

VÄRMDÖ

magasin

Nr 2/2011, årgång 6 – Din lokala redaktion i Värmdö
UTKOMMER NU 4 GÅNGER PER ÅR

105

evenemang i
kalendariet

Guide till Värmdö

Möt författarinnan

LINA FORSS

*”Jag kan verka
skräckinjagande”*

Familjesegling - en livsstil

VIN musikanläggning från B&O

Utflyktstips för hela sommaren

Restaurang och Kafféguide

BULLANDÖ

DJURÖ

INGARÖ

MÖJA

NÄMDÖ

SANDÖN

GUSTAVSBERG

Ingaröhallen



Välkommen till den trevliga matbutiken på Ingarö.

Vi har öppet 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

VÄLKOMMEN

Jag gjorde en tavla

DET VAR DEN 18 november, dagen före S födelsedag. Jag ville ge något fint på födelsedagsbrickan. Då kom jag på det! Jag skapade efter inspiration av något jag sett i ett galleri tidigare. Tavlan med budskapet "Du är så fin" blev en uppskattad present från barnen och mig.

En tid senare såg jag det konstverk som en gång inspirerat mig när det hängdes upp på BodyJoy. Även konstnären var där och när jag berättade om min tavla och insåg att jag faktiskt hade kopierat något som skapats fram i ateljé. Är det några som förtjänar att gynnas så är det konstnärer. Min ursäkt godtogs. Och tavlan är endast synlig för den som befinner sig i vårt kök.

En bra idé låter sig gärna kopieras, så även tidningar. Dock utmärker sig Värmdö Magasin från andra tidningar du får i brevlådan. Det är ett helt igenom lokalt magasin, med en lokal redaktion som älskar sitt Värmdö.

Vi utkommer fyra gånger om året och nu lanserar vi www.varmdomagasin.se för dig som vill veta vad som händer i Värmdö året runt. Sajten är anpassad för Iphone och Ipad för att vara ett lätt verktyg när du ska hitta restauranger och boenden på Värmdö. Ett dagsaktuellt kalendarium tipsar om vad som händer året om dygnet runt. Gilla oss på facebook så får du tips även där. Nästa nummer utkommer redan i september med en massa spännande uppslag om vad som finns att göra i Värmdö under hösten.

Värmdö Magasin kommer alltid att vara originalet. Liksom Anette Ahrenbergs tavla. Den finns nu även som smycke och säljs förmånligt till Värmdö Magasins läsare under Värmdö Magasin Butik på sid 57 där du hittar fler erbjudanden från lokala konstnärer.

Varmt välkommen till Värmdö!

Carin

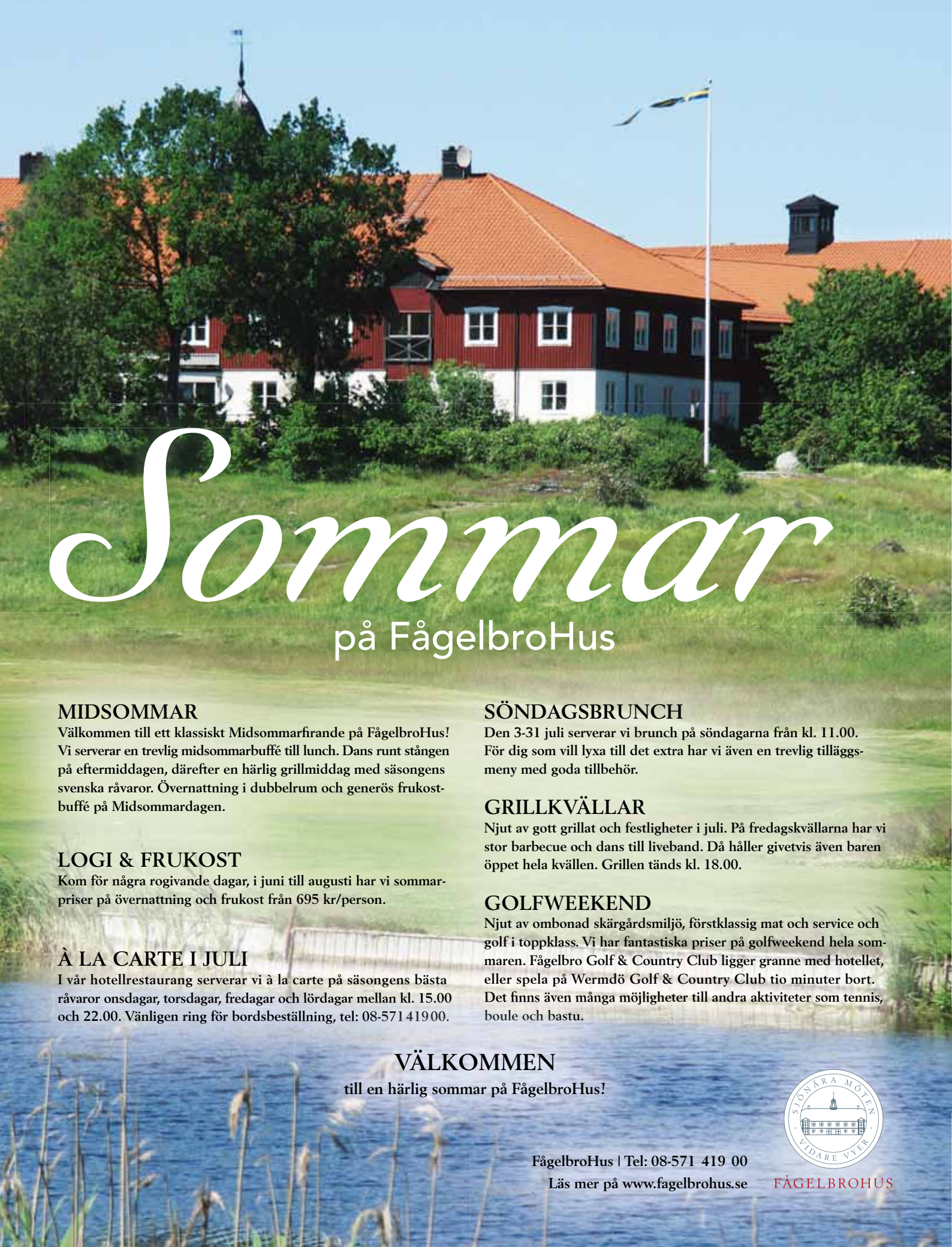


Carin Carlsdotter Denell, chefredaktör som gillar livet i skärgården.

Bild: Magnus Fond



Ta chansen och vinn B&O's nya Beosound 8 i detta nummer! Tävla på www.varmdomagasin.se.



Sommar

på FågelbroHus

MIDSOMMAR

Välkommen till ett klassiskt Midsommarfirande på FågelbroHus! Vi serverar en trevlig midsommarbuffé till lunch. Dans runt stängen på eftermiddagen, därefter en härlig grillmiddag med säsongens svenska råvaror. Övernattning i dubbelrum och generös frukostbuffé på Midsommardagen.

LOGI & FRUKOST

Kom för några rogivande dagar, i juni till augusti har vi sommarpriser på övernattning och frukost från 695 kr/person.

À LA CARTE I JULI

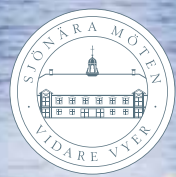
I vår hotellrestaurang serverar vi à la carte på säsongens bästa råvaror onsdagar, torsdagar, fredagar och lördagar mellan kl. 15.00 och 22.00. Vänligen ring för bordsbeställning, tel: 08-571 41900.

VÄLKOMMEN

till en härlig sommar på FågelbroHus!

FågelbroHus | Tel: 08-571 419 00

Läs mer på www.fagelbrohus.se



FÅGELBROHUS

SÖNDAGSBRUNCH

Den 3-31 juli serverar vi brunch på söndagarna från kl. 11.00. För dig som vill lyxa till det extra har vi även en trevlig tilläggsmeny med goda tillbehör.

GRILLKVÄLLAR

Njut av gott grillat och festligheter i juli. På fredagskvällarna har vi stor barbecue och dans till liveband. Då håller givetvis även baren öppet hela kvällen. Grillen tänds kl. 18.00.

GOLFWEEKEND

Njut av ombonad skärgårdsmiljö, förstklassig mat och service och golf i toppklass. Vi har fantastiska priser på golfweekend hela sommaren. Fågelbro Golf & Country Club ligger granne med hotellet, eller spela på Wermdö Golf & Country Club tio minuter bort. Det finns även många möjligheter till andra aktiviteter som tennis, boule och bastu.

VÄRMDÖ

magasin

Årgång 6, utgåva 2/2011

CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE
Carin Carlsdotter Denell, carin@varmdomagasin.se
070-733 31 44

ART DIRECTOR
Terese Eldered, terese@varmdomagasin.se
070-416 45 92

MEDARBETARE I DETTA NUMMER
Catharina Nilsson, skribent
Mari Carlsson, stylist
Birgitta Walberg, fotograf
Camilla Eltell, illustratör
Magnus Fond, omslagsfotograf
Marie Mallmin, annonsbokning och expertpanelen
Jennie Gotsis, expertpanelen
Michel Adeheimer, expertpanelen

ANNONSANSVARIG
Ylva Rybén, ylva@varmdomagasin.se

TRYCKERI
Sörmlands Grafiska, Katrineholm

DISTRIBUTION
SDR och Posten

HEMSIDA
www.varmdomagasin.se

ADRESS
Värmdö Magasin, Box 36, 134 06 Ingarö

UTGES AV
AKTIV MEDIA STOCKHOLM
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. Vill du jobba för oss? Gå in på www.varmdomagasin.se så får du veta mer. Stort tack till alla som på olika sätt bidragit till detta nummer!



6 NU I VÄRMDÖ » Aktuella händelser i Värmdö.

12 PORTRÄTT » Möt Värmdös stora ungdomsförfattare Lina Forss.

18 SEGLING » Möt familjen som valde seglingen som en livsstil.

24 SOMMARKALENDARIUM » Här hittar du till allt kul som händer i Värmdö under sommaren. Spar tidningen!

28 UTFLYKTSTIPS med restaurangguide och boendeguide » Gör ett besök i Gustavsbergs hamn i sommar eller varför inte fynda på Siggestas bakluckeloppis

34 NYFIKEN PÅ STELLAN FOLKESSON » Möt Värmdös nya kommundirektör. Han får saker att hända omkring honom.

36 AKTIVT SKÄRGÅRDSLIV » Cykla elcykel, hyr en fiskeguide eller ta en tur på golfbanan. Vi guidar till ett aktivt liv.

40 MÅ BRA » Träna på stranden. Vi tipsar om yogaställen på Värmdö.

42 UPPSLAGET » Möt de samverkande kreatörerna på Plan 4 och inspireras.

44 ÖFOLK » Från Bretagne till Värmdö. Sofia Rydemalm och Patrik Thomas skapar choklad i världsklass.

46 KONST » Värmdös konstliv sjuder. Ett historiskt kulturarv och nutida drivkrafter ger oss rätten att kalla oss kulturcentrum.

48 LÄSVÄRT » Njut av fågelsång och en skön stund i hängmattan. Gå borts-presenter och underfundig läsning för alla åldrar.

50 DESIGNKOLL » Ingaröbon Mari Carlsson har botaniserat bland Värmdös designbutiker.

53 EXPERTPANELEN » Här bjuder vi på blandad kompetens i varje nummer. Välkommen till vår nya expertpanel som svarar på läsarfrågor.

54 EN HELGJUTEN STOL » Läs om fabriken som på 1800-talet sysselsatte 150 medarbetare i Gustavsberg.

57 VÄRMDÖ MAGASIN BUTIK » Välkommen till vår nya tidningsbutik. Här erbjuder vi dig som läser utvalda produkter till ett förmånligt pris. Självklart är produkterna lokala.

58 MUSIK » På Värmdö bor många skönsjungande artister. Här möter du tre av dem.

60 PYSSELSIDAN » Var med i Värmdö Magasins barn tävling och vinn din egna reseguide för barn.

FRAMTIDENS VÄRMDÖ

Gustavsberg om 15 år

VÄRMDÖ ÄR IDAG en av landets snabbast växande kommuner. Nu planeras för ca 1100 bostäder och befintliga verksamheter i den södra delen av Gustavsberg. Syftet med Framtidsstaden är att Gustavsberg ska bli en modern, allsidig och trivsamtätort där det är möjligt att både bo, leva och verka. Gustavsberg ska i framtiden vara ett gott exempel på hållbar stadsutveckling, såväl

socialt, ekonomiskt som ekologiskt. Det handlar både om rena miljöaspekter och om att förtäta i centrala områden där det redan finns service och kommunikationer. Vissa kulturhistoriskt värdefulla byggnader, exempelvis sanitetsporslinsfabriken, kommer att få en ny användning och bli en del av den nya bebyggelsen. Läs mer på www.varmdo.se.



Framtidsstaden.
Fotomontage: ScheiwillerSvenssonArkitektkontorAB

TV-produktion ger hamnen stjärnglans

GLASHUSET ARENA SOM varit tomt till och från används nu bland annat till TV-produktioner av TV4. "Kvällen är din" är ett exempel på show som spelas in i de vackra konferenslokalerna i Glashuset. På bästa sändningstid kan man under försommaren se det redan så populära önskeprogrammet om lördagskvällarna.



Programledare Martin Stenmark

Värmdö kommun säkerställer Doctuselevernas utbildning

VÄRMDÖ UTBILDNINGSCENTRUM, som driver Doctus gymnasium i Gustavsberg, har försatts i konkurs. Kommunen säkerställer nu elevernas möjligheter till framtida utbildning genom att erbjuda dem plats i det kommunala Gustavsbergs gymnasium. Gustavsbergs gymnasium ska från och med hösten 2011 erbjuda utbildningsprogram med samma inriktning som Doctus har idag.



Bild: Värmdö magasin

Sports Camp i Värmdö

Nu kan du som är ungdom och mellan 10-13 år anmäla dig till sommarläger under veckorna 26 och 32. Du får handledning av Carlotta Östberg som till vardags arbetar som personlig tränare. Ni tränar kondition i skog och mark varvat med mental träning.

Kostnad 1350 kr per vecka.
Anmäl dig hos info@carlottaostberg.se.



Bild: Värmdö magasin

Värmdö hamnar inte på topp hos båtfolket

Värmdö ligger på plats 37 av 104 i Sweboats ranking av landets båtkommuner. Då har man utgått från kötider till båtplatser, priser, service i hamnarna och service som gynnar miljön. Mariestad blev bäst. Läs mer på www.sweboat.se.

Torr, fet eller känslig hud?

På apoteket Skutan i Mölnvik får du kostnadsfritt en digital hudanalys. På mindre än en minut får du veta exakt hur din hud mår. Välkommen in - du behöver inte beställa tid!



SkinPlan är ett nytt unikt hudvårdssystem. På apoteket mäter vi kostnadsfritt ditt hudtillstånd på mindre än en minut. Därefter får du reda på exakt vilka produkter din hud behöver. Efter tre veckor kan du återkomma till ditt apotek för att göra en kontrollmätning. SkinPlan är framtidens verkliga anti-ageing system.

www.skinplan.se



Handla SkinPlan produkter för 345 kr så får du en stärkande ögongel, Hyaluronic Acid, på köpet. Gelen innehåller antioxidanter, fuktbindande hyaluronsyra och skyddande vitamin A. (Gäller hela juni & juli månad.)

värde **485 kr**



ARTIPELAG. Så heter vårt nya konstmuseum som just nu byggs för fullt i Hålludden. Det är Babybjörns grundare Björn Jakobson som är finansiär och initiativtagare till projektet som sägs bli en konsthall i sann Louisiana-stil. Björn Jakobson är själv sommarboende på Värmdö och hängiven seglare. Efter ett långt och framgångsrikt yrkesliv vill han nu ge någonting tillbaka till det svenska samhället. Vilken typ av konst som ska ställas ut på Hålludden låter Björn Jakobson andra bestämma, det enda han kan berätta är att den ska hålla hög kvalitet. 2012 ska Artipelag invigas med en konsthall, en stor konsert- och biolokal, restauranger och butiker. På Värmdö finns redan Gustavsbergs Konsthall och Porslinsmuseet.



STOCKHOLMS STADS utrednings- och statistikkontor B (USK) har i samarbete med Statistiska Centralbyrån (SCB) genomfört en undersökning för att ta reda på hur nöjda företagen är med servicen från deras kommun. Syftet med undersökningen är att fånga upp företagarnas synpunkter och identifiera möjliga förbättringsområden. Nöjd-Kund- Index (NKI) är ett mått på företagarnas helhetsbetyg av kontakten med

Skarvungar spetsade i skyddsjakt

färdigutvecklade fågelungarna skrek när de genomborrades av nålen stoppades skyddsjakten.

8

VÄRMDÖ MAGASIN SOMMAR 2011

Blivande unga bönder prisade

OLLE THUNBLAD, NORA GÅRD, VÄRMDÖ OCH IDA LINDAL, ÖSTRA EKEDAL, GUSTAVSBERG har tilldelats föreningarnas stipendium för ungdomar inom de gröna näringarna av LRF Värmdö och Värmdö hushållnings-sällskap. Båda är studenter inom natur och lantbruk. Stipendiet bestod av 2000 kronor per stipendiat och 1 års medlemskap i Värmdö hushållningssällskap. Stipendiet möjliggörs av intäkter från Värmdös bondekalender som utkommit under två år för att lyfta fram lantbruksnäringen på Värmdö. 10 kr per såld kalender av Bondbrudar har dessutom gått som stöd till rosa bandet-insamlingen.



Odla dina egna grönsaker på Siggesta Gård

SIGGESTA GÅRD HAR delat upp det gamla majslandet i odlingslotter som du nu kan hyra per säsong. Bli din egen bonde i år. För 500 kr kan du från mitten av maj till slutet av november nyttja 50 kvm för egen odling. Att odla i egen lott ger inte bara god mat på bordet utan även en bättre hälsa och glädje. I priset ingår att du får delta på Siggesta Skördemarknad i september. Mer information finns på www.siggesta.se.

Allt om Värmdö i din mobil

Äntligen har Värmdö fått en hemsida med inspiration om vad som finns att göra på Värmdö. På www.varmdomagasinet.se hittar du dagsaktuellt kalendarium med information om vad som händer dag för dag, restips, boenden, matställen, utflykter, utställningar och annat smått och gott. Precis som i tidningen fast på nätet. Den nya informationssajten håller öppet varje dag, dygnet runt. Den är anpassad för såväl Ipad som iPhone. Om du går in och gillar Värmdö Magasin på Facebook får du utflyktstips även där.



Turistbyrå läggs ner

VÄRMDÖ KOMMUN lägger ned den sista turistbyråverksamheten som fanns i Gustavberg. I stället har kommunen och Visit Värmdö satsat på att under våren utbilda företagare som ideellt marknadsför Värmdö i sina verksamheter. Inför sommaren 2011 introduceras ”Värd i Värmdö” på ett 50-ta platser runt om i Värmdö. Målet är att få besökare i Värmdö att känna sig välkomna och välinformerade, oavsett varifrån de kommer. ”Värd i Värmdö” ersätter den tidigare turistbyrå- och i-punktsverksamheten i Värmdö. Titta efter Visit Värmdös logga i sommar.



Ingen erövrade platsen som Årets turistföretag 2010

FÖR ATT ERHÅLLA priset för Årets turistföretag så krävs det att man gjort en särskilt insats för Värmdös turism och förhoppningsvis kommer det en värdig vinnare 2011.

Passa på att nominera din favorit på info@varmdomagasinet.se. Beskriv med två meningar varför just ditt förslag borde bli Årets turistföretag. En jury bestående av representanter från näringsliv och turistnäring på Värmdö utser vinnaren som presenteras i Värmdö Magasin och på www.varmdomagasinet.se. Tidigare vinnare är: 2009 Gustavsbergs konsthall 2007 Wermdö hushållningsgille 2006 Siggesta gård

Gör grannen grön av avund i sommar

NU LANSERAS Recharge Mower, den första gröna åkgräsklipparen. Den kanadensiska maskinen är designad för att vara så miljövänlig som möjligt. Därför behövs inga förbrukningsartiklar som exempelvis remmar, filter och tändstift, och givetvis varken bensin eller olja. Efter ca.3 timmars klippning kör du bara in till närmaste eluttag och ”tankar”. En komplett uppladdning tar cirka 12 timmar. Eftersom knivarna och hjulaxlarna är de enda rörliga delarna kräver maskinen minimalt underhåll, förutom normal rengöring efter klippning. Maskinen låter nästan ingenting så du kan utan problem gå vid sidan om och samtala i normal ton med föraren som klipper. Du kommer knappast störa grannarna. Kostar ca 17000 kr.



BÄSTA STÄLLET I STAN ÄR DITT EGET. Docka din iPod, iPhone eller iPad i BeoSound 8. Eller anslut en MP3-spelare, PC eller Mac. Låt sedan varje ton, riff, ackord, rytm, fraser eller tonartsvändning ta dig dit du vill i tanken. Ta med din egen musik till vår butik och bli övertygad.

BeoSound 8: 9 500:-

Nu har du chansen att tävla om att vinna Bang & Olufsens senaste nyhet Beosound 8. Logga in på hemsidan varmdomagasinet.se så får du veta mer.

BANG & OLUFSEN

Bang & Olufsen Forum Nacka, Romansvägen 10
Tel. 08-716 27 28, nacka@beostores.com
www.bang-olufsen.com



Värmdös egen *Drama Queen*

Mitt första möte med Lina Forss är fullt av tårar. I mängder.

Vi gråter över våra nyss avlidna gamla hundar Champa och Hero som vi av någon anledning omedelbart kommer att prata om. Det har blivit fler möten sedan dess, många långa samtal och en väldig massa skratt. Lina har humor, en underfundig ironisk humor det inte går att värja sig emot. Hon ser detaljer och reflekterar över sådant som inte syns. Jag tänker att det måste vara grundläggande framgångsfaktorer för en författare som vill saker.

Text: Carin Carlsdotter Denell Bild: Magnus Fond



Med blick för ungdomars situation.

För att kunna förklara Linas konstnärliga uttryck som författare måste jag börja med att berätta lite om hennes uppväxt. Lina växte upp i Djursholm, mest med sin mamma och bror Erik men även hos pappa Wictor. Föräldrarna gick skilda vägar när hon var tre men fortsatte att vara vänner. Detta resulterade i ett dubbelliv, än i radhuset med mamma och än i det stora huset med pappa, hans nya fru, hans nya barn och de exklusiva resorna. Det är först senare hon förstår att hon varit privilegerad. Då var det naturligt och inget att reflektera över. Jag berättar detta eftersom bakgrunden utgör en så viktig bas i allt hon företar sig yrkesmässigt. Tio år av sin tonårstid bodde hon i London där hon gick konstkolor och lekte livet. Det ljuva livet. Där fick hon som 18-åring ett eget hus av sin pappa. Senare gick hon på filmskola, arbetade med TV och radio samt drev egen torghandel i Stavnäs och Östermalmshallen. Mitt i livet flyttade hon och maken Jonas ut till Värmdö där familjen fick utrymme att växa och livet med hund var ett faktum. Lina Forss är idag en väl etablerad och efterfrågad författare. Det är i Chick lit-genren hon använder sin uppväxt och bakgrund och gör den till sin litterära fördel. Nu känns det viktigt att visa upp den värld hon känner så väl. För att revoltera och visa att även rika människor är människor av kött och blod. Som person tror hon själv att hon kan verka skräckinjagande för andra för att hon tar plats. Något hon lärt sig tidigt. **Du vänder dig nu till en yngre läsarkrets än tidigare. Varför?** Jag var utmattad på vuxenlitteratur. Så hörde jag av biblioteken att min debutroman Vildängel hörde till de mest utlånade böckerna tack vare mitt ungdomliga tilltal. Nu har jag fått förfrågan från BonnierCarlsen om en serie ungdomsböcker och det är så roligt. Jag bloggar på ungdomar.se som är Sveriges största sajt för ungdomar. Det kändes i och för sig först lite konstigt men de ansvariga på sajten sade att liksom en fritidsgård behöver sina fritidsledare behöver ungdomar.se sina vuxna bloggare. Och att skapa forum där jag får en dialog direkt med ungdomarna är så otroligt kul. Jag skriver ganska mycket om sex och vågar prata om det. Det kan sätta igång en del långa trådar på forumet.

”Flytten till London blir början på en rad förälskelser. Men är Timmy verkligen kär i Måns, Wille, Paul eller John, eller hon helt enkelt är kär i kärleken?”
Ur boken Kär i kärleken

Hur bemöter vi vuxna den digitala värld som våra barn av idag växer upp i? Prata, prata, prata. Skapa nätverk för våra barn så att de även kan vända sig till andra än föräldrarna. Man måste också tjuvkika på vad barnen gör på nätet. Var där för barnen ända in i datorvärlden, släpp dem inte. **När blir man vuxen?** Ingen aning. Återkommer om det. Kanske när man tar ansvar och blir sin egen lyckas smed.

Lina Forss
Bor: Gustavsberg
Född: 1967
Familj: Maken Jonas, barnen Ruben, Melker och Hildur
Aktuell: Ungdomsromanen Kär i kärleken
Tidigare utkomna böcker: Vildängel, Hallonbäcken, Agnes hjärta Edward, Drama Queens.
Intresserad av: Cykla, längdskidåkning och blommiga väskor. Är rädd för western ridning, men gillar dressyr.
Okänd talang: Kan alla svar till Så ska det låta
Stolt över: Familjen
Äter: Quinoa och smågodis
Läser: Peter Barlachs Fifteen Love, för vi ska ha seminarium ihop på bokmässan
Lyssnar på: Soundtracket till nästa bok Türk & Timotej som Ruben gjort på Spotifys2
Kör: Guldbilen
Husdjur: Grannens katt
Motto: Det finns alltid flera sidor av samma mynt.

Du har ju använt många av de du mött i livet som personer i dina böcker. Känner gamla vänner igen sig? Jag tar intryck av många jag möter och blandar ihop dem. Cesar i Vildängel är min pappa och Timotej är jag men de andra personerna är ett hopkok. Så ingen är utpekad. Timotej i ”Kär i kärleken” är min ”som om” jag kommit tillbaka som en skitfräsch 16-åring. Sanningen är totalt oviktig när jag skriver medan trovärdigheten är allt. **Vilka fördomar möter du som författare?** Att vi bara dricker vin i trädgården. Att vi googlar oss själva. Att vi skickar fåniga e-mails till våra kompisar. Att det är hög glamfaktor och coolt att kunna titulera sig författare. **Men stämmer inte allt detta då?** Jo.

Vilka fördomar möter du genom att ha varit öppen med din jämförelsevis privilegerade uppväxt? Folk tror alltid att jag har skitmycket pengar. Jag har emellanåt varit luspank men omgivningen har ändå behandlat mig som om jag har massor av pengar. **Du valde någon personlig sak till intervjun, berätta varför den är viktig för dig?** Jag väljer absolut mitt nya vita fina Mickan-hus. Inga saker känns viktiga längre när jag nu får bo i det fina trähuset. Min stora skräck är dock brand eftersom min morfar brändes till döds när jag var 24 år. Under ett år dog min mormor, min mamma, min morfar och min farmor.

Vad gjorde det med dig?

Jag blev historielös och tappade all förankring. Det har präglat mig enormt mycket. Jag återkommer till döden i mitt skrivande och har alltid burit med mig en slags sorg. Jag tycker i grund och botten att allt är meningslöst. Men idag är jag mer sorglös och en mamma som vill göra det bästa av det vi har. Livet är skört och döden så fruktansvärt nära. Man kan klättra upp för ett högt berg och överleva förfrysning men bli påkörd av en bil på väg hem.

Vad gör du just nu?

Skriver på Tro, hopp eller kärleken, Turk & Timotej tillsammans med min vän Niklas Krog och en roman som baseras på Shakespeares Kung Lear.

Vad har du för framtidsplaner?

Att ordna en Bokens dag för alla 8-klassare på Värmdö. Den 26 april 2012 kommer vi att bjuda in ungdomar för att få träffa författare och höra dem berätta. Målet är att ge åhörarna ett kunskapslyft och inspiration i konferensmijö.

Så har jag ju fått förfrågan på en serie ungdomsböcker av Bonnier-Carlsen. En känd författarkollega frågade mig häromdagen hur många böcker jag säljer. Jag svarade då att jag inte vet. Så länge jag blir ombedd att skriva så gör jag det. Det är min glädje i det hela.

Vilken relation har du till Värmdö?

Jag känner mig hemma här. Mer än någonsin tidigare är jag Värmdöbo på riktigt. Förmodligen för att jag hittat hem i vårt nya hus i Mörtlös. Jag kan inte tänka mig att bo någon annanstans just nu. Här är jag lycklig.



"Här är jag hemma."

Hur viktig är en plats för dig som bott på så många platser?

Nu är den livsviktig. Det har den inte alltid varit. Jag har varit på fel plats och det känner man också av. Men sedan vi flyttade in i vårt nya hus föll alla bitar på plats. Det enda jag saknar är vitsipporna. Först saknade jag även mina träd men har nu insett att det finns nya runt knuten att tycka om.

Vad betyder naturen för dig? Allt.

Hur miljömedveten är du?

Jag har en grav klimatångest. Min inställning är "riv alla strukturer och börja om på nytt". Jag komposterar för barnens skull men tror inte att det gör någon skillnad i det stora hela. Frågan måste lösas globalt.

Om du vore lokalpolitiker, vad skulle du vilja förändra?

Göra den obefintliga cykelrakan i Grisslinge befintlig och hitta den magiska lösningen på hur våra ungdomar får en meningsfull tillvaro. Låta våra 13-åringar gå kvar på fritids terminen ut och inte sluta på dagen de fyller 13 år som det nu är.

Vad får man inte missa på Värmdö?

Skogen och sjöarna. Havet är så självklart fantastiskt men att få simma i våra sammetslena insjöar och gå i skogen utan att träffa på någon annan människa är unikt.

Du som vill veta mer om Lina Forss kan följa henne på www.boktipset.se/blogg/linasblogg.



BOKTÄVLING!!

Vill du vinna Linas senaste bok? Maila oss tips på hur vi kan göra tidningen ännu attraktivare för ungdomar på info@varmdomagasinet.se. Tre vinnare får varsin signerad bok med posten och resultatet redovisas i nästa nummer av tidningen och på www.varmdomagasinet.se.

Rundturer med ångbåt

Avgång från Strömkajen i Stockholm. Färdbiljetten köper du ombord, den kan inte förbokas. Men vill du ha plats i matsalen är det bäst att boka bord, tel 08-24 30 90. Tiderna gäller 20 juni-21 augusti 2011. Övriga tider hittar du på waxholmsbolaget.se

DAG	RUNDTUR	RESMÅL	FARTYG
Mån-fre	11.00-17.20 12.00-15.30 16.45-22.15	Gällnö och Grinda Rundtur i innerskärgården Ljusterö och Saxaröfjärden	s/s Norrskär s/s Storskär s/s Storskär
Lör	18.00-21.50 10.30-19.45 11.00-17.10 18.30-22.15	Rundtur mot Vaxholm Sandhamn Vaxholm och Ljusterö Vaxholm och Rindö runt	s/s Norrskär s/s Norrskär s/s Storskär s/s Storskär
Sön	10.30-19.45 11.30-19.10	Sandhamn Husarö via Vaxholm, Grinda	s/s Norrskär s/s Storskär



Strindberg, Hasse Z och lilla Fru Lindberg

Visst var det havet och den vackra naturen som lockade konstnärer, författare, grosshandlare och fabrikörer att utforska skärgården. Men varför skulle livet på landet var mindre komfortabelt än det i stan? En ståndsmässig resa var ju halva nöjet.

Så kom det sig att vi började bygga våra båtar med tjusiga salonger och matsalar som väl kunde mäta sig med det eleganta Grand Hôtel. Maten ombord var förstklassig och servicen utmärkt. Men några sprit-rättigheter var det inte tal om, enligt lag och en bister skylt på väggen. Mot detta fann man dock bot, berättade Kar de Mumma som mindes sin far Hasse Z och hans vänner ombord på s/s Saltsjön: "Grosshand-

larna beställde in extra smörgåsbord och Hasse Z hade sin brännvins-plunta, väl förvarad av restauratrisen fru Lindberg i fartygets isskåp sedan många år tillbaka."

Några av dessa ståtliga gamla ångfartyg går fortfarande i reguljär trafik. Fru Lindberg har naturligtvis slutat och ersatts av en ny duktig krögare, men allt annat gott som skärgården har att erbjuda finns kvar. Den goda laxen till exempel och stekt strömming med dillsmör. Och så Ångbåtsbiffen förstås. Den må vara ett nytt påfund, men icke desto mindre väldigt god och en klassiker på menyn. Nu för tiden kan du till och med få en iskylt nubbe till om du vill, alldeles lagligt.

Skärgårdseglare - en livsstil på livstid

Text: Catharina Nilsson Bild: Terése och Kjell Eldered

Tänk dig en flat klipphäll, ännu het efter solens dagslånga belägring och svalkad av enstaka vågor som stillsamt sköljer över graniten. Dröm dig långt bort från vardagsstressen, men även långt från skärgårdskrogens After Beach. Där någonstans, i de grundaste och mest svårtillgängliga naturhamnarna, kan du hitta dem – seglarfamiljen med svenskt mästerskap i mys.

– ÅR 2004 FIRADE VI med tårta. Då var det 100 år sedan hon byggdes, berättar Terése Eldered.

”Hon” är den femte familjemedlemmen, Svanevit, en tvåmastad Skärgårdskryssare byggd 1904. Hon seglar som 75:a enligt skärgårdskryssarregeln och det finns inte många som hon. Bara 15-20 stycken i Sverige och några enstaka exemplar utomlands.

– Det händer då och då att någon känner igen henne. En gång kom en farbror roende när vi låg för ankar, och frågade om det här inte var Svanevit. Han berättade att han hade seglat henne i sin barndom, som sjöscout i S:t Görans scoutkår. Då var de 24 pojkar på båten, som sov, hade frivakt och seglade i skift om åtta. Jag tror det var då som hennes originalinredning revs ut, för att göra rum för alla pojkarna, berättar Kjell Eldered.

Svanevit har varit i familjen Elderedes ägo i 18 år, och just nu ligger hon i trädgården långt ut på Ingarö under ett tält av vit presenning. Den låga, vita träbåten med överbyggnad i blänkande mahogny är snart klar för sjösättning igen. En gammal träbåt i en barnfamilj mitt i livets mest intensiva skede – hur tänker man då?

– Visst är det mycket jobb men det tar ändå inte så mycket tid som folk tror, om man bara har ett bra skick att utgå ifrån. Det är mest min man som sköter underhållet, han vill ha det så, och det kostar honom kanske ett par helger, vår och höst, berättar Terése Eldered.

Kjell Eldered ler och invänder stillsamt att lite mer tid tar det kanske, i alla fall vissa år, men båten har hittills aldrig behövt stanna på land någon sommar på grund av tidsbrist.

– Men det är riktigt att många förundras över hur jag hinner med – jag brukar svara att jag har fått försaka många dokusåpor för denna hobby, konstaterar han förnöjt.

– Ibland kan jag tycka att båten är bra som hon är, att vi kan hoppa över ett år, men Kjell är orubblig. Varje år ska hela båten slipas och lackas – skrov, botten, ruff. Lager på lager av lack.

Vi har ett talesätt i familjen, lite Alfons Åbergskt sådär, om någon vill ha ens motvilliga uppmärksamhet: ”Jag ska bara lägga på ett lager till”, ler Terése Eldered.



S/Y Svanevit Byggd: 1904 i Landskrona. Seglar som Skärgårds 75:a. Byggd som långfärds-kutter efter kubregeln. Båten bredvid är en annan 75:a - Måsen, byggd 1905.

Ett rimligt årligt underhållsarbete bygger alltså på ett bra grundskick. Kjell Eldered fick möjlighet att, under en tid mellan fasta jobb, lägga ned ett intensivt arbete på att renovera båten. Han byggde helt om inredningen, men baserat på bevarade originaldelar för att inte göra våld på den ursprungliga stilen. Han fokuserade först på att renovera skrovet, för att därefter ta sig an inredningen. Prioriteringsordningen fick till följd att familjen semestrade en hel sommar i en båt flott inredd med spånplattor. Men nu blänker inredningens spegelverk i mahogny och de vinröda textilierna för tankarna till ett gammalt stilfullt slott.

Att äga en skärgårdskryssare medför tillhörighet till en exklusiv samling entusiaster. Varje sommar träffas man för att umgås, kappsegla, jämföra och inspireras av andra båtägares flit och påhittighet. 75-klubben är en av sju klassklubbar inom Svenska Skärgårdskryssareförbundet (SSKF). Båtarnas konstruktion, med det långa överhänget, gör att de kan ta sig in till land på många platser där en modernare båt går bet. De är som gjorda för, eller rättare sagt de ÄR gjorda just för att passa in i den Stockholmska skärgården. Den låga båttypen passar mindre bra invid kaj, men det är ändå inte där familjen vill vara.

”Jag tror att det enkla tricket är att vi tar dagen lite som den kommer.”

För ett antal år sedan hamnade familjen Eldered intill en annan skärgårdskryssare i Solhamn på Nämndö. Familjen i den båten visade sig ha samma inställning till det mesta i båtlivet, man började umgås och sedan dess är både sommarseglatserna och de årliga skidresorna en tradition. Barnen har lärt sig att sysselsätta sig tillsammans, utan tillgång till vare sig TV eller internet.

– Mobiltelefonerna får ändå följa med ut, och det är klart att ett och annat SMS skickas mellan tje- jerna och deras kompisar. Men vill man undvika det kan man alltid ta en tur ut i havsbandet. Det finns fortfarande platser med dålig täckning, skrattar Terése Eldered.

Familjens 12-åring Martha ser oförstående ut inför frågan om det inte blir långtråkigt att segla hela sommaren, om hon inte skulle vilja göra något annat istället.

– Men det är ju så härligt att segla, säger hon, med längtan i blicken. Jag brukar sitta längst fram på peket, det är bästa platsen i båten. Jag gillar att komma till en ny ö och gå runt och utforska den. Men Svenska Högarna är min favoritplats, dit vill jag tillbaka varje år. Jag kan inte komma på nåt som jag hellre vill göra på sommarlov än att segla. Fast det skulle vara skönt att bara vara hemma ett tag också, kommer hon till slut på, och hoppträna med familjens kanin.

Martha och storasyster Wilma ägnar sina segelsomrar åt att läsa, rita, spela spel och pyssla i båten eller på land. Och att bada förstås, helst på kvällen när vattnet är ljust och spegelblankt. Att ha kompisarna från den andra seglarfamiljen med sig som sällskap hela sommaren är roligt, och kanske gör den omväxlingen att systrarna bråkar som allra minst med varandra när de är ute på sjön.

I år vill 15-åriga Wilma åka på ridläger – ett hot mot familjese- mestern? Inte då. Den innovativa och seglingslängtande Wilma har kommit på en strålande idé – om hon far till Gotland på ridläger så kan hon bli hämtad av familjen där. Med Svanevit förstås.

Varje sommar vigs minst fem veckor, gärna fler, av familjens tid åt segling. Varje vår, kring snösmältningen, sätter längtan in – till vatt- net, naturen och friheten. De första åren, när barnen var små, var förberedelserna inför semestern en tung aktivitet. Långa packlistor skrevs och bockades av för att inget skulle saknas i båten. Numera gör rutinen, och de allt mer självständiga barnen, att förberedelserna går mer med automatik. Allt har blivit så enkelt. Inköp och packning tar ett par dagar, men sen klarar de sig länge utan påfyllning.

– Att bunkra upp med rätt livsmedel har blivit lite av en sport. Vi strävar efter att klara oss utan svårförvarade färskvaror så långt som möjligt, men har alltid varit måna om att äta gott. Så vi och familjen vi semestrar tillsammans med har blivit mästare på ”båtmat”. Kanske blir det en kokbok så småningom. Omelettgratäng, som kan lagas i en enkel ugnform på gasollåga är ett exempel på god och lättlagad båtmat, och ägg håller länge utan kyla. Fryst mat, till exempel en hel kyckling, kan användas som ”kylklamp” för andra matvaror.

Kjell nickar instämmande.
– Vi fyller stuvutrymmena med säkert 40 liter H-mjölk (värmebe- handlad mjölk med lång hållbarhet) innan vi far iväg. Barnen kallar den för ”vildmjölk”, det är väl så den smakar för dem. Vi vill ha det mesta vi behöver med ombord – om man går till Rödlöga-boden så gör man det för att köpa glass, berättar Kjell Eldered.

För Martha och Wilma är nog ändå konserverad korv det som de mest förknippar med båtmat, och det tillhör tyvärr inte favoriträt- terna. Gärna grillad entrecôte till middag i kvällssolen på badberget däremot – lite svårbunkrad mat men kanske just därför allra mest åtråvärd. Martha har även lyckats baka sina favoritkakor, Citron- stänger, i den enkla ugnformen på båten. Fika med nybakat, på en klippa längst ute i havsbandet, är en svårslagen kulinarisk upple- velse.

Seglarsemestern kan i bästa fall vara alldeles, alldeles underbar – eller i värsta fall uppvisa likheter med ett mindre inbördeskrig. Men familjen Eldered verkar ha hittat receptet för familjefred.

– Många familjer gör det svårt för sig, menar Terése, vilket är synd när det kan bli så bra. Ofta finns det en passionerad seglare i famil- jen, som har siktet ställt på resans mål utan hänsyn till motsträvig vindriktning och tidsbrist. Och så en annan familjemedlem som får ta hand om konsekvenserna, i form av gnällhungriga barn och matlagning under gång. Båtlivet ska vara mysigt och inte en ständig kamp. I den här familjen seglar vi dit vinden leder oss – vi strävar bara efter att vinna SM i mys, skrattar Terése.



Go gång.



Bad i stiltje.



Fartkänsla!



Middag med kompisarna i grannbåten. Foto och skeppare: Mikael Hultgren.



Upptäcksfärd på Landsort.

Seglarfamiljen

– Jag seglar gärna en längre sträcka, men det ska inte vara för svårseglat. Vi gick Fårösund – Huvudskär i ett svep en gång, elva timmar segling i sträck med medelfart på runt 7 knop. Men med perfekt vind, blå himmel och sol hela vägen – jag tror inte det var någon i familjen som led direkt, berättar Kjell.

Men ibland går det snett i de lugnaste vattnen. En gång när Svanevit låg på kryss i hård vind hemåt över Kanholmsfjärden, fastnade storseglet och gick inte att ta ned. Den gången var barnens kusiner med på båten, och det var viktigt att hålla god min för att inte skrämma upp dem med hur omöjligt det kändes att lägga till i full vind med storseglet uppe. Till slut lyckades familjen ta sig in till en mastkran i Säbyviken, där vinden tack och lov inte låg på lika starkt, och få loss seglet.

– I situationer som dessa är det bra att vi båda känner oss trygga med att hantera båten, och inte är lagda åt det hysteriska hållet. Konversationen kan bli lite lätt högljudd, det blir liksom väldigt viktigt att den andre förstår vad man menar och gör det man ber om precis när man ber om det, förklarar Kjell Eldered.



Men bortsett från enstaka dramatiska händelser har seglarlivet under åren som gått utvecklats till en lättsam livsstil som ingen i familjen Eldered vill vara utan.

– Jag tror att det enkla tricket är att vi tar dagen lite som den kommer. Vi har vänner med skärgårdshus, som vi brukar passa på att besöka när vi är ute med båten. Då ringer vi artigt och förvarnar att vi vill hälsa på. ”Vad trevligt”, säger de oftast, ”passar det på torsdag?”. Varvid vi svarar: ”Nja, kanske snarare om 17 minuter – vi ser bryggan nu”, berättar Terése Eldered skrattande.

Kan man nånsin sluta segla eller är man seglare på livstid?

– Jag kan tänka mig att göra något annat en sommar, men för Kjell är det svårt. Förra året gjorde vi en lång USA-resa med hela familjen, tvärs över kontinenten med tåg och bil. Det var fantastiskt, men väl hemma så drog vi ut med båten i alla fall, berättar Terése Eldered. Och i framtiden – kanske skaffar vi en större båt så att vi kan segla längre. Kanske blir det en årslång resa någon gång. Men att sluta segla – det tror jag aldrig vi gör. Det är en självklar del av livet, så som vi känner det.

TIPS FRÅN SVANEVITS BESÄTTNING:

Stick inte iväg på kryss med hungrig besättning. Om man måste, släng ner litet proviant i ”off-shore”-lådan dvs en back i sittbrunn med lite skaffning, vatten, kaffetermos o likn så ingen måste ner i byssan under gång.

Lyssna på alla. Om någon inte vill, är orolig eller sjösjuk är det helt enkelt inte roligt för någon. Inte heller om man inte får segla alls om man älskar det.

Slappna av, ta det lugnt. Man måste inte hinna någonstans på semester – om man inte vill såklart.

Packa en plastback med lock full med papper, pennor, skrivbok och dina favoritsaker så du inte behöver sakna något. Gossedjur!

Tumma inte på saker som är viktiga för dig: gott vin, bra glas, duk på bordet. Men lämna dvdspelaren hemma!

LEV MED NATUREN

- Visa hänsyn, gör inte sönder, slit eller bryt av i onödan, lämna orört.
- Skrik lagom över en stilla vik. Stäng av radion och ro jollen.
- Ta med använt dasspapper till soppåsen – sparar många dasspappersgirlinger i snåren.
- Smit runt en udde och bada naken!

MAT

ÄT GOTT - men slit inte i onödan. Handla så mycket som möjligt hemma så slipper man släpa runt med det när man ska slappa.

SAKER SOM HÅLLER BRA Vitkål: Coleslaw, sallad, kålpure med grädde och kummin, kokt, fräst i olja med t ex spiskummin eller teriakisås.

Ägg: Omelett, röra, kokt på mackan, sockerkaka!

Starka korvar: grill eller gryta beroende på väder.

Lägg till lite burkar - gulashsoppa, korv och tonfisk.

Majonnäs! – toppen när all sås-grädde är slut.

Kryddor och röror t ex sweetchilisås

GÄSTHAMNAR PÅ VÄRMDÖ

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

Djurönäset
Position: N 59° 18.006', E 18° 40.631'
Antal platser: 4 Djup: 1-10 meter.
Telefon 08-571 490 00

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

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

Lökholmen (vid Sandhamn)
Position: 59°17,5 N 18°55,7 E. Djup: 1,8-2m.
Antal platser: 150.
Telefon: 08-571 531 03, 070-213 20 68

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

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

Möja – Löka
Position: 59°24,7 N 18°53,8 E. Djup: 2 m.
Antal platser: varierande

Möja – Långvik
Position: 59°26,5 N 18°55,4 E. Djup: 2-3 m. Antal platser: 6. Telefon: 08-571 640 13 (handelsboden)

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

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

Vindö – Djuröbaden
Position: 59°19,5 N 18°44,3 E. Djup: 2,5 m.
Antal platser: 10



SEGLARENS AGENDA

- Sandhamn Race Week 2 - 4 juli
- Gotland Runt/ ÅF Offshore Race 4-9 juli
- DataCom Cup 27 augusti

Mer info hittar du på www.ksss.se/sv/Kappseglingar

11 SEGLARSKOLOR PÅ 8 OLIKA PLATSER

På varje plats erbjuds nybörjarkurser och fortsättningskurser för alla åldrar och i olika båttyper. En nyhet sedan förra året är att du själv kan välja vilken båt du vill segla i seglarskolan. Kurserna startar vecka 25 med Grisslinge. Andra platser att segla jolle på i sommar är Djurö, Saltarö, Vindö, Runmarö och Ingarö. Mer info hittar du på www.jolleskola.se.

Förläng sommaren!

www.alltpasjon.nu

ALLT PÅ SJÖN

I GUSTAVSBERG

En flytande båtmässa i Gustavsberg

190 båtar & båtillbehör

2-4 september
KI 10-18
Fri entré
Gratis parkering

VÄLKOMNA!

SweBoat
Båtbranschens Riksförbund

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. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

6, kl. 11-15 Strömma Hembygds gård & Museum öppna, loppis och servering i Backstugan. Arrangör: Strömma hembygdsförening, www.hembygd.se\stockholm\stromma

12, kl. 10-16 Temadag JAPAN, workshops i Manga-teckning, Origami, Ikebana, Kalligrafi. Sumiko Kiyohara ställer ut, musik och lättare förtäring. Entré 50 kr, samt 100 kr/workshop [anmälan till tel. 570 36006 eller ewa@ewaromare.se]. Långsunda Gård, www.ewaromare.se

12, kl. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

18, kl. 10-15 Bildskolans Helgkurs, Lördagen 18/6 – Söndagen 19/6, ungdomar och vuxna. 1000 kr inkl. material. Långsunda Gård, www.ewaromare.se

19, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

20, kl. 9-13 Häst- och bildkurs - kunskap om hästens skötsel med bilden som verktyg. Ridning och körning i vacker natur och kulturmiljö. Måndag 20/6 - Onsdag 22/6, 1400 kr inkl material. Långsunda Gård, www.ewaromare.se

20, kl. 9-15 Bildskolans sommarkurs - blandade tekniker och åldrar, från 7 år. Måndag 20/6 - Torsdag 23/6, 1800 kr inkl. material (en dag 500 kr). Långsunda Gård, www.ewaromare.se

21 Musikkväll med liveband på bryggan: Jamie Meyer. Skärgårdskroger Sjöboden [öppen kl. 12-24], www.djuronaset.com/restaurang_festlokal.aspx

22, kl. 17 After Beach happening med musik. Grinda Wärdshus.

22, kl. 19 Sommarkvällskonsert - Marie Alexis [sopran] och Lars Hallgren (piano). Värmdö kyrka

24, kl. 14 Midsommarfirande. Grinda Wärdshus.

25, kl. 12-16 Skärgårdsmuseet midsommaröppet för alla som vill ta en förhandstitt på årets specialutställningar. Entré 20 kr. Stavnäs Sommarhamn, www.skargardsmuseet.org

25, kl. 13 Friluftsgudstjänst. Kristina Lethin, Lars Hallgren, Bo Karlsson (fiol) och Djurö spelmän. Hembygds-museet, Värmdö kyrka.

26, kl. 11 Friluftsgudstjänst med Värmdö församling, Kristina Lethin, Lars Hallgren, Marie Alexis (sång). Museilokaler, loppis och servering kl 12 – 15. Strömma Hembygds gård, www.hembygd.se/stockholm/stromma

26, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

27, kl. 19.30 Öppet hus: Delar av Wermdö Dragspelsgille underhåller. Sockenstugan vid Värmdö kyrka.

28 Musikkväll med liveband på bryggan: Robban Hoffman. Skärgårdskroger Sjöboden [öppen kl.12-24], www.djuronaset.com/restaurang_festlokal.aspx

29, kl. 17 After Beach happening med musik. Grinda Wärdshus.

29, kl. 19 Sommarkvällskonsert med Per och Liv Skareng, Musik för två gitarrer. Värmdö kyrka

JULI

2, Sommarauktion. Klangs Gård, Stavnäs By, www.kanonauktioner.se

2, kl. 9.30-15 Vandring - August Strindberg på Runmarö. Ciceron: Anita Persson fd intendent på Strindbergsmuseet. Samling Runmarö, Långvik brygga ca kl 9.30 när båt från Stavnäs anlänt. Vandringen slutar vid Nore ca kl. 15. Medtag matsäck. Kostnad: 50 kr. Arrangör: Värmdö kommun och Runmarö hembygdsförening

2, kl. 12-16 Carl-Anton Axelsson inviger årets specialutställningar om fritidsbåtar och konst av Gustav Lannmark och Carl-Anton Axelsson. Guidade visningar. Entré: 20 kr. Skärgårdsmuseet, Stavnäs Sommarhamn, www.skargardsmuseet.org

2, kl. 12-16 Auktion Öhmans möbler. Visning av möblerna börjar kl. 12 och auktionsutropen kl. 13. Logen på Siggesta Gård, www.siggestagard.se

2, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

3, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

4, kl. 19.30 Öppet hus: "Milstolpar och erfarenheter - 34 år som kyrkomusiker i Värmdö församling", Sten Höge. Sockenstugan vid Värmdö kyrka.

5 Musikkväll med liveband på bryggan: Fröken Lundstedt. Skärgårdskroger Sjöboden [öppen kl.12-24], www.djuronaset.com/restaurang_festlokal.aspx

6, kl. 17 After Beach happening med musik. Grinda Wärdshus.

6, kl. 19.00 Sommarkvällskonsert: Pianoafton med Hans Pålsson till Hans Leygrafs minne. Värmdö kyrka

9, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

9, 15-17 Vandring - August Strindberg på Dalarö. Ciceron: Anita Persson, fd intendent på Strindbergsmuseet. Samling framför Dalarös tullhus kl 15.00. Kostnad: 80 kr.

10, kl 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se



11, kl. 19.30 Öppet hus: Musikaliska godbitar - lättsmält och njutbart! Angela Wannbäck (sopran) och Jan-Erik Sandvik (piano). Musikal, opera och romans från två sekler. Sockenstugan vid Värmdö kyrka

12 Musikkväll med liveband på bryggan: Janne Schaffer. Skärgårdskroger Sjöboden [öppen kl.12-24], www.djuronaset.com/restaurang_festlokal.aspx

13, kl. 17 After Beach happening med musik. Grinda Wärdshus.

13, kl. 19 Sommarkvällskonsert: Känd duo i full frihet. Anna Christoffersson (sång) och Steve Dobrogosz (piano). Värmdö kyrka.



14, kl. 18 Friluftsgudstjänst på Kolvikens gård (Värmdö församling). Karin Öhagen, Sten Höge, Clara Broms (sång).

16, 10.45 -12.30 Vandring - August Strindberg på Kymmendö. Ciceron: Anita Persson, fd intendent på Strindbergsmuseet. Samling Kymmendös båtbrygga ca kl 10.45 när båt från Stockholm och Saltsjöbaden anlänt. Medtag gärna matsäck! Kostnad: 80 kr.

16, kl. 11-15 Hembygdsdag - allmogero, café, hantverk, lotteri. Arrangör: Värmdö Norra Skärgårds Hembygdsförening. Bygdegården Ahlsvik, Svartsö, www.hembygd.nu

16, kl. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

17, kl. 11 Gudstjänst på Svartsö (Värmdö församling). Erik Svae, Psalmorkestern. Taxibåt från Boda brygga kl.10.00, anmälan till vår exp. 57400940.

17, kl. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

18, kl. 19.30 Öppet hus: Fredsarbete inåt och utåt, Thage G Peterson. Sockenstugan vid Värmdö kyrka.

19 Musikkväll med liveband på bryggan: Fröken Lundstedt. Skärgårdskroger Sjöboden [öppen kl.12-24], www.djuronaset.com/restaurang_festlokal.aspx

20, kl. 17 After Beach happening med musik. Grinda Wärdshus.

20, kl. 19 Sommarkvällskonsert: Folkligt för stråckkvartett med Verdandikvartetten. Värmdö kyrka

20, kl. 19 Konsert med Anna-Lotta Larsson. Biljetter köpes på plats, 150 kr. Arrangör: Värmdö Norra Skärgårds Hembygdsförening. Bygdegården Ahlsvik, Svartsö, www.hembygd.nu

21, kl. 18 Friluftsgudstjänst. Karin Öhagen, Sten Höge, Erika Skyt (sång). Hembygds-museet, Värmdö kyrka.

23, kl. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

23, kl. 12-16 Skärgårdsdag med loppmarknad och demonstration av skärgårdsrelaterade sysslor. Guidade visningar. Entré: 20 kr. Skärgårdsmuseet, Stavnäs Sommarhamn, www.skargardsmuseet.org

24, kl. 11-15 Bakluckeloppis - fynda bland luckorna på parkeringen ovanför Orangeriet. Vill du sälja? Kom hit med luckan full kl. 9-10.30 [150kr/parkeringsplats]. Siggesta Gård, www.siggestagard.se

Välkommen till Gustavsberg

Konsthantverkets huvudstad

Gustavsbergs Konsthall

Utställning 28/5 - 18/9 Per B Sundberg

Keramik & Glas Expo

Ateljébutiken

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

Gustavsbergs Hamn

Prana trädgårdar

DESIGN & ANLÄGGNING

Förnya, förändra & nyttja din utemiljö bättre.

- Inspiration
- Nya idéer
- Konkreta råd

Ta första steget och boka ett hembesök! Sommarerbjudande 1850:-/2 timmar

0704-386106 marie@mallmin.se www.pranatradgardar.se

Svenska kyrkan

VÄRMDÖ FÖRSAMLING

Levande skärgård

Levande kyrka

Värmdö kyrka 27/6-14/8

Öppen dag! 12-16, guidning (Ingen guidning lördagar)

Konserter, Öppet-hus och Friluftsgudstjänster *se kalendariet*
www.varmdoforsamling.se



Båtmässan Allt På Sjön.



Sjöboden, Djurönaset.



Bullandö glassfabrik

Flytande båtmässa intar Gustavsbergs hamn

Den 2-4 september arrangeras Allt på Sjön i Gustavsbergs hamn. Under tre dagar kommer över 190 nya båtar visas upp, allt från dagseglare och vattenskotrar till motor- och segelbåtar i 50-fotsklassen. Det kommer även att finnas en stor båttillbehörsutställning för allt som behövs till båtlivet. Skärgårdsradion sänder live. Segling Sprint Cup seglas under lördagen och i hamnområdet har butikerna extra öppet med mässpriser. Allt på Sjön är öppen för publik kl. 10-18 varje dag med fri entré och gratis parkering. Information finns på www.alltpasjon.nu och www.gustavsbergshamn.se.

Musik i solnedgång

I Sjöboden kan du lyssna på liveband varje tisdag på bryggan. Artister och datum hittar du i vårt kalendarium. Njut av en god bit mat och ett glas vin, ta ett dopp före maten eller kanske en roddtur. Sjöboden håller öppet hela sommaren varje dag till den 14 augusti från kl 12-24. Sjöboden ligger direkt efter Djuröbron, på västra sidan av Djurös sydligaste udde, ca 45 minuter med bil eller buss från Stockholm city. Gästbrygga finnes. www.djuronaset.com.

Storseglarnas mötesplats

Att ta båten ut till Sandhamn är ett säkert kort. Här erbjuds såväl god mat som slagkraftig natur. Badvänliga stränder finns inom promenadavstånd 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. Bo på någon av öns hotell eller vandrarhem, cykla, fiska, segla, hyr kajak eller unna dig en dag på Seglarhotellets SPA-avdelning. Du kan ta dig ut hit på egen hand med båt från Stockholm city, eller från Stavnäs. www.destinationsandhamn.se

Glassa med båtfolket

Hit är du välkommen även om du inte har egen båt. Ät en god middag på Bullandö krog och shoppa det senaste inom seglarmodet. Nu kan du även njuta en av landets godaste glassar enligt Fredrik Broms som är Bullandös hamnkapt. Den heter Gelaton och är en färsk glass gjord på grädde, mjölk och riktiga smaker. Blåbärsglassen är gjord på riktiga blåbär som finns i skogen. Bullandö glassfabrik och espressobar ger en känsla av Newport-stil och visar konstutställningar under sommaren. www.bullandomarina.se

Stavnäs by
Stavnäs är en liten genuin skärgårdsby med gammal bebyggelse. Sommaröppet skärgårdsmuseum har öppet för utställningar i Sommarhamn, www.skargardsmuseet.org. Badstranden vid Östersjöviken har lekplats och för dig som väljer trolskogen väntar en trolstig som växt fram av såväl barns som vuxnas kreativitet. *forts.*



Värmdö kyrka

Unna dig en natt i skärgårdsmiljö

FågelbroHus har öppet hela sommaren. Här kan du spela golf, tennis och boule eller bara koppla av med en promenad i deras vackra omgivning. En övernattning och frukost kostar 695 kr/person under sommarmånaderna. Under juli serverar de söndagsbrunch från kl 11.00 för 175 kr. På fredagskvällar kan du äta stor barbecue för 375 kr och svänga dina lurviga till liveband. För information och vägbeskrivning, www.sjonaramoten.se.

Besök 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. Regljära båtar från Stavnäs går till Runmarös bryggeri i Styrsvik, Gatan, och Långvik. För båttider se www.stromma.se.

Kyrkan mitt i byn

Värmdös sockenkyrka har anor från 1300-talet, och det känns då man besöker den vackra byggnaden omgiven av förhistoriska gravfält. Hembygdsmuséet visas för grupper efter överenskommelse. De ordnar ofta visafnarn, 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.

Hööks HÄSTSPORT

– Allt för ryttare, häst & hund –

**VÄRMDÖ MARKNAD
GUSTAVSBERGSV. 24-40
TEL. 08-570 302 40**

**MÅN - FRE: 10-19
LÖR: 10-16
SÖN: 11-16**

Alltid nya erbjudanden! se mer på www.hooks.se



Bild: Värmdö Magasin

Vid parkeringen i Stavnäs vinterhamn finns en trätappa uppför en slänt som leder vidare in i skogen. Håll till vänster förbi ett öde hus. Några hundra meter på vänster sida finns en handmålad skylt där det står Trollstigen. Stavsnäs bageri i Vinterhamn är väl värt ett besök och sommartid arrangeras auktioner i Klangs gamla lada. Håll utkik i vårt kalendarium för datum. www.djurhamn.se.

Fynda på bakluckeloppis

Siggesta Gård 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. www.siggesta.se.

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 utomordentligt skyddad ankarplats 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 Värmdölandet. www.gallno.se

Ta båten till Nämdö

På Östanviks Gård bor och arbetar Albert och Camilla. Här kan du köpa egenproducerat lamm- och nötkött, grönsaker, ägg och skinnhantverk. Östanviks gård har även djur utlokaliserade på sju andra öar: Grönskär, Rågskär, Böteskobben, Långviks-skär, 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 Nämdö. För information om gårdsbutikens öppettider gå in på www.ostanviksgard.se. Eller ring 070-940 81 95.

Kulturen regerar i hamnen

Lägg en heldags-utflykt i Gustavsbergs hamn i sommar eller besök hamnen med egen båt. Du hittar roliga butiker, restaurang 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.

forts. på s 32

Gå och bada

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



Bild: Värmdö Magasin

INGARÖ

Björkviks havsbad Bad med klippor och sandstrand vid Nämdöfjärden 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 torrklosetter 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 Ålstäket. Torrtoalett, soptunnor och livboj.

Grisslinge havsbad Havsbad med sandstrand vid Grisslingefjärden nära Ålstäket. Gästbrygga, kiosk, restaurang, konditori, omklädningsrum, utedusch, toaletter.

DJURÖ/STAVSNÄS

Djurhamn (Vita grindarna) Sandstrand och gräsytor vid Bruksfladen i Djurhamn på Djurö. Restaurang och café, minigolf, gästbrygga, P-platser.

Östersjöviken, Stavsnäs Havsbad med sandstrand i Stavsnäs 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 dåligt kan du alltid gå på badhus

Äventyrsbadet på Gustavsbergsbadet har två rutchbanor och i en strömkanal 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. För öppettider och information: tel 08-570 470 50, www.gustavsbergsbadet.se.

CAMPING

Djurö vita grindarna, tel 08-571 678 98

Ingarö havscamping/Södersved, Lemshaga säteri, Ingarö, tel 08-570 270 79

Pinglans gästcamping, Norra Värmdölandet, 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/COTTAGE RENTAL

Stockholm skärgårdsstugor AB, tel 08-570 231 31

Vita grindarna, Djurö, tel 08-571 678 98

B&B stuga - Skälsmara, Ingarö, Anna-Lena Aronsson, 070-1418645



Byn Sandhamn på Sandön.



**1400 båtplatser året runt • Båtförsäljning
Båtservice • Båttillbehör • Båtuthyrning
Gästhamn • Café • Glassbar • Klädbutik mm
Krog • Livsmedel • Sjömack • Riggservice**



N 59 17,9, E 18 39,0

***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

HOTELL BLÅ BLOM
PRESENTERAR



SOMMAR

På scenen:

Stand Up, Livemusik, Show & Sommarteater

I restaurangen :

Afterwork, Sommarlunch, A la Carte & Bar

På hotellet:

Rum & frukost från 495:-/pers



***Gustavsberg Hamn - 08-574 112 60
www.blablom.se***

UTFLYKTSTIPS

Gustavsberg är ett sjönära brukssamhälle från 1800-talet, uppbyggt kring den välkända porslinsfabriken. Porslinsmuseum som skildrar fabriken historia och produkter från starten 1825 och framåt med publik konstgodsstudio och porslinsmålningsdel. Kring museet finns intressant äldre 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, www.gustavsbergshamn.se, www.gstudion.se.

Utomhusteater i Gustavsbergs hamn

Det är kvällen innan det stora bröllopet. Sista kvällen som singlar, ofifta och “fria”. Det är mycket som rör sig i huvudet då; minnen, möten, framtiden och frågan om man verkligen har tagit det rätta beslutet... Bröllopsfeber är en kärleksfull och humoristisk musikalisk komedi. En föreställning med högt tempo och hög igenkänningsfaktor om relationen mellan man och kvinna. Här blandas vassa nyskrivna texter av Henrik Valentin med skön musik av storheter som Povel Ramel och Hasse & Tage till en ljuvligt somrig berättelse om kärlek, äktenskap och andra katastrofer...Bröllopsfeber spelades redan i våras på Hotell Blå Blom och fortsätter föreställningen under sommaren på torsdagar och söndagar mellan 30/6 och 14/8. Åt en god middag medan du ser föreställningen eller bara slink in på en öl och få dig en glad kväll full av igenkännande skratt.



Sommarens program:
Onsdagar 19.00 - Stand Up Comedy
Torsdagar 18.00 - Sommarsteater, Bröllopsfeber
Fredag 17.00 - Afterwork
Lördagar 19.00 - Livemusik & Show
Söndagar 16.00 - Sommarsteater, Bröllopsfeber
Hotell Blå Blom ligger på Odelbergs väg 5A i Gustavsbergs hamn.
Information och bokning: www.blablom.se

Få ut mer av skärgården med skärgårdsguider

Med hjälp av en skärgårdsguide får du ut mer av ditt besök i skärgården. De auktoriserade skärgårdsguiderna har utbildning i naturvård, flora, fauna, geologi, kultur och historia. Läs mer på www.skargardsstiftelsen.se.

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 OCH 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

FÅGELBROLANDET

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
Delselius Café Tornhuset, Gustavsbergs hamn
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, Björnskovsvägen 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
Ingarö Golfrestaurang, tel 08-570 282 64.



VÄRMDÖ SKÄRGÅRD

Café Seglar'n, Sandhamn, tel 08-574 504 00
Dykarbaren, Sandhamn, tel 08-571 535 54
Grinda Wärdshus, Grinda, 08-542 49 491
Låttas bageri, Norrsunda, 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 värdshus, 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 Eftr. 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
Bullandö Glassfabrik, Bullandö Marina, tel 0722 511 855
Café Sjöstugan, Lillsved, tel 08-541 380 26
Grisslinge pizzeria, Grisslinge, tel 08-570 199 30
Grisslinge Bistro och bar, 08-570 228 10
Lolas Café/Restaurang Oxdjupet, färjeläget Värmdö/Rindö, tel 08-541 386 80
Pizzeria och Matsal Lillplogen, 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



Sommar på Djurönäset

- Sjöboden skärgårdskrog öppen alla dagar med artister varje tisdag kväll
- Boka en spa-behandling i Skärgårdspaviljongen
- Hyr roddbåt & cykel, spela tennis & boule, bada på klippor & sandstrand
- 25-meters inomhuspool med gym & bastu



Sov över

Njut i nyrenoverade dubbelrum på fyrstjärnigt hotell och av morgonens frukostbuffé. Entré till pool & gym ingår också

Sommapris **695:-/p**

Sommarkonferens

Företrädet med att njuta av Stockholms skärgård i högsommarskrud. Konferera i kortbyxor och flip-flop



exkl moms **1.295:-/p**





KONFERENS • HOTELL

08-571 490 00 www.djuronaset.com

Gäller 20 juni-14 aug -11



”Mitt uppdrag är att göra skillnad”

Värmdös fokus på utvecklingsfrågor, viljan att växa, förtätningen av centralorten och skärgårdsutveckling är några av de områden som fått Stellan Folkesson intresserad av tjänsten som kommundirektör i Värmdö. Han har en lång tid av kommunala uppdrag bakom sig. *Jag möter en avspänd man med smak för det goda i livet. När han inte kör sin elbil åker han gärna tillsammans med sin fru iväg på mc-semester på sin röda BMW.* Han gillar utmaningar och är inte rädd att ta i när det behövs. Egenskaper som kommer att behövas i det åtstramningsarbete han redan kastats in i.

Text och bild: Carin Carlsdotter Denell

FRÅN MITTEN AV 80-talet arbetade han i olika chefsbefattningar inom socialtjänsten i Nacka och Stockholms stad och har sedan -96 varit stadsdelsdirektör i Liljeholmen, kommundirektör i Upplands-Bro och de senaste fyra åren stadsdirektör i Helsingborg. Han berättar att han även arbetat som blomsterbud, bensinmacksbiträde, lokalvårdare, windsurfing-instruktör, har ski-bummat i fjällvärlden, taxichaufför, fältassistent, föräldraledig, chef för narkomanvårdsenheten i Nacka, socialchef...ska jag fortsätta?

Vad fick dig att vilja bli chef? Ett bra sätt att förverkliga mina intressen. Vilken relation har du till Värmdö? Jag har bott vid kommungränsen precis vid Baggensfjärden i 20 år tillsammans med min familj och spelat tennis den senaste tio åren i Gustavsbergs tennisklubb. För mig är Värmdö skärgård.

Vad utmärker en bra kommun för dig?

En ”ren och hel” fråga när det gäller skola, vård och omsorg.

Hur ser du på Värmdö om tio år?

Befolkningen har ökat med 50%, där centrala Gustavsberg har ökat med 10000 invånare. Kopparmora och Evlinge där det kommunala avloppet nu byggs ut kommer att vara mer exploaterade.

Inom vilka områden borde invånarna kunna förvänta sig mer?

Kommunaltekniska verksamheten vatten och avlopp. Den regionala trafikutvecklingen och kommunikationerna till stån.

Går det att driva en kommunal verksamhet som ett företag?

Nej. Alla som bor i en kommun har en relation till en kommun som inte är självvald. Som Invånare ska man kunna kräva mer av en

kommun än när man i kund i ett företag, som jag ser det.

Hur ställer sig Värmdö kommun till lokalproducerad mat och hur tänker du att kommunen ska arbeta framåt i denna fråga, ur producentperspektiv respektive konsumentperspektiv.

Det är bra med lokalproducerad mat och vi ska försöka hitta en metod att erbjuda det. Alla tjänar på det. Problemet idag är lagen om offentlig upphandling som låser oss i vissa lägen, till det sämre i det här fallet. Vi vill ju att barnen i kommunen ska kunna erbjudas ö-märkt kött och lokalproducerat så långt det är möjligt.

Det finns företagare som är frustrerade över att kommunen inte gynnar det lokala näringslivet. Kan en förklaring vara att endast en tredjedel av cheferna bor i Värmdö?

Vårt uppdrag är definitivt att gynna det lokala näringslivet oavsett var man bor. Ett led i att komma närmare näringslivet är Tornhuset företagscenter, där vi är just nu. (Värmdö Magasins redaktion)

Vad får man inte missa på Värmdö?

Porslinsfabriken och dess koppling till Porslinsmuseet.

Om du vore lokalpolitiker, vad skulle du vilja förändra?

Sänka kommunalskatten.



Porträtt av August Strindberg målat av Folke Karlsson



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

Den här tavlan av August Strindberg målade min far när han var 20 år och den har jag sett var dag under min uppväxt. Min far Folke Karlsson, som gick bort 2008, älskade att måla. Tyvärr har jag inte ärvt just den ådran alls. Som barn förstod jag inte riktigt tavlan men uppskattar den än mer som vuxen. När jag fyllde 50 år önskade jag mig och fick den i present. Nu ser jag den var dag igen.

”Om tio år har befolkningen i Värmdö ökat med 50%.”

Tre personer du skulle vilja bjuda på middag:

Olof Palme, Tage Danielsson och Ingrid Bergman för deras personligheters skull.

Vad betyder naturen för dig?

Naturen betyder allt. Utan solen finns vi ju inte. Jag trivs i såväl i fjällmiljö som karg skärgårdsmiljö. Jag gillar att plocka svamp i de småländska skogarna där jag har ett sommartorp men också att botanisera i en olivlund i Portugal.

Hur miljömedveten är du?

I Helsingborg där vi bodde senast sopsorterade vi i nio olika fack, vilket är ett system jag gärna skulle vilja förse Värmdös invånare med. Jag kör miljöbil.

Vad gör du just nu?

Nu laddar jag för golfsäsongen genom att avsluta skidsäsongen i Åre i helgen. Och så har jag ju fokus på att göra skillnad i Värmdö, som är mitt uppdrag.

Stellan Folkesson

Bor: Liljeholmen och Saltarö.

Född: Husqvarna.

Familj: Fru, fyra barn och barnbarnet Elvira.

Aktuell: Kommundirektör i Värmdö kommun.

Intresserad av: Skidor, långfärdsskridskor, ”lek med liten boll”, dvs golf och tennis.

Okänd talang: Bygga hus.

Stolt över: Mina barn.

Äter: Fågel och fisk.

Läser: Jan Guillou, Herman Lindqvist och Jo Nesbo.

Lyssnar på: Dottern Carolinas megashill på Spotify.

Kör: Toyota Prius och MC BMW.

Husdjur: Beaglen Peg.

Motto: Vad var det jag sa.

Tjänar: 38000 Värmdöbor och 97000 kronor/månad.

Följ Stellan på Facebook, www.facebook.com och Twitter, <http://twitter.com/stellanf>.



Bild: Jasper Molin

Semestra på ditt sätt!

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

Fågelbro golfklubb



Elcykeltur till Lämshaga.

Cykling på nytt sätt!

EN ROLIG UTFLYKT är elcykeltur med Susanne Thulin som jag provat. Elcykel är för den late, om man så vill, men den är väldigt kul att cykla på. Att få hjälp i uppförsbackarna gör det lätt att prata och ta in de vackra omgivningarna som vi susar förbi. Att lyssna till Susannes guidning är nämligen ett nöje i sig man gärna vill kunna koncentrera sig på. Elcykel är som en vanlig cykel fast med en liten, tyst elmotor till hjälp. Man cyklar på vackra, lågt trafikerade vägar och besöker bl.a Storängsudds naturreservat vid havet och utgår från

Gustavsbergs Hamn. Du måste vara 18 år för att hyra och 12 år för att cykla på elcyklarna. De rekommenderar att du använder din egen hjälm annars får du hyra en för 25 kronor. Boka på telefon 08-571 454 00.

HÄR KAN DU VÄLJA ELCYKELTURER:
HALVDAG med gott fika från Delselius konditori. Pris 350 kr per person.
HELDAG med en härlig lunchkorg från Delselius. Pris 595 kr per person.
KVÄLLSTUR en vacker sommarkväll. Pris 250 kr per person.
För GUIDE tillkommer 160 kr/timme.

Cykla med andra

Värmdö Cykelklubb träningscyklar tillsammans i grupp. Alla är välkomna, oavsett erfarenhet. De anpassar tempot så att det passar alla. Tisdagar, torsdagar och söndagar 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

Träffpunkt för racercyklister

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

HÄR KAN DU HYRA CYKEL:
MÖJA STF Möja hyr ut barn- och vuxencyklar, hjälm och cykelkorg ingår.
Information: www.stfmoja.se, tel 08-10 02 21.
NÄMDÖ Guns Livs: www.gunslivs.se, tel 08-571 560 17
RUNMARÖ Runmarö Krog: 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 spelar ingen roll, det är bara att välja.

Bangolf

VERMDÖ GOLF & COUNTRY CLUB
Bankaraktär: Smal skogs- och parkbana
Antal hål: 18
www.wgcc.se, tel. 08-574 607 20

NORRÅVA
Bankaraktär: Äng (Pay-and-play)
Antal hål: 18
www.norravgolf.se, tel 08-570 249 92

INGARÖ GOLFKLUBB
Bankaraktär: Park resp. äng
Antal hål: 36
www.igk.se, tel 08-546 50 200

FÅGELBRO GOLF & COUNTRY CLUB
Bankaraktär: Park resp. korthål
Antal hål: 18 + 9
www.fagelbrogolf.se, tel 08-571 418 00

Minigolf

SIGGESTA GÅRD
Siggesta Gård, www.siggestagard.se, tel 08-574 407 50.

INGARÖ HAVSCAMPING/SÖDERSVED
www.ingarohavscamping.com, tel 08-570 270 79

SANDHAMN
www.sandhamn.com, vid KSSS klubbhus, Pizzeria Sea Club, tel 08-574 504 31.

YOGA

10 ggr. 1595:-

NIYAMA

YOGASTUDIO

Fenix väg 18, Gustavsberg
info@niyama.se - 08-570 310 30

AKTIVT SKÄRGÅRDSLIV

AV CARIN CARLSDOTTER DENELL

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 vissa 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 gammalgäddan 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/GUIDE:

SKÄRGÅRDSFISKE STOCKHOLM
Hyr båt, guide och fiskeutrustning per dag eller per timme. Troliga fångster är gädda, gös och abborre och havsöring. www.skargardsfiske.se, tel 08-559 235 00.

SJÖ-ARON
Kör dig och ditt sällskap dit du vill. Kunnig guide.
www.sjoaron.se, 070-488 32 44

PICNICBÅTAR I SKÄRGÅRDEN
Aluminiumbåtar i olika storlekar av typ Master. Eller hyr Rawhide med skeppare utrustad för spinn, jerk- och trollingfiske. Leveransställe Strömma kanal. www.picnicbatar.se, tel 0702-42 63 47.

STOCKHOLM ADVENTURES

Upplev skärgården på ett nytt sätt. Segla skönare 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



Foto: Stockholm adventure

SOMMARYOGA

Drop-in / Klippkort.
Info: Helene - 0731-81 81 83

MÅNADENS ERBJUDANDE

Behandlingar till rabatterat pris.
Boka på www.vilya.nu.
Info: Camilla - 070-817 41 01
Francis - 076-320 14 90

VILYA
SPA & YOGA

Mäster Palms väg 28, Ingarö
mail@vilya.nu / www.vilya.nu

AKTIVT SKÄRGÅRDSLIV

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, bogsystem, torra kläder i plastpåse är bra att få med på turen. Hör med din kajakutryrare 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.



Karin Green, Horisont kajak paddlar bland Värmdös många kobbar.

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 vägvagnsnittet 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 – Sågen, Sågen – 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 bl a Baggensfjärden. Flera fina villor från förra sekelskiftet ligger vid udden mot Baggensfjärden. Vid Tjustviken finns en rad imponerande

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.

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.

STAVSUDDA KAJAKDEPÅ

Hyr ut havskajaker. Information: tel 08-571 65078, www.stavsudda-handel.se.

Rid turridding

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

SKÄRMARÖ GÅRD

Här kan du få individuell utbildning, rida lektion, uteritt, svamptur, dagridläger, ridlekis eller ha ditt eget ridkalas. Välj om du vill rida shetlandspenny, islandshäst eller en lite större häst. Vi hjälper gärna hästrädda få ett bra möte med hästen. Information: kontakta Pernilla, tel 070-788 68 58, www.skarmaro.se.

STALL BEATELUND

arrangerar uteritter på Islandshästar hela sommaren. För mer info samt bokning se hemsidan www.stallbeatelund.se alt 08-570 103 10.

ÄPPLARÖ GÅRD

har 13 islandshästar och erbjuder allt från en-timmes turer till lägerverksamhet. Rid runt ön, längs ängar, 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.



Turridding i Beatelund. Lilla flickan på bilden provsatt en av hästarna i en paus.

ekar. Mellan vägen och stranden finns två 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 bl a ek, bok och lärk. Vid vägskälet Godenius väg hittar man lätt tillbaka till utgångspunkten. För karta och information gå in på 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 torrklösett, 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 eller www.skargardsstiftelsen.se.

SEMESTERTRÄNA – DET ÄR DU VÄRD!

Vi säljer även sommarträningskort.

SOMMAR chock

BLI MEDLEM NU SÅ FÅR DU

fri träning

TILL SISTA AUGUSTI!

JU TIDIGARE DU KOMMER IGÅNG DESTO STÖRRE VÄRDE.

Club Body Joy

Träna där du trivs!

Fenix väg 10, Värmdö Köpcentrum
08-574 102 60
www.bodyjoy.se

Erbjudandet gäller t.o.m. 31 augusti 2011 och vid tecknande av clubmedlemskap.

CMS-travelpass
Din bästa vän på resan

HEALTH & WELLNESS CLUBS



Bild: Stefan Denell

Må bra

av Carin Carlsdotter Denell

Yoga på en havsklippa en stilla sommardag.

YOGA PÅ STRANDEN

Body Joy erbjuder gratis yoga i Grisslinge på stranden söndagar kl 17.00. På måndagar kl 18.00 kan du prova det så populära Zumba. Anmälan till BodyJoy senast 2 dagar innan passet på 08-574 102 60 eller genom bokningssidan www.bodyjoy.se om man är medlem. V 26-34.

YOGA TILLSAMMANS MED DITT BARN

Kom och lek tillsammans med ditt barn. Vi busar, yogar och leker. Ta med egna mattor och lediga träningskläder. Vi yogar barfota. Söndagar 14-15, se www.niyama.se för datum. För barn 6-10 år. Pris 180:- för vuxen & ett barn

HAPPY YOGA STUDIO, GUSTAVSBERG.

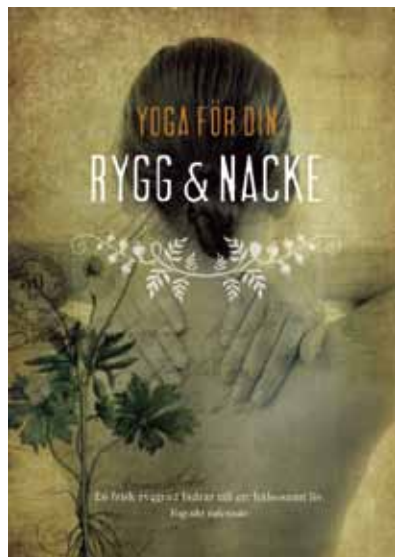
Information: www.happyyogastudio.se, tel 070-508 5073

VILYA SPA & YOGA

Här kan du yoga och ta behandlingar hela sommaren. Njut av ett enkelt, skönt ställe i Pilhamn på Ingarö. Ett besök här är en perfekt start på en skön sommardag. Mäster Palms väg 28, Ingarö. Telefon 08-716 80 83. www.vilya.nu.

PERFEKT BOK ATT HA PÅ JOBBET!

Yoga för rygg & nacke av Jaqueline Ericson
Din rygg är som ett kraftverk för hela din kropp. I denna bok får du enkla övningar som har till syfte att förebygga krämpor. Övningarna går att utföra på stol. Den är ringbunden, vilket gör den lätt att följa under övningarna. Finns i bokhandeln och hos Niyama. Riktpris 219 kr.



Träna på stranden

av Jaqueline Ericson

NACKRULLNING

TEKNIK: Sitt i lätt meditationsställning. Låt huvudet börja rulla medsols. Tänk dig att du skall rita en cirkel med din haka. För hakan mot höger axel, sedan en halvcirkel upp mot taket över till vänster axel. Sedan en halvcirkel ner. Låt hela rörelsen ta cirka 10 sekunder. Axlarna förblir stilla och avslappnade.

VARIATION: Har du nackskada eller är mycket spänd i nacke, axlar, hals så minskar du cirkeln och börjar med 1 minut i varje riktning. Öka sedan tiden gradvis till 3 minuter.

EFFEKT: Denna övning förbättrar funktionen i nacke och skuldror. Öppnar upp cirkulation till hjärnan och stimulerar hypofysen, sköldkörteln, bisköldkörteln och tallkottkörteln vilka samverkar för harmoni i hela kroppen.



Bada med hela familjen

Prova vårt äventyrsbad!

Tfn 08-570 470 50
Ösby badväg 3
www.gustavsbergshadet.se

GUSTAVSBERGS
B A D E T



VÄRMDÖ KOMMUN

AKTIVT SKÄRGÅRDSLIV

BRÖSTKORGSFLEX

TEKNIK: Sitt i lätt meditationsställning. Placera händerna på axlarna med fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in och pressa fram bröstorgen, samtidigt som axlar och huvud pressas bakåt. Andas ut samtidigt som armbågarna går fram och ner och huvudet sjunker ner med hakan mot bröstet. Håll ett bra tempo och gör övningen under 1-3 min.

VARIATION: Denna övning kan göras på stol eller med utsträckta ben. Den kan göras i ett långsamt tempo i upp till 5 min.

EFFEKT: Övningen mjukar upp alla delar som samverkar i bröstorgen. Du mjukar även upp ryggraden och stimulerar matsmältningen.



BEKVÄMA RESOR FÖR AKTIVA

VÅRA TEMARESOR

Vi besöker kända sevärdheter, men erbjuder också lite annorlunda upplevelser med olika teman inom kultur, historia och mat & dryck. Vi har resor till vackra Amalfikusten, smaken & själens Andalusien, Alsace med Route des Vins. Vi deltar i olivskörd i Toscana och njuter av vin & tryffel i Piemonte. Låt dig inspireras av några av de 11 temaresor eller 14 olika vandringsdestinationer vi har att erbjuda. *Beställ vår katalog!*

wi

R E S O R

www.wiresor.se

tel.0771-14 30 30

KREATIVT I HAMNEN

Plan 4. Så kallar sig det nätverk som nyss kammade hem titeln Årets entreprenörer i Värmdö kommun 2011. De är fyra starka entreprenörer med olika inriktningar som marknadsför sig tillsammans, ett gott exempel på den samverkan som behövs för ett bra näringslivsklimat i Värmdö. Prisutdelningen skedde under pompa och trumpetspel den 1 maj i Gustavsbergs hamn. "Hamnen" är ett myllrande kulturcentrum i hjärtat av Värmdö där konstfolk ger uttryck för sitt hantverk i historisk och kreativ miljö. Kunniga, kreativa, drivna själar som har en livsuppgift. Att försköna! Plan 4 hittar du på fjärde planet i den gamla porslinsfabriken vid Chamottevägen 6. Här är de glada vinnarna. Från vänster: Anna Björnström, Martina K Svensson, Camilla Eltell och Marie-Louise Erikson. Värmdö Magasin gratulerar!

Text: Carin Carlsdotter Denell Bild: Anna Björnström



Bild: Ulf Svensson



Kritisk blick från Camilla Eltell på eget verk i egen ateljé.



Illustrationer på gång. Anna Björnström illustrerar.

Öfolk med smak för det goda

Text: Carin Carlsdotter Denell Bild: La Palantine

SOFIA RYDEMALM KOM TILL Bretagne 2003, blev kvar och väldigt snart hade drömmen om en chokolaterie blivit verklighet. I dag driver hon chokladfabriken La Palantine (döpt efter svärfars fiskebåt) tillsammans med sin franske man Patrik Thomas. Chokladen är en passion och paret kreativa idéer om den perfekta chokladen verkar aldrig sluta. Experimentlustan är stor och medan Sofia lägger ned mycket möda på förpackningarna lägger Patrik, med bakgrund som konditor och chocolatier, sin hand på chokladen. Deras choklad säljs nu i både Frankrike och Sverige med stor framgång. Familjen, som även består av två barn, har nyligen flyttat till Värmdö där en del av tillverkningen nu sker.

– Utmaningen, att göra något tillsammans, är en del av lockelsen. Jag har tillfört svenska influenser och har bland annat fått Ulf Lundell att formge förpackningen till en mörk chokladkaka med kanderade apelsinbitar, berättar Sofia stolt.

– Vi slutar aldrig att tänka på choklad. Idéerna kommer när vi går på museum, äter på restaurang eller ser en färg. Den kreativa processen, att vi kan leka oss fram till nya smaker, är roligast av allt, säger hon. Givetvis är det havet som omger oss som har inspirerat till chokladkakan med stänk av havssalt.

La Palantines mest uppskattade smak är ett resultat av denna experimentlusta: Mörk choklad (São Tomé 70 procent) med kraftiga stänk av havssalt. En annan chokladkaka har Sofia och Patrik valt att kalla ”Flower power”: mörk choklad med kanderade viol- och rosblad. En annan storsäljare är ljus choklad med färskmalen kardemumma.

Du hittar La Palantines choklad hos Orangeriet och Bondens matbod på Siggesta Gård och hos Coast & Country i Mölnvik. www.lapalantine.com

La Palantines



Patrik Thomas kryddar chokladen med salt och kärlek



Diana Orving

Utställningar som projicerar och provocerar

Gustavsbergs Konsthall presenterar två av Sveriges mest uppmärksammade modeskapare, Martin Bergström och Diana Orving. Martin Bergström visar en installation med utgångspunkt i kollektionen Sandbox och med foto av Thomas Klementsson. Diana Orving presenterar ett platsspecifikt verk av projicerade bilder och textil skulptur.

Per B Sundbergs verk står ofta i centrum när samtidens formhistoria ska formuleras. Med åren som formgivare på Orrefors Glasbruk bakom sig, är det nu keramiken som står i fokus för hans konstnärliga arbete. Utställningen på Gustavsbergs Konsthall omfattar helt nya verk och summerar de senaste årens utveckling och studioarbete på ett såväl sött som provocerande sätt. Publiken får möta ett keramiskt universum av estetiska, etiska och formhistoriska krokar.

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

Adress Odelbergs väg 9, Gustavsberg hamn. Öppet måndag-fredag 10-17, lördag-söndag 11-16.
Information: www.gustavsbergskonsthall.se.



Patrik Lundell

”Min konst kallar jag för pata-art”

”Min farmor uppmuntrade mig i tidig ålder att börja teckna, hon gav mig alltid skissblock och nya pennor i födelsedagspresent och julklapp. Jag lät dem ligga på hög år efter år och glömde bort att jag hade dem. Tiden när farmor blev sjuk fann jag alla hennes presenter och gjorde då min första tavla ”koka kola self portrait”.

”Måla först och tänk sen, bara få det gjort. Min konst kallar jag för pata-art. För varje tavla jag gör så minns jag att det är för min underbara farmor som jag målar.”

Patrik Lundell är med i Värmdö Konstnärer och hans konst hittar du som utställning på Abborrkrokens handel och bar i Djurhamn under hela sommaren.

Mer info på www.pata-art.com.



Anders Wallins akvareller syns

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. 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.

Måla i Långsunda Gårds vackra omgivningar

Galleriet visar ofta lokala konstnärer och för dig som vill måla själv erbjuds sommarkurser. Bildskolan drivs av Ewa Romare. Information om vilka veckor som gäller hittar du på www.ewaromare.se/kurser. Anmälan: bildskolan@ewaromare.se eller telefon 08-570 360 06.

Gustavsbergs Porlinsmuseum

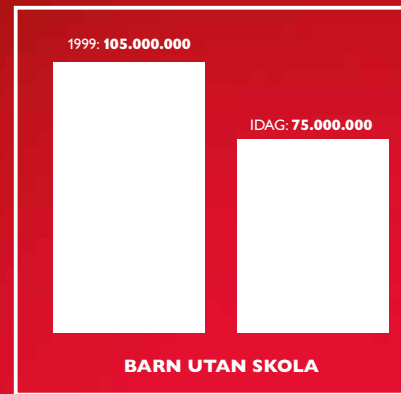
Anders B Liljefors (f.1923 - d.1970) revolutionerade mot etablissemangets tankar om god smak och gav samtidigt keramiken nya uttryckssätt. År 1956 hävde han drejskivans hegemoni och skänkte leran en ny frihet genom att på Gustavsbergs Fabriker utveckla en metod att gjuta lera i sand. Med sandgjutningstekniken låg vägen till den informella keramiken vidöppen. Han arbetade sammanlagt i tio år vid Gustavsbergs Fabriker. Därefter drog han sig tillbaka till Karlskrona och Knösö Udde där han kunde verka fritt utan hänsyn till konstindustrins begränsningar. Han blev snart internationellt ryktbar. På internationella keramiska symposier var han den självklare keramiske mästaren. På ett symposium i Ungern dog han plötsligt mitt i sin mest nyskapande period, bara 47 år gammal. I samband med utställningens öppnande kommer boken «Keramikens revolutionär» ut på Carlssons förlag. Författare är Gösta



Bild: Thorbjörn Frennsson

Arvidsson, uppväxt i Gustavsberg och författare till bl.a. Gustavsberg - porslinet, fabriken, konstnärerna (Norstedts förlag 2007). Arr: Gustavsbergs Porslinsmuseum i samarbete med Blekinge Museum Porslinsmuseet ligger i Gustavsbergs hamn, www.porslinsmuseum.varmdo.se.

Det var sämre förr.



När vi läser tidningar eller ser på TV får man lätt intrycket att vi lever i en tid av katastrofer och misär. Men faktum är att många saker är bättre än på länge. Titta bara på diagrammet här ovanför. Det visar att långsiktigt arbete ger resultat.

Bli Barnrättskämpe och arbeta för att miljontals barn får en bättre morgondag. Besök oss på www.raeddabarnen.se och bli månadsgivare idag.



Rädda Barnen
Save the Children Sweden

KERAMIKEN REVOLUTIONÄR ANDERS BRUNO LILJEFORS 21.05.11 - 30.10.11



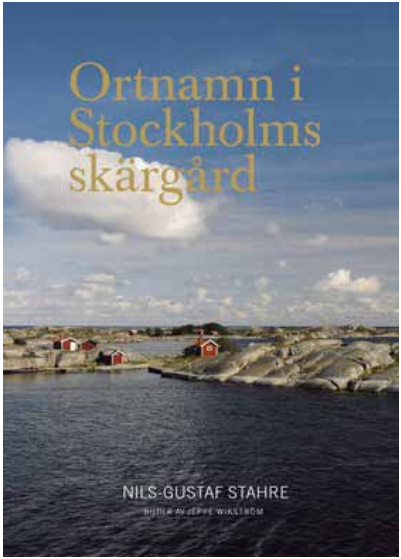
**GUSTAVSBERGS
PORSLINSMUSEUM**

WWW.PORSLINSMUSEUM.VARMDO.SE



MODISTENS KAKBOK
Av Eva Ekenberger, Ulla Nyman, Kerstin Carlefalk och Ann-Marie Lavin
När smaken är huvudsaken. Det här är resultatet av ett möte emellan fyra hattmakare som råkar älska kakor. En kul liten kakbok men en ännu större hyllning till en hantverkskonst som är värd att lyftas fram i ljuset igen. Finns hos Värmdö bokhandel och Gula Byggningen i hamnen och så kan du beställa den hos eva.ekenberger@telia.com. Passa även på att boka ett besök i Eva Ekenbergers ateljé på Värmdö. Varför inte vara extra fin i hatt till hösten? Riktpris 180 kr, inbunden.

MUGGAR OCH STÄLL
Av Bengt Norling, Bokförlaget Arena
En historisk berättelse om Gustavsbergs sanitetsporslinsfabrik och om något så självklart som en toalett. Den belyser såväl tekniken bakom konstruktionen som de personer som skapat själva designen. Med en beskrivning av folkhemmets och välfärdssamhällets framväxt och bilder som tar en så långt bak i tiden som till slutet av 1800-talet. Finns i bokhandeln från 139 kr, inbunden.

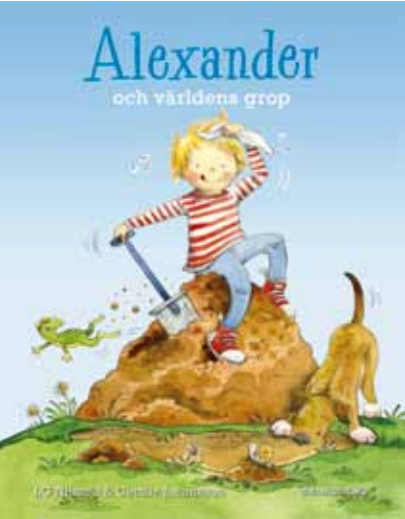
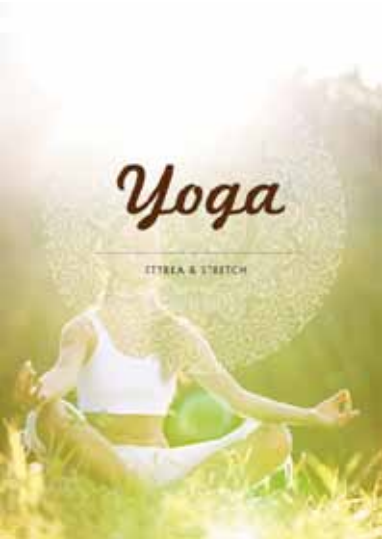


ORTNAMN I STOCKHOLMS SKÄRGÅRD
Av Nils-Gustaf Stahre och Jeppe Wikström, Bokförlaget Max Ström
I Stockholms skärgård finns över 24 000 öar, kobbar och skär – alla med olika namn. Här hittar du betydelsen av de olika namnen och var de kommer ifrån. Den utkom för första gången för 25 år sedan och det här är en nytvning med bilder av fotografen Jeppe Wikström. Finns i bokhandeln. Riktpris 399 kr, inbunden.



FÅGELSÅNG
Av Jan Pedersen och Lars Svensson, Bokförlaget Max Ström
Den här boken kan du bara inte vara utan! Hur ofta har du inte undrat över vilken fågel det var du hörde i skogen? Hur ofta har inte barnen frågat "Vad var det där för fågel?" och du bara gissat ett svar? Nu har du chansen att lära dig och barnen vilka era skönsjungande grannar är som väcker er om morgnarna. Eller varför inte imponera på svampgänget i höst. 150 svenska fåglar och deras läten. Riktpris ca 349 kr, inbunden.

YOGA STYRKA & STRETCH
Av Jaqueline Ericson
Sköna övningar att göra i trädgården eller en egen stund på bruggan. De 15 yogaställningarna i boken kan utövas som ett helt yogapass i den ordningen de följs åt eller göras var och en efter förmåga. Du får en kort inblick i yogans 5000-åriga historia och vikten av att meditera och andas rätt. Finns i bokhandeln och hos Niyama. Den är ringbunden, vilket gör den lätt att följa under övningarna. Riktpris 219 kr.



ALEXANDER OCH VÄRLDENS GROP
Av LG Nilsson och Cecilia Johansson
Om man ska gräva den djupaste gropen i världen behöver man en bra spade, tänker Alexander. Så när han hittar "världens starkaste spade", börjar han gräva. Hela dagen håller han på, och nästa. Och nästa. Han gräver sig allt djupare ner i marken, tills ... han försvinner! Går det att gräva sig genom hela jordklotet? Och ramlar man i så fall ut på andra sidan? För Alexander finns inget som heter omöjligt – det är bara att prova! Men då händer också de mest märkliga saker ...
En helt underbar liten bok som snabbt blir en favorit hos barn från 2-3 år och uppåt. Illustrationerna är varma, klara och lustfyllda. Det är den tredje boken i en serie om den finurliga och fantasifulla Alexander. Och fler är på väg. Finns i bokhandeln från 79 kr, inbunden.



STÅ UPP, SITT NER, GÅ VIDARE
Av Eva Helmersson
Det här är en lättläst bok som handlar om att känna sig frisk trots att man är sjuk. Eva Helmersson, som själv lever med en obotlig sjukdom, vill inspirera andra till att se att det går att känna sig frisk trots att man har en sjukdom. Men boken passar även för den som inte har en obotlig sjukdom utan bara vill påminnas om vad som är viktigt i livet. Den påminde mig. När jag läst ut boken skrev jag en mycket lång tacksamhetslista och somnade med ett leende på läpparna. Finns i bokhandeln och kan beställas direkt av Eva, eva@inspirerad.se. Riktpris 175 kr.

I NATT ÄR DU DÖD
Av Viveca Sten, Bokförlaget Forum
Nu har den fjärde boken i Viveca Stens Sandhamns-svit om kriminalinspektören Thomas Andreasson och hans vän Nora Linde kommit. När studenten Marcus Nielsen hittas död i sin lägenhet tyder allt på att han har begått självmord, men Marcus mamma är övertygad om att han blivit mördad och bönfaller Nackapollen att gräva vidare. På stationen är



SALTA STÄNK och KÄRA HÄLSNINGAR
Av Lars Åke Bäckdahl
Det här är två böcker med något så unikt som en samling vykort med motiv från Värmdö. Varje bok innehåller 112 stycken vykort. Flera av dem är poststämplade på den tiden då ångbåtarna hade postservice ombord. Det första vykortet producerades på 1880-talet och kring sekelskiftet hade postbefordrade vykort i Sverige ökat till över 48 miljoner. Kul som gå bort-present. Finns på flera platser där böcker säljs i Värmdö. Riktpris 280 kr styck, inbundna.

situationen redan ansträngd - kriminalinspektör Thomas Andreasson var nära döden ett halvår tidigare då isen utanför Sandhamn brast under hans fötter. Kommer han någonsin att kunna återhämta sig? I natt är du död är en kriminalroman om hämnd, pennalism och besatthet. Inbunden. Riktpris från 169 kr.





Färgstarkt & lekfullt

Låt barnen pyssla, baka och mysa med Mumin i sommar.
Packa en matsäck och gör en utflykt tillsammans.
Unna dig själv lite snygg design i en färg man blir glad av.
Utbudet är stort – valet är ditt!



Träffa Mumin!
Iittala Outlet
Gustavsbergs hamn,
helgen v.34 & 35



Av Mari Carlsson
Bild Carin Carlsdotter Denell

1. Iittala Outlet Fabriksboden, Marimekko skål stor 449kr, liten 249kr, servetter 39kr **2. Dennys Home**, GenevaLab Sound System med dockningsstation för iPod&iPhone, FM-radio, härligt hi-fi-ljud, klocka. Bords/golvmodell med eller utan stativ, pris från 3 900kr **3. Su Casa**, snygg "gömma" till lådvinet är metallboxen från House Doctor 399kr, Rice muggar & skedar i melamin 40kr/st resp. 15kr/st, House Doctor kudde 425kr, Smart&gott – nyttiga recept till vardags 199kr **4. Tyra**, klocka dam&herr i många olika färgkombinationer från 895kr **5. Iittala Outlet Fabriksboden**, mugg 199kr, flaskunderlägg 49kr, tablett/skrivbordsunderlägg 39kr, sax 99kr, pen-nor 89kr, muffinsformar 55kr, gosedjur 119kr **6. Poppilopp**, klassiska Kånken mini 399kr, termos 159kr, termosmugg 110kr



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 ide-ella 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 eller ring 031-29 00 90.





SANDHAMN SEGLARHOTELLS SOMMARPAKET FRÅN 1 195:-/PERSON

I våra sommarpaket söndag - torsdag ingår boende, middag, frukostbuffé samt fri entré till gym, relaxavdelning och utomhuspool. Du kan även kombinera din Sandhamnsvistelse med kajakpaddling, cykling, segling eller en SPA-behandling. I sommar bjuder Sandhamn Seglarhotell också på utomhusbio, After Sail och gratiskonserter med kända artister.

Läs mer på www.sandhamn.com.



Marie Mallmin
trädgårdsdesigner

FRÅGA: Hur skall jag locka fler fjärilar humlor & bin till min trädgård. Jag har en liten radhusträdgård med en fin uteplats i kvällssolen. Jag skulle vilja sitta och titta på fjärilar och lyssna på hummelsurr när jag sitter där. Vad skall jag göra för att locka dit dem?

Carina i Hemmesta

MARIE SVARAR: Välj växter rika på nektar. Perenner såsom Lavendel, Kantnepeta, Lukt pion samt olika kryddväxter drar till sig fjärilar. Vill man istället plantera buskar så kan man välja Kaprifol, Syren, Schersmin eller Buddleja. Bland ettåriga växter finns blomstertobak, luktärt, sommarmalva och blåklint.

Tänk också på att se till att larverna kan övervintra genom att inte städa bort lämpliga värdväxter. Låt några nässlor och tistlar finnas kvar i ett hörn av trädgården så blir de barnkammare åt larverna.

Om man vill locka humlor och bin skall man välja blå eller gula blommor eftersom det är den färgen de söker sig till först. Exempelvis kan man välja ärtväxter med blå blommor såsom gurkört, oxtunga och blåeld. Plantera gärna någon videväxt såsom sälj som blommor tidigt på våren då får nektar när dom är som mest utsvultna.

Ett fint fågelbad blir pricken över i när du skapar smörgåsbordet för dina flygande gäster.



Michel Adeheimer
fastighetsmäklare

FRÅGA: Måste man besiktiga byggnaderna när man köper en fastighet?

Gunnar E

MICHEL SVARAR: Den som säljer ett hus är egentligen inte ansvarig för sådana fel på huset som köparen hade kunnat upptäcka vid en undersökning. För att undvika obehagliga överraskningar är det alltså viktigt att du som köpare genomför en grundlig besiktning av huset. Anlita därför en särskild fackman, med ansvarsförsäkring. Dom utför en överlåtelsebesiktning åt dig, som en del i din undersökningsplikt.

FRÅGA OSS

Välkommen till Värmdö Magasins nya expertpanel. Vi har samlat ett gäng proffs som hjälper dig med allt som rör ditt liv i Värmdö. Maila in just din fråga till info@varmdomagasins.se så gör vi vad vi kan för att svara på den.

FRÅGA: Vad skall man tänka på när man skall köpa en bostadsrätt?

Eva-Lena & Patrik

MICHEL SVARAR: Be mäklaren om föreningens senaste årsredovisning eller ekonomiska plan, där kan man få information om lägenhetens skuldsättningsgrad. Ta också kontakt med föreningen och fråga om det föreligger några framtida renoveringar och hur de skall finansieras.



Jennie Gotsis
retorikkonsult

FRÅGA: Hur hanterar jag min nervositet? I mitt jobb pratar jag ofta inför andra. Det kan handla om presentationer för kunder eller dragningar för mina chefer. Mitt dilemma är att jag alltid blir så nervös innan. Det verkar inte spela någon roll hur ofta jag gör det här, min nervositet kommer alltid som ett brev på posten ändå. Jag är rädd att det både syns och hörs och därmed förstör mitt intryck. Hur kan jag hantera den så det blir lättare för mig?

Magnus K

JENNIE SVARAR: Den där nervositeten!

Den odågan har en tendens att dyka upp objuden vid just såna här tillfällen. Men talarängslan, som det också kallas, går att hantera. Den torra munnen, darrande händer och fjärilarna i magen är symptom på en adrenalinkick som många av oss får inför att tala. En adrenalinkick går över efter 2-3 minuter. Se till att du förbereder din inledning noga så att du kommer förbi adrenalinkicken oskadd. Talarängslan syns också mycket mindre än du tror. Även om det stormar på insidan är det vindstilla på utsidan. Håll dig på spår genom att prata långsamt och ta pauser. Testa också att visualisera dig själv som framgångsrik i situationen. Vi styr mer än vi tror med våra tankar. Kvällen före din presentation kan du föreställa dig så som du vill känna och vara efter en lyckad presentation. Se detaljerna och känn efter vilken känsla du har. När du sen ska hålla din presentation tar du ett par minuter och hämtar upp den här «bilden». Gilla din publik och kom ihåg att de vill att du ska lyckas!

En helgjuten stol

Matt beige-grå på ett ställe, högblanka och bländvita på ett annat står de där i långa rader och på höjden i fabriksbyggnadens lager. Det ser ut som en konstillation med porslinskulpturer. Snart ska de förvandlas till något av det allra nödvändigaste vi har i våra hem. När man ser delarna på det här sättet, anar man hur mycket som ligger bakom de toaletter som numera är en sådan självklarhet för oss. Men när de första wc-stolarna tillverkades i Gustavsberg var de snarast att betrakta som lyx för lyckligt lottat folk.

Text: Nancy Westman Bild: Birgitta Wahlberg

DET VAR I SLUTET AV 1930-talet som tillverkningen av sanitetsporslin började vid Farstaviken, i Kooperativa Förbundets regi. En helt ny byggnad uppfördes då för produktion av just tvättställ, badkar och toaletter. Den gamla fabriken hade redan varit igång och tillverkat hushållsporslin i Gustavsberg i drygt hundra år, med två generationer av familjen Odelberg som de sista privata ägarna. På 1830-talet var 150 av samhällets 250 invånare sysselsatta med porslins-tillverkning!

Den del av företaget som svarade för tallrikar, koppar och konstgods fick med tiden allt svårare att stå emot den mördande

konkurrensen från billiga produkter från utlandet. Det ledde till att verksamheten delades upp. Mest lönsamma var sanitetsprodukterna som lades i ett eget företag. Framtidsutsiktarna verkade alldeles lysande för dem. Och länge gick verksamheten bra, framför allt när det svenska folkhemmet skulle byggas upp och förfinas.

Det så kallade miljonprogrammet under åren 1965-75 innebar att en miljon nya bostäder producerades runt om i Sverige. Det var inte bara trångboddhet som skulle byggas bort, av hälsoskäl skulle hemmen vara ljusa, luftiga och moderna, med sanitära forts.



*”Toaletten är ett av de
vackraste föremålen som industrin
någonsin frambringat.”
Le Corbusier (1887 – 1965)*

bekvämligheter som wc och badkar. Men när byggboomen avtog hårdnade konkurrensen även inom vvs-sektorn specialisering och modernisering krävdes. Det var investeringar som KF inte ville satsa på, så man sålde företaget. Sedan år 2000 ägs det av tyska Villeroy & Boch AG som valt att inrikta sig helt på att tillverka toalettstolar i Gustavsberg. Även om stora delar av tillverkningen numera är datoriserad och automatiserad är mycket sig likt från förr. Leran kommer till exempel fortfarande med båt från Cornwall. Och fortfarande behövs ett mänskligt öga, en känslig hand, en genom åren samlad erfarenhet för att uppnå nödvändig kvalitet.

Utdrag ur boken ”Värmdö – människor och platser”. Boken tar avstamp för färden ut mot skärgården i central-orten Gustavsberg. På femton stopp i skärgården bjuds läsaren på spännande möten mellan nutid, dåtid, människor och natur.

Boken är utgiven på Walborg bokförlag kan beställas på www.walborg.se/walborgbokforlag.html



DU!

MONICA JOHANSSON ÄR VERKSAM som keramiker sedan två decennier. Hennes ljusa ateljé ligger vackert i porslinsfabrikens gamla lokaler i Gustavsberg. Hon är en nyfiken person som gillar att utforska omvärlden. Hennes motto är ”Det man tycker sig veta är hela tiden ett hinder för det man skulle kunna veta”.

Som läsare av Värmdö Magasin får du köpa Monicas ljuskrona med 10% rabatt så långt lagret räcker. Ordinariepris är 250:-. Uppge ”Värmdö Magasin” för att erhålla erbjudandet som gäller i Gula Byggningen/ Ateljébutiken i Gustavsbergs hamn. Odelbergsvägen 9, tel 08 570 132 11 www.gustavsbergshamn.se



DU ÄR UNDERBAR!

FÄRGGLADA GLÄDJESPRIDARE från Lifestyle Partner inspirerar, peppar och lyfter dig och din omgivning. «Vi vill bidra till att människor väljer positiva tankar om sig själva och sin omgivning. Du har alltid ett val att se varje situation ur ett negativt eller positivt perspektiv. Vi vill inspirera till att fler väljer de tankar som lyfter dem», säger Lifestyle Partners grundare Hilde Schjølberg Flink.

Affirmationskortens syfte är att stärka den positiva självbilden, och vända negativa tankar till positiva.

Peppkortens syfte och mål är att inspirera, motivera och peppa dig eller din omgivning.

Tips på användningsområden:

- Sätt upp kort på badrumsspeglarna, som en bra start på dagen.
- Kort till blombuketten.
- Drinkkort eller drinkunderlägg.
- Häng upp på kylskåpsdörren.
- Ge bort som present.

Text och Idé: Hilde Schjølberg Flink
Form och design: Maria Bäckström
Ordinarie pris: Affirmationskort - 199 kronor, Peppkort - 179 kronor, Vykortspaket - 95 kronor
Som läsare av Värmdö Magasin kan du få hela paketet till 349 kronor. Beställer gör du på www.lifestylepartner.com - skriv Värmdö Magasin i meddelande rutan på din beställning.



DU ÄR SÅ FIN

Är det mest uttrycksfulla och djupaste jag kan säga.

Det betyder helt enkelt att du är underbar, värdefull, vacker

varsam, intelligent. Du är allt, du existerar och just därför är du i skönhet!

Kom ihåg vem du är ! Du är essensen , Du är Källan!

Vi är ett,

Låt oss våga se det vackra i oss själva och dem omkring oss.

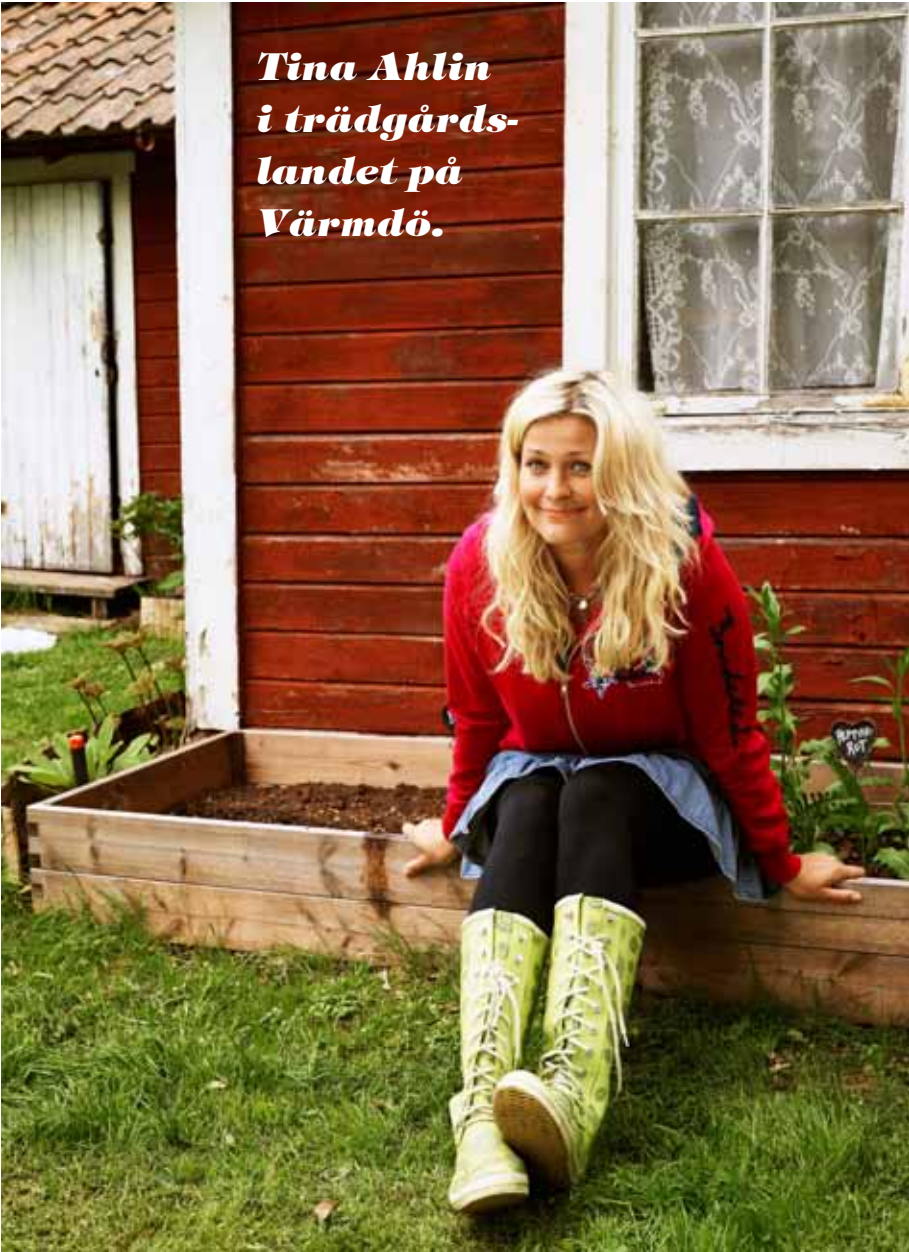
Våga tag fram hela Dig.....

Jag kommer säga det igen och igen , DU AR SA FIN



Det säger Annette Ahrenberg, konstnär som är verksam på Ingarö sedan 20 år. Hon arbetar med såväl foto och film som stål, glas, keramik, måleri och trä.

Här erbjuder hon Värmdö Magasins läsare en tavla som är ett smycke i silver. Det hänger i en ladersnodd runt halsen. Du beställer den för endast 1200 kr [ordinarie pris är 1500 kr] direkt av Annette på a.ahrenberg@hotmail.com. Ange ”Värmdö Magasin”. Telefon 0702 804729.



Tina Ahlin
*i trädgårds-
landet på
Värmdö.*

Tina Ahlin

VÄRMDÖS EGEN MUSIKALISKA allkonstnär, Tina Ahlin, är ute på äventyr i sommar-Sverige under juni månad. Tillsammans med den miljöengagerade meteorologen Pär Holmgren, samt flera artistkollegor, befinner hon sig på elmopedturné ”med växthusgasen i botten” för att med humor och musik sprida kunskap och inspiration om hur vi själva kan agera mot miljöhoten. Tina Ahlin är för övrigt även engagerad i Naturskydds-föreningen, som Östersjöambassadör. Tina Ahlin har också fått hedersuppdraget

att agera värd för högtidsfirandet i SVT, både på Nationaldagen i Strängnäs och Midsommaraftonen på Marstrand. Och den som ändå inte har fått nog av musikaliska finurligheter kan bege sig till Åhus Visfesti-val, som hon gästar den 12:e augusti. Nyligen släppte Tina Ahlin en ny singel, ”Med vinbär och hallon”, musik som enligt henne själv ”doftar tjärad snipa och andas försommarljus”. Den kan man få lyssna på om man besöker hennes egen hemsida www.tinaahlin.se.

Pernilla Andersson

STRAX EFTER DEN uppmärksammade Melodifestival-debuten, med egna låten ”Desperados”, fortsatte Pernilla Andersson sin turné ”Från ö till fastland” som avslutades i Gävle i april i år. Strax därefter utsågs hon till 2011 års Ulla Billquist-stipendiat, med en motivering som lägger stor vikt vid den medkänsla, humor och värme hon förmedlar i sina texter. Hon hoppas själv att stipendiet ska ge henne möjlighet till en tids koncentrerad arbetsro hemma i lugnet på Runmarö, där det inte görs så stort väsen av hennes kändisskap, med nya låtar som resultat. Förhoppningsvis hinner Pernilla Andersson koppla av lite också, kanske med fiskespoet i handen tillsammans med maken Andreas Dregen (gitarrist i rockgruppen Backyard Babies), innan det är dax för sommarturné i juli. I höst kommer du även att kunna följa henne i ”Så mycket bättre” på SVT. Håll koll efter uppdaterade turnédatum på hemsidan www.ernillaandersson.com.



Runmarös egen Pernilla Andersson

Andreas Johnson

DEN FOLKKÄRE artisten Andreas Johnson, sommarboende på Djurö, måste vara nöjd med sitt 2011 så här långt. Först går han och vinner hela Körslaget tillsammans med sin kör från Järvsö, och berikar därmed folkmusikentusiasterna i Hälsinge Låtverkstad med vinstsumman på en halv miljon kronor. Och den 4 juni blev han äkta make till nuvarande sambon Lisa Knapp - även detta evenemang en succé. Paret valde att gifta sig just i Järvsö Kyrka, så de hade garanterat minst tjugo skönsjungande gäster. Andreas Johnson har de senaste åren varit en flitig deltagare i melodifestivalssammanhang (2006 ”Sing for me”, 2007 ”A little bit of love”, 2008 ”One Love” med Carola, 2010 ”We can work it out”). I år var han istället en del av den panel som förhandsgranskade alla internationella bidrag i SVT, men å andra sidan ställde Danmark upp med låten ”New tomorrow” som låter förvillande lik Andreas egen ”Sing for me” så på sätt och



Djuröbon Andreas Johnson.

Vi Hörs! Gör du?

≈ 90,2

skärgårdsradion

Mer information 506 121 90 eller besök Skargardsradion.se

Pyssla och vinn en resebok!



Räkna bilderna

Hur många gånger återkommer varje bild?
Räkna och skriv rätt siffra i rutorna.



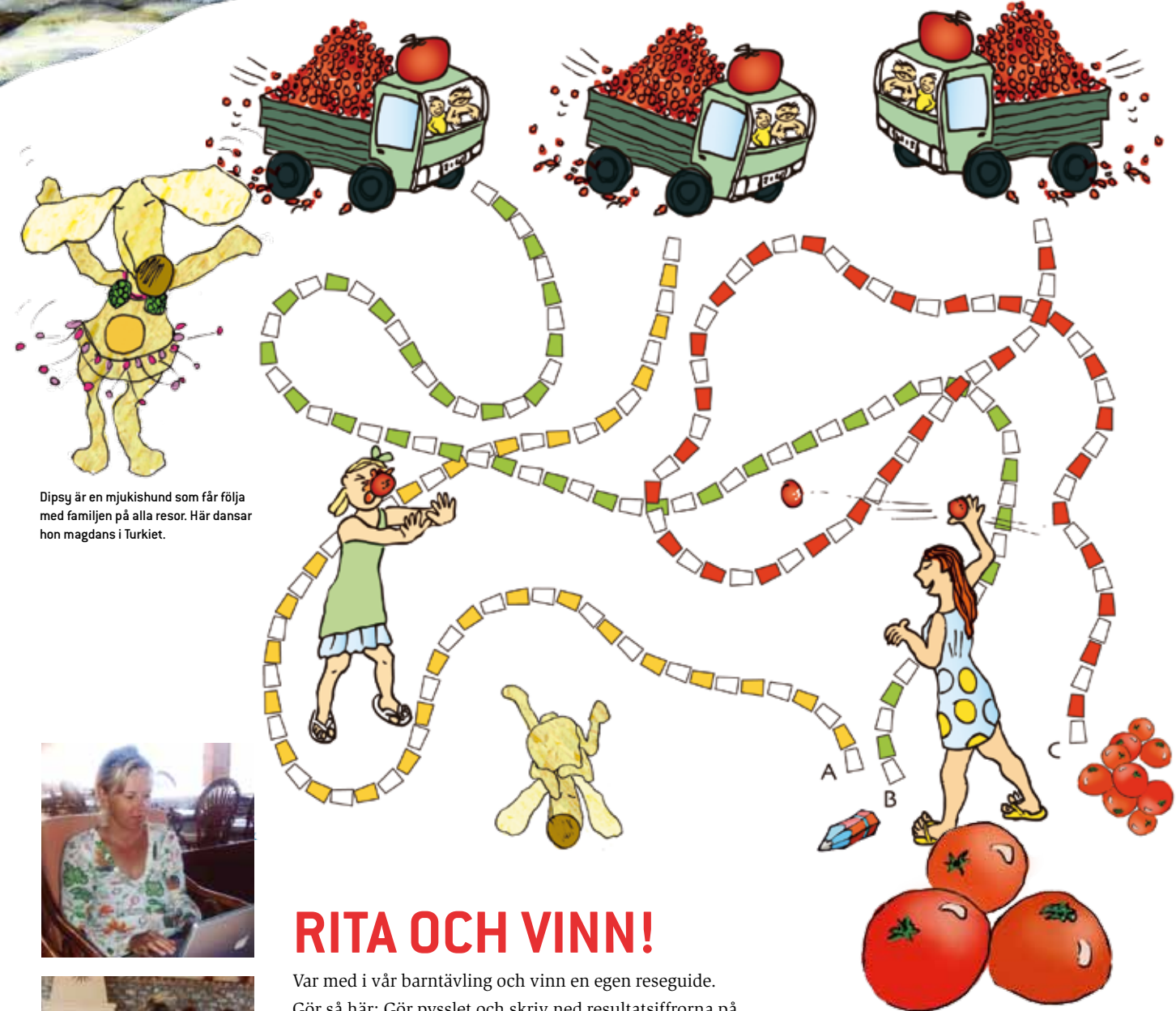





SPANIEN, TURKIET, GREKLAND OCH KANARIEÖARNA är de fyra första böckerna i serien "Hemma bra men borta bäst". Böckerna är reseguider och innehåller berättelser om Olle och Rebecka när de är på semester. I faktadelen får barnen lära sig om landet, får tips på vad man kan göra på resmålet, karta, en liten parlör och pyssel att sysselsätta sig med på resan. Böckerna kan du t ex hitta på Adlibris genom att söka på det land du ska åka till. Vill du ha chansen att vinna en bok! Lös pysslet och läs på nästa sida hur du ska göra!

Tomatfest

Vilken är den kortaste vägen till tomaterna? Räkna stegen.



Dipsy är en mjukishund som får följa med familjen på alla resor. Här dansar hon magdans i Turkiet.



Det här är Iva Stepán och Camilla Eitell som har skrivit och ritat böckerna (Camilla har gjort teckningarna på det här uppslaget) Här är de i Grekland och arbetar med boken om Grekland som trycks ungefär samtidigt som den här tidningen!

RITA OCH VINN!

Var med i vår barntävling och vinn en egen reseguide. Gör så här: Gör pysslet och skriv ned resultsiffrorna på ett papper med namn, adress och telefonnummer. Rita en teckning från någon resa du gjort eller skulle vilja göra och posta alltsammans till Värmdö Magasin, Box 36, 134 06 Ingarö. Senast den 31 juli vill vi ha ditt svar. Skriv också vilken bok du önskar av de fyra, Spanien, Turkiet, Grekland eller Kanarieöarna, om du skulle vinna. Vinnaren publiceras i nästa nummer och på www.varmdomagasin.se. Lycka till!



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			

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	

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	

Mästar

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

38 036
invånare i Värmdö kommun

”Allt stort som skedde i världen skedde
först i någon människas fantasi”.
Astrid lindgren

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 Hemnäs
08-542 494 91

Gällnö Gällnö vandrarhem
08-571 661 17

Gustavsberg Porslinsmuseum,
Gustavsbergs Hamn 08-570 346 09

Lädna Lädnamacken
08-542 473 21

Möja Möja turistbyrå i Berg,
08-571 640 53

Nämdö Guns livs i Solvik
08-571 563 79

Nämdö Östansviks 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 Stavsudden Söderholms gård,
Krokholmen 08-571 650 67

Abborrkroken Abborrkroken
Handel & Bar 08-571 632 63

Värmdölandet Siggesta gård
08-574 201 10

Nå din målgrupp med
en annons här!
ylva@varmdomagasin.se

VÄRMDÖ
magasin

TYRA GUSTAVBERG
DIN KLÄDBUTIK I HAMNEN
TYRA LUNDGREN S VÄG 4, GUSTAVSBERG HAMN, 08-57035320

WWW.VARMDOMAGASIN.SE
– din guide till Värmdö
VÄRMDÖ
magasin

Skuru GOLV service
08-7471830
med KAKEL & SÅNT

RID
ISLANDS-
HÄST!
Uteritter &
lektioner
www.stallbeatelund.se
08-570 103 10

Upplev Värmdös natur och sevärdheter!
Elcykeltur
Vi utgår från
Gustavsbergs Hamn
Ring och boka på
08 - 571 454 00
www.elcykeltur.se

1968

sålda hem på Värmdö
vår erfarenhet - din trygghet

