesta Gård. Tel. 08-562 80 120.

**2 kl 19.30, Caroline Stegenius och Martin Edin:** I samma takt som du. En omväxlande musikstund med en ung sång- och pianoduo som blandar olika genrer som folkmusik, visa, jazz och klassiskt i ett stämningsfullt och intimt program fyllt med humor och värme. Sockenstugan vid Värmdö kyrka, Värmdövägen 55-57.

**4 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Paul Tilly och Hasse Brontén. Fri Entré

**5 kl 19.00, En afton med trubaduren och Taubepriestagaren Tomas Edström.** Vita Grindarnas kafé, Djurö centrum. Avgift 50 kr/person sätts in i förväg på PlusGiro 18 54 49-6, gäller som förhandsanmälan. Ange antal personer. Information: www.tomasedstrom.se.

**5 kl 18.00 Friluftsgudstjänst på Betania i Boda** (Bodavägen 17-19) Bo Karlsson, fiol och Michaela Vogel, altfiol, Anna-Karin Nordgren, Jenny Holmberg och Lars Hallgren.

**10 Bokbussens sommartur.** Eknäs brygga kl. 9-9.20. Daghöjden, kl 9.50-10.10. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**11 Bokbussens sommartur,** Abborrkroken kl 12.20-12.40. Stavnäs kl 14.30-18.00. Arr. Värmdö Kommunbibliotek.

**11 kl 13.30-15.30 på Skärgårdsmuseet i Stavnäs Sommarhamn.** Jonas M Nordin, fil.dr. i arkeologi, från historiska museet, visar svärdet från början av 1500-talet som hittades i Djurhamn 2007. Inträde: 20 kr. Arrangör: Föreningen Skärgårdsmuseet.

**11 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. Christopher Linnell och Marika Carlsson. Fri Entré

**11 kl 19.00 Sommarmusik i Värmdö kyrka.** Picknickkonsert på Sjöleden med Lena Willemark – sång & fiol, Elise Einarsdotter – piano och Olle Steinholz – kontrabas.



**12 kl 18.00 Friluftsgudstjänst på Älvsby gård** (Älvsby gårdsväg 14) Gustavsbergs mässingssextett, Hans Gårdh, Jenny Holmberg, Björn Borseman.

**18 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. 300 % – Show med Humor, Musik och Magi. Fri Entré

**21 kl 18.00 (extraföreställning) Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**22 kl 18.00 (extraföreställning) Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**25 kl 19.00 Stand Up Comedy på Hotell Blå Blom,** Gustavsbergs Hamn. 300 % – Show med Humor, Musik och Magi. Fri Entré

**28 kl 18.00 (extraföreställning) Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

**29 kl 18.00 (extraföreställning) Teatersommar i Gustavsberg Hamn ger Giftna** – En modern äktenskapskomedi som utspelar sig i havsbandet av August Strindberg i bearbetning och regi av Björn Melander. Plats: Hotell Blå Blom. Kostnad 250 kr (Med Coop MedMerakort får du 70 kr i rabatt).

#### SEPTEMBER

**11 kl 8-18 "Hot Island Race"** -SRC 50års jubileum. Båtracing rundbana, med 70 knop i toppfart! Plats: Grisslinge Havsbad, Värmdö. Aktiviteter mellan kl. 8-18. Första start cirka 12.00. Prisutdelning cirka kl.17.30. Arrangör : Swedish Racing Club och Svenska Utbordard Klubben.

## Välkommen till Gustavsberg



### Konsthantverkets huvudstad!



**Gustavsbergs Konsthall**  
Utställning 5/6-19/9 Mia E Göransson



#### Ateljébutiken

Dessutom Porslinsmuseum, Fabriksbutiker för porslin och glas, Antikaffärer, Hamnmagasin, Restauranger, Caféer, Konferens- och Eventlokaler  
www.gustavsbergshamn.se | tel. 08-57010955

#### Keramik & Glas Expo

## Gustavsbergs Hamn



**1400 båtplatser året runt • Båtförsäljning  
Båtservice • Båttillbehör • Båtuthyrning  
Gästhamn • Kapellmakeri • Klädbutik mm  
Krog • Livsmedel • Sjömack • Riggsservice**



**I hjärtat av Stockholms Skärgård på Värmdö!  
9 sjömil från Sandhamn • 4 mil från Stockholm  
2 mil från Gustavsberg • SL-buss 440 Bullandö**

**Tel 08-571 452 10 • www.bullandomarina.se**

# Vi Hörs! Gör du?

# ≈ 90,2 skärgårdsradion

**Mer information 506 121 90 eller besök Skargardsradion.se**



På Värmdö finns aktiviteter för olika smakriktningar och intressen, vare sig du vill vara på havet eller landbacken. Hitta din favoritsport eller varför inte prova något nytt i sommar.

Text och bild: Carin Carlsdotter Denell

# Att cykla har blivit en livsstil

FÖR JONAS ERIKSSON från Strömma har cyklingen blivit ett bekvämt och smart sätt att ta sig till och från arbetet i centrala Stockholm. Tidigare satt han som så många andra i bil och trodde att han var effektiv som började sina morgnar i mobiltelefon-samtal redan på Värmdöleden. Att cykla har alltid varit ett intresse men att bli en ”var dag”-cyklist trodde han inte var logistiskt möjligt med trebarnsfamilj och hus.

– Men en dag bestämde jag mig bara för att ställa bilen. Och nu kan jag inte sluta att cykla, säger Jonas och ler. Det här kanske sticker i ögonen på andra småbarnsföräldrar men det handlar faktiskt bara om inställning och planering. Det tar Jonas en timme i vardera riktningen från Strömma till Karlavägen, han åker förbi alla köer och det kostar en tiondel av vad det kostar att åka bil.

Med det ökade miljötänk som många bilister brottas med har försäljningen av cyklar ökat i volym så mycket att priserna gått ned. Du får en helt ok cykel för mellan 7 000-10 000 kr, vilket du snabbt tjänar in om du ställer bilen. Även samhällsekonomiskt bidrar cyklister positivt och bilister negativt, menar han.

Hur är då tillgängligheten för en cyklist på Värmdös vägar? – För Jonas och andra som kommer från hans håll är Grisslingekakan en katastrof, berättar han. Man är tvingad att ta sig fram på gångvägen vilket medför en fara både för irriterade gångtrafikanter och mig som cyklist. Om man måste väja ner på vägen riskerar man att frontalkrocka med en bil.

När politikerna gjort sitt och löst frågan tror jag att fler härutifrån kommer att våga

cykelpendla. Drömmen just nu är cykelväg hela vägen. Bilisterna är oftast hänsynsfulla mot oss som cyklar även om det har hänt att jag fått slänga mig ner i diket när en för närvarande lastbil kommit för nära.

Den energi det ger att cykla 7 mil varje dag gör att jag orkar med allt annat på ett bättre sätt och cyklingen i sig ger mersmak. Nu har jag anmält mig till RAAM som är världens längsta cykelrace, med sina nästan 500 mil genom USA.

Vi önskar Jonas lycka till!

## Ta med cykeln på bussen i sommar

Fram till 30 september kan du ta med cykeln på en helt ny busslinje, nummer 433C, mellan Cityterminalen och Stavsås. På linje 433C finns det plats för flera cyklar och tandemcykel och det är principen först till kvarn som gäller. Det kostar inget extra att ta med cykeln. Bussen går från Cityterminalen via Mölnviksranden, Grisslinge, Ålstäket, Hagabergsvägen, Strömma, Djuröbron, Stavsås by till Stavsås vinterhamn och tillbaka. Säg till föraren att du har med dig en cykel och var du ska gå av. Sedan lyfter du bara in och ut cykeln i godsutrymmet bak i bussen.

## Ny träffpunkt för cyklister

Hos Restaurang Oxdjupet, tidigare Lolas café, vid färjeläget Värmdö mot Rindö kan du som cyklar pumpa luft, få rabatt på kaffe, fylla på vatten och köpa cykeltillbehör. De håller sommaröppet alla dagar



Det tar Jonas Eriksson en timme i vardera riktningen från Strömma till Karlavägen, han åker förbi alla köer och det kostar en tiondel av vad det kostar att åka bil.

10-18 men ändrar ibland öppettiderna efter väderlek eftersom det är en uteservering.

## Träningscykla i grupp

Värmdö Cykelklubb träningscyklar tillsammans i grupp. Alla är välkomna, oavsett erfarenhet. De anpassar tempot så att det passar alla. Tisdagskvällar, onsdagskvällar och söndagsförmiddagar är cykeldagar. Samling sker vid vindskyddet på Ingarö sportfält. Gå in på hemsidan för att se vilka dagar som det cyklas mountainbike och vilka dagar som är för racercyklister. Ingen föranmälan behövs.

Information: [www.varmdock.se](http://www.varmdock.se)

### HÄR KAN DU HYRA CYKEL:

**MÖJA»** STF Möja hyr ut barn- och vuxencyklar, hjälm och cykelkorg ingår. Information: [www.stfmoja.se](http://www.stfmoja.se), tel 08-10 02 21.

**NÄMDÖ»** Guns Livs: [www.gunslivs.se](http://www.gunslivs.se), tel 08-571 560 17

**RUNMARÖ»** Runmarö Krog: [www.runmarokrog.se](http://www.runmarokrog.se), 08-571 528 70

**SVARTSÖ»** Svartsö lanthandel, tel 08-542 473 25

## Spela Golf

Värmdö är en speciell plats för många golfare med sitt breda utbud av olika banor. Om du är nybörjare eller erfaren spelaren ingen roll, det är bara att välja.

### WERMDÖ GOLF & COUNTRY CLUB

**Bankaraktär:** Smal skogs- och parkbana  
**Antal hål:** 18  
[www.wgcc.se](http://www.wgcc.se), tel. 08-574 607 20

### NORRÅVA

**Bankaraktär:** Äng (Pay-and-play)  
**Antal hål:** 18  
[www.norravagolf.se](http://www.norravagolf.se), tel 08-570 249 92

### INGARÖ GOLFKLUBB

**Bankaraktär:** Park resp. äng  
**Antal hål:** 36  
[www.igk.se](http://www.igk.se), tel 08-546 50 200

### FÄGELBRO GOLF & COUNTRY CLUB

**Bankaraktär:** Park resp. korthål  
**Antal hål:** 18 + 9  
[www.fagelbrogolf.se](http://www.fagelbrogolf.se), tel 08-571 418 00

### Bangolf / Minigolf

**SIGGESTA GÄRD** [www.siggestagard.se](http://www.siggestagard.se), tel 08-574 407 50.

**INGARÖ HAVSCAMPING/SÖDERSVED**  
[www.ingarohavscamping.com](http://www.ingarohavscamping.com), tel 08-570 270 79

**SANDHAMN**, [www.sandhamn.com](http://www.sandhamn.com), vid KSSS klubbhus, Pizzeria Sea Club, tel 08-574 504 31.

## Segla

### Eurocard Gotland runt

Den klassiska kappseglingen startar 7-10 juli i Sandhamn. Havskappseglingen är en tävling för såväl familjeseglare som världselit från ett dussintal länder.

Information och anmälan: kontakta kansliet på tel 08-55616680, [www.gotlandrunt.se](http://www.gotlandrunt.se).

### KSSS

Kappsegla i Sandhamn som är en av Sveriges bästa kappseglingsarenor. KSSS arrangerar här både bankappsegling och havskappsegling.

#### PROGRAM:

**3-5 juli Sandhamn Race Week**, Sandhamn. SM för Folkbåt, J80, Neptunkryssare, ORC Int. och klassmästerskap för IRC.

**7 juli Eurocard Gotland Runt**, Sandhamn, Eurocard Classic Baltic Race.

**28 augusti Hyundai Cup**, Sandhamn

**27-29 augusti SM F-18**, Sandhamn

Information: [www.ksss.se](http://www.ksss.se)



FOTO: JOAKIM HENNINGSSON, STOCKHOLM ADVENTURES

### Stockholm adventures

Upplev skärgården på ett nytt sätt. Segla skonare tillsammans med vännerna. Under en dagstur får du hjälpa till att hissa segel, segla skeppet eller bara ligga på däck och njuta av skärgården.

Information: tel 08- 642 24 91, [www.stockholmadventures.se](http://www.stockholmadventures.se)

## Fiska

Skärgården kring Värmdö bjuder på spännande fiske. Prova själv eller kosta på en guidning av riktiga proffs med nappgaranti. Med metspö och spinnspö får man fiska helt fritt, förutom i insjöar. Där krävs det alltid fiskekort. Tänk på att visa områden är fågelskyddsområden och att man aldrig får fiska närmre än 100 meter från yrkesmässiga redskap och fiskeodlingar.

Det är inte tillåtet att fiska upp gammeldäddan med spö. Fiskeriverket har infört nya regler för att stärka bestånden: max tre gäddor per dygn och bara de mellan 40 och 75 cm.

På till exempel Finnhamn, Ingmarsö och Grinda, kan man hyra roddbåt. På OK/Q8 i Gustavsberg finns fiskekort att köpa till Kvarnsjön, och Mellansjön vid Malma där det planteras ut fångstfärdig lax ut två gånger per månad. I Kvarnsjön är endast flugfiske tillåtet.

### Hyr båt:

**PICNICBÅTAR I SKÄRGÅRDEN »** [www.picnic-batar.se](http://www.picnic-batar.se), tel 0702-42 63 47. Aluminiumbåtar i olika storlekar av typ Master. Eller hyr Rawhide med skeppare utrustad för spinn, jerk- och trollingfiske. Leveransställe Strömma kanal.

### Fiskeguider:

**SKÄRGÅRDSFISKE STOCKHOLM »** Hyr båt, guide och fiskeutrustning per dag eller per timme. Troliga fångster är gädda, gös och abborre och havsöring. [www.skargardsfiske.se](http://www.skargardsfiske.se), tel 08-559 235 00.



### Paddla kajak

Med kajak tar du dig lätt in bland öar dit ingen annan båt kan nå. För dig som är nybörjare rekommenderar vi en kurs eller genomgång av någon erfaren paddlare. Pump, bogsersystem, torra kläder i plastpåse är bra att få med på turen. Hör med din kajakuthyrare om eventuell kurs och vad som gäller för just deras kajaker.

**HORISONT KAJAK»** Hyr ut och säljer kajaker av olika modeller. Erbjuder även guidade turer och kurser med licensierade instruktörer. Information: tel 076-808 88 25, [www.horisontkajak.se](http://www.horisontkajak.se).

**KAJAKERIET BJÖRKVIKTORP»** Stor kanotcentral. Hyr ut både kajaker och canadensare. Erbjuder kurser, färder och arrangemang. För information tel 070-865 08 06, 08-571 426 20, [www.kajakeriet.se](http://www.kajakeriet.se).

**MÖJA HAVSKAJAKER»** Hyr ut kajaker med paddel, flytväst och karta. Hyr endast ut dagvis under högsäsong. Information: tel 070-340 36 38, 08-571 649 08, [www.moja.nu/havskajaker](http://www.moja.nu/havskajaker).

**STAVSUDDA KAJAKDEPÅ»** Hyr ut havskajaker. Information: tel 08-571 65078, [www.stavsudda-handel.se](http://www.stavsudda-handel.se).

### Vandra

**VÄRMDÖLEDEN** En vacker vandring via lågtrafikerad grusväg, bebyggda områden och kuperad och lättgången terräng i en omväxlande skogsmark med inslag av äng. Badmöjlighet finns i Grisslinge, vid Korsmosjön och vid Gärdesträsk. Endast vägvsnitten är barnvagnsvänliga. Orange märkning, ringmärkning på träd och stolpar. Längd 25 km. Utgår från Strömmen vid Stora Koviks gård. Leden ansluter där till Boo-ledens ändpunkt. Värmdöledens ändpunkt är Saltarö och kan indelas i tre etapper: Strömmen – Ålstäket, Ålstäket – Sägen, Sägen – Saltarö.

**TJUSTVIKSRUNDAN**, 5 km – röd markering. Lämplig startpunkt är vid Kattholmen i Gustavsbergs hamn, nedanför kullen med vikingagravar, eller vid busshållplats Farsta slott. Fortsätt förbi Klubbudden som ursprungligen var ett fiskartorp från omkring 1800. Efter torpet kommer en lång, brant backe. På höjden ser man Farstasundsbron, en högbro från 1985. Utsikt över bla Baggensfjärden. Flera fina villor från förra sekelskiftet ligger vid udden mot Baggensfjärden. Vid Tjustviken finns en rad imponerande ekar. Mellan vägen och stranden finns två



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN

rastplatser med bänkar och bord. Vid "bussfällan" efter viadukten under väg 222 går leden till vänster för att sedan nå fram till Gottholmavägen. Man passerar vackra beteshagar och Gottholmaledens anslutning. När man kommit fram till bostadsområdet vid Farsta slott ligger slottets engelska park till vänster. Parken, som anlades i början av 1800-talet, har ett fint bestånd av bla ek, bok och lärk. Vid vägskalet Gode-nius väg hittar man lätt tillbaka till utgångspunkten.

För karta och information gå in på [www.varmdo.se](http://www.varmdo.se).

**BJÖRNÖ NATUR- OCH KULTURSPÅR** Ett 7,1 km långt naturskönt promenadspår i Björnö naturreservat på sydöstra Ingarö i omväxlande kuperat skärgårdslandskap. Inom reservatet, i anslutning till spåret, finns bland annat torrklöset, dricksvatten, handikappanpassad badplats, raststuga, tältplats, utsiktstorn och möjlighet att lägga till med båt. Märkning träskyltar.

För karta och information gå in på [www.varmdo.se](http://www.varmdo.se) eller [www.skargardsstiftelsen.se](http://www.skargardsstiftelsen.se).

### Rid turridning

Hästitresset ökar och Värmdös marker har de perfekta förutsättningarna för en skön tur i sadeln. Ett par av de arrangörer som arrangerar turridning hittar du här.

**Skärmarö Gärd** Här kan du få individuell utbildning, rida lektion, uteritt, svamptur, dagridläger, ridlekis eller ha ditt eget ridkalas. Välj om du vill rida shetlandsponny, islandshäst eller en lite större häst. De hjälper även hästrädda få ett bra möte med hästen.

Information: kontakta Pernilla, tel 070-788 68 58, [www.skarmaro.se](http://www.skarmaro.se).

**Äpplarö gård** har 13 islandshästar och erbjuder allt från en-timmes turer till lägerverksamhet. Rid runt ön, längs ångar, stränder, uppför ekbackar och genom skogen. Lunch och fika går att ordna och turerna anpassas efter deltagarnas kunskapsnivå.

Information och bokning: tel 08-542 465 51 eller 0708-250 258, [www.otolt.se](http://www.otolt.se).

### Stavgång

Tisdagar 10.30-11.30 och torsdagar 8.30-9.30 är det samling hos Body Joy, Fenix väg 10. Kostnad 75 kr

### Yoga

Yoga är ett bra verktyg för minskad stress och ökad harmoni. Träna hemma, gå en kurs eller båda delarna. Om du tränar på egen hand är det bra att få en tränares justering då och då så att du vet att du gör rätt rörelser för just din kropp. Här finner du några som håller öppet i sommar.



FOTO: VÄRMDÖ MAGASIN



**Happy Yoga Studio**, Gustavsberg.  
Information: [www.happyyogastudio.se](http://www.happyyogastudio.se), tel 070-508 5073

**Body Joy**, Börja dagen med yoga under bar himmel på Grisslingstrand. Fredagar kl 07.30-08.30, när vädret tillåter. Kostnad för lcke medlem 75 kr. Ingen föranmälan.  
Information: [www.bodyjoy.se](http://www.bodyjoy.se), tel 08-574 102 60.

**Niyama** i Mölnvik håller öppet i sommar med olika yogatraditioner under samma tak.  
Information: [www.niyama.se](http://www.niyama.se), tel 08-570 310 30.

**Vilya Spa & Yoga**, Ingarö  
Information: [www.vilya.se](http://www.vilya.se), tel 08-716 80 83.

# Ny Större Butik



*Vi inreder & färgsätter,  
målar & tapetserar,  
syr gardiner,  
designar badrum,  
kaklar & lägger klinker,  
blandar färger,  
gör hembesök &  
fasadbesiktningar...*



I vår butik finner ni ett av Sveriges bredaste sortiment av tapet & textil, Vi har färg från Nordsjö, kakel & klinker från Spanien & Italien.

Dessutom riktigt kunnig personal.



## Inredarnas favoritbutik

Fenix Väg 16, Värmdö Köpcentrum  
Vard 9-18 Helg 10-16  
[www.varmdofargbod.se](http://www.varmdofargbod.se)  
08-570 333 30



Här får du några tips på vad du kan göra själv eller tillsammans med dina föräldrar. Ha ett riktigt skönt sommarlov!

Text: Carin Carlsdotter Denell

## Ridlekis med Shettlandsponnies

Hos Stall Skarmarö Gård's ridlekis får du lära känna "shettisarna" Kex & Duni på ett roligt och säkert sätt. Ridlekis är för dig som vill göra din första bekantskap med hästar och är mellan 5–9 år. Du får borsta hästarna, lära dig vad man gör i stallen och prova på att rida. Hjälms och västs finns det att låna i viss mån.

**SOMMARHÄST »** Kostnad 150 kr/gång. Information: Kontakta Pernilla, tel 070-788 68 58, [www.skarmaro.se](http://www.skarmaro.se).



## Ridläger på Lemshaga

Under vecka 25–33 är det dagridläger på Lemshaga för dig som vill rida ponnies. 5 dagar mellan kl 9–16.30 kostar 3 500 kr (exkl lunch).

**SOMMARTRÄNING »** Kontakta Ponnystall Stockholm på telefon 070-770 91 90, måndag–fredag 09.00–11.00. Adress: Gamla Ingarövägen 2. Information: [www.ponnystall.se](http://www.ponnystall.se).

## Sommarlovsläsning för alla barn

Läs tre valfria böcker ur lånebiblioteket under sommarlovet, skriv en recension av varje som du lämnar till bibliotekarien och du får välja en valfri bok ur En bok för alla-sortimentet. Recensionsblankett får du på biblioteket. Gäller tom 6 september.

**SOMMARLOVSLÄSNING »** Information: Värmdö kommunbibliotek, tel 08-570 482 96.

## Gör ditt eget papier machéslott

Ateljè Skaparlust är en ateljé och verkstad för kreativitet och skaparglädje i alla tänkbara spännande material. Alla barn som kommer till ateljén uppmuntras att skapa utefter sina egna förutsättningar. Du får lära dig arbeta i papier maché, gjuta i betong eller skapa ljusstakar. Inga förkunskaper behövs.

**SOMMARKREATIVITET »** Öppet hela sommaren. Mitt emot Grisslinge Havsbad, i Mörtlös. 5 min promenad från bussen ligger Ekorrågen 10. Kontakta Charlotte Pompeius, tel 0733-496 235 vard 9–18. Information: [www.ateljeskaptarlust.se](http://www.ateljeskaptarlust.se).

## Måla hos Ewa på Långsunda Gård

Nu kan du som är 6 år eller äldre gå sommarkurs på Bildskolan, Långsunda Gård. Måndag–torsdag kl 9–15 under vecka 25, 32 och 33. Djur finns på gården.

**SOMMARKURS »** Kostnad 1750 kr inkl material. Information: [www.ewaromare.se](http://www.ewaromare.se).



## Lektips för de små

Gör en klädlåda där du dumpar allt från gamla mössor till strumpor. Strumpan träs på handen och blir den farliga strumpgubben som nyper alla i näsan. Vad de andra kläderna får fungera som bestämmer barnen snabbt själva.

Gå ut i skogen på älsafari! Smyg och lyssna på allt som rör sig, det blir en spännande övning för de små. Passa på och samla på vackra löv till inomhuspyssel och klistra på ett papper. Vips har du fått en fin tavla!



## Måla din egen kopp eller tallrik

Handmålning är den äldsta metoden att dekorera porslin. I Porslinsmuseets målarsal kan du prova själv. Från alla åldrar. De allra minsta brukar få göra fot- och handavtryck som sedan ges bort i present till släktingar och vänner. Allt som behövs såsom färger och förkläden ingår. Bränningen kan ta några dagar så du får hämta verk efter det. Kostnad för tallrik och mugg tillkommer.

**SOMMARKONST »** Öppet måndag–fredag 10–17, lördag–söndag 11–16. Porslinsmuseet ligger i Gustavsbergs hamn, Odelbergs väg 5B. Information: [www.porslinsmuseum.varmdo.se](http://www.porslinsmuseum.varmdo.se), tel 08-570 356 58.

## Sommarlek

### SKAPA FIGURER MED TROLLDEG »

Du behöver; 1 dl vatten, 2 dl mjöl, 1 dl salt, 1 msk olja, ev karamellfärg. Arbeta ihop ingredienserna till en smidig deg. Om du vill spara figurerna kan du torka dem i ugnen i 100 grader i 1 timme och sedan låta dem stå till dagen efter.

**VEM SKRATTAR FÖRST? »** Titta på varandra. Här gäller det att hålla minen, vara gravallvarlig eller göra miner utan att brista ut i skratt. Den som börjar att skratta förlorar.



**SOMMARSKRATT »** Dessa och många fler lektips hittar du i Lekfullt från Ordalalet, capris 249 kr.



**SOMMARTIPS »** Nu kan du köpa Alexander och världens affär samt Alexander och världens ballong för 139 kr styck (B Wahlströms) i bokhandeln och en tredje bok är på väg.

## Sommarskoj på Siggesta Gård

På Siggesta Gård händer massor av roliga saker i sommar. Här är några av dem.

**Träsktrollens stig – sagostig ute i naturen »** Gå stigen och försök hitta alla små träsktroll längs vägen som lär dig mer om djur och natur. Passar alla åldrar.

**Ta med hela familjen och spela fotbolls-golf! »** En blandning av fotboll och golf där man med så få sparkar som möjligt ska få ner bollen i hålet på green. Passar alla åldrar.

### Äventyrsgolfen Värmdö Runt »

En av Sveriges häftigaste minigolfbanor! 18 minigolfhål, runt och igenom några av Värmdös alla kulturhistoriska sevärdheter. På Äventyrsgolfbanan finns det på varje hål en svår (röd) och lätt (grön) spelväg för att barn och vuxna lätt ska kunna tävla mot varandra. Du kan även ha ditt barnkalas hos Äventyrsgolfen. Restaurang Ladugården serverar barnmeny och i Golf caféet kan du köpa korv och glass.

**Djuren på Siggesta Gård »** Titta på getter, höns, kaniner, minigrisar, hästar och får när du vill! Ibland tittar kossorna och träsktrollen fram också.

**SOMMARNÖJE »** Mån–sön kl 10.00–20.00. Information: [www.siggestagard.se](http://www.siggestagard.se), tel. 08-562 80 100.



## Gå och bada

Här hittar du alla badplatser på Värmdö. Baden kan nås med buss ([www.sl.se](http://www.sl.se)) eller bil utom Sandhamn som endast nås med båt.

### INGARÖ

**BJÖRKVIKS HAVSBAD »** Bad med klippor och sandstrand vid Nämndöfjärden på södra Ingarö. Gästbrygga, kiosk, torrtoalett, P-platser, P-avgift.

**BJÖRKVIK, STORA SAND »** Klippbad och långa sandstränder på södra Ingarö. P-avgift. Torrtoalett.

**TORPESANDS STRANDBAD »** Sandstrand på södra Ingarö, i Björnöområdet. Två torrtoaletter finns.

**TORPESANDS KLIPPBAD »** Strandbad och handikappanpassat klippbad, i Björnöområdet. Vid parkeringen finns toalett och telefon tillgängliga för rörelsehindrade. Omklädningshytter, bänkar, bord samt brygga med badtrappa med ledstång.

**INGARÖ HAVSCAMPING/SÖDERSVEDSBADET »** Sandstrand och brygganläggning mellan Kolströmskanalen och Grisslingefjärden. Avgränsning för mindre barn och hopptorn vid djupare vatten. Kafé, kiosk, minigolf, lekplats, toaletter.

### GRISSLINGE

**GRILLS BADPLATS »** Havsbad med sandstrand vid Grisslingefjärden intill Ålstaket. Torrtoalett, soptunor och livboj.

**GRISSLINGE HAVSBAD »** Havsbad med sandstrand vid Grisslingefjärden nära Ålstaket. Gästbrygga, kiosk, restaurang, konditori, omklädningsrum, utedusch, toaletter.

### DJURÖ/STAVSNÄS

**DJURHAMN (VITA GRINDARNA) »** Sandstrand och gräsytor vid Bruksfladen i Djurhamn på Djurö. Restaurang och kafé, minigolf, gästbrygga, P-platser.

**ÖSTERSJÖVIKEN, STAVSNÄS »** Havsbad med sandstrand i Stavnäs by på nordöstra Fågelbrolandet. Inga parkeringsmöjligheter vid badet.

### SANDHAMN

**TROUVILLE »** Trouville ligger omkring 20 minuters promenad från hamnen, följ skyltarna. Vägen är lätt att gå, både för dig som är äldre och dig med barnvagn.

**FLÄSKBERGET »** Ett fint badberg alldeles vid Sandhamns by. Det kallas så för att en skuta lastad med fläsk gick på grund och sjönk där för länge sedan.

### OM VÄDRET ÄR DÄLIGT KAN DU ALLTID GÅ PÅ BADHUS

**GUSTAVSBERGSBADET »** Äventyrsbadet på Gustavsbergsbadet har två rutschbanor och i en strömkana kan du simma ut i det fria året om. För dig som är lite yngre finns småbarnsplask som endast är 0.10–0.45 meter djup. Entréavgift för barn 3–16 år är 75 kr och för vuxen 100 kr. För öppettider och information: tel 08-570 470 50, [www.gustavsbergsbadet.se](http://www.gustavsbergsbadet.se).





## Minisemester på Sandhamn

Seglarhotellets sommarpaket från 1 195:-/person

I våra sommarpaket söndag - torsdag ingår boende, middag, frukost-buffé samt fri entré till gym, relaxavdelning och utomhuspool. Du kan även kombinera din Sandhamnsvistelse med kajakpaddling, cykling eller en härlig SPA-behandling. Bokar du via Internet bjuder vi också på vip-paketet!

Läs mer på [www.sandhamn.com](http://www.sandhamn.com)



FOTO: ELISABETH OHLSSON WALIN

## Med blicken i backspegeln

Text: Carin Carlsdotter Denell

**PETER LUNDBLAD**, Värmdös mest folkkära pop-artist, kom i slutet av maj ut med nya skivan **Den fria viljan**. Det är en samlings-CD där hälften av låtarna är helt nyskrivet material. Kalle Moreus gästspelar på en av dem. Den andra hälften är gamla hits men i helt nya kostymer. Peter har skrivit alla texterna själv och allt är inspelat i hans och studio-

kompisen Kjell Thorpmans Värmdöbaserade studio Blackdoor Studio.

Peter började spela piano vid 7 års ålder och blev som vuxen snabbt en av Sveriges populäraste artister med hits som Lika blå som dina ögon, Jag tänker på dom ibland och Ta mig till Havet. Den sistnämnda spelas väldigt ofta så fort det blir sol och sommar. Han verkar ha förlikat sig med att ständigt förknippas med hela svenska folkets som-

marvisa som bara tog honom 20 minuter att skriva, och som han sjöng för första gången på Öland hos Björn Skifs Badrock 1986.

Peter spelar alla typer av gitarrer, piano och keyboard och musiken har gått i arv. I alla fall till två av hans fem barn, vilka är professionella musiker med helt egna musikstilar och sound.

*Du föreläser ibland om kreativitet. Vad vill du säga till den som vill släppa fram det kreativa inom sig?*

– Berätta om din idé, lär dig att genomföra den och gör. Hitta modet inom dig och låt någon lyssna. Först när någon annan lyssnar har idén börjat förverkligas.

*Var finns ditt smultronställe på Värmdö?*

– Hemma hos min familj, som består av min fru, mina två minsta barn och två glada kaniner.

## Monica sjunger Monica

Text: Käbe Lidén

**CD-ALBUM** ÄR ingen storsäljande artikel, allra minst jazzalbum. Ett undantag är *Monica sjunger Monica* från 2007, där Monica Borr-fors hyllar en av sina förebilder, Monica Zetterlund. Det albumet sålde så bra, att skivbolaget Gazell beslutade sej för att göra en uppföljare. Den har fått namnet *Li'l Darlin'* efter en Neal Hefti-låt som blev en stor Basie-succé och sedermera också en av Zätas många minnesvärda inspelningar.

Det unika med Monica Borr-fors Zäta-tvåa och hennes nionde album i ordningen är att det spelades in hemma i radhuset i Krusboda, en av Stockholms södra förorter, med den musikaliska mångsysslaren Lasse

Andersson i den dubbla rollen som tekniker och producent. Ända sen han producerade Monicas album *Slowfox* 1995 har Monica velat arbeta tillsammans med honom igen och nu fick hon alltså tillfälle att göra det. På ett ganska annorlunda sätt dessutom.

*Varför väljer man då att spela in ett album hemma i radhuset i stället för i en studio?*

– Det var främst ett sätt att få mer tid till vårt förfogande, berättar Monica. Nu fick vi i princip en hel vecka på oss för inspelningsarbetet och ytterligare tre dar för i huvudsak Lasses efterarbete. Med tanke på de kostnader det hade inneburit för skivbolaget att hyra in sej i en studio, hade vi kanske fått totalt ett par dar, högst tre, på oss.

Jag fick tillfälle att vara med en inspelningsdag, en både intressant och annorlunda upplevelse. I ett mindre rum stod Monica och sjöng, vid flygeln i vardagsrummet satt hennes man och kapellmästare Gösta Nilsson, i ett sovrum stod bassisten Filip Augustsson, i ett annat satt trummisen Jesper Kviberg och i Monicas hemmakontor



huserade "chefsmaskinist" Andersson med sin mobila inspelningsutrustning, alla "förbundna" med diverse sladdar och kablar. Ingen av de fem kunde se någon av de andra – nyckelordet var medhörning i lurar.

Albumet har nyligen släppts och det är redan klart att det också kommer att släppas i Japan, en allt större marknad för allt fler svenska artister.

Monica Borr-fors är sommarboende på en liten kobbe i Kanholmsfjärden sedan barnsben. Hon firar nu sin 56:e sommar härute på Värmdö.



**Vill du vinna Li'l Darlin'?** Det enda du behöver göra är att svara på frågan: *Hur många öar består Värmdö kommun av?* Senast den 31 juli vill vi ha ditt svar på [info@varmdomagasin.se](mailto:info@varmdomagasin.se). Vi lottar ut tre signerade skivor och presenterar vinnarna på [www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se). Lycka till!



# Konstnären som lever sin dröm

Foto: Igor Moukhin  
Text: Carin Carldotter Denell

**KONSTNÄR ANDERS WALLIN** har hela världen som sitt arbetsfält. Han håller kurser i Frankrike, Vietnam och guidar om konst i New York. Däremellan skapar han själv i sin vackra ateljé på Villagatan i Gustavsberg. Verken är ofta stora och färgen för det mesta akvarell. Gärna på akrylglas i större format. En vanlig arbetsdag är arbetsbänkar och golv täckta av påbörjade målningar – Jag får en idé, som snabbt genererar i två nya idéer och två nya igen. Ofta kan jag ha 40 målningar på gång samtidigt, som jag sakta puffar framåt. Han berättar att han älskar

att experimentera, och det märks att han har roligt när han målar.

Anders kan sitt hantverk och delar gärna med sig av den kunskapen via sina kurser och företagseven. – Jag kan få alla att göra en snygg tavla, säger han och visar mig lättheten i den teknik som skapar de mest vackra formationer och solnedgångar. Anders kallar sig själv för en traditionell modernist. Andra kallar honom för entreprenör för att han även kan konsten att göra affär av sin verksamhet, vilket är få konstnärer förunnat. Han har alltid varit oberoende av sti-

pendienämnder, har lyckats försörja fyra barn och gör det han vill. Och han gör det bra. Så bra att han under sina nära 40 år som konstnär varit en flitigt anlitad utställare hos de större konstscenerna runt om i landet. Hans verk finns även representerade som offentlig utsmyckning och han har givit ut flera böcker. I sommar ställer han ut i Edsviks Konsthall i Sollentuna.

Välkommen att besöka Anders Wallin i ateljén i sommar, men ring före så att han är på plats, tel 070-561 4721. Adressen är Villagatan 1, Gustavsberg.



## Välkommen till Noaks Ark, Skansen och All världens barn



Lisa Larson visar sin serie "All världens barn" för artisten Danny Kaye, good-will ambassadör för UNICEF.

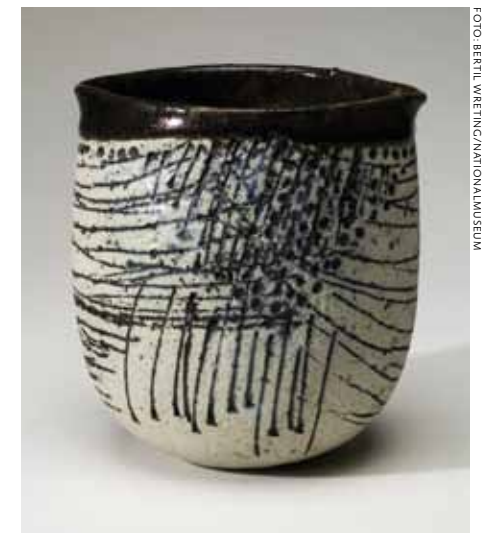
**LISA LARSON DEBUTERADE 1955** som formgivare vid Gustavsbergs Porslinsfabrik med en serie djur i mörkbrunt stengods. Dessa följdes snart av andra keramiska figurer och inom några år framstod hon som en av Sveriges mest älskade keramiker. Många är de som numera samlar på hela produktioner såsom "Kennel" och "Jura". Vid 79 års ålder gör hon ny succé, denna gång i Japan, där hon redan haft stora framgångar med sin godmodiga och humoristiska keramik, särskilt hos den yngre publiken! – Lisa Larsons skulpturer utstrålar humor och vänlighet. De är välldesignade, välgjorda och prestigelösa. Alla dessa egenskaper uppskattas av dagens unga personer i Japan.

Skulpturerna har fortfarande nyhetens behag, vilket också tittalar de trendiga japanerna. Det hävdar curatören och skribenten Ikko Yokoyama, som bott i Sverige sedan 1995 och nu är anställd som utställningsansvarig på Konstfack i Stockholm. Hon har skrivit flera artiklar om Lisa Larson samt en rikt illustrerad bok som utkom på japanska år 2009. – I Sverige är det mest äldre som samlar på Lisa Larsons figurer, i Japan är det tvärt om. De flesta japanska samlarna är födda på 1970-talet eller ännu senare, fortsätter Ikko. Utställningen på

Porslinsmuseet försöker nu att efter bästa förmåga spegla Lisa Larsons konstnärliga mångsidighet och utveckling under sex årtionden. En målsättning har varit att lyfta fram den mer okända sidan av hennes konstnärskap, nämligen den unika keramiken. I utställningen finns till beskådande, självfallet, ett generöst urval av hennes älskade "seriefigurer", men också många exempel på hennes unika produktion – alltifrån tidiga verk från ungdomsåren till nyligen producerade alster från 2009!

"Lisas värld" är en del av utställningen. Här visas Thomas Carlgrens unika skulpturporträtt som också kommer att vara till salu under hela utställningsperioden.

Utställningarna visas på Gustavsbergs Porslinsmuseum till och med den 24 oktober 2010.



Under studentrevoltens år gjorde Lisa Larson en politiskt färgad skulptur, kallad "Samhällsdebatten". Idag hett eftertraktad av samlare.

Vas med ristad dekor. Typiskt exempel på tidig produktion från 1950-talet.

Katter från serien "Menageri" som började tillverkas 1965. Keramikstudion tillverkar i samband med utställningen ett antal sådana här katter i en begränsad upplaga.



FOTO: BERTIL WRETING



ÖPPNA GALLERIER

Sommarsalong på  
Galleri Munken

Fredagen den 2 juli kl. 18:00 är det vernis-  
sage på "Galleri Munken". Utställningen  
med temat "30 x 30" pågår den 2-30 juli.  
Information: [www.djurokultur.se](http://www.djurokultur.se).

Färgstarka målningar  
och grafiska verk  
att bli glad av



Camilla Eltells ateljé är öppen under augusti, torsdag-  
söndag kl 10-17 med start v 31. Andra tider går det  
bra att ringa och boka personlig visning.  
Adressen är Chamottevägen 6, plan 4.  
Information: [www.camillaeltell.se](http://www.camillaeltell.se), tel. 0709-46 11 25.



Sari Liimatta arbetar med skulpturer som  
smycken. Parousia, Figurinens nya kropp  
visas tom 19 september på Gustavsbergs  
Konsthall.

CAMILLA ELTELL skapar i akrylmåleri, col-  
lage, teckning och blandteknik. Hon form-  
ger egna mönster för tapet och textil och  
skapar väggillustration på beställning eller  
från eget huvud.

Gustavsbergs Konsthall  
blev Årets turistföretag 09

Missa inte de spännande utställningarna  
och den unika keramik- och glasexpon i an-  
slutning till konsthallen.

Adress Odelbergs väg 9, Gustavsberg hamn.  
Öppet måndag-fredag 10-17, lördag-söndag 11-16.  
Information: [www.gustavsbergskonsthall.se](http://www.gustavsbergskonsthall.se)

MIA E GÖRANSSON är en av landets mest  
uppskattade konsthantverkare. Separatut-  
ställningen är en vidareutveckling av en se-  
rie utställningar under namnet "Ny natur".  
Denna gång glider skildringen av naturen  
över i abstraktioner, organiska former som  
går helt egna, oväntade vägar. Visas till och  
med den 19 september.

PAROUSIA, FIGURINENS NYA KROPP visas  
till och med den 19 september. Sari Liimat-  
ta arbetar med skulpturer som smycken.  
Med sina djurskulpturer – figuriner – ska-  
par hon kortfattade berättelser där det  
överkliga och verkliga möts.

En färgstark konstnär

EVA SKARBÄCK arbetar med glas och kera-  
mik. På Djurö har hon en liten butiksdel där  
hon visar och säljer muggar, skålar och kakel  
i härliga färger.

Adress Eva Skarpbäck: Gransbergsvägen, Djurhamn.  
Tel 0703-42 40 32. Information: [www.evaskarback.se](http://www.evaskarback.se)

Drop in ateljé  
för eget skapande

ARTITUDE/GALLERI Tillfället är en ideell  
förening som arbetar för att bredda och för-  
djupa konsten och konstintresset.

De utnyttjar tillfälligt tomma lokaler för  
konstnärsdrivna galleriutställningar, skapar  
visningstillfällen för ung konst, genomför  
konstprojekt och anordnar Konstlov med  
öppen verkstad för ungdomar.

I sommar kan du betrakta många av  
Värmdös egna konstnärer i galleriet. Eller  
skapa själv. De håller även sin ateljéverkstad  
öppen för konstintresserade vuxna.

Öppet 5 juli – 20 aug kl 12-16 eller efter överens-  
kommelse.

Kontakta Danuta Bäckman på tel 0708-178 255,  
e-post [danuta@danutabackman.se](mailto:danuta@danutabackman.se) Adress: Konstnärs-  
huset, Tyra Lundgrens Väg 25, Gustavsbergs Hamn.

Galleriet i Rindö redutt

GALLERI KAPONJÄREN drivs av Konstnär-  
föreningen Redutten med utställare från  
konstnärsföreningen liksom utifrån kom-  
mande konstnärer. Kika på hemsidan för  
information om utställningar. Miljön som  
galleriet är beläget i är en intressant fäst-  
ningsanläggning från 1800-talets mitt på  
Rindö, ovanför färjeläget till Vaxholm, med  
konstgalleriet Kaponjären. Utsiktspunkt.

Information: [www.redutten.se](http://www.redutten.se). Tel 08-541 763 30.



Kreativt skapande på Långsunda Gård.

Måla i Långsunda Gårds  
vackra omgivningar

Galleriet visar ofta lokala konstnärer och  
för dig som vill måla själv erbjuds sommar-  
kurser. Bildskolan drivs av Ewa Romare  
måndag-torsdag 9-15.

Information om vilka veckor som gäller hittar du på  
[www.ewaromare.se/kurser](http://www.ewaromare.se/kurser). Anmälan på mejl: [bildsko-lan@ewaromare.se](mailto:bildsko-lan@ewaromare.se) eller telefon 08-570 360 06.



**HÄR SKAPAS LISA LARSONS FIGURER**

Franco Nicolosi som på 90-talet startade Keramikstudion i Gustavsberg tillsammans med Lisa Larson, producerar än idag hennes figurer. I begränsad upplaga har de låtit nyttillverka några äldre Lisa Larson-produkter som kommer att säljas på museet under utställningen. Titta in i Keramikstudion som ligger i ett angränsande hus till museet så får du se hur de arbetar när det tar fram figurerna.

*Avbild av Lisa Larsons dotter skapad av Lisa Larson i Keramikstudion. Ej till salu.*

Ytterligare en som känner till Lisa Larsons figurer väl är Ann Sophie Brandin hos Värmdö Antik, som ligger i anslutning till Keramikstudion. – Min samling är min pension säger hon och berättar att hon samlat i över 20 år. Hon visar mig badaren "Susanna" som med korta armar sträcker sig mot skyn. Den gjordes 1960 och kom ut samtidigt som de första nevrosedynfallen inträffade i Sverige. Man fick snabbt avsluta produktionen för att så många barn föddes just med för korta armar eller inga alls. Hos Värmdö Antik kan du hitta en och annan begagnad Lisa Larson-figur till din samling, tel 08-570 361 30.

**NJUT AV SOMMAREN PÅ VILYA SPA & YOGA!**

**BEHANDLINGAR INFO:** Camilla Engdahl - [camilla@vilya.nu](mailto:camilla@vilya.nu) / 0708-17 41 01

**YOGA INFO:** Helene Fernström - [helene@vilya.nu](mailto:helene@vilya.nu) / 0731-81 81 83



**I SOMMAR KAN DU BOKA TID HOS:**

Camilla, massageterapeut m m  
Erika, fotvårdsterapeut  
Francis, ayurvedisk terapeut, yogalärare  
Gunilla, massageterapeut m m  
Jenny, naturkosmetisk hudterapeut  
Walter, ayurvedisk terapeut, yogalärare

**VILYA SPA & YOGA** Mäster Palms väg 28, 134 60 Ingarö (Pilhamn)  
[www.vilya.nu](http://www.vilya.nu) / [mail@vilya.nu](mailto:mail@vilya.nu) / 08-716 80 83

*Lisa Larson*  
22/5-24/10 2010



**GUSTAVSBERGS PORSLINSMUSEUM** [www.porslinsmuseum.varmdo.se](http://www.porslinsmuseum.varmdo.se)



Text: Carin Carlsdotter Denell

**100 SÄTT ATT RÄDDA MATEN**

Av Annica Triberg, Bokförlaget Max Ström

Nästan en tredjedel av all mat slängs i Sverige idag. Det vill Annica Triberg ändra på med nyutkomna boken 100 sätt att rädda maten. Författaren ger dig 100 användbara tips på hur du kan använda rester till att skapa nya rätter samt hur du i ditt eget kök både kan arbeta för miljön och samtidigt förbättra hushållskassan. En emellanåt lustfylld och inspirerande bok som är lätt att streckläsa. Det är lika tillfredsställande att få en bekräftelse på de punkter man redan gör som det är kul att pröva på nya tips. För vem vill inte vara duktig!

Boken lottas ut på sid 17.



**HÅPAS DU TRIFS BRA I FENGSELSET**

Av Susanna Alakoski, Wahlström & Widstrand

Augustbelönade romanen Svinalängorna, som handlar om att vara barn i en missbrukande finsk familj i Sverige, blir snart film i regi av Pernilla August. Nu återkommer Värmdöbon och författarinnan Susanna Alakoski med en kärleksroman, som hon själv beskriver den, om två syskon som växer upp till synes under samma förutsättningar men med helt olika liv. Systemen Anni lyckas med det mesta och skapar sig en ordnad tillvaro och bildar egen familj. Brodern Sami råkar ut för trubbel och problem i allt han företar sig och lever delvis ett fängelseliv. Boken beskriver systemens omsorg om brodern, problematiken det medför att vara anhörig till en missbrukare och att genom



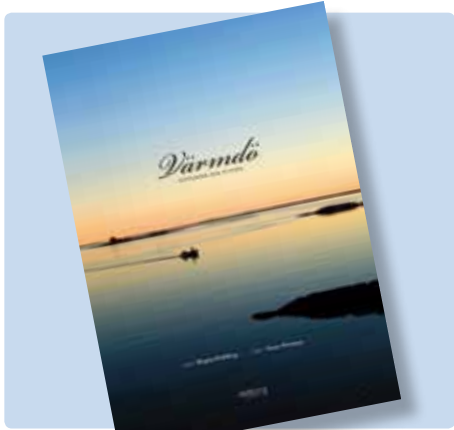
släktskap ständigt vara knuten till broderns socialt utsatta livsstil. Boken är lättläst med korta kapitler som ger eftertanke. En perfekt bok för lata dagar i hängmattan!

**VÄRMDÖ - MÄNNISKOR OCH PLATSER**

Av Birgitta Wahlberg och Nancy Westman, Walborg bokförlag

En personlig betraktelse i text och bild om Värmdö. Bilderna är många och lustfyllda och boken beskriver några av de smultronställen som ryms i vår skärgårdskommun med historiska inslag fram till nutid. En inspiration för Värmdö-intresserade utan guide och faktabaserat innehåll och trevlig att ha framme och bläddra i då och då.

Riktpris 270 kr. Finns nu även i ett smidigt pocketformat för engelsktalande.



**I GRUNDEN UTAN SKULD**

Av Viveca Sten, Forum bokförlag

En sedan länge saknad flicka hittas brutalt mördad på Sandhamn och ledtrådarna är få

när Nackapolisen Thomas Andreasson tar sig an fallet. Kroppen hittas av barnen till barndomsvännen och juristen Nora Linde som är sommarboende på ön och som dras in i fallet. I grunden utan skuld är Viveca Stens tredje deckare i Sandhamnsmiljö och den hoppar mellan två tidsåldrar, vilket gör att man även får lära känna 20-talets Sandhamn. Viveca Sten, som själv är sommarboende på Sandhamn sedan generationer tillbaka, väver skickligt ihop historien till en dramatisk avslutning. I år sänder TV4 deckarserien Morden i Sandhamn som bygger på hennes första bok I de lugnaste vatten.



**BO OCH BADA I STOCKHOLMS SKÄRGÅRD**

Av Maria Thulin och Charlotte Gawell, Bokförlaget Arena

En bok lika skön att hålla i som inspirerande att titta i med dess vackra bilder. Resguide lite på ytan med viss kurios om de 20 platser som Maria Thulin valt ut som sina favoriter i Stockholms skärgård, bla Möja,



Bullerö, Svartsö och Sandhamn i Värmdö. Boken passar bra som present när sommarkvällen bjuder till glada middagar med vännerna.

Riktpris 297 kr.



**TRE SEKUNDER**

Av Roslund & Hellström, Piratförlaget

Han lever ett liv med fru och två små pojkar, en familj han vill skydda till varje pris. Och ett hemligt, där han varje dag riskerar att förlora allt. På uppdrag av såväl polisen som maffian tvingas han ta makten på ett av Sve-

riges tyngsta fängelser. Han inser att han är ensam, inte kan lita på någon och att han i det ögonblick han avslöjas blir lika farlig för båda sidor. Han kallar sig Paula och vet att det tar exakt tre sekunder att dö. Det här är femte kriminalromanen om kriminalkommissarie Ewert Grens. En thriller för lata sommarkvällar på verandan.

**Ett guldkantat samarbete**

Börge Hellström, boende i Gustavsberg och en av initiativtagarna till KRIS, Kriminellas Revansch i Samhället och Anders Roslund, tidigare nyhetschef på SVT, träffades när Anders gjorde dokumentärfilmen Lås in dom. Anders och Börje trivdes så bra tillsammans och brann för samma frågor så samarbetet har fortsatt och hittills resulterat i fem romaner. Och resultatet har inte låtit vänta på sig. Den senaste romanen heter Tre Sekunder och blev 2009 Årets bästa svenska kriminalroman. Priset, som kallas "Den Gyllene Kofoten", delas ut av Svenska Deckarakademin och är bara ett av flera priser de fått. I dag finns Roslund & Hellströms romaner översatta till 17 språk och kan snart ses på film. Värmdö Magasin gratulerar!



Kustväder varje timme!

≈ 90,2  
skärgårdsradion



**Hallonglass på choklad- och valnötsbotten** Medan tårtan fortfarande är fryst är det lätt att skära snygga bitar med vass kniv sköljd i varmt vatten. Låt den sedan tina något, då blir glassen godast.



# Sommarfest i ateljén

Text och recept: Maud Onnermark  
Foto: Pepe Nilsson

**LÄNGT INNAN JAG TRÄFFADE** Monica Johansson var jag förälskad i hennes vackra tårtfat. När jag träffade henne i ateljéerna i Gustavsberg ute på Värmdö blev jag helt såld. Vilken mångfald och variation, föremål som både är vackra att titta på och funktionella. Hennes experimentlusta och fantasi verkar inte ha några gränser. Var-enda tårta, paj, sås eller tillbehör är fotograferade på hennes keramik.

För mig är tårta fest och firande. Allt kan firas med tårta! Här kommer några av mina favoritrecept på tårtor och pajer. Många är egna kompositioner och det finns både lättbakade och mer pyssliga tårtor men recepten är alltid lika lätta att följa. De flesta tårtorna kan dessutom göras i förväg och till och med frysas.

**Hallonglass på choklad- och valnötsbotten**  
*1 tårta, 12 bitar*

**BOTTEN**  
100 g valnötter  
100 g mörk choklad (70%)  
3 äggvitor  
1 dl strösocker

**HALLONGLASS**  
1 paket frysta hallon (200 g)  
3 äggulor  
1 dl strösocker  
2 dl vispgrädde  
1 dl kesella (10%)

**GARNERING**  
Hallon  
Ev hallonsås\*

1. Sätt ugnen på 175°. Tina hallonen om de är frysta.
2. Kläm fast ett bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, cirka 24 cm i diameter. Smörj kanterna.
3. **BOTTEN:** Hacka nötter och choklad grovt.
4. Vispa äggvitorna till skum. Tillsätt 1 dl socker lite i taget och vispa tills skummet är ganska fast. Vänd ner nötter och choklad. Bred ut smeten i formen.
5. Grädda på nedersta falsen 25-30 minuter. Låt kallna.
6. **HALLONGLASS:** Tina och passera hallonen genom trådsil. Pressa ur purén och kasta kärnorna.
7. Vispa äggulor och 1 dl socker. Vispa grädden. Blanda äggulesmeten med hallonpuré, kesella och grädde.
8. Häll smeten över botten och ställ formen i frysen minst 4 timmar. Garnera med hallon. Låt tårtan tina något och servera eventuellt med hallonsås.

\*Gör hallonsås genom att passera 1 paket hallon och sedan söta purén med lite socker.





Maud Onnermark, som skrivit de härliga recepten och keramikern Monica Johansson.



**Chokladmandeltårta med sommarbär** En riktigt snabb tårta som du bakar hur lätt som helst i mikrovågsugn. Det går också snabbt i vanlig ugn. Den passar perfekt till de flesta bär.



**Blåbärspaj** Receptet hittar du på [www.varmdomagasinet.se](http://www.varmdomagasinet.se)

**Chokladmandeltårta med sommarbär**

1 tårta, cirka 8 bitar

**BOTTEN**

- 200 g mandelmassa
- 1 msk kakao
- 2 ägg

**FYLLNING**

- 2 dl mellan- eller vispgrädd
- ½ liter färska bär, gärna blandade

1. **BOTTEN:** Finfördela mandelmassan i matberedare eller riv den med rivjärn. Blanda med kakao och tillsätt äggen ett i taget.
2. Lägg ett bakplåtpapper på en tallrik som är 20-22 cm i diameter innanför brämet. Häll på smeten och bred ut till 20-22 cm. Kör på 750W cirka 4 minuter. Du kan också baka den i ugn 175°, cirka 15 minuter. Känn med fingertopparna att den stannat.
3. Vispa grädden. Dra loss papperet från botten. Dekorera med grädd och bär när den kallnat.

**Rabarberpaj med kardemumsmul**

1 paj, cirka 10 bitar

**MÖRDEG**

- 3 dl vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 125 g smör
- 1 äggula

**FYLLNING**

- 500 g ansad rabarber
- ½ + 1 dl strösocker
- 2 msk Maizena majsstärkelse

**KARDEMUMMASMUL**

- 25 g smör
- ½ dl vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 1 tsk stött kardemumma

**TILLBEHÖR**

- Vaniljglass eller lättvispad grädd

1. **MÖRDEG:** Blanda vetemjöl, socker och vaniljsocker i en matberedare eller en skål. Tillsätt smöret i bitar och kör eller finfördela alltsammans med fingertopparna. Tillsätt äggula och arbeta ihop till en deg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, 24-26 cm i diameter. Ställ den kallt minst 30 minuter. Sätt under tiden ugnen på 200°.
2. **FYLLNING:** Skiva rabarbern tunt och blanda den med ½ dl socker. Låt stå medan degen kyls.
3. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen 10-12 minuter. Häll av vätskan från rabarbern och blanda på nytt med 1 dl strösocker och majsstärkelse. Fördela rabarbern på det förgräddade pajskalet.
4. **KARDEMUMMASMUL:** Smält smöret och banda ner vetemjöl, socker och kardemumma. Finfördela smulet över rabarbern. Grädda 15-20 minuter i nedre delen av ugnen.



**Rabarberpaj med kardemumsmul** Den aromatiska kardemumman smakar ljuvligt ihop med rabarbern. Stöt kardemumman själv för bästa smak.



**Mandeltårta med citronkräm och bär** Botten med knapriga mandlar, syrlig kräm som kontrast till len grädde och friska jordgubbar. Den som vill göra det riktigt enkelt kan bara ta grädde och bär. Kräm och botten kan göras klara långt i förväg, men lägg inte ihop tårtan förrän samma dag.



**Chokladpaj apelsin**  
 Receptet hittar du på [www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se)



**Rödbetstårta med vaniljglasyr** Här kan du variera mellan rödbetor och morötter, det blir lika gott. Rödbetor känns mer spännande. Tårtan blir saftig och god och kan även frysas med glasyren. Chipsen bör däremot inte frysas, då blir de sega.

**Mandeltårta med citronkräm och bär**

1 tårta, cirka 12 bitar

**BOTTEN**

100 g sötmandel  
 300g mandelmassa  
 2 stora äggvitor

**CITRONKRÄM**

2 stora äggulor  
 finrivet skal av 1 citron  
 2 msk pressad citron  
 ¾ dl strösocker

**GARNERING**

2 ½ mellan- eller vispgrädde  
 1 liter jordgubbar  
 2 nektariner eller persikor

1. Sätt ugnen på 200°.
2. **BOTTEN:** Hacka mandeln grovt i matberedare eller för hand. Blanda den med mandelmassa och äggvitor. Om du inte har matberedare går det lättast att först grovriva mandelmassan.
3. Bred ut smeten i en rundel 26–28 cm i diameter på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 12-15 minuter tills tårtan börjar få fin ljusbrun färg
4. **CITRONKRÄM:** Blanda äggulor, citronskal, citronsaft och socker i en liten tjockbottnad kastrull. Värm under vispning till en tjock kräm. Låt kallna. Hit kan man förbereda dagen innan.
5. Dra av bakplåtspapperet och lägg upp tårtan på serveringsfat. Vispa grädden. Bred på citronkräm och sedan grädden över. Lägg på rikligt med skivade jordgubbar och klyftor av nektariner eller persika.

**Rödbetstårta med vaniljglasyr**

1 tårta, cirka 15 bitar

**BOTTEN**

4 ägg  
 3 dl strösocker  
 4 dl vetemjöl  
 2 tsk bakpulver  
 2 tsk kanel  
 1 tsk vaniljsocker  
 1 ½ dl rapsolja  
 250 g rödbetor eller morötter

**GLASYR**

25 g mjukt smör  
 1 ½ dl floorsocker  
 1 tsk vaniljsocker  
 200 g philadelphiaost

**RÖDBETS- ELLER MOROTSCHIPS**

2 små rödbetor eller 1 morot  
 2 msk florsocker

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa ägg och socker poröst.
3. Blanda mjöl, bakpulver, kanel och vaniljsocker och rör ned det i äggsmeten.
4. Blanda ner oljan.
5. Skala och finriv rödbetorna eller morötterna. Vänd ner dem i smeten. Håll dem i en långpanna eller form, cirka 25 x 30 cm, täckt med bakplåtspapper.
6. Grädda på andra falsen nerifrån cirka 40 minuter. Prova med sticka att den känns torr. Stjälp upp kakan och dra försiktigt bort bakplåtspapperet. Låt svalna.
7. **CHIPS:** Sänk temperaturen till 100°, använd gärna varmluft. Skala och skiva rödbetorna eller moroten mycket tunt, gärna med så kallad mandolin. Sikta 1 msk florsocker på en plåt med bakplåtspapper. Lägg på skivorna och pudra på resten av florsockret. Låt torka mitt i ugnen 1-2 timmar, tills skivorna känns torra och krispiga.
8. **GLASYR:** Vispa smör, socker och vaniljsocker poröst. Tillsätt osten och vispa till en fluffig kräm. Bred den över den kalla kakan och stick ner chipsen.





FOTON: VÄRMDÖ MAGASIN



RESTAURANG & KAFÉ

I Värmdö finns många ställen att välja på för hungriga magar. För öppettider och tillgänglighet för funktionshinder och barnvagn ring före besök.

DJURÖ AND VINDÖ

**Abborrkrokens Handel & Bar**  
Abborrkrokens brygga, Djurhamn,  
tel 08-571 632 63

**Sjöboden café & restaurang och Djurönäsets konferenshotell**  
Djurhamn, tel 08-571 490 00

**Munkens konditori** Gransbergsvägen 3, Djurhamn, tel 08-571 549 10

**Restaurang Pizzeria Björkås** Björkåsvägen 2, Djurö, tel 08-571 516 90

FÄGELBROLANDET

**Fågelbro krog** Fågelbro säteri, Värmdö, tel 08-571 418 00

**Hamnbageriet** Stavsnäs vinterhamn, tel 08-571 547 00

**Stavsnäs hembageri**  
Allévägen 34–36, Stavsnäs by, Sommarhamn, tel 08-571 504 60

**Stavsnäs kiosk & grill**  
Stavsnäs vinterhamn, tel 08-571 508 64

**Strömma krog & bistro** Kanalbaren, Lillströmsudd 1, Strömma, Värmdö, tel 08-571 400 41

GUSTAVSBERG

**Bangkok Thaifood** Minos väg 2, Mölnvik, tel 08-570 366 22

**Bistro Gustavsberg** Odelbergs väg 5, Gustavsbergs hamn, tel 0707-28 05 80

**Café Sasta** Värmdö köpcentrum, torget, tel 08-570 350 20

**Café tornhuset** Gustavsbergs hamn, tel 08-570 300 50

**Deligo** Värmdö köpcentrum, Mölnvik, tel 08-570 360 90

**Dellans Coffee Bar** Gallerian, Gustavsberg centrum, tel 08-570 001 10

**Delselius konditori och bageri**  
Gustavsbergs centrum,  
tel 08-570 320 30

**Glashuset Restaurang & Glashytta**  
Tyra Lundgrens väg 2,  
Gustavsbergs hamn, tel 08-570 10405

**Gustavsbergs gästhamn med café**  
Gustavsbergs hamn, 08-570 345 67

**Il Porto – Hamnens Kök och Bar**  
Odelbergs väg 3, Gustavsbergs hamn,  
tel 070-783 89 22

**Lugnets pizzeria & gatukök**  
Björnskogsvägen 1, Lugnet,  
tel 08-570 302 72

**McDonald's Värmdö köpcentrum**  
Mölnvik, tel 08-570 303 09

**Pizzabutiken Mariaplan** Villagatan 5, Gustavsberg, tel 08-570 307 26

**Restaurang Gustav** Gallerian  
Gustavsbergs Centrum, 08-570 332 80

**Restaurang Markör**  
Markörplan 1, Munkmora, Gustavsberg,  
tel 08-570 332 22

**Restaurang Vita Hästen** Hästskovägen 2, Gustavsberg, tel 08-570 304 29

**R.Y.U Sushi Bar** Tyra Lundgrens väg 6, Gustavsbergs hamn, tel 08-570 105 95

**Sibylla Gustavsberg** Gustavsbergs centrum, tel 08-570 317 16

**Thai Thale** Värmdö Marknad,  
tel 08-574 004 60

**Vedugnspizza & Grill Il Forno Caramia** Gustavsbergs Centrum

INGARÖ

**Brunns Pizzeria**  
Pilhamn Brunn 1, tel 08-570 279 48

**Restaurang och Café Återvall**  
Ingarö, tel 08-570 282 82

VÄRMDÖ SKÄRGÅRD

**Café Seglar'n**  
Sandhamn, tel 08-574 504 00

**Dykarbaren**  
Sandhamn, tel 08-571 535 54

**Grinda Vårdshus**  
Grinda, 08-542 49 491

**Lättas bageri**  
Norrunda, Runmarö, tel 08-571 527 56

**Möjabagaren "Sommarstället"**  
tel 070-67 67 500

**Nämdö Kök & Bar**  
Solvik, Nämdö, tel 08-571 563 79

**Rubins överlevnadskiosk**  
Södra Stavsudda, tel 08-571 653 43

**Runmarö krog**  
Styrsvik, Runmarö, tel 08-571 528 70

**Sandhamns bageri**  
Sandhamn, tel 08-571 530 15

**Sandhamns vårdshus**  
Sandhamn, tel 08-571 530 51

**Seglarrestaurangen**  
Sandhamn, tel 08-574 504 21

**Stavsudda krog**  
Norra Stavsudda, tel 08-571 654 54

**Strindbergsgården**  
Sandhamn, tel 08-571 530 54

**Ströms café**  
Löka, Berg, tel 073-659 58 48

**Strömma krog**  
Strömmakanal, tel 08-571 400 41

**Svartsö Krog Willy Ohlsson Efttr. Alsvik** Svartsö, tel 08-542 472 55

**Söderholms gård**  
Söderholms ångbåtsbrygga,  
Södra Krokholmen, tel 08-571 650 67

**Wikströms fisk**  
Ramsmora, Möja, tel 08-571 641 70

VÄRMDÖLANDET

**Bullandö krog** Bullandö marina, Värmdö, tel 08-571 458 54

**Café Sjöstugan**  
Lillsved, tel 08-541 380 26

**Grisslinge pizzeria**  
Grisslinge, tel 08-570 199 30

**Lolas Café/Restaurang Oxdjupet**  
färjeläget Värmdö/Rindö,  
tel 08-541 386 80

**Pizzeria och Matsal Lillplögen**  
Hemmesta centrum, tel 08-570 206 69

**Restaurang Ladugården** Siggesta gård,  
Siggesta, tel 08-574 201 09

**Restaurant Le Golf**  
Torpa, Värmdö, tel 08-570 208 73

**Restaurang & Pizzeria Plogen**  
Ävägen 2, Älvsby, Värmdö,  
tel 08-571 688 68

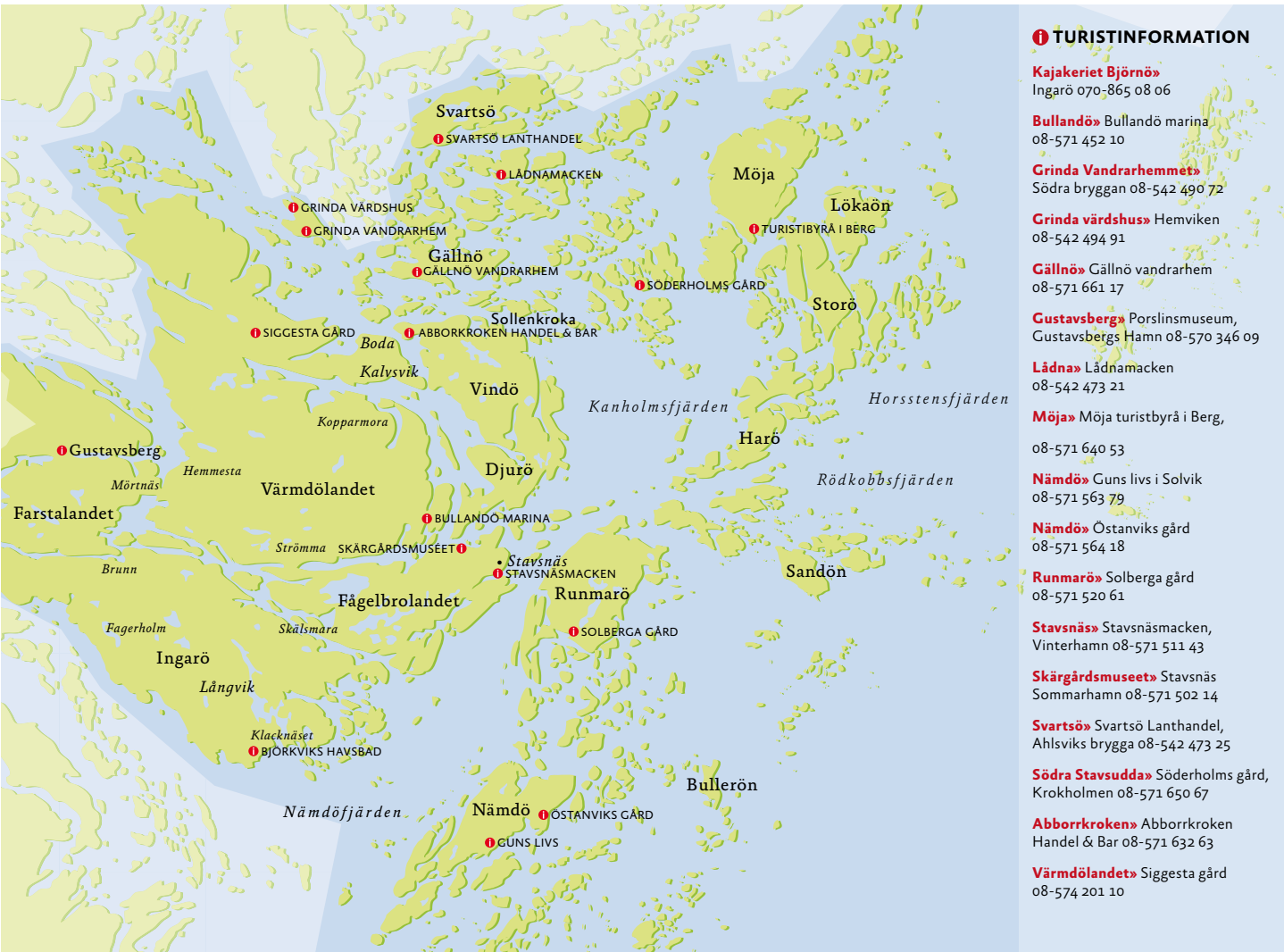
**Sato Sushi & Wok**  
Grantomta, tel 08-570 196 88

**Sjövägens pizzeria och grill** Sjövägen,  
Torsby, Värmdö, tel 08-570 249 61

**Systrarna Delselius konditori och bageri** Grisslinge havsbad,  
tel 08-574 122 50

**Värmdö krog** Hemmesta centrum,  
tel 08-570 230 54

**Ålstäket grillen**  
Ålstäket, tel 08-570 214 04



TURISTINFORMATION

**Kajakeriet Björnö**  
Ingarö 070-865 08 06

**Bullandö** Bullandö marina  
08-571 452 10

**Grinda Vandrarhemmet**  
Södra bryggan 08-542 490 72

**Grinda vårdshus** Hemviken  
08-542 494 91

**Gällnö** Gällnö vandrarhem  
08-571 661 17

**Gustavsberg** Porlinsmuseum,  
Gustavsbergs Hamn 08-570 346 09

**Lådna** Lådnamacken  
08-542 473 21

**Möja** Möja turistbyrå i Berg,  
08-571 640 53

**Nämdö** Guns livs i Solvik  
08-571 563 79

**Nämdö** Östanviks gård  
08-571 564 18

**Runmarö** Solberga gård  
08-571 520 61

**Stavsnäs** Stavsnäsmacken,  
Vinterhamn 08-571 511 43

**Skärgårdsmuseet** Stavsnäs  
Sommarhamn 08-571 502 14

**Svartsö** Svartsö Lanthandel,  
Ahlsviks brygga 08-542 473 25

**Södra Stavsudda** Söderholms gård,  
Krokholmen 08-571 650 67

**Abborrkroken** Abborrkroken  
Handel & Bar 08-571 632 63

**Värmdölandet** Siggesta gård  
08-574 201 10

Er lokala mäklare

**Bovida**

FASTIGHETSBYRÅ

08-571 400 80 • [www.bovida.se](http://www.bovida.se)

Leksaker,  
barnkläder  
och kläder  
till dig som  
är gravid!

**HUMLAN**  
[www.humlanbutiken.se](http://www.humlanbutiken.se)

Humlan Nytt & Begagnat

Hemmesta torg 1 • Tel 08-570 198 10

Beställ  
slamtömning

Ring 08–570 474 00

[www.varmdo.se](http://www.varmdo.se)

VÄRMDÖ KOMMUN

Vill du annonsera här?

[www.varmdomagasin.se](http://www.varmdomagasin.se)

**VÄRMDÖ**  
magasin

**KÖK, BAD, OMBYGGNAD**  
– design, arkitekt, totalentreprenad

Välkommen till ARXI showroom för kök i Gustavsbergs hamn!  
Begr. öppet i juli - för besök ring 400 156 70

**ARXI**  
[www.arxi.se](http://www.arxi.se)

KLÄDER • SMYCKEN • INREDNING • TYGER

**tyll&tagel**

Odelbergsv 13 C, GUSTAVSBERG  
08-570 313 08



Sudoku Lätt

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

Sudoku Medel

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

Sudoku Svår

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

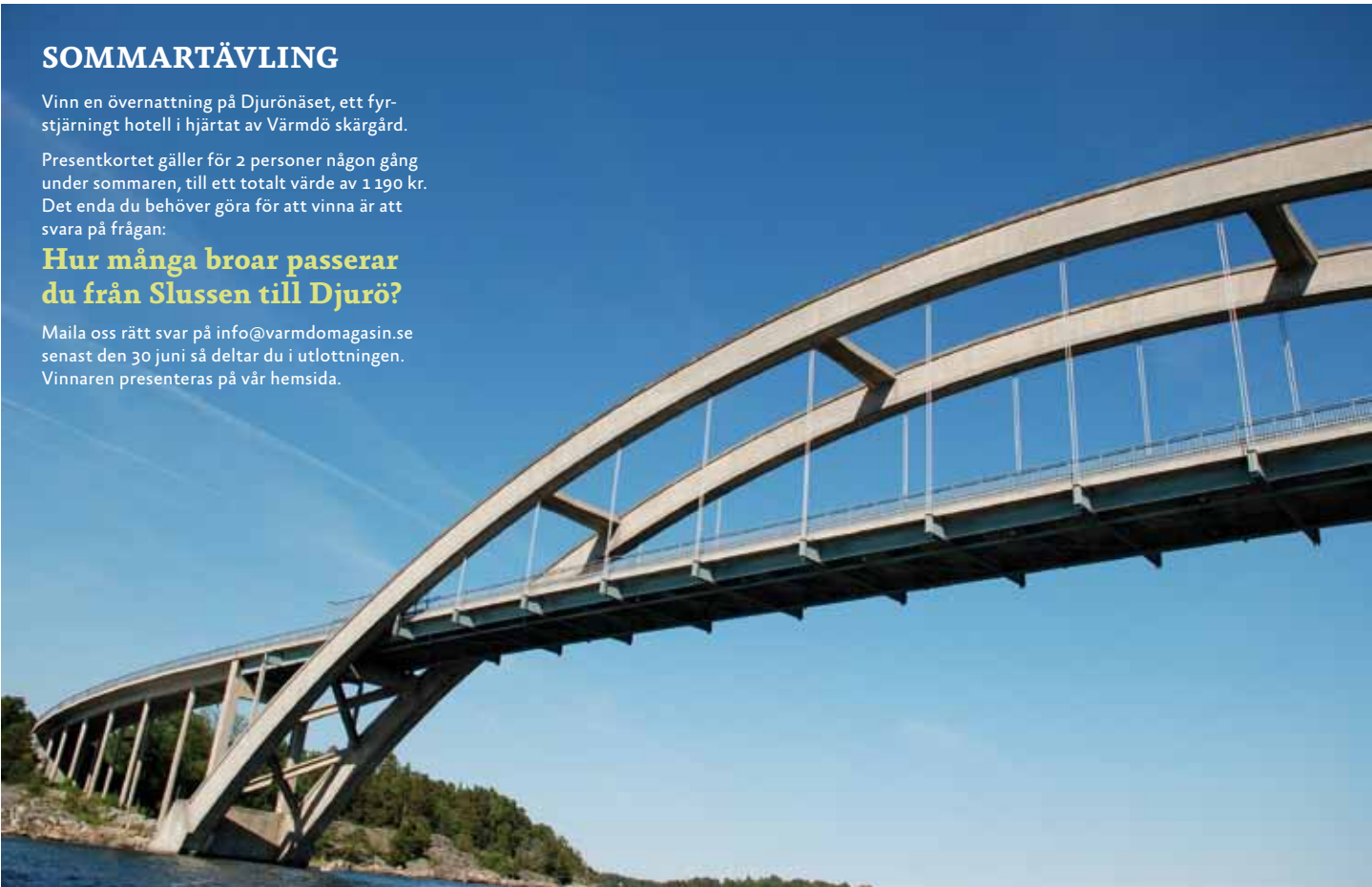
SOMMARTÄVLING

Vinn en övernattning på Djurönäset, ett fyrstjärningt hotell i hjärtat av Värmdö skärgård.

Presentkortet gäller för 2 personer någon gång under sommaren, till ett totalt värde av 1 190 kr. Det enda du behöver göra för att vinna är att svara på frågan:

**Hur många broar passerar du från Slussen till Djurö?**

Maila oss rätt svar på [info@varmdomagasinet.se](mailto:info@varmdomagasinet.se) senast den 30 juni så deltar du i utlottningen. Vinnaren presenteras på vår hemsida.



Vinn en övernattning på Djurönäset

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

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

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

Någon som går ut frivilligt  
i det här vädret?  
Ja.

Våra 1500 frivilliga sjöräddare rycker ut i alla väder, dygnet runt, året runt. Ge en gåva eller bli medlem, så bidrar du till deras ideella arbete med att rädda liv till sjöss – vi får nämligen inga bidrag från staten. Som tack för ditt stöd hjälper vi dig med bogsering

även om du inte är i akut sjönöd. Det kan ju vara nog så jobbigt att få motorstopp eller roderhaveri när sjön ligger spegelblank ... Läs mer på [www.ssrs.se](http://www.ssrs.se) eller ring 031-29 00 90.







# Vi möts i Skärgården

Visst är det lockande med kobbar och skär, rödfärgade sjöbodar och glittrande havsvikar. Visst är det härligt med morgondopp i havet, dagsfärskt bröd från bageriet och långa, friska skogspromenader.

Värmdö är mycket mer än 10,000 öar i världens vackraste skärgård. Värmdö är ett unikt kulturarv med traditioner från början av 1800-talet, med fiskelägen, ångbåtar och friluftsbad. Här samsas modern bebyggelse med grosshandlarvillor från Strindbergs tid. Värmdö är också Jungfrufjärden, Nämndöfjärden, Baggensfjärden och Saxarfjärden som alla öppnar sinnet och vidgar vyerna. Välkommen till Skärgårdens mötesplats – året runt!

[www.varmdo.se](http://www.varmdo.se)



VÄRMDÖ KOMMUN

Sjöbodar i Sandhamn. Foto Mats Lindfors.