

# AffärsStaden

MARKNAD EAST SWEDEN

REGIONENS AFFÄRSMAGASIN  
NUMMER 1 2017

## **Pausa**

Återhämtning och vila  
i dagens höga tempo

## **Hjärtat**

Det viktigaste av allt

## **City**

Handlar om samverkan

# **Janne Andersson**

Förbundskapten, Svenska landslaget i fotboll



Technopolis, Travelista, krönikor, konferensguiden m.m.





# För livet framåt

Region Östergötland har en bärande roll i Östergötlands utveckling och tillväxt. Här arbetar engagerade och drivna människor med att skapa en bättre infrastruktur, ett gynnsammare företagsklimat, en bättre folkhälsa, ökad turism och ett bredare kulturutbud. Här finns viljan och kraften för att kunna göra skillnad. Tillsammans utvecklar vi regionen. Nu och för livet framåt.

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



Ansvarig utgivare  
**Jonas Källgren**

Chefredaktör  
**Peter Nordlander**

Annonsförsäljning  
**Peter Nordlander**  
Telefon: 0708 21 45 95  
peter@affarsstaden.se

**Roger Ossmin**  
Telefon: 0703 14 94 86  
roger@affarsstaden.se

**Calle Östling**  
Telefon: 0707 47 20 60  
calle@affarsstaden.se

**Jan-Olof Andersson**  
Telefon: 0730 39 43 55  
joa@affarsstaden.se

Grafisk form  
**Björn Lisinski**  
**Niklas Berglund**

Tryck  
**Color Print Mors**

Omslagsbild  
**Joel Marklund / Bildbyrån**

#### Affärsstaden

har en hög ambitionsnivå och siktet inställt på att vara relevant för läsarna både på nätet och i magasinet.

Vår ambition är att spegla såväl de mindre som större företagen i vår region. Vi lyfter fram människorna både i och bakom företagen och vi vill visa på allt det som driver vår region framåt.

#### Affärsstaden

Gjuterigatan 1D, 582 73 Linköping  
info@affarsstaden.se  
www.affarsstaden.se

# INNEHÅLL NUMMER 1 2017

**10 SVENSKT NÄRINGSLIV**  
Sofia Sjöström.

**12 CITY HANDLAR OM SAMVERKAN**  
Solen är framtidens kraftkälla.

**14 HJÄRTAT**  
Det viktigaste av allt.

**16 PAUSA** Ulrika Borén har skrivit boken Pausa – En handbok om återhämtning.

**18 M.NU**  
Från hobby till heltid.

**24 PRISON ISLAND** Erbjuder rejäla utmaningar för kropp och knopp.

**26 HÄLSA OCH TRÄNING** Stretchövningarna som får dig avslappnad framför datorn.

**28 VIKTIGAST ÄR KÄRLEKEN** Paulo Roberto öppnade nyligen Pane Fresco i Norrköping.

**30 UPPKOPPLAD, BORTKOPPLAD, AVKOPPLAD**  
En besöksrapport från CES i Las Vegas.



10



14



28

## OMSLAGSPROFIL JANNE ANDERSSON



**20** Under 5,5 år förde Janne Andersson IFK Norrköping från nykomling i allsvenskan till SM-guld.

Den numera nye förbundskaptenen för svenska landslaget trivdes inte bara bra i klubben – utan även i staden.

– Hela familjen hade några väldigt fina år här, berättar han.

## VÄLKOMMEN TILL ETT AV SKANDINAVIENS STÖRSTA MÖBELHUS

FRIA LEVERANSER & PRISGARANTI

5.750,-  
(7.190,-)



HANS J. WEGNER  
CH24 STOL I SVART BOK



NAVER AK2560 BORD, FINNS I  
3 HÖJDER PRIS FR: 6.145,-

11.190,-  
(12.434,-)



LAMINO FÅTÖLJ BOK ELLER EK  
MED VALFRITT FÅRSKINN



SARFATTI 2097 TAKKRONA FLOS  
PRIS FR: 13.495,-

17.990,-  
(24.200,-)



BRUNO MATHSSON  
JETSON 69 FÅTÖLJ

SEVERINS MÖBLER HUSKVARNAVÄGEN 84 JÖNKÖPING 036-30 84 20 ÖPPET MÅN-FRE 10-18 LÖR 10-16 SÖN 12-16 WWW.SEVERINS.SE

**SEVERINS**



## Ny vd för Bixia AB



Pär Kaller blir ny vd för Bixia AB och kommer att tillträda sin nya roll den 3 april 2017. Pär kommer närmast från en befattning som Chef Försäkring Sak & Liv på Länsförsäkringar Östgöta, där han också ingår i bolagsledningen.

– Elbranschen står inför omfattande förändringar. Påverkan på elhandelsmarknaden genom digitalisering, kundernas nöjdhet kopplat till kundupplevelsen, varumärket samt hur branschen måste bli mer nytänkande och proaktiva i kundgränssnittet blir avgörande i framtiden. Det i kombination med regleringar och lagstiftning kommer att kräva utveckling ur helt nya perspektiv. Att hantera dessa utmaningar kommer att kräva ett fortsatt konstruktivt och kreativt förändringsarbete i nära samarbete med styrelsen och samtliga ägarbolag, säger Klas Gustafsson, ordförande i Bixia AB

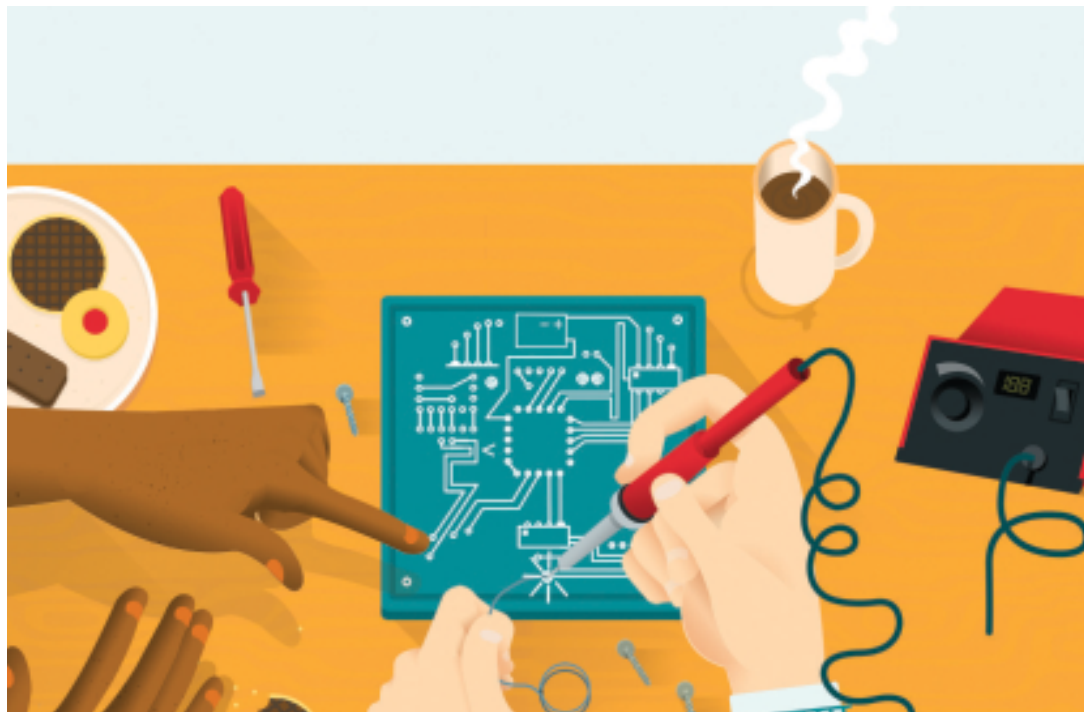
– Pär Kaller kommer från en bransch där bland annat digitaliseringen kommit längre än i elbranschen och där kundupplevelsen är i fokus och kundresan är väl implementerad i hela organisationen. Bixia och dess ägare ser mycket fram emot det Pär kan tillföra med sina tidigare erfarenheter, säger Klas Gustafsson.

– Jag ser verkligen fram emot att börja på Bixia AB och fortsätta det påbörjade förändringsarbetet för att bibehålla Bixia AB som framgångsrikt bolag på den svenska elmarknaden, säger Pär Kaller.

Pär Kaller kommer även att bli ny Vd i systerbolaget Bixia ProWin AB. ■

Källa: [www.bixia.se](http://www.bixia.se)

## BEYOND THE LAB: REVOLUTION OF DIY SCIENCE



**DYRA LABB OCH MASKINER** gör inte en sann forskare. I utställningen Beyond the Lab berättas sju anmärkningsvärda historier om människor som gör vetenskaplig forskning öppen för alla att delta i. De har flyttat forskningen från professionella labb till folks hem, verkstäder och bakgårdar.

**DIY STÅR FÖR 'DO IT YOURSELF'** och betyder forskning och innovation på eget initiativ. Egenledd forskning med andra ord. Ett växande antal "gör-det-själv" forskare runt om i världen är idag engagerade i projekt där de experimenterar och uppfinnar både för sin egen och andras skull.

Utrustade med billig, begagnad och hemmabyggd utrustning, samt appar och gemensamma nätverk, utmanar dessa pionjärer våra idéer om vem en forskare är och hur vetenskaplig forskning kommer att se ut i framtiden. I utställningen får vi se prototyper av dessa uppfinningar och ta del av hur de har utvecklats:

- Från Pieter van Boheemen allmänna labb i Amsterdam presenteras hemmagjord utrustning av återvunnet material.
- Bethan Wolfenden och Philipp Boeing presenterar sitt portabla Bento Lab och ger exempel på hur denna har hjälpt forskare över hela världen.
- På webbplatsen Patient Innovation delar människor som drabbats av sjukdomar och

deras anhöriga sina egna lösningar och innovationer för att göra livet enklare.

- Sara Riggare har uppfunnit flera nya produkter för egenvård av Parkinsons.
- Tim Omer kan med sin uppfinning Nightscout följa och behandla sin diabetes, via sin smartphone. Doreen Walthers förening Mosquito Alert kartlägger spridningen av olika myggarter, och vilka potentiella smittor dessa för med sig.
- Shazia Ali-Webber har uppfunnit Buggy Air-sensorn, för att mäta luftkvaliteten på Londons gator och kartlägga de värsta områdena. Hennes organisation I Like Clean Air sprider medvetenhet om det växande problemet.

I utställningen presenteras även tre artistiska verk, som visar framtida möjligheter för den egenledda forskning.

**BEYOND THE LAB** är en vandringsutställning producerad av Sparks (EU-projekt). Utställningen pågår till 12 mars. I samband med utställningen arrangeras bl.a. Reversed Science Cafés och Science Espresos på Visualiseringscenter. ■

Källa: [www.visualiseringscenter.se](http://www.visualiseringscenter.se).



## Tyréns nominerade till Mies van der Rohe Award



Hörsalsparken i Norrköping Foto: Peter Holgersson

**FÖR FÖRSTA GÅNGEN** någonsin är samhällsbyggnadsföretaget Tyréns nominerade till Mies van der Rohe Award, ett europeiskt pris för samtida arkitektur. Projektet som har nominerats är Hörsalsparken i Norrköping. Mies van der Rohe Award delas årligen ut till ett projekt som har utmärkt sig för sin höga arkitektoniska kvalitet. Tyréns är nominerade till arkitekturpriset Mies van der Rohe Award för sitt landskapsarkitektoniska arbete med Hörsalsparken i Norrköping. Hörsalsparken belönades även med Siena-priset 2015. Den nya Hörsalsparken i Norrköping invigdes våren 2015. Norrköping har under de senaste åren genomgått en stor stadsomvandling och många av stadens gamla delar har fått nytt liv med högskola, restauranger och butiker. Den gamla Hörsalsparken låg tidigare som en återvändsgränd och en viktig del i uppdraget var att koppla samman den med stadens kommersiella centrum, samt stadens utbud av kunskap och kultur. Parken har nu öppnats upp med ett diagonalt grönt stråk som leder ned mot staden. I dag fungerar platsen som en centrumpunkt som både svarar mot nutida som framtida behov, samtidigt som platsens historiska kontext har tagits väl hand om.

– En av utmaningarna med arbetet var att göra parken till en samtida och modern plats men som

även har stor respekt för den historiska kontexten och dess lämningar, berättar Joakim Malmqvist, landskapsarkitekt på Tyréns.

### JURYNS MOTIVERING

”De nominerade verken är stimulerande, innovativa och har förhöjt sin omgivnings befintliga kvalitéer. De har flyttat fram gränser och satt nya standarder som bygger på tydliga strategier och en stark samarbetsförmåga.”

*Ivan Blasi, Coordinator of the Prize*

”Nästan alla verk är konstruerade i en redan existerande stadsbebyggelse och visar att en av de största utmaningarna med samtida arkitektur är att förvalta verkens befintliga stadsmiljö och dess kulturarv.”  
*Michel Magnier, Director for Culture and Creativity, DG Education and Culture of the EC*

### OM MIES VAN DER ROHE AWARDS

Mies van der Rohe Award delas årligen ut till ett projekt som har utmärkt sig för sin höga arkitektoniska kvalitet och förmåga att förvalta och gestalta detta socialt, ekonomiskt, kulturellt, tekniskt samt estetiskt. ■

Källa: [www.tyrens.se](http://www.tyrens.se)

## Premiär för Lunchklubben i Linköping



Foto: Peter Modin

**LUNCHKLUBBEN ÄR EN** mötesplats i Linköping och Norrköping för universitet, näringsliv och samhälle som håller dig uppdaterad på vad som händer inom forskningen på LiU med fokus på framtida möjligheter.

Det bedrivs forskning av världsklass i vår region och via Lunchklubben erbjuds en exklusiv inblick i vad forskningen kommer att betyda för mänskligheten och våra verksamheter i framtiden. Den framgångsrika mötesplatsen Lunchklubben som verkat många år i Norrköping startar nu även i Linköping. Ett nätverk för både näringsliv, samhälle och universitetet.

Den 18 januari invigdes Lunchklubben i Linköping med föredragshållare Anders Persson, professor vid CMIV – Centrum för medicinsk bildvetenskap och visualisering.

**VAD ÄR LUNCHKLUBBEN?** Mötesplatsen för alla som vill knyta nya kontakter och lyssna på spännande forskning från Linköpings universitet. Återkommande en gång i månaden, både i Linköping och Norrköping. Lunchklubben i Linköping arrangeras i samverkan mellan Linköpings universitet, Science Park Mjärdevi, Visualiseringscenter C och Region Östergötland

**DEN 30 JANUARI ÄR** det så dags för årets första Lunchklubb i Norrköping. Temat är The Smart City – How smart can 'IT' be. Malin Granath, vik. lektor vid avdelningen för informatik (IEI) vid Linköpings universitet har studerat tolkningar av vad som är "smart" från lokal nivå upp till EU-nivå. ■

Källa: [www.lunchklubben.nu](http://www.lunchklubben.nu)



## POWER PLATE GYM i Mjärdevi

**I JULHELGEN GICK** flyttlasset då Fyskliniken flyttade från Teknikringen 1 till Teknikringen 6 i Mjärdevi, Linköping. 2005 startade Lena Rydqvist sin egna privata praktik, Fyskliniken i Linköping, som nu alltså finns i nya lokaler. I de nya lokalerna öppnar Lena stans första Power Plate gym.

POWER PLATE är en träningsform som har en betydande och positiv inverkan på träningen. En mångsidighet som erbjuder allt från stretching,

styrka, kondition och flexibilitet till massage och avkoppling. Fyskliniken har lagt till ytterligare en dimension med gruppträningspass. För att få prova på den träningsformen erbjuder man under januari även gratis gruppträningspass. ■

Källa: [www.fyskliniken.se](http://www.fyskliniken.se)



## Ytterligare 6000 årsarbeten när Ostlänken byggs

**OSTLÄNKEN BÖJAR BYGGAS** i år i Norrköping. Tidigare har undersökningar visat att det krävs 19 000 årsarbeten för att klara bygget. Det genom byggandet av själva järnvägen samt resecentra i städerna längs sträckningen. Under onsdagen presenterades en tredje rapport, som East Sweden Infra Cluster tagit fram, och den visar på ytterligare 6000 årsarbeten och det i kringliggande branscher såsom handel och restaurang.

Under ett möte den 18 januari presenterades rapporten som visar att Ostlänken kommer generera totalt cirka 25 000 årsarbeten, ytterligare 6000 mot vad de tidigare rapporterna visat, vilket skulle innebära en ökning av den östgötska och sömländska arbetsmarknaden med 1%.

– Vi har i de tidigare rapporterna sett att Ostlänken betyder mycket för vår region och framförallt för de branscher som direkt berörs, såsom byggbranschen. I den här rapporten ser vi att Ostlänken även kommer att betyda mycket för kringliggande branscher, säger Anna Lövheim näringspolitisk chef på Östsvenska Handelskammaren. Projektet kommer också leda till ett totalt sett större bostadsbestånd och ökat inflyttande till regionen.

**OSTLÄNKEN, SOM BÖRJAR** byggas i år genom flytt av godsbangården och bygget av Kardonbanan i Norrköping, är en viktig fråga för regionen.



– Ostlänken är här och nu. Det är inte något som kanske händer i framtiden. Så det gäller att vi tillsammans i regionen mobiliserar och kraftsamlar för att klara den här utmaningen och möjligheten, fortsätter Anna. Det här är århundradets tillväxtchans för våra företag. ■

Källa: [www.ostsvenskahandelskammaren.se](http://www.ostsvenskahandelskammaren.se)

## Microsoft köper Simplygon

**MICROSOFT KÖPER LINKÖPINGSFÖRETAGET** Simplygon, ett ledande företag inom optimering av 3D. Förvärvet är en viktig pusselbit i Microsofts vision och strategi för att tillgängliggöra 3D för alla, skriver Microsoft. Med Windows 10 Creators Update, Paint 3D och vår online-community Remix3D.com är Microsofts ambition att skapa nya möjligheter för människor att vara kreativa och skapa. Microsoft förstärker sin position inom 3D genom att göra det enklare att fånga, skapa och dela i 3D tack vare kombinationen av Simplygons kompetens och innovativa teknik.

Simplygon utvecklas av Donya Labs AB, ett privatägt företag baserat i Linköping. Donya grundades 2006 med målsättningen att optimera hanteringen av 3D-grafik. Idag är Simplygon ett av de mest framstående alternativen för automatisk 3D-optimering i spelmotorer och ett verktyg som hjälper kreatörer och användare som arbetar med 3D att optimera sitt arbete.

**SIMPLYGONS LEDNINGGRUPP** med Matt Connors, vd, Ulrik Lindahl, grundare och CTO, och Koshi Hamedi, medgrundare, för med sig värdefull kunskap om 3D-optimering. Vi är väldigt glada över att kunna välkomna teamet till Microsoft. ■

Källa: [www.microsoft.se](http://www.microsoft.se)

## Eatem tar fram nästa generations protein

**2013 KOM EATEMS** grundare över men FN-rapport om framtidens mat. Syrsprotein pekades ut eftersom det är proteinrikare än kött, kan födas upp med mindre foder, mindre vatten och på en mindre yta. Att syror innehåller mer järn än spenat och mer vitamin b12 än lax är också en fördel. Efter ett halvår av privat syrmjöls-konsumtion funderade Martin på varför man i västvärlden inte konsumerade syrsberikade livsmedel. Bristen på lättillgängliga och goda produkter ansågs vara huvudsaken.

**TILLSAMMANS MED SIN** företagspartner startade han då företaget eatem AB. Med visionen att göra en hälsosammare och klimatsmartare proteinkälla tillgänglig för alla började produktutvecklingen.

**PÅ EATEM PRODUKTUTVECKLAR** man nära målgruppen. CRICS har testats av målgruppen i flera omgångar. Mellan varje omgång har eatem gjort förändringar beroende på testarnas åsikter och idéer.

– För att utveckla produkter som människor verkligen vill ha tror vi på att involvera dem i utvecklingsprocessen, säger Martin Strid.

**EFTER 18 MÅNADER** av produktutveckling och tester är eatem redo för lansering av sin första produkt CRICS. Ett proteinsnacks som går bra efter träning, på fjället eller mellan måltider.

**FLER PRODUKTER FINNS** i pipelinen och visionen är att ha en större produktfamilj lagom till lanse-



ring i butik som planeras 2018. Företaget planerar även en egen syrsfarm, målet är att ha en uppe mot slutet av 2018, gärna i samarbete med lokala lantbrukare.

– Optimalt vore om vi kan nyttja en restström från jordbruket för att maximera den klimatomåttliga

vinsten samtidigt som vi producerar ett gott och hälsosamt protein, säger en leende Martin Strid. ■

Källa: [www.eatem.se](http://www.eatem.se)



# VEM SÖKER DU?

BERÄKNINGSINGENJÖR • AFFÄRSKONSULT • MÄTTEKNIK  
WEBBUTVECKLARE • PLÅTARBETARE • GUI-DESIGNERS  
EKONOMER • LACKERARE • EX-JOBBARE • UX-DESIGNERS  
LÖDARE • HR • MASKINOPERATÖRER • SÄLJARE • HÅRDVARUUTVECKLARE  
PROGRAMMERARE • LOGISTIKER • MJUKVARUUTVECKLARE  
MEKANISKA MONTÖRER • KONTROLLANTER • FIXTURBYGGARE  
UNDERHÅLLSTEKNIKER • INGENJÖRER • PRODUKTIONSTEKNIKER  
INDUSTRIELEKTRIKER • BUSINESS CONTROLLER • INKÖPARE  
REPARATÖRER • ORDERMOTTAGARE • SYSTEMINGENJÖRER  
SYSTEMUTVECKLARE • CNC-OPERATÖRER • KONSTRUKTÖRER  
SUPPORTTEKNIKER • TEKNIKER • SERVICETEKNIKER • IT-KONSULT  
SVETSARE • ADMINISTRATÖRER • PROJEKTLEDARE • MONTÖRER  
STUDENTER • PROCESSOPERATÖRER • ELMONTÖRER  
APPLIKATIONSUTVECKLARE • TRUCKFÖRARE • IT-ARKITEKTER  
BEREDARE • TESTARE • BUSINESS INTELLIGENCE • STÄLLARE



[www.industrikompetens.se](http://www.industrikompetens.se)  
[www.skill.se](http://www.skill.se)





## Har du sett över dina besparingar?

**JANUARI ÄR EN SÅDAN** där månad då man tar tag i surdegar som man inte orkat med under året som gått. För många är det en ständig huvudvärk om ens pensionspengar är rätt placerade, hur det egentligen går för de fonder man har investerat i och om man borde göra en förändring. I nuläget finns extra skäl att vara vaksam på hur ens sparpengar är placerade, nämligen i relation till risken för "Stranded Assets".

Detta är något som de stora investerarna redan börjat fundera över, någon lär bli sittande med Svarte Petter på hand, och jag vill verkligen inte att det ska vara mina surt förvärvade besparingar som ryker. Vad handlar det om? Jo företag vars tillgångar har ett visst bokfört värde idag, men som riskerar att bli värdelösa på sikt pga. förändringar i omvärlden.

**ETT EXEMPEL PÅ** "Stranded Assets" som ligger nära i tiden är Vattenfalls brunkolsaffär från i höstas. Det statliga bolaget (dvs. ägt av dig och mig) ägde av någon märklig anledning brunkolsgruvor i Tyskland som såldes till en tjeckisk energikoncern. När affären genomfördes skrevs Vattenfalls tillgångar ner med ca 30 miljarder kronor. Det var alltså ett värde som försvann från alla svenskers tillgångar. Dessutom hade Vattenfall redan skrivit ned brunkolstillgångarna under tidigare år.

Det är svårt att hitta information om det ekonomiska utfallet för hela den här historien för svenska folket, men det räcker kanske med att konstatera att det inte lär vara en särskilt uppbygglig historia.

**VAD HAR VATTENFALLS** brunkolsaffär med våra pensionspengar att göra? Jo, om världens länder kommer att fullfölja sina åtaganden enligt Parisavtalet (dvs att hålla höjningen av jordens medeltemperatur till under två grader) så måste 60-80% av all världens olja, kol och naturgas stanna under jord. De resurserna har förstas ett

värde i företags balansräkningar idag. Frågan är vad som händer när efterfrågan på de fossila råvarorna avtar och det kanske till och med blir olagligt att ta upp mer?

**HUR PÅVERKAR DETTA** mig och vad kan jag själv göra? Jo, både för sin egen skull, och för miljöns skull, är det viktigt att börja ställa krav på sitt sparande. Fråga din bank vilka miljö- och klimatfonder de har? Hur har fonderna gått? Be gärna om jämförelser med deras mest populära fonder. Oftast har faktiskt de mer hållbara fonderna gått bättre. Det är bra att också ställa frågan vad som ingår i fonderna – vilken typ av företag och/eller tekniker? Det här gäller förstås både avsättningen till din allmänna pension, avsättningen till tjänstepension och annat sparande som du har.

Det är inte säkert att du får ett jätte-initierat svar från din bankkontakt, men då har du förmodligen åtminstone uppnått att bankkontoret får en puff att bli bättre på de här frågorna.

**EN HEL DEL AMERIKANSKA** investerare med stora intressen i Exxon Mobil (ett av världens största oljebolag där USAs blivande utrikesminister Rex Tillerson är vd) har upprepade gånger ställt frågan till Exxons ledning hur affärsstrategin framöver ser ut. Vilka åtgärder vidtar bolaget för att fortsätta generera vinst när oljeintäkterna sinar? Tillerson har tydligt sagt att Exxon inte har för avsikt att investera i förnybara energikällor, eftersom det bara vore slöseri med aktieägarnas pengar.

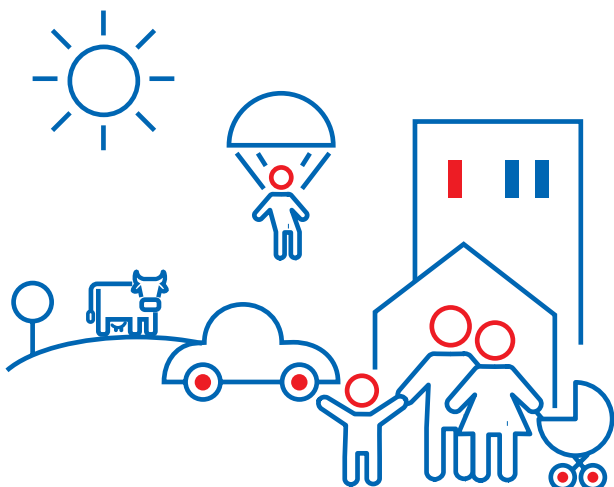
Dessutom har Exxon under lång tid finansierat kampanjer som sprider budskapet att den globala uppvärmningen är påhittad. Förutom att det är groteskt omoraliskt, så är det förbjudet enligt amerikansk lag att föra sina aktieägare bakom ljuset så som Exxon verkar ha gjort. Så inte nog med att tillgångarna lär blir mindre värda framöver, dessutom riskerar företaget stora skadestånd. Har du dina sparpengar investerade i Exxon? Det är inte helt otroligt.

**FRÅGAN OM "STRANDED ASSETS"**, har lyfts av finansinspektionen i rapporten Klimatförändringar och finansiell stabilitet där man mycket riktigt påpekar att ganska många svenska finansinstitut har aktier i företag som arbetar med fossil energi, även om det ser lite bättre ut i Sverige än i övriga Europa. Men man blir inte imponerad när man tittar på Första AP-fondens innehav och bl.a. hittar Shell, Chevron och Exxon. Samma gäller Sjunde AP-fonden som förvaltar premiepensionsavsättningar för de svenskar som inte gör något aktivt val.

Inte vare sig långsiktigt eller miljövetligt! Så om du ska göra något nytt på det nya året - ställ frågan till din bank och be dem rekommendera något alternativ som inte inkluderar fossila tillgångar! Det gynnar din framtid, och samtidigt slår du ett slag för miljön – man brukar ju säga att "money talks" och det gäller i allra högsta grad på börsen! ■



**MALIN FORSGREN**  
Verksamhetsansvarig,  
Cleantech Östergötland



# Tillsammans skapar vi trygghet och möjligheter.

Länsförsäkringar  
Östgöta 

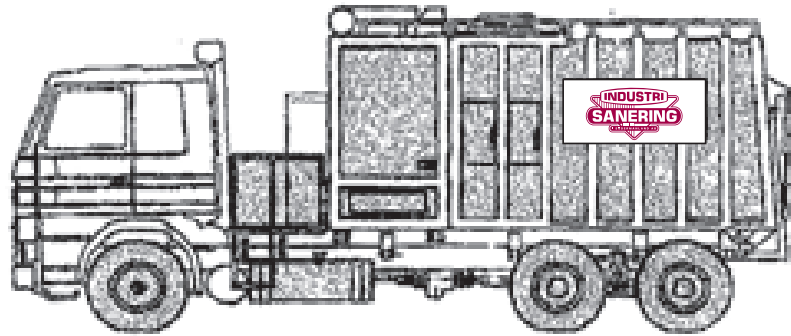


# INDUSTRI-, SKADE-, OCH OLJESANERING

Industrirengöring • Fastighetservice • Högtrycksspolning • TV-inspektion i ledningar  
Asbest & Pcb-sanering • Kemikonsult-analys, fukt, mögel • Restvärdering

## Mobila Storsugar

Suger dammfritt bjälklagsfyllningar, kabelgravar, grus, asbest m.m. Klarar trånga och djupa utrymmen



Välkommen med er förfrågan till Industri Sanering i Örebro

**019-12 75 76 • [www.industrisanering.se](http://www.industrisanering.se)**

Med 6 tums slanglängder på över 100 meter och med 90% vacuum kan vi suga i stort sett vad som helst, t.e.x isolering, sågspån, grus/sten, lera, spannmål, fyllnadsmassor, oavsett om det är vått eller torrt!

## Res med KLM från Linköping

- Via Linköping City Airport når du destinationer över hela världen. Vi erbjuder upp till tre avgångar per dag, personlig service utöver det vanliga och en trevlig Business Lounge i avkopplande miljö. Välkommen till Linköping City Airport – din flygplats!

.....  
NYHET! Flygbussen har fått fler hållplatser: Linköpings Universitet (Kårallen), Best Western Plus Priceless och Scandic Frimurarehotellet. För ytterligare information, se [www.blaklintsbuss.se](http://www.blaklintsbuss.se).



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



# SIKTET FRAMÅT

## LÅNGSIKTIGA SPELREGLER OCH MINSKAT UTANFÖRSKAP

TEXT: JOAKIM LÖWING FOTO: BJÖRN LISINSKI

Hon har bott i Casablanca (Marocko), är utbildad frisör som drivit egen salong, tidigare lagkapten för svenska yrkeslandslaget och har drömt om att driva ett multinationellt sminkföretag vid 40 år. Ännu är det visserligen inte för sent för det för Sofia Sjöström, 36, - men sedan i oktober har hon en tung och viktig roll som regionchef för Svenskt Näringsliv i Östergötland.

**S**edan i höstas är Sofia Sjöströms nya hemstad Linköping – en ort hon faktiskt föddes i 1980 och bodde sitt första år i Mantorp.

Därefter flyttade familjen till pappans hemland Marocko och staden Casablanca, där hennes mamma drev en barnmorskeklirik.

Företagsamheten har funnits länge inom familjen och den fördes även över till Sofia.

Efter fyra år i det nordafrikanska landet tog de sitt pick och pack och lämnade för Örebro.

– Redan som barn var jag väldigt kreativ och påhittig. Älskade att klippa av håret på alla mina Barbiedockor så det blev dyrt för mamma att köpa nya hela tiden, skrattar hon.

**EFTER ATT HA PLUGGAT** på frisörprogrammet öppnade Sofia eget och arbetade som massör, frisör och sminkös.

– Jag hyrde mig in mig i en lokal hos en privat läkarmottagning. Det var i samma hus som ett seniorboende och slutade med att jag hade mest kunder därifrån. Det var trevlig och roligt, men genererade inte så mycket spännande uppdrag och jag ville prova på något annat.

Innan studierna på Universitetet i Örebro – det rättsvetenskapliga programmet med EU-inriktning – hann hon även med att arbeta som föreståndare för Björkängens kollo (verksamhet för funktionshindrade barn och ungdomar), som säljare och personlig assistent.

– Utbildningen påminner om juristprogrammet – men där syftet inte är att arbeta i domstol, utan man har en mer utredande och forskande inriktning. Jag hamnade på Svenskt Näringsliv efter att

ha skrivit en C-uppsats där jag hjälpte till att utreda en frågeställning åt Svenskt Näringsliv i Örebro som handlade om "rätten till heltid". Jag valde sedan att starta eget, en liten juridisk konsultverksamhet till företag utan kollektivavtal. Genom mina kontakter på Svenskt Näringsliv blev jag därefter erbjuden en tjänst som förbundsdirektör för Sveriges tvåätterförbund. Ett fantastiskt roligt jobb, där jag stannade i cirka tre år.

Sedan hamnade hon som projektledare på Svenskt Näringsliv, som ledde till en roll som biträdande regionchef i Västerås. Siktet var inställt på att få arbeta med Svenska yrkeslandslaget – och det fick hon i samband med yrkes-EM 2014.

**SVENSKA YRKESLANDSLAGET** – ett initiativ tagit av Svenskt Näringsliv, LO och Regeringen – tog framgångsrikt många medaljer i både WorldSkills och Euroskills.

– Efter sommar-OS, vinter-OS och fotbolls-VM är faktiskt WorldSkills världens fjärde största tävling. Senaste EM arrangerades i december förra året i Göteborg och drog cirka 75 000 åskådare – bland annat statsminister Stefan Löfven. Var och en av de tävlande har en egen coach med sig från sin egen bransch som tränar dem inför tävlingen. Mitt uppdrag är att hålla ihop helheten och laget.

Hon fortsätter:

– Efter att ha haft flera spännande roller inom Svenskt Näringsliv känns det väldigt roligt att anta en ny utmaning som regionchef i en större region. Det är med stor ödmjukhet jag tar mig an uppgiften och jag hoppas kunna bidra till att lyfta företagens frågor lite högre upp i den politiska debatten.

Företag och företagsamma människor är grunden för vår välfärd och frågorna bör få ha ett stort utrymme i den politiska diskussionen.

**IDAG HAR HON SIN BAS** på kontoret i Näringslivets Hus i Linköping.

Som regionchef arbetar Sofia huvudsakligen med att hålla en dialog med medlemsföretag, politiker, kommun och press i länen för Svenskt Näringslivs räkning.

Hon framhåller två frågor som de absolut viktigaste framöver:

– Att sätta långsiktiga spelregler för företagen, där det finns en politisk enighet oavsett vilket block som styr. Företagen är duktiga att anpassa sig till nya utmaningar för deras företagande, men den rad förslag från regeringen som är direkt företagarfientliga gör mig oroad.

– Vi måste hjälpas åt att minska utanförskapet och göra det enkelt att anställa människor med låg eller ingen utbildning. Vi måste få rätt personer på rätt plats och vara duktiga i dialogen med våra ungdomar när det kommer till var jobben faktiskt finns.

**I ÖSTERGÖTLAND KOMMER** Sofia att fokusera en hel del på att skapa bra relationer för ömsesidig tillit.

– Det blir fokus på relationsbyggande, jag tror att det handlar om att skapa förtroende mellan beslutsfattare, mig som opinionsbildare och de företag som är verksamma i regionen. Om vi tittar på vår omvärld finns det några orosmoln som kommer påverka svensk konkurrenskraft framöver. Det handlar om strandade förhandlingar kring frihandelsavtal bland annat. Vi upplever också stor konkurrens från länder med låga arbetskostnader, även inom akade-

miska yrken, som innebär att vi kan bli omsprungna av andra när det kommer till våra nyckelområden som till exempel forskning och utveckling. Då måste politiken svara upp och inte göra det ännu svårare för svenska företag att överleva, betonar Sofia Sjöström.

**HON DRÖMDE TIDIGARE** om att driva ett internationellt sminkföretag vid 40 års ålder. Men regionchef för Svenskt Näringsliv duger nog ganska bra det också... ■

### SOFIA SJÖSTRÖM

**ÅLDER:** 36 år.

**FAMILJ:** Sambon Joakim, hunden Bamse (av rasen mellanpudel).

**BOR:** Lägenhet i centrala Linköping.

**YRKE:** Regionchef för Svenskt Näringsliv i Östergötland.

**INTRESSEN:** Träna (är ledare för ett skivstångspass på Friskis & Svettis), hunden, entreprenörskap och företagsamhet.

### SVENSKT NÄRINGS LIV

- Bildades våren 2001 och har på några år etablerats som den ledande företrädaren för praktiskt taget hela det svenska näringslivet.
- Företräder närmare 60 000 små, medelstora och stora företag. Dessa är organiserade i 50 bransch- och arbetsgivarförbund. Förbunden utgör föreningen Svenskt Näringslivs medlemmar.
- Är näringslivets ledande opinionsbildare. De arbetar uthålligt för att förverkliga de mål som en växande företagarrörelse över hela landet formulerar.



## Utmaningens ständiga följeslagare – möjligheten!

**ÄNNU ETT ÅR HAR LAGTS** till handlingarna. År 2016, ett år som vilket som helst kan tyckas. Men ändå finns inget år som är som vilket som helst – varje år har sin egen händelseflod, logik, dynamik och påverkan på framtiden.

**ÅR 2016 BJÖD PÅ MÅNGA** viktiga händelser, två av dem kan verkligen få stor inverkan kommande år. - I midsommarhelgen röstade det brittiska folket för att Storbritannien ska lämna EU. - I november röstade det amerikanska folket fram Donald Trump som USA:s nya president. Enligt min mening två tydliga signaler - från varsin sida Atlanten - om att den lilla människan känner oro och misstror etablerade politikernas förmåga att hantera samhällsutvecklingen. Oro inför framtiden, möjligheten att försörja sig och att hitta sin plats i ett föränderligt samhälle. Väljarna tycks sakna tydliga svar och berättelser om vilket samhälle politikerna vill skapa. Då blir det lätt att ta till sig budskap om enkla lösningar på komplexa problem.

**SÅVÄL "BREXIT"** som USA-valet skapar utmaningar redan under 2017. Det är en utmaning att ett av Europas största och mest inflytelserika

länder vänder EU ryggen. Effekterna syns direkt när EU-institutioner såväl som banker söker efter andra platser än London att etablera sin verksamhet. Det är en utmaning att världens mäktigaste land styrs av en politiskt och diplomatiskt oslipad person, med en minst sagt rörlig agenda. TTIP, det stora frihandelsavtalet mellan USA och EU, har Trump ställt ut i kylan och det finns en välgrundad oro, inte minst i stater i Rysslands närhet, att USA inte längre är den trygga klippan i Nato-samarbetet. Visst är detta oroande tecken även för våra östsvenska företag, det idkas mycket handel med både britterna och USA.

**MEN LÅT OSS VÄNDA** på perspektivet och för ett tag se bortom de kortsiktiga orosmolnen? Situationen kanske kan bli en katalysator för något nytt och bättre på lång sikt! Om våra företags marknader i USA och Storbritannien vacklar, är man kanske mer benägen att satsa på nya marknader i andra länder? Det skulle inte bara utveckla företagens affärer utan göra dem mindre sårbara när de, så att säga, kan lägga äggen i flera korgar. Och vad händer sedan? Ökat handelsutbyte skapar fler kontakter och kopplingar länder och människor emellan, vilket i sin tur gör att vi kommer varan-

dra lite närmre i världen. Paradoxalt nog just det som Trump och partier som UKIP verkar vilja ha mindre av. Och i samma stund som opportunisterna och populisterna sätter alltmer av den politiska agendan, skapas mer utrymme för annan politik. Det ger möjlighet för etablerade politiker att visa framåtsyftande ledarskap genom en ny berättelse om världen, EU, Sverige och vår region – om det sker på ett prestigelöst och genuint sätt och så folk kan känna igen sig.

**SÅ TILL ALLA SOM OROAS** av hur detta år ska bli – glöm inte att hand i hand med varje utmaning går möjligheten.

Gott nytt 2017! ■



**ANNA LÖVHEIM**

Näringspolitisk chef  
Östsvenska Handelskammaren

## Spännande företagsmiljöer på gång



### Vallastaden

Sankt Kors bygger nya flexibla företagsmiljöer med närhet till både universitetet och Science Park Mjärdevi. Inflytt hösten 2017.

[vallastaden2017.se](http://vallastaden2017.se)



### Vreta Kluster

Två kontorshus är nu fyllda av företag inom de gröna näringarna. I nästa hus skapar vi gärna mer praktiskt inriktade lokaler för test och demo av produkter och tjänster.

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



### Ebbepark

Ebbepark blir en modig och nytänkande stadsdel. En plats där vi tillsammans tar begreppet hållbar tillväxt från snack till verkstad.

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



### Linköping Aviation Park

Nu skapar vi en ny tillväxtarena med fokus på flygrelaterad verksamhet. Strategiskt läge intill flygplatsen och nära E4:an. Var med från början!

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

Sankt Kors verkar som en möjliggörare för Linköpings nya företag och företag i förändring. Läs mer på [sanktkors.se](http://sanktkors.se)

**SANKTKORS**



Marianne Lindh, vd och cityutvecklare, tror att samarbete mellan alla aktörer i city leder till att handeln utvecklas.

# CITY HANDLAR OM SAMVERKAN

TEXT OCH FOTO: PER ODDMAN

Linköping City Samverkan AB är sedan 2011 ett registrerat bolag som verkar för ett attraktivare city men har i över 20 år bedrivit verksamhet. Det ägs av de 18 stora fastighetsägarna i staden (Cityfastighetsägarna) och Linköpings Cityförening. Samverkanspartner är Linköpings kommun. Konkurrenssituationen inom handeln är tuffare än någonsin och utvecklingen går mot större köpcentrum, där kunden spenderar allt längre tid på shopping. Trenden är tydlig, de affärer som samtidigt kan leverera upplevelser till kunden, blir vinnare i framtiden.

**HANDELN I LINKÖPINGS CITY** och Tornby lever i dag ett bra liv tillsammans, då man kompletterar varandra med avsikt för vad kunden önskar. Lågpriskoncept i storlokal eller hög personlig service i liten butik. Att situationen mellan dem är som i dag, beror på att i-HUSET inte har byggt om till ett nytt koncept. Det som finns i Stockholm, i form av till exempel Mall of Scandinavia eller Emporia i Malmö. Här finns till och med gräsmattor på taket och en möjlighet att sola. Det är detta som cityhandeln nu måste möta och skapa en strategi för den framtida ombyggnad som kommer att ske.

För city innebär det att försöka skapa en miljö som blir 24 timmarsstaden för besökaren. Staden har redan i dag många fördelar med sina gröna områden. Man jobbar nu med att förbättra parkeringsmöjligheterna, vilket är en öm punkt för city. Det ska vara lätt att ta sig till och från de intelligenta parkeringshus som finns i staden.

– I dag när man bygger ett köpcentrum, så bygger man det som om det vore en upplevelse av att komma in i en stadskärna. Där finns små gator, caféer och restauranger, berättar Marianne Lindh, vd och cityutvecklare för Linköping City Samverkan AB.

**LINKÖPING CITY SAMVERKAN** står väl rustade inför framtiden och har tagit fram en omfattande handlings- och affärsplan för kommande år. Planerna ska stärka och profilera Linköpings city som en sammanhållen enhet. Man kommunicerar och marknadsför sig nu till alla med något som kallas: Linköpings innersta, vilket betyder hjärtat i staden. I deras styrelse finns fastighetsägare och näringsidkare representerade, Linköpings kommun är adjungerad som samarbetspart, vilket borgar för att informationsflödet och beslutsfattandet sker på enklast möjliga väg.

**GRUNDEN FÖR BOLAGETS** handlingsplan är "Utvecklingsplan för Linköpings innerstad" som innehåller strategier för att långsiktigt öka stadens attraktivitet. Huvudverket för detta är en större och bättre innerstad. Vidare finns också en "Eventstrategi för Linköping", vilken för fram Linköping som en av Sveriges största eventstäder. Det kommer självklart att öka antalet besökare till city. Meningen är att besökarna ska stanna kvar i staden och shoppa men också äta en bit mat och kanske sova kvar på hotell. Den planerade Ostlänken kommer garanterat göra att Linköpings citykärna växer och en god planering för detta måste ske.

– Restaurang-, café- och hotellnäringen är något som växer gällande omsättning i innerstäderna, berättar Marianne Lindh.

**ALLA BUTIKER ÄR NATURLIGTVIS** inte medlemmar i Linköping City Samverkan och det kan till exempel bero på att de tillhör stora kedjor som tagit ställning och inte är med någon stads cityorganisation. Flera större kedjor är dock med och medlemsantalet ökar stadigt.

– Det handlar om att skapa ett attraktivt och levande centrum för besökaren och få dem att spendera längre tid vid sina besök i Linköpings centrum och det åstadkommer man genom samverkan, anser Marianne Lindh.

**VÄGEN SOM MARIANNE LINDH** berättar om och anser vara den rätta, handlar om att alla måste skapa en öppenhet och med respekt för varandras

verksamheter. Ingen fråga är för stor, ingen för liten att debattera.

– Många tror kanske att fastighetsägarna endast tar ut hyror för lokaler i city. Sanningen är den att man har ett omfattande åtgärdsprogram som handlar om trivsels i city. Ett exempel är att vid ombyggnation av våra torg, så samverkar kommunen och fastighetsägarna gällande till exempel markvärme som fastighetsägarna också medfinansierar. Dessutom får butiksägarna en attraktiv miljö, berättar Marianne Lindh.

**METODEN ATT DRIVA** utveckling av Linköpings city är att starta projekt och arbetsgrupper. På så sätt delegerar man arbetet. Genom detta skapar man enligt Marianne Lindh ett engagemang och frågorna får bäst gensvar av dem som det berör.

**LINKÖPINGS STAD HAR** till exempel belönats med certifieringen Purple Flag, vilken ges till städer som arbetar planerat med trygghetsfrågor på kvällar och som uppfyller vissa kriterier.

– Ett lyckat exempel på projekt i Purple Flag är det kommunala parkeringsbolaget Dukatens nya tjänst "Följ mig". Den innebär att kunden erbjuds att få sällskap av kundtjänst via kamera och ett högtalarsystem som kan följa personen, när den hämtar sin bil i p-huset Baggen, Linköping. Det ökar tryggheten för den som besöker city och skapar på så sätt en bättre ekonomi under kvällstid, säger Marianne Lindh. ■



# MAMINZA JURISTBYRÅ



VI UTVECKLAR DITT FÖRETAG  
GENOM AFFÄRSJURIDISK RÅDGIVNING,  
SÅVÄL NATIONELLT SOM INTERNATIONELLT



Maminza AB  
Järnvägsgatan 10, 582 22 Linköping, Sweden  
Sankt Annegatan 7, 611 34 Nyköping, Sweden  
Tel (växel): 010 - 165 00 30

[www.maminza.com](http://www.maminza.com)



**SWEDISH OPEN  
SQUASH 2017**  
EN AV VÄRLDENS STÖRSTA SQUASHTÄVLINGAR

## BOKA VIPBILJETTER NU!

**31 JAN-1 FEBR:** \_\_\_\_\_  
Kvalspel i Linköping och Norrköping

**2-5 FEBRUARI:** \_\_\_\_\_  
Huvudtävlingen på fyrglasbanan  
i Linköpings Sporthall

Karim Abdel Gawad  
Regerande  
världsmästare

## VIP-biljetter - kundarrangemang i världsklass!

**BOKNING:**  
**0709-43 81 67**  
[www.swedishopensquash.se](http://www.swedishopensquash.se)

ARRANGERAS AV:

**ActiPro Event**

I SAMARBETE MED:



TITELSPONSOR:



**Contura 660T**  
**27.600 kr | 1.252 kr/mån**  
Ord pris 30.600 kr  
Gäller t o m 12/3

**Contura 780**  
**17.900 kr | 830 kr/mån**  
Ord pris 19.900 kr  
Gäller t o m 12/3

**Contura  
556T Style**  
**22.900 kr**  
**1.048 kr/mån**  
Ord pris 24.400 kr  
Gäller t o m 12/3

Vid samtidigt köp  
av kamin från Contura  
lämnas 2000 kr i rabatt  
på Premodul skorsten.

**elda**  
BUTIKEN

**Eldabutiken Norrköping**  
Linnégatan 28 Tel: 011-600 49  
Mån-Tors 10-18 | Fre 10-17 | Lör 10-14  
lunchstängt 13-14  
[www.eldabutiken.se](http://www.eldabutiken.se)





# HJÄRTAT DET VIKTIGASTE AV ALLT

Han är uppvuxen i Norrland, har bott i både Stockholm och Norrköping, varit med om att ta fram devisen "fjärde storstadsregionen" och hunnit med en sejour i Indien. Men tillbaka i Norrköping och efter en hjärtinfarkt kom frågorna, och tankar på nya idéer började ta fart. Idag jobbar han med hjärtat, på mer än ett sätt. Hjärtat ska MÅ bra, och det ska kännas bra i hjärtat.

TEXT & FOTO: MIRJAM LINDAHL

**D**et kunde tagit slut redan den 12 juni 2013. Thomas Sjölander och hans familj hade precis kommit hem från en tre år lång sejour i Indien. Lite sliten efter att ha packat ihop ett liv där, sagt adjö till vänner och naturligtvis jet-laggad efter resan sa Thomas till sin fru: "Jag går och lägger mig. Jag känner mig lite konstig"

Vid ettiden på natten vaknade han sedan med, som han själv uttrycker det "en elefant på bröstkorgen". Femtio år gammal med de klassiska symptomen på en hjärtinfarkt undrade han om det var så här det skulle sluta.

Men tack vare en akutoperation med ballongsprängning och goda råd från medicine doktor Olle Haglund sitter Thomas Sjölander idag på andra sidan bordet i konferensrummet på Butängen i Norrköping, ler stort och berättar om sin resa.

**UPPVUXEN I NORRLAND** kom Thomas, via Stockholm, till Norrköping 1988.

Under tio år drev han bolaget IDOK som sedan såldes till IFS. I samma veva sökte Norrköpings kommun en vd till sitt marknadsbolag. Thomas sökte jobbet- och fick det. Under ett antal år arbetade han tillsammans med Lars Jagerfelt, vd på Linköpings marknadsbolag, med att försöka sammanföra de två städerna under devisen Tvillingstäderna och Fjärde storstadsregionen.

Han blev vd för Östsvenska Handelskammaren och tog initiativet till Kammarforum som idag finns i både Linköping och Norrköping. Han arbetade hårt med att utveckla flygnäringsen i Norrköping, då flygplatsen blev kommunägd. Han startade upp Almedalsflyget för att få både beslutsfattare och samhällsintresserade invånare i regionen att delta i de politiska debatterna under Almedalsveckan. Och han var precis i startgroparna att bygga upp ett helt nytt system för inrikesflyg när åskmolnet på Island satte stopp för planerna i april 2010. Bolaget lades ner och alla fick sluta.

**DET VAR DÅ THOMAS FRU** fick erbjuda om att jobba i Indien, och familjen hängde på. Ett år blev tre, och under tiden hade Thomas all tid i världen att fundera. På livet och på jobb. Under många långa samtal diskuterade han med vännen Mats Tärning om vad han egentligen skulle göra när han kom hem.

**SÅ KOM NATTEN** då hjärtinfarkten slog till.

– Naturligtvis började tankarna snurra, säger Thomas. Vad hade hänt om vi inte haft så nära till sjukvård? Om det istället hänt när vi satt på flyget över Afghanistan eller bara en vecka tidigare på utflykt i de Indiska bergen? Och så de mer konkreta frågorna; Vad är egentligen en hjärtinfarkt? Hur och varför?

Thomas bestämde sig för att han ville veta mer och träffade medicine doktor Olle Haglund som mätte Thomas kärstelhet och konstaterade att de var i kondition som en 85-åring.

– Gå hem och pressa rödbetor och lingon och drick! sa Olle, och jag

trodde väl att det var lite för lätt, säger Thomas. Men vad hade jag att förlora?

**SÅ HAN KÖPTE SIG** en råsaftcentrifug och började pressa rödbetor så det skvätte hemma i köket. Och resultatet var häpnadsväckande.

– Efter tre månader var mina kärls elasticitet tillbaka på en 50-åringens nivå. Och i dagsläget kan de mäta sig med en 45-åringens, ler Thomas stolt.

Fysiskt var Thomas helt återställt efter infarkten. Men de där andra frågorna som ställdes på sin spets tystnade inte. Vad är egentligen viktigt i livet?

Nu började tankar och idéer ta fart. – Vännen och kollegan Mats undrade nog vad som tagit åt mig när jag en dag sa till honom att "Nu vet jag vad vi ska göra! Vi ska tillverka och sälja rödbetsjuice!"

**I SAMARBETE MED** Olle Haglund och med hans forskning om nyttan av de nitrit-rika grönsakerna och bären i ryggen, togs så kontakten med Gun-



Rödbetan hjälper bland annat till att sänka blodtrycket. Den är kärlvidgande och höjer prestationen genom att öka syreupptagningen i blodet. Många elitidrottare använder rödbetsjuicen som sportdryck.



Thomas Sjölander är i balans.



nar Kjellin på Brunneby Musteri och en första test-tappning av juicen RÅ gjordes i mars 2014.

– Rödbetan hjälper bland annat till att sänka blodtrycket. Den är kärlvidgande och höjer prestationen genom att öka syreupptagningen i blodet. Många elitidrottare använder rödbetsjuicen som sportdryck. Längdåkare, fridykare och höghöjdssportare, ja utövare av idrotter som kräver hög prestation märker tydliga resultatskillnader, säger Thomas.

**LINGONEN ÄR BRA** för de som har typ2-diabetes. I den gamla Bondepraktikan står till och med att "en näve lingon håller sockersjukan borta". Ämnen i bären gör att kroppen lättare tar upp insulinet och kan bryta ner glukosen i blodet.

– Det är fantastiskt att bli uppringd av kunder som vill berätta hur glada och nöjda de är! säger Thomas och jämför med IT-branschen. Då ringde folk bara när de var missnöjda och något inte fungerade! För ett

tag sedan blev jag kontaktad av en man med diabetes, som strålade av glädje och berättade att han kunde känna sina tår för första gången på sjutton år! Det är oslagbart!

**IDAG SYSSLSÄTTER** bolaget Wellnox Health AB sju medarbetare förutom Thomas och Mats. Det är framför allt ungdomar, som får vara med och forma verksamheten.

Försäljningskanaler, packning, lagerhantering och frakt, ja det är många olika delar som ska skötas.

– Det är fantastiskt att se hur ungdomarna växer av att få ta ansvar, säger Thomas. De är otroliga att jobba med. Och vi lär oss hela tiden, både de och jag! skrattar han och fortsätter

– Det finns ett snårigt regelverk inom livsmedelsindustrin som reglerar till exempel vad man får och inte får skriva på förpackningarna. Juice innehåller per definition inget tillsatt socker- just därför får det inte stå att inget socker är tillsatt. En uppgift som är relevant för många i samhället idag, där socker är en hälsorisk. Likaså är

det strikt reglerat att använda ord som har med hälsa att göra.

– Hela livsmedels- och framför allt läkemedelsbranschen är spännande att få en inblick i säger Thomas. Pengar styr- så är det, konstaterar han, men det känns som om vi kommit in helt rätt i tiden med våra produkter och våra värderingar: trovärdig, naturlig och genuin.

Man börjar äntligen förstå att det inte finns någon quick-fix med konstgjorda preparat, utan att det är i det rena, naturliga som kraften ligger. Sådant man visste förr.

#### INTRESSET FÖR RÅ'S PRODUKTER

ökar. Fler och fler butiker tar in RÅ i sitt sortiment och rödbets- och lingonjuicen har nu fått sällskap av juicer av bland annat blåbär, tranbär, aronia, citron/ingefära och rödbeta/tranbär. Alla med egenskaper som stärker kroppens funktioner på olika sätt.

Och framtiden? Nu när Thomas verkar bli yngre och yngre i kroppen, vad vill han göra nu?

– Ja, entreprenören i mig saktar inte ner, skrattar Thomas. Men jag har också insett vikten av att jobba med hjärtat. På mer än ett sätt. Att göra gott. Under tiden i Indien lärde jag känna en man som drev ett hem för tiggarbarn och dementa. Jag och min fru lyckades samla ihop pengar till en buss åt honom, så han kunde ta de äldre till deras heliga platser en sista gång. Det var något av det bästa jag gjort: att vara till nytta för någon annan.

**JAG HAR ETT BRINNANDE** flygintresse och jag skulle vilja kombinera det med att ta gymnasiungdomar, möjligen niondeklassare, ner till Auschwitz och Krakow på en heldagsutflykt. Ett besök i koncentrationslägret; Jag kan inte tänka mig bättre medicin mot rasism och oförståelse.

Det lyser ur Thomas ögon när han berättar om idén och om önskan att få stipendiemedel till projektet.

– Vad jag än gör, så vill jag fortsätta jobba så att det känns bra i hjärtat! ■





# PAUSA

TEXT & FOTO: BJÖRN LISINSKI

Du kanske hör till en av dem som stod och hängde på låset till gymmet efter nyår, för att komma i bättre form. Kanske är du ute och löper, eller tar powerwalks. Det har aldrig varit trendigare att träna sin kropp än nu. Men hjärnan då? Hur ska du hand om den på bästa sätt, så att den håller sig i form.

Ulrika Borén har skrivit boken *Pausa – En handbok om återhämtning*. Boken lär dig om den viktiga vilan, hur den i sin tur gör dig mer effektiv och mer skärpt, samt hur du slipper bli sjuk av stress. Du får helt enkelt en längre hållbarhet.

**U**lrika Borén driver företaget EQ Partner där hon erbjuder sina tjänster som coach och föreläsare. Hon har en akademisk bakgrund i ryggen, inom beteendevetarämben, samhälls- och kulturanalysprogrammet och hon har även en examen i pedagogik. Ulrika är utbildad inom motiverande samtal, kognitiv beteendeterapi och är diplomerad mindfulnessinstruktör. Ulrika undervisar i yinyoga och har kurser om bland annat mindfulness och medveten andning.

Affärsstadens utsände har träffat Ulrika och ber henne berätta mer om sig själv.

– Jag är en person som tycker att livet är väldigt kul att leva. Det baseras på min positiva grundinställning, men även att jag har varit med om saker som har törnat mig, under resans gång. Det har gett mig en ryggsäck som jag kan plocka både bra och mindre bra erfarenheter från.

Jag är gift och har två vuxna barn, och vi bor i ett timmerhus på landet, utanför Söderköping. Älskar att både utöva Yoga och leda klasser.

Är svag för romantiska komedier, men de ska helst avnjutas på bio.

Jag älskar chailatte, i alla dess former – är otroligt svag för det.

Sen lyssnar jag mycket på musik. Har alltid haft sången i mitt liv. Musik är en stor inspirationskälla i mitt liv. Några av favoriterna är Kent och Coldplay.

**MEN DET ÄR INTE BARA** musik, chailatte och romantiska filmer i Ulrikas

liv, hon skriver böcker också. Hittills två stycken. Jag frågar Ulrika om den senaste boken.

– Det är en vykortsstor bok, som heter ”Pausa – En handbok om återhämtning”. Det är en liten lättläst bok, som ingår i en serie som heter ”kunskap på nolltid”, som Eget förlag ger ut. De har ett tiotal författare som skriver kort och koncist, faktamässigt, med mycket övningar, på ett lättförståeligt sätt. Personligen lockas jag av det här formatet. Så enkelt att alla kan ta det till sig.

Jag har pratat med flera stycken som har läst den här boken, som aldrig någonsin har läst en bok i sitt liv, men den här har de lyckats ta sig igenom. Förutom att boken är lättläst så har den även tips på var tredje sida.

**BOKEN HANDLAR JUST** om hur du tar återhämtning i vardagen. Hur du med korta pauser, kan lugna ner dig, mitt i all den här stressen vi lever i. Hur du kan stilla ditt sinne och får ner kroppen i varv.

– Jag skriver mycket om andning. Andningen är underskattad. Vi är ganska omedvetna om vår andning, vi tar den ofta för given. Vi tänker inte på hur mycket vi kan påverka vårt mående bara genom att bli medvetna om vår andning. Ju mer vi tränar på detta så tar hjärnan andra vägar, och det är enklare att fatta rätt beslut med en lugnare och mer avkopplad hjärna.

Det kanske gör det lättare för Kalle att säga ”nej” istället för ”ja”, när chefen kommer med ytterligare en uppgift trots att Kalle redan är

super-stressad. Kortsiktigt blir chefen glad om Kalle säger ja, långsiktigt kan Kalle hamna i en utmattningsdepression och varken chefen eller Kalle blir särskilt glada.

**ULRIKA HAR SKRIVIT** en bok tidigare. Den heter ”Lysande stjärnor på en nattsvart himmel” och gavs ut 2014. Ulrika var mitt uppe i karriären då hon började få epileptiska anfall. Det visade sig att hon hade en godartad hjärntumör. Och från det att Ulrika fick beskedet började hon skriva dagbok. Efter ett år av behandlingsförsök tog man beslutet att operera bort tumören. Lyckligtvis gick det bra och anfallen försvann.

– Jag slet med mig block och penna när jag åkte upp till sjukhuset för första gången. Jag har alltid skrivit, men har inte vetat riktigt vad jag ska skriva om, men det skulle bli historia. Det kände jag instinktivt, så jag skrev dagbok under hela tiden, då jag var sjuk. Och det är grunden till den första boken. Dagboksutdrag, helt oredigerade, utifrån mitt mående. Och även hur jag hanterade och vände på stenarna för att liksom må bättre i detta.

**FÖR ULRIKA HANDLADE ÅRET** mycket om dödsångest, sorg, besvikelse på livet, beslut och besked - kontra att hantera sin positiva grundinställning, och i allt ta sig igenom det här på ett bra sätt.

– Jag har kanske haft en skeptisk inställning tidigare till saker som mindfulness och yoga. Men jag kände att jag måste ta reda på om detta kan hjälpa mig i mina anfall.

Jag började med yoga, medveten

andning och meditation, och det blev mitt livelixir det här året. Det fick mig att känna att jag var här och nu, att ta en dag i taget. Det är klart att jag fortfarande var ledsen och ramlade ner i svarta hål, men jag hade mycket enklare att hitta verktygen till att ta mig upp ur de här hålen.

Det mesta gjorde jag på egen hand, hemifrån, för jag kunde ju inte köra bil och ta mig någonstans. Ibland åkte jag med en kompis, men anfällen kom så ofta att det var tråkigt och jobbigt att vistas bland folk. Det gjorde mig lite osocial, vilket strider mot hur jag är som person.

**I DAG ÄR ULRIKA UTBILDAD** mindfulnessinstruktör, och leder ett par yoga klasser i veckan. Det går lite hand i hand med det hon coachar och föreläser om.

– Boken *Pausa* kommer ifrån ämnen och saker som jag redan har föreläst om, och jag behövde boken som ett arbetsredskap, som jag kan ge, eller erbjuda när jag har heldagskurser, eller är ute på företag.

Jag tror att jag boken kan vara bra på så sätt att man läser boken och vill lära sig mer, men inte vill gå en heldagskurs. Och kanske då istället kommer för att bli coachad några timmar, nästan lite som privatcoaching.

**VAD ÄR DÅ ULRIKAS TIPS** till dig som läser detta?

– Vänta inte på väckarklockan utan ta tag i din återhämtning och ditt välmående redan idag. ■

# Hotel Express växer!

2016 ökade vi med 30 %  
Vi flyttar till nya större lokaler!  
– Vill du med på vår resa?

## Vi rekryterar nu

### företagssäljare

Som säljare hos oss arbetar du med att både utveckla befintliga kunder och att hitta nya affärsmöjligheter.

### bokare

Som hotellbokare hos oss arbetar du i team med att boka hotell och resetjänster till företagskunder.

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

HOTEL EXPRESS®  
INTERNATIONAL 





Det startades 2007 som ett hobbyprojekt med en webbshop som sålde temperaturmätare.

Tio år senare är m.nu Sverige AB ett aktiebolag med över 1 700 artiklar inom hemautomation och har sex anställda.

Förra verksamhetsåret köpte kunderna varor för att automatisera sitt hem – exempelvis styra belysning, lås och värme – för 18 miljoner kronor.

TEXT: JOAKIM LÖWING FOTO: BJÖRN LISINSKI

# FRÅN HOBBY TILL HELTID

**R**ent fysiskt håller m.nu till i Johannelunds centrum i Linköping – men frånsett de i närområdet som hämtar upp beställda produkter på plats sänds allting via postorder runtom i landet och även övriga Skandinavien.

**GRUNDAREN OCH ÄGAREN** Erik Freiholtz startade företaget som ett hobbyprojekt 2007 – och har faktiskt haft kvar sitt tidigare yrke som sjuksköterska och ambulanssjukvårdare ända fram till december förra året. De senaste åren på halvtid.

– Jag drev hemsidan temperatur.nu, som fortfarande finns kvar, med realtidstemperatur på många orter runtom i hela Sverige. Började med att sälja temperaturmätare i en webbshop och med dessa kunde folk i landet rapportera in temperaturer där de bor via datorn, berättar Erik.

Med tiden kom förfrågningar från kunderna/användarna om andra produkter inom hemautomation och sortimentet utökades varefter.

2009 anställdes första personen på halvtid – och i dag har företaget sex anställda.

Antalet artiklar är upp i över 1 700 stycken och omsättningen i förra bokslutet av 18 miljoner kronor.

– Under förra verksamhetsåret

ökade omsättningen med 45 procent. Så pass mycket lär det inte bli den här gången, men vi fortsätter stadigt att växa. Vi är väldigt lyhörda på vad våra kunder/användare vill ha och tar ofta in nya produkter från hela världen för att testa. Något som framför allt sköts av vår elektronikingenjör.

**DET SOM SÄLJS ALLRA** mest i dag är styrning av belysning och värme i hemmen.

– Man kan styra dessa delar på många sätt numera – via fjärrkontroller, datorn eller mobilen. Det finns möjligheter till en mängd olika sätt – som bland annat rörelsesensorer för belysning, att när man släcker lampan i sovrummet efter exempelvis klockan nio på kvällen åker rullgardinen automatiskt ned. Eller att man kan öppna och stänga garageporten via en app i mobilen.

Erik fortsätter:

– Om du åker i väg på semester kanske du vill dra ned på värmen i din bostad. Det kan du göra via mobilen och sedan höja värmen innan du åker hem så att du slipper frysa när du kliver innanför dörren igen. Är du i väg går det enkelt att logga in och hålla koll på det mesta i hemmet – värme, belysning, om någon är där, med mera.

**EN HÄFTIG GREJ** är också att man till och med kan styra låset till ytterdörren med sin mobil.

– Säg att någon i hushållet har glömt sina nycklar eller att ni vill öppna till en hantverkare. Då är det bara att med en enkel knapptryckning öppna låset, var du än befinner dig i världen. Mycket sådant här är jag övertygad kommer bli standard i nyproducerade hus i framtiden. Efterfrågan efter smarta hem blir allt större för varje år och det kan ju hjälpa och underlätta mycket.

Vill man inte vara lika avancerad säljs enklare paket med fjärrkontroller som styr belysning och värme.

– Det bästa är att det bara är att bygga på mer och mer varefter. En del börjar i mindre skala och fortsätter sedan. I snitt återkommer varje kund minst två gånger och vi har en hel del som köper nytt varje månad. Man upplever den stora nyttan och utökar genom att göra det mer avancerat.

**ORDET "NÖJDA" EXISTERAR** inte på företaget...

– Nej, vi försöker hela tiden att utvecklas och slår oss aldrig till ro. Det är viktigt att ständigt hålla koll på vad som händer på världsmarknaden så att vi kan erbjuda det senaste. Men det är lika viktigt att

prylarna fungerar bra. Vi har olika forum som vi följer och får många förslag från leverantörer.

m.nu har drygt 6 000 följare på Facebook och skickar nyhetsbrev till alla som valt att kostnadsfritt prenumerera på det, för tillfället uppåt 10 000 stycken.

– Vi har egentligen inte annonserat så mycket, utan kunderna har upptäckt oss på egen hand och sedan har det spridits. En betydelsefull kanal är också Prisjakt på nätet där vi ligger i topp när det gäller kundnöjdhet.

**INOM SIN BRANSCH** är man störst i hela landet sett till antal artiklar.

– Det går att köpa en del av våra varor inom detaljhandeln också, men ingen där har i närheten av samma sortiment vad gäller hemautomation som vi har, framhåller Erik Freiholtz. ■

## DET HÄR ÄR M.NU SVERIGE AB

**STARTADE:** 2007.

**PRODUKT/BRANSCH:** Webbshop som säljer hemautomation och har cirka 1 700 olika artiklar.

**ANTAL ANSTÄLLDA:** 6.

**OMSÄTTNING:** Cirka 18 miljoner kronor.

Söker Du lokal i  
Norrköping/Linköping?  
Nu eller i framtiden.



Cecilia S Aldén  
Affärsrådeschef

Prata med oss om  
era behov och hör hur  
vi kan hjälpa er.  
tel 011- 44 20 500  
013- 20 34 60



## Himmelsby Gårdshotell

Hotell | Spa | Konferens

### Konferens i unik SPA-miljö

Vacker omgivning, senaste tekniken,  
utsökt mat och skön relax. Vårt mål  
är att överträffa era förväntningar.



Dagkonferens: 360:-/person

### Teambildning

- Gårdskampen - 8-kamp i stallmiljö
- Jaktisimulator - Högklassigt laserskytte



### Aktiviteter

- SPA-entré ingår vid övernattnin
- Biljard & Gym
- Skönhetssalong
- Fiskpedkyr

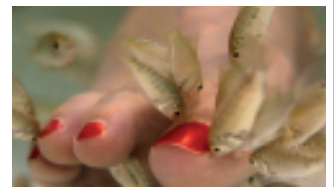
### Lunch - Lunch

13-120 pers	1495:-/person
9-12 pers	1595:-/person
5-8 pers	1695:-/person

### Fm dag 1 - Em dag 2

13-120 pers	1695:-/person
9-12 pers	1795:-/person
5-8 pers	1895:-/person

Konferenslokal ingår  
Enkelrumstillägg: 295:-/person  
Alla konferenspriser exkl. moms



Himmelsby Gårdshotell • 013-33 12 44 • www.himmelsbygardshotell.se

Medlemskap  
från 1395 kr



www.orebrogolf.se

019 - 10 11 00



019-16 77 90  
www.tranab.se  
info@tranab.se

Vi utför idag uppdrag i Örebro, Katrineholm, Västerås,  
Eskilstuna, Karlskoga. Våra kunder är Trafikverket,  
Kommuner, Landstinget och privata kunder.

Välkommen med ditt projekt till oss på TRANAB.



Grundvattenskydd Väg 52 Trafikverket

TRANAB ska utgöra ett konkurrenskraftigt alternativ genom att med hög kompetens,  
kostnadseffektivitet samt god lönsamhet medverka i kvalitets- och miljösäkrade  
bygg- och anläggningsentreprenader för statliga, kommunala och privata kunder.



Barnakuten USÖ Landstinget



Väg och VA är ett av TRANABS mer omfattande  
utförandeområde. TRANAB har även egen  
mätavdelning.

Vi utför mark- och grundläggningsarbeten för både  
större och mindre projekt. Vi erbjuder även totalen-  
treprenad där vi tar hand om allt inkl. projekteringen.

Fråga oss om du vill göra det svåra enkelt!





Under 5,5 år förde Janne Andersson IFK Norrköping från nykomling i allsvenskan till SM-guld.

Den numera nye förbundskaptenen för svenska landslaget trivdes inte bara bra i klubben – utan även i staden.

– Hela familjen hade några väldigt fina år här, berättar han.

# »Går inte att tacka nej till finaste uppdraget inom svensk fotboll«

TEXT: JOAKIM LÖWING FOTO: JOHANNA LUNDBERG / BILDBYRÅN

**D**en 1 december 2010 skrev Janne Andersson på ett treårskontrakt med IFK Norrköping.

Klubben var en av landets mest klassiska och anrika i Sverige med tolv SM-guld.

Men det senaste kom 1989 och föreningen hade upplevt flera tunga år, som slutade med att man hamnade i superettan och fick jobba sig tillbaka till högsta ligan.

Nu skulle det jobbas på sikt, bygga upp ett lag med till stor del egna talanger – och då ansågs Janne passa bäst in att utföra tränaruppdraget.

2004 blev han utsedd till årets tränare i allsvenskan efter att ha fört Halmstad till andra plats och visat sig skicklig på att utveckla unga spelare.

– Sammanlagt stannade jag 21 år av mina hittills 31 år som tränare i hemstaden Halmstad – där jag

var allt från ungdomsansvarig, till assisterande

### FAKTA: JANNE ANDERSSON

**NAMN:** Janne Andersson.

**FÖDD:** 29 september 1962 i Halmstad.

**FAMILJ:** Hustrun Ulrika, döttrarna Louise och Julia. Två hundar av rasen Lagotto som heter Sigge och Conrad.

**BOR:** Hus på Lidingö.

**YRKE:** Förbundskapten för svenska landslaget i fotboll sedan i somras.

**STÖRSTA MERITER SOM TRÄNARE:** Förde IFK Norrköping till SM-guld 2015 och Halmstad till andra plats i allsvenskan 2004, utsedd till årets tränare i allsvenskan 2004.

**INTRESSEN:** Fotboll, träning, umgås med familj och vänner.

tränare och sedan huvudtränare. Jag hade flera anbud genom åren under den perioden, bland annat från utländska klubbar, men valde att stanna kvar i tryggheten och ville inte flytta på barnen, berättar Janne.

**EFTER ETT ÅR I ÖRGRYTE** lockades han ändå till Norrköping – då barnen började bli lite större – och pendlade de första tre åren mellan Norrköping och familjen i Halmstad.

– En enkel resa på 35 mil som jag åkte ett par gånger i veckan. Det tog ungefär 3,5 timmar åt ett håll och jag åkte oftast på natten för att utnyttja tiden. Kunde nästan köra med förbundna ögon (ha, ha). Klart att det slet mycket, men samtidigt var det värt det. Jag trivdes ju så bra i IFK och ville samtidigt givetvis träffa min fru och mina två döttrar så mycket som möjligt.



*Jag vill ha ordning och reda, tydliga gränser och värderingar i allt jag företar mig både på och utanför planen, berättar Janne Andersson.*

De sista tre åren i staden flyttade övriga familjen upp och de bodde i ett hus på Lindö.

– Där är jätte vackert och en härlig miljö. Abborreberg är ett smultronställe där vi ofta gick ut och gick med våra två hundar, säger Janne.

Vrinneviskogen är också något han vill lyfta fram lite extra.

– En underbar natur, där vi både gick och cyklade en hel del. Klart att man kan sakna det, men den finns ju kvar så det är bara att besöka någon gång när man har möjlighet.

**JANNE TYCKTE OCKSÅ** mycket om att spendera tid i centrala delarna av Norrköping.

– Citykärnan är verkligen mysig och den rekommenderar jag alla turister att upptäcka. Det finns många trevliga restauranger och Östgötaporten (tidigare Norrköpings Idrottspark) är ju väl värt ett

besök, ler han.

När Andersson tog över IFK kom han knappast till något dukat bord.

Ekonomiskt fanns inga muskler att värva in en massa stjärnor – utan det gällde mycket att förädla det som redan fanns från de egna leden.

– Det viktigaste för mig var att föreningen hade förståelse och tålamod för att det skulle få ta tid. Att inte drabbas av panik om det skulle gå upp och ned. Bygger man på sikt måste det även få finnas lite sämre perioder och då gäller det att fortsätta jobba på.

**IFK HÖLL SIG KVAR** som nykomling första säsongen och året därpå, 2012, ledde Janne laget så högt upp som en femte plats – bästa placeringen sedan 1999.

Efter det förlängdes kontraktet ytterligare tre år.

2015 svarade man för en rejäl skräll – genom att vinna första SM-guldet på 26 år och göra det före stora klubbar som regerande mästaren Malmö FF, AIK och IFK Göteborg.

– Det var helt fantastiskt att få fira tillsammans med alla fans den där höstkvalen efter att vi slog Malmö FF på bortaplan och säkrade titeln. Ett minne jag aldrig kommer att glömma, ler Janne.

#### **Varför lyckas ni gå hela vägen?**

– Det finns många olika orsaker till framgången. Bland annat en bra fungerande organisation i grunden, bra ledarskap och förstås duktiga spelare. Vi fick ihop alla delar. Det som gör mig extra stolt är just att guldet kom till efter flera års långsiktigt arbete. Är ju långt från alltid man får den här tiden på sig i dag, när många klubbar vill ha snabba resultat.



*»Oavsett position, ålder, bakgrund och erfarenhet ska vi enas och jobba mot vårt mål tillsammans. Laget är alltid viktigast«*



***Hur reagerade du när du fick frågan att ta över svenska landslaget?***

– Det var väldigt omtumlande och för mig fanns bara ett enda svar. Det finns inte att tacka nej till det finaste uppdraget man kan ha inom svensk fotboll. Visst var det lite tråkigt att inte fullfölja sista halvåret av kontraktet med IFK, men klubben hade full förståelse för att jag tackade ja. Och det kändes som en rätt tidpunkt att lämna då vi hade nått vårt stora mål. Det är en stor ära och jag är väldigt stolt över att få leda vårt landslag.

***Vad tycker familj, övrig släkt och vänner om ditt nya uppdrag?***

– Det tycker förstås att det är väldigt roligt och är kanske inte lika överraskade som jag. Jag känner i alla fall fullt stöd från familjen över mitt nya jobb och det är viktigt.

***Ja, hur är det egentligen annars att kombinera familj med ett jobb som elittränare?***

– Det blir ju mycket resande och som i mitt fall en hel del pendlande. Men jag har ju valt yrket själv och det ingår liksom där, så jag har absolut inget att klaga på. Jag får arbeta med det jag tycker är roligast. Men familjen är ju ändå alltid mest betydelsefull och där har vi alltid tänkt på döttrarnas skolgång och att de inte ska behöva flytta runt en massa.

Nu har båda tagit studenten och flyttlasset gick till ett hus på Lidingö tidigare i höstas.

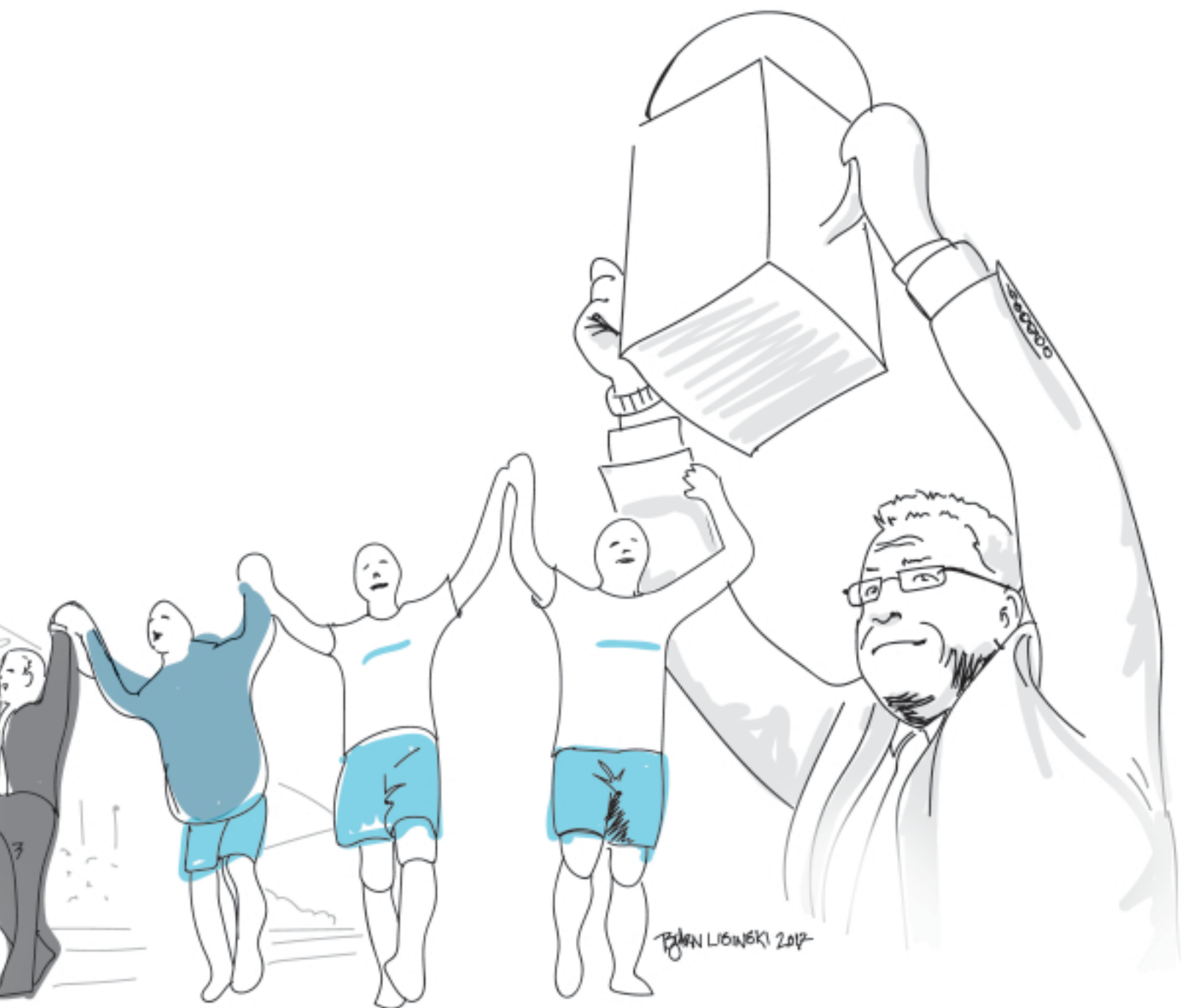
– Därifrån har jag inte så långt till fotbollsförbundets kansli och så är det ett väldigt fint och naturskönt område. Jag och min fru är ju som sagt ute mycket med våra hundar. Yngsta dottern bor fortfarande hemma, men kommer snart att försöka hitta något eget. Hon ska plugga i Stockholm.

***Vad jag har förstått verkar din fru Ulrika också intresserad av fotboll och brukar ha synpunkter på att du byter spelare för sent i matcherna?***

– Ha, ha, ja, det där har vi haft diskussioner om under 30 års tid. Ulrika har ingen bakgrund inom sporten, utan blivit lite insatt i den genom mitt jobb. Hon förstår inte den biten att man förbereder ett lag för en match i en vecka. Och man tror det laget är bäst på att genomföra planen. Man måste också ge dem chansen att misslyckas.

***Du var ju själv en riktig målsjötare under din aktiva karriär som spelare, men nådde aldrig högre än division 2?***

– Nej, jag spelade i tvåan med Halmia och division 3 med Laholm. Flest år var jag ändå i moderklubben Alets IK, där jag fortfarande är den som gjort flest mål genom tiderna. Men höll mest på för att det var så kul och hade aldrig några



ambitioner att bli någon elitspelare. Brukar på skoj säga att jag aldrig hade någon tränare som såg min fulla talang (skratt).

Janne var mer intresserad av att träna andra och var bara 18 år, då han tog över flicklaget i Alets IK. Som 25-åring tog han över som huvudtränare i föreningen – och sedan bara fortsatte det.

#### **Vad kännetecknar dig som ledare?**

– Att jag vill ha ordning och reda, tydliga gränser och värderingar i allt jag företar mig både på och utanför planen. Spelarna ska alltid veta vad som gäller. Det är viktigt att alla vet sin roll i laget och har respekt för sina lagkompisar och deras roller. Oavsett position, ålder, bakgrund och erfarenhet ska vi enas och jobba mot vårt mål tillsammans. Laget är alltid viktigast.

**Vilka är de största skillnaderna att vara förbunds-**

#### **kaptan mot klubbtränare?**

– Det som märks mest i vardagen är att jag inte har de dagliga träningarna med laget. Men än så länge saknar jag faktiskt inte den biten. I stället gäller det att hålla koll på alla landets bästa spelare som kan vara aktuella för landslaget. Till stor del gör jag det genom tv-sändningar, har tillgång till alla tv-producerade fotbollsmatcher i världen. Men givetvis kommer jag att åka runt och följa matcher på plats i olika ligor också. Det är en stor utmaning att få ihop alla spelare med olika bakgrund och få dem att prestera i landslaget. När de kommer hit är det bara att ställa om och inte tänka på hur det går i sin klubb – utan då är allt fokus på här och nu.

**EM-slutspelet gick inget vidare för Sverige – men nu har du efterträtt Erik Hamrén och bygger något nytt. Hur ser du på chansen att nå VM-slutspelet 2018?**

– Vi har en svår grupp med inte minst EM-finalisten Frankrike och Holland. Det gäller att ha ett av de länderna bakom sig för att minst nå playoff. En tuff uppgift förstås. Men vi ska göra allt för att lyckas och jag tycker det finns många spännande, unga killar. Inte minst flera ur gänget som tog guld i U21-EM förförre sommaren.

#### **Kommer du att försöka övertala Zlatan att göra comeback?**

– Nej, jag pratade med honom efter EM och då var han väldigt tydlig med att ha gjort sitt i landslaget. Jag tror inte på det där med att övertala spelare. Har man inte tiden eller glöden att spela där ska man inte göra det. Då är det bättre att någon annan får chansen, avslutar Janne Andersson. ■



# UTMANINGAR PÅ PRISON ISLAND

TEXT OCH FOTO: JOAKIM LÖWING

Ingen Gunde Svan som ropar "skynda, skynda", Pápa Fouras i tornet eller tigrar som vaktar skattkammaren. Annars finns flera likheter med "Fångarna på fortet" på TV 4. Den stora skillnaden är att Prison Island håller till i en lokal på Tornby i Linköping i stället för på franska kusten – och att det handlar om lagsamarbete i samtliga 26 celler.

**ALLA KÄNNER VI VÄL** till "Fångarna på fortet" – en svensk version av den franska tv-programserien "Fort Boyard" som utspelar sig utanför Frankrikes sydvästskust?

Den första säsongen sändes på TV 4 redan 1990 – och 26 år senare spelas det fortfarande in med Gunde Svan och Agneta Sjödin som programledare.

Där har svenska kända namn härjat runt i kampen om att föra sitt lag till seger och få pengar som tilldelas välgörande ändamål.

Men de flesta cellerna är ändå individuella – och där finns en stor skillnad mot om man jämför med Prison Island.

– Här samarbetar man i lag hela tiden - oftast tre, ibland fyra personer som tillsammans samlar poäng till laget i varje cell, berättar platschefen Oliver Larsen.

## HAN FORTSÄTTER:

– Det är en blandning av fysiska celler och kluriga celler med gåtor, logik eller matematik – ibland en kombination av olika delar. Varje lag består av mellan tre och fem personer och det går att tävla både mot andra lag i sitt eget sällskap eller andra lag som är hos oss den dagen.

Konceptet bytte namn 2014 från Arosfortet till Prison Island för att satsa på franchise och genom det ta sig utomlands. I dag finns man i

nio svenska städer - och totalt i sex länder.

**I LINKÖPING VAR** det premiär 2014 - och i fjol lockade man ungefär 20 000 gäster.

– Det roliga är att det är en sådan stor blandning på de som kommer hit. Vi rekommenderar nio-tio år som yngsta ålder och har haft deltagare på en bit över 70 år. Det är både män och kvinnor. Kan vara allt från företag, skolor, kompisgäng, svensexor och möhippor till kalas och idrottslag.

Moderbolaget håller till i Västerås - och på övriga orter är det fransiche, frånsett i just Linköping.

– Vi ägs av anläggningen i Västerås, vilket jag tycker fungerar väldigt bra. Då kan vi låna mycket idéer av varandra och bolla mycket förslag tillsammans. Vi hjälps åt mycket. Sedan går det att påverka mycket för oss - exempelvis när det gäller tips hur nya celler kan se ut.

**HITTILLS FINNS 26** stycken olika - och fler är på ingång.

– Vi har fyra till som är under byggnation eller ska byggas framöver. Ibland blir det även förändringar i befintliga celler. Vi byter ofta ut gåtor och andra frågor, samt lägger till moment i de fysiska cellerna.

Två timmars besök är ganska lagom. Men vissa stannar bara någon

timme, medan andra tävlar i tre-fyra timmar.

– Man kämpar tillsammans i mellan två och fem minuter. Oftast står det inte hur långt det är kvar av tiden. Men i vissa celler räknas det ned. Skulle man inte hinna med alla momenten lyser och låter en röd lampa.

## Vilken cell är populärast?

– En som går under namnet Riot. Där finns knappar överallt och när vissa av dem tänds varefter gäller det att trycka på rätt ställe så fort som möjligt. Det brukar bli väldigt hetsigt och roligt, skrattar Oliver.

## Finns det någon du tycker är allra svårast?

– Ja, vi har en cell som heter Einstein med tuffa gåtor, där gäller det att vara extra smart (ha, ha). Sedan har vi en som heter Cliffhanger och där gäller det att kunna klättra. Är ungefär som i filmen med samma namn.

## Något som utmärker er anläggning i Linköping?

– Ja, att den har en klassisk fängelseinnergård är ju lite speciellt, det finns inte på något annat ställe. Den sticker ut lite extra på så sätt.

Snittpoängen brukar ligga på mellan 600-700 ungefär. Nyligen deltog Linköpings FC:s damer – som ju tog SM-guld i fotboll. Ett av lagen lyckades få ihop 1 870 poäng, så de var väldigt duktiga.

Prison Island har ett team som åker runt och bygger banor på alla sina anläggningar. Men till viss del bygger ändå Oliver på egen hand.

– Det är ändå viktigt att hålla en

Prison Islands platschef Oliver Larsen får sig en balansutmaning.



viss standard i utförande och kvalitet, poängterar han.

## Finns det ingen chans att man stöter på Gunde Svan, de kortväxta som samlar nycklar eller någon tiger?

– Ha, ha, nej, det gör det faktiskt inte. Inte heller Pápa Fouras är här. Får väl se om vi lyckas locka hit dem någon gång.

## Hur ser du på framtiden?

– Vi ser ljust på framtiden, Linköpingsborna har verkligen börjat hitta hit och responsen på aktiviteten hos oss är generellt väldigt positiv. Dessutom har vi många spännande samarbeten som jag tyvärr inte kan avslöja något om. Men jag är säker på att det kommer bli häftigt, säger Oliver Larsen. ■

## PRISON ISLAND

**ÖPPNADE:** 2014 i Linköping. Startade först i Västerås 2004 under namnet Arosfortet. Konceptet bytte namn 2014 från Arosfortet till Prison Island för att satsa på franchise och genom det ta sig utomlands. Finns i nio svenska städer och totalt i sex länder. Frånsett Sverige även Norge, Finland, Holland, Spanien och Belgien.

**PRODUKT/BRANSCH:** Äventyrsturism – kan jämföras med "Fångarna på fortet" på TV 4, med 26 olika celler där man tävlar i lag mellan tre och fem personer. Det gäller att samla ihop så många poäng som möjligt genom att samarbeta.

**ANTAL ANSTÄLLDA:** 10.

**OMSÄTTNING:** 4,1 miljoner kronor (2015).

## ”Vad är du intresserad av?”

**DEN FRÅGAN BRUKAR** jag börja med när någon har funderingar på att byta till ett annat jobb. Några andra följdfrågor brukar vara:

- Vad är det som gör att du går igång på en arbetsuppgift?
- Vad är det som gör att du går igång med en uppgift privat?

**SVAREN ÄR INTRESSANTA** att stanna upp och fundera på. Det är inte alla som funderar på vad det är som gör att man gillar att göra vissa saker före andra.

För några år sedan visade forskningsresultat att man var oengagerad på sitt arbete. En del av varför man är oengagerad hänger ihop med att man gör arbetsuppgifter som man inte går igång på. Man kan ju inte bara göra uppgifter som man går igång på - men den stora delen ska var det för att man ska tycka jobbet är motiverande att gå till.

**OM VI TÄNKER OSS** att svaret på frågan om vad du går igång på, på din fritid är att du tycker om att renovera ditt hus/lägenhet/sommarstuga. Du gör om rum, tapetserar, målar, river väggar, gör om badrum, bygger uterum - man får en tydlig bild av vad du är intresserad av. Nu blir följdfrågan varför? Vilka svar ger du då Här är några exempel:

- Jag tycker om att jobba med mina händer
- Jag önskar se ett resultat av mitt arbete
- Jag vill visa upp för andra vad jag har gjort
- Jag tycker om att hålla i projekt från ax-till-limpa
- Det är avkoppling för mig - har inget med mitt yrkesliv att göra

**HÄR KAN MAN FUNDERA** på olika vägar. Finns det något arbete där du kan få möjlighet att jobba mer med dina händer? Hur kan du se resultatet av ditt arbete på ditt jobb? Hur kan andra se resultatet av dina utförda uppgifter? Vad skulle det innebära för dig om du fick hålla i projekt som är från ax-till-limpa?

Tror att du får bilden av hur frågorna kan fortsätta ställas i ett par led till. Utifrån hur svaren blir, klarnar bilden av vad ditt intresse är och vad det är som gör att du går igång på olika uppgifter. När bilden är tydligare för dig, var dina intressen ligger kommer nästa fråga; ska jag byta inriktning på den arbetsplats jag är på? Ska jag byta arbetsplats och även kanske byta inriktning och yrkesroll?

**JAG STÄLLDE MIG SJÄLV** dessa frågor för några år sedan. Jag kom fram till att jag ville arbeta med coaching och personlig utveckling. Kom även fram till att jag ville starta egen verksamhet för att kunna förverkliga detta. Detta var inget som jag hade tänkt på tidigare, men det blev tydligt för mig att det var det jag ville.

Att ställa dig dessa frågor kan ge dig oanade möjligheter.

Ta möjligheten att prata med dig själv. Du pratar ju med en väldigt klok person, eller hur?

**NÄSTA GÅNG DU MÖTER MIG** – berätta för mig vad du är intresserad av! ■

### MIKAEL LAWEBY

Koaching AB.

Mikael är utbildad och certifierad coach inom ICF, International Coach Federation. Han coachar chefer, medarbetare och de som funderar på sin egna karriärutveckling eller de som har omställning från sin nuvarande arbetsgivare.



**ROX**  
  
**TRANS**  
 ÅKERI & LAGERHOTELL



## Har du brådskande försändelser?

📦 **Transporter** 📦 **Budservice**  
 📦 **Lagerhotell**

**ROXTRANS** sätter alltid dig och ditt företag i centrum och erbjuder snabb och flexibel problemlösning. Vi är en pålitlig och säker partner som ser till att ditt gods kommer fram i tid: *när som helst – var som helst!*

I vår 5 000 kvm stora lokal i Linköping erbjuder vi lagerhållning och tredjepartslogistik. Stort som smått, långtidshyra och korttidshyra – *Vilket behov du än har så fixar vi det!*

Tel: 013 - 10 13 60

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

## SVENSKA KYRKAN FINNS TILL FÖR DIG

Kyrkan är en slags motvikt till den vardagliga stressen.

[svenskakyrkan.se/norrkoping](http://svenskakyrkan.se/norrkoping)  
[facebook.com/svenskakyrkannorrkoping](https://facebook.com/svenskakyrkannorrkoping)  
 Ladda ned vår app Kyrkguiden

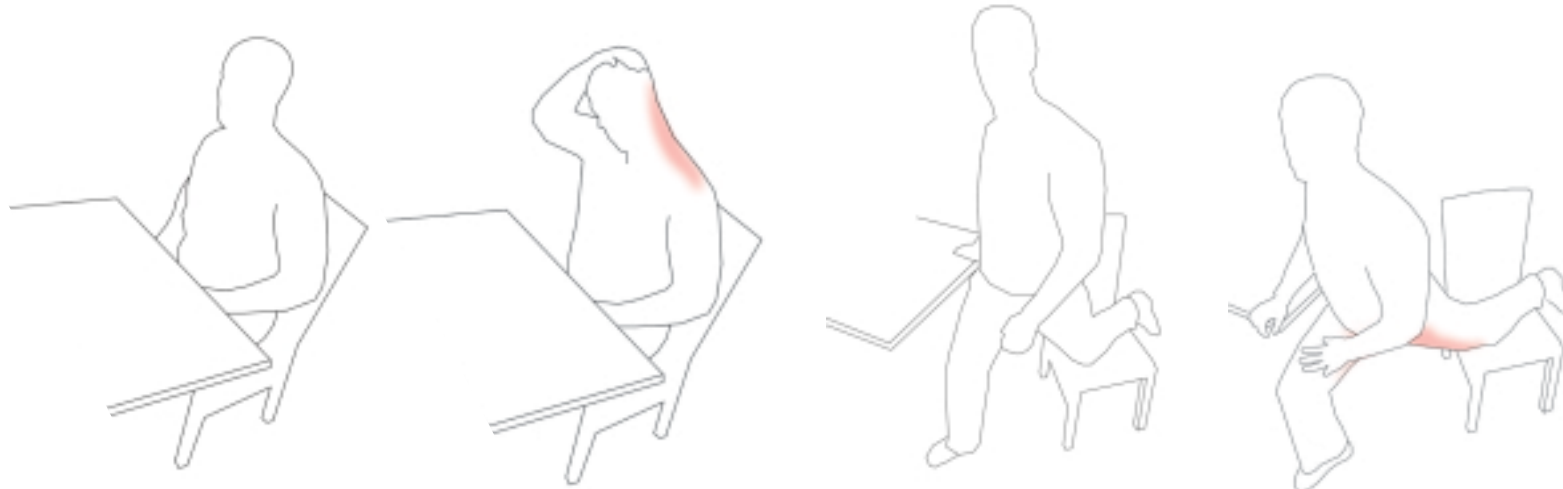
**Svenska kyrkan**   
 NORRKÖPING



I dagens samhälle blir vi mer och mer stillsittande, och stationerade framför våra redskap - datorerna. Det är lätt att man sitter timma ut och timma in, och innan man vet ordet av så börjar smärta och stelhet krypa på.

Vi har tagit fram några stretchövningar som kan hjälpa dig att kunna sitta avslappnat vid datorn eller skrivbordet.

Jobba med övningarna minst en gång om dagen. Stretcha försiktigt, andas lugnt och sjunk försiktigt djupare i positionerna.



## Stretcha nacken

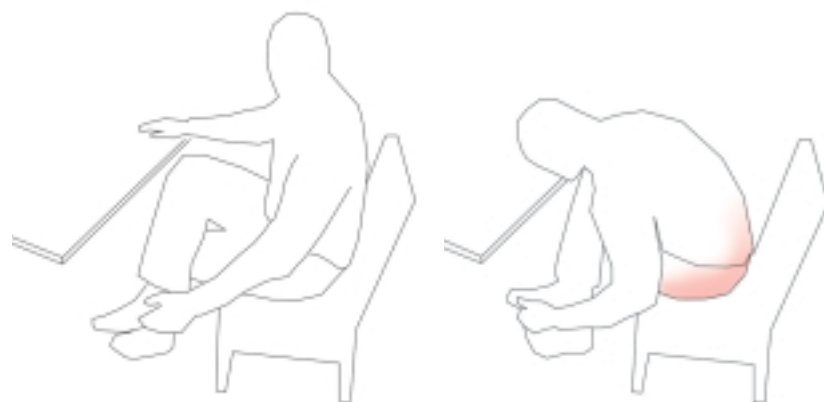
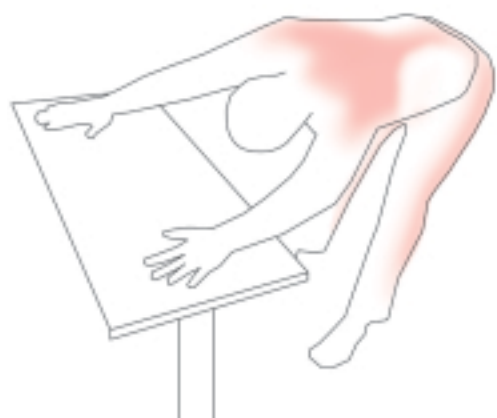
1. Sitt eller stå med rak rygg.
2. Luta huvudet åt ena sidan och vrid huvudet så att du tittar snett ner i golvet.
3. Placera den hand som du lutar åt på huvudet, så att du ökar tyngden, men undvik att dra i det, bara ett lätt tryck.
4. Håll ställningen i 15-20 sekunder och repetera övningen åt andra hållet.

**SYFTE:** Sträcker ut nack- och halsmuskler.

## Stretcha Framsida höft

1. Ställ dig med ryggen mot en stol och lägg upp ena knät på stolen. Placera det andra benet 50 cm från stolen.
2. Böj benet stödbenet, men håll överkroppen upprätt.
3. Håll positionen 15-20 sekunder medan du tar några djupa andetag. Repetera övningen med motsatt ben.

**SYFTE:** Sträcker ut höftböjaren och gör dig smidigare i höfter och länd.



## Sträck ut rygg och baksida lår.

1. Placera dina händer på en axelbredds avstånd på kanten av ett bord.
2. Ställ dig ca 1 meter från bordet och böj i höften så att överkroppen fälls ner.
3. Dra in naveln mot ryggraden och håll kvar positionen i 10-20 sekunder, medan du tar några djupa andetag.

**SYFTE:** Sträcker ut ryggraden, de övre ryggmusklerna och baksidan av låren.

## Rump och höftstretch

1. Sitt med rak rygg. Placera en fotens häl på ditt motsatta lår, strax ovanför knät.
2. Fäll i höften och luta dig framåt en aning och känn hur det stretchar i utsidan av låret, rumpen och höften.
3. Håll positionen 15-20 sekunder medan du tar några djupa andetag. Upprepa med andra benet.

Om du vill ha en djupare stretch kan du prova att resa dig på tå med benet som foten vilar på.

**SYFTE:** Sträcker ut höfter, rumpa och rygg.

## Bli en Feedback-mästare

**HUR SKULLE DET VARA ATT BÖRJA** det nya året med att bli en mästare på att ta och ge feedback? Bra feedback är vad som får oss och andra att växa som människor. Att komma ett steg närmre till att bli vårt bästa jag.

Hur gör jag för att bli bra på feedback?

Det börjar alltid med dig själv. Lär dig först att bli bra på att ta emot feedback och kritik. Först efter det är det dags att ta nästa steg, hur vi lämnar feedback till andra.

**VI ÄR DOM VI ÄR.** Men genom att ta till oss den information vi får från vår omgivning kan vi minska eller sluta med de beteenden som är mindre bra för vår omgivning. Som en ren bonuseffekt ökar dessutom andras förtroendet för dig. Detta genom att du visar att du lyssnar och tar till dig andras åsikter. Nu handlar inte detta om att du ska lägga dig platt inför andras åsikter eller tyckande. Det här handlar om att du ska hitta dina styrkor och svagheter. Detta för att du ska kunna kapitalisera på dina styrkor och bli lite mer eftertänksam i situationer kring dina svagheter. Var alltid öppen med vad du är bra respektive dålig på inför andra. Jag lovar dig att de kommer att uppskatta din uppriktighet.

Men hur gör jag rent konkret för att få reda på mina styrkor och svagheter genom feedback?

Jag använder själv dessa tre enkla steg:

1. Gör en självutvärdering. Sätt dig ner med block och penna och fundera över vad du är bra respektive dålig på. Hur tror du att andra uppfattar dig?
2. Fråga andra om deras åsikt.
3. Påbörja din resa mot att bli ditt bästa jag.

**HÄR ÄR NÅGRA BRA** frågor att ställa till dig själv och andra i din omgivning:

- Hur skulle andra/du beskriva mig som person?
- Hur beskriver jag mig för andra?
- Vilka positiva/negativa egenskaper har jag?
- När/i vilka situationer visar jag dessa egenskaper (exempel)?
- Vad är jag bra på/inte bra på?
- Inom vilka områden kan jag utvecklas till det bättre?

Att fråga andra om vad de tycker om dig kan vara något vi tycker är lite läskigt. Negativ kritik kan göra ont. Särskilt om din självuppfattning skiljer sig mycket från andras uppfattning. Men det viktiga här är att inte bortförklara

sig eller skylla ifrån sig. Tänk på att det du får höra är hur den andra personen uppfattar dig. Det är alltså ditt beteende som är grunden till denna uppfattning, inget annat.

Börja med att fråga dina närmsta vänner eller din familj. De kommer troligtvis att vara något mindre ärliga för att inte sår dig. Succesivt kan du sen vidga cirkeln av bekanta för att få reda på mer information. Glöm inte att tacka dem du pratar med för den värdefulla informationen du fått.

**DU BÖR NU HA FÅTT** en massa värdefull information att arbeta med. Titta på dina beteenden i olika situationer. Vad kan du göra annorlunda? Våga testa nya tillvägagångssätt. Våga prioritera annorlunda. Våga lyssna på andra.

Din resa till att bli ditt bästa jag startar här! ■



**ANDREAS ODHAGE**

Författare, Föreläsare och Verksamhetskonsult



### DAGS FÖR EN FIKA I STAN?

Välkommen till Linköpings innersta. Platsen för alla som älskar äkta miljöer, personligare butiker, det vardagliga och det ovanliga. En stadskärna med lite mer hjärta helt enkelt. Vi ses!





Paulo Roberto, som är stolt över både sin personal och sin goda mat. Här med Roberto de Martino som är pizzaiolo och pizzachef på Pane Fresco i Norrköping.



# VIKTIGAST ÄR KÄRLEKEN

## TILL SIG SJÄLV, TILL ANDRA - OCH TILL MATEN!

För ett och ett halvt år sedan öppnade Paolo Roberto sin första restaurang på Åhléns i Stockholm. Sedan drygt en månad finns Pane Fresco även i Norrköping och i dagarna har en tredje precis öppnats i Göteborg. Att Paolo brinner för riktigt vällagad mat med de bästa av råvaror från, råder det inget som helt tvivel om. Hans ögon glittrar när han visar skålarna med ingredienser som ska toppa de napolitanska pizzorna.

**DET ÄR JANUARIKALLT** i Norrköping och halt under fötterna när jag svänger av från Drottninggatan och fortsätter en bit in på Hantverkargatan. Inne på Pane Fresco är det däremot varmt och välkomnande. Det doftar gott från elden i pizzaugnen och personalen går omkring och pysslar och förbereder för dagens gäster i restaurangen.

– Välkommen! säger Paolo Roberto som tar i hand och rättar till sin keps. En cappuccino?

Vi sätter oss vid ett bord och Paolo berättar om sin resa från "stockholmsvärsting" via karriären som proffsboxare till programledare, föreläsare, träningscoach, kokboksförfattare och nu även restaurangägare.

– Jag blev knockad en lördag 2003, berättar han. Från att ha varit ett stort namn i sportvärlden var jag inte bara av med världsmästartiteln. Jag var både medvetlös och arbetslös. Dessutom var min dåvarande fru gravid med vårt första barn. Men man ska aldrig underskatta kraften i revanschsuget, så på måndagen efter startade jag mitt första företag, ett produktionsbolag.

**OCH SEDAN DESS** har entreprenören Paolo inte slagit av på takten. Idag driver han, ensam och tillsammans med andra, tretton företag med runt 200 anställda. Bland annat Körunda Hotell med inriktning på mat och träning, sitt eget Pastamärke "Paolos" som producerar och säljer pasta, olivoljor, köksredskap och frysta pizzor.

Han skriver kok- och träningsböcker och driver en webbaserad tränings-tjänst. Dessutom är han anställd av TV4 där han gjort sexton säsonger som programledare (nu aktuell med en ny säsong av *Farmen*) och sänder varje vecka ett avsnitt av "Mitt kök" och jag kan inte låta bli att fundera på hur många timmar ett dygn i Paolos värld har?

Paolo själv skrattar och säger – Det gäller att vara disciplinerad helt enkelt. Som idag; Jag gick upp, som vanligt, halv sex och tränade. Sedan jobbade jag en stund med nya pass till tränings-appen. Efter det blev det en lång frukost i lugn och ro, jag gillar inte att stressa! Sedan tog jag en promenad hit till restaurangen och i eftermiddag åker jag hem och umgås med mina barn!

**ATT PAOLO BRINNER** För riktigt vällagad mat med de bästa av råvaror från, som han själv säger "världens bästa producenter", råder det inget som helt tvivel om. Hans ögon glittrar när han visar skålarna med ingredienser som ska toppa de napolitanska pizzorna. Degen av caputo-mjöl har fått jäsa i tre dagar för att bli precis lagom fylld med luftbubblor.

– Naturligtvis använder vi bara ursprungsmärkta råvaror från producenter vi valt ut själva, berättar Paolo och skjutsar in en pizza med tomatås gjord av söta ovala tomater från Sorrento, färsk basilika och äkta napolitansk opastöriserad mozzarella bredvid elden i ugnen som med sina lavaplatlor i

botten och sitt runda tak bakar pizzan med femhundra graders värme både under- och ovanifrån.

– Ah! Så här ska den se ut! säger han sen, när han tar ut den färdigräddade pizzan efter någon minut och visar på de små svarta prickarna i degkanten.

**FÖR ETT OCH ETT HALVT ÅR** sedan öppnade Paolo sin första restaurang på Åhléns i Stockholm. Sedan drygt en månad finns Pane Fresco även i Norrköping och i dagarna har en tredje precis öppnats i Göteborg.

– Norrköping är en bra stad att driva företag i, säger Paolo. Vi blev kontaktade av Lundbergs som erbjöd oss den här fina lokalen. Det kommer bli fantastiskt till sommaren med alla uteserveringar runt omkring. Han visar med handen mot de stora fönstren, ut mot en gågata som denna dag inte inbjuder till någon utesittning när snön yr i snålblåsten. Men visionären Paolo ser bilden klart framför sig.

– Det finns en framåtanda i Norrköping som man märker som näringsidkare Dessutom ligger stan på pendlingsavstånd från Stockholm, vilket jag uppskattar. Jag vill gärna kunna tillbringa tid på mina restauranger, i köken med maten. Med mina anställda.

**PAOLO BERÄTTAR STOLT** om sin personal och hur viktigt det är att alla involveras i processen med råvaror och produkter. Med mycket kunskap kommer också en naturlig stolthet över det som tillagas och serveras.

TEXT & FOTO: MIRJAM LINDAHL

Och det ger gästerna en extra dimension till matupplevelsen.

– Det Italienska köket är egentligen rätt enkelt, säger han. I det franska är kocken kung, men i det Italienska är det råvarorna som har huvudrollen.

**FÖR ITALIENARE ÄR MAT KÄRLEK** och för Paolo, som är katolik hänger allt liksom ihop. Att vara en god medmänniska, att ge av kärleken i sitt hjärta, det är viktigare än att slaviskt följa regler.

– Jag vill vara en snäll människa! säger Paolo och går mot entrén där ett par yngre beundrare och deras föräldrar väntar. Paolo visar dem till bords, delar ut menyer, förevisar storleken på en pizza med hjälp av pizzaspaden och vinkar "Ciao!" till mig när jag går ut i vintern igen.

Jag halkar till på en isfläck, och är helt plötsligt väldigt sugen på att åka till Italien! ■

### ANTINGEN ELLER - PAOLO

1. **PASTA** eller **PIZZA** (Nä, man ska verkligen inte behöva välja!)
2. **MORGONLÄRKA** eller Nattuggla
3. **SOLSEMESTER** eller Skidresa
4. Mjukisbyxor eller **KOSTYM**
5. **HEMMAKVÄLL** eller Uteparty
6. Action eller **FEELGOOD** (en riktigt bitterljuv Italiensk feelgood!)
7. Rockkonsert eller **STRÅK-KVARTETT**
8. **KOCK** eller **PROGRAMLEDARE** (Vilken tur att jag kombinerar båda i "Mitt kök", så jag slipper välja!)



## Utmärkt

Magasinet för dig som vill uppleva staden

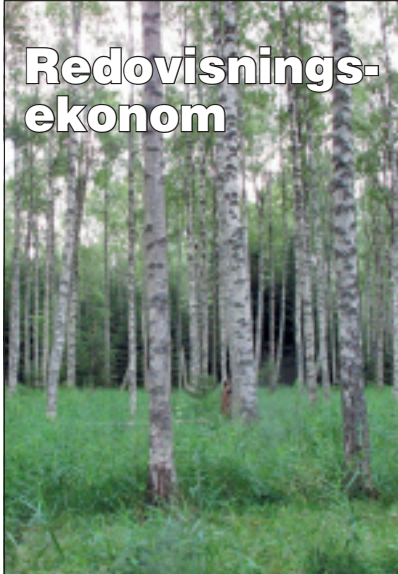
Vi söker upp:

- De bästa utflyktsplatserna
- Lokala profiler & ambassadörer
- Mat, dryck och boende
- Populära mötesplatser
- Oväntade platser
- och mycket mer

Örebro, Linköping, Norrköping,  
Gävle, Dalarna, Göteborg



## Redovisnings-ekonom



Vi är ett expanderande företag som arbetar med förvaltning och biobränsle. Vårt verksamhetsområde är Östergötland, Norra Småland, Södermanland, Närke och Mälardalen. Vi arbetar med ca 90.000 ha skogs- och jordbruksförvaltning samt ca 200 hus. Vi bedriver också biobränsleverksamhet som omfattar en årlig leverans av ca 650.000 m<sup>3</sup> skogsbränsle per år till 29 värmeverk. Övrig information se vår hemsida [www.skogstjanst.se](http://www.skogstjanst.se)

Vår erfarna ekonomiamministratör går nu i pension och vi söker en efterträdare.

### Arbetsuppgifter

Dina uppgifter innebär främst att arbeta med Skogstjänsts och några av våra kunders löpande bokföring och administration. Tillsammans med medarbetarna på Skogstjänst kommer du vidareutveckla de administrativa rutinerna och driva implementerandet av ett nytt affärssystem. På Skogstjänst har du nära till beslutsfattandet och god möjlighet att påverka ditt eget arbete.

### Kvalifikationer – bakgrund

- Du har relevant utbildning inom ekonomi och erfarenhet av att arbeta med redovisning.
- Vi ser gärna att du även har erfarenhet av att hantera årsbokslut, inkomstdeklarationer och löneadministration.
- Du har ett prestigelöst förhållningssätt, lätt för att samarbeta, är noggrann samt bra på att organisera och planera ditt arbete.

Välkommen med ansökan **senast den 6/2 2017**.

Din ansökan skickas till: [info@skogstjanst.se](mailto:info@skogstjanst.se)  
eller till: Skogstjänst AB, Skyttegatan 2A,  
582 30 Linköping

Kuvertet märks "Redovisningsekonom"

För mer information kontakta VD Gabriel Danielsson  
070-624 47 77 eller Victoria Eriksson 013-14 16 12

**SKOGSTJÄNST**

Holmen Paper söker en erfaren, strategisk och kreativ Marketing & Communications Director

Intresserad och vill veta mer? Gå in på [K2search.se](http://K2search.se) eller [holmen.com](http://holmen.com)

**HOLMEN**

## Sätra Brunn

– konferens i vinterskön brunnsmiljö

### Vinterkonferens

Förmiddagskaffe med smörgås, lunch med förrättsbuffé, eftermiddagskaffe med fikabröd, trerättersmiddag konferensmeny och frukostbuffé. Boende i Skogsgården i dubbelrum med dusch, WC och TV. Entré till spaavdelningen.

från **1 595 kr/pers**  
exkl. moms

(ord. pris från 1 795 kr/pers)

Gäller för konferenspaket helpension och under januari-februari!



**SÄTRA BRUNN**  
Sedan 1700

Sätra Brunn, Sala • Tel. 0224-546 00  
[info@satrabrunn.se](mailto:info@satrabrunn.se) • [satrabrunn.se](http://satrabrunn.se)

## KONFERENS/KICKOFF I SANDEN!

Teambildande aktiviteter:  
Padeltennis, Beachvolleyboll,  
5-kamp mm.

ENDAST  
8 MIN  
FRÅN CITY  
NYTT  
RFT-GYM!

**LINKÖPING BEACH ARENA**  
Sport & event på sand

**padel center**  
LINKÖPING

[linkopingbeacharena](http://linkopingbeacharena.se) [www.beacharena.se](http://www.beacharena.se) 013-3900256



**SWEDISH OPEN SQUASH 2017**

EN AV VÄRLDENS STÖRSTA SQUASHTÄVLINGAR

## BOKA VIPBILJETTER NU!

31 JAN-1 FEBR:  
Kvalspel i Linköping och Norrköping

2-5 FEBRUARI:  
Huvudtävlingen på fyrglasbanan i Linköpings Sporthall

Karim Abdel Gawad  
Regerande världsmästare

**VIP-biljetter**  
- kundarrangemang i världsklass!

BOKNING:  
0709-43 81 67  
[www.swedishopensquash.se](http://www.swedishopensquash.se)

ARRANGERAS AV:

ActiPro Event

Linköping

PSA

LINKÖPING

VISIT LINKÖPING.CO

LSK

LINKÖPING

TITELSPONSOR:

UCS Industrial IT

IT solutions

Ekonomservice





Från vänster: Sebastian Gustafsson, Lena Miranda, Erik Freiholtz, Fredrik Löfgren, Anna Broeders, William Sjöblom, Robin Almqvist och Erik Örjehag

# UPPKOPPLAD, BORTKOPPLAD, AVKOPPLAD

## BESÖK PÅ VÄRLDENS STÖRSTA TEKNIKMÄSSA I VÄRLDENS KANSKE MÄRKLIGASTE STAD

Tillsammans med 2016 års vinnare av East Sweden Hack fick jag chansen att följa med till Las Vegas och besöka världens största teknikmessa, Consumer Electronic Show, CES. Efter tre dagar och 104 617 steg kan jag konstatera att det finns mycket cool teknik, innovativa lösningar och att allting är uppkopplat.

TEXT & FOTO: ROBIN ALMQVIST

Vår delegation består av de fyra vinnarna från hacket; Fredrik Löfgren, Sebastian Gustafsson, William Sjöblom, Erik Örjehag samt Lena Miranda och Anna Broeders från Science Park Mjärdevi, Erik Freiholtz från m.nu och jag. Tillsammans ska vi under en weekend se, göra och uppleva CES.

Efter en lång resa och en tidig kväll så vaknar vi tidigt på torsdagen. Lite jetlaggade men framförallt redo och spända vad vi ska mötas av denna första mässdag. Mässan består av tre områden som i sin tur består av ett antal hallar. Första dagen besöker vi Tech East som är det största mässområdet och är på Las Vegas Convention Center. När jag kommer in är det redan full aktivitet och jag stannar upp för att ta in vad jag ser och försöka få en överblick över området. Jag får tag i en karta för att kunna orientera mig, vår grupp splittras och jag beger mig in i trängseln.

**DEN FÖRSTA DAGEN** får jag uppleva olika smarta-hem-lösningar, taxidrönare, buddrönare, självkörande och 3D-printade bilar, svävande högtalare,

TV, skärmar och robotar. På plats finns ett 100-tal svenska företag och ett flertal från regionen och jag träffar och får en pratstund med det Norrköpingsbaserade företaget iDeal of Sweden.

När jag känner mig klar för dagen (och då menas inte klar som "jag har sett allt" utan klar som "redan full av intryck") väljer jag att promenera tillbaka längs med "The Strip" som huvudgatan i Las Vegas kallas. Jag hinner se både Eiffeltornet och frihetsgudinnan innan jag är hemma.

**JAG INLEDER DEN ANDRA DAGEN** med att ringa hem. Jag känner mig lite bortkopplad från vad som händer på hemmaplan på grund av tidsskillnaden som gör kommunikationen lite svårare. Efter en pratstund med familjen beger jag mig åter mot mässan och besöker området Tech South.

Jag fokuserar på Eureka Park som består av start-ups från hela världen. Här får jag se många roliga och innovativa idéer och lösningar. Jag får se och prova den självvikande tvättmaskinen, hörlurarna du inte behöver ha i öronen, den uppkopplade spegeln, 3D utan 3D-glasögon, se mig själv i VR i egen VR-miljö, vara sportkom-





3D-printad bil.



iDeal of Swedens läckra monter.

mentator till livesända matcher, uppkopplad kudde, fråga Einstein vad som helst och spela på 3D-printade fioler.

Nästan allting är uppkopplat. Det uppkopplade samhället är inte snart här, det är här. Det är fascinerande och en aning coolt att det mesta går att göra intelligent och uppkopplat. Samtidigt slår mig tanken om vi kommer orka att ha allting uppkopplat? Vi tycker det är roligt och häftigt idag då det är nytt. Men när allting är uppkopplat måste vi hitta lösningar och system som gör att det blir lätt att använda alla uppkopplade enheter med varandra. Men det kommer med all säkerhet någon lösning. Det är jag inte orolig för, för det här är bra och det är här för att stanna.

**DEN TREDJE DAGEN** fortsätter jag på Tech South genom att kolla in 3D-printing, robotar och kolla på vinnarna av CES-Awards.

Efter tre intensiva dagar på mässan kan jag konstatera att smart teknik, AI, VR, AR och nya användningsområden för befintlig teknik finns det gott om. Det svärmar av spännande och innovativa företag som tillsammans med etablerade stora

företag syns på mässan. Men hur mycket nytt såg jag? Tidigare på CES, som arrangerades för 50:e året, har bland annat VHS-spelaren, CD-skivan och videokameran lanserats. Men vad var det nya i år? Visst presenterades den svävande högtalaren och Samsung presenterade sin nya klocka. Men var det revolutionerande? Lika revolutionerande som när VHS-spelaren och CD-skivan kom? Ja, antagligen. Bara att jag inte ser det nu. Man förstod säkert inte när VHS-spelaren presenterades att den skulle revolutionera världen som den gjorde. Så är det säkerligen med många av alla de produkter jag sett i år. Eller så är det så enkelt att företagen inte hinner vänta på mässan utan lanserar sina produkter direkt när de har den nya tekniken och därav känns det inte så nytt.

104 617 steg senare känner jag mig nöjd med mässan. Det har varit en fantastisk upplevelse att besöka den här mässan. Jag avslutar min resa till Las Vegas med en bussutflykt till Grand Canyon – en avkopplande resa från den uppkopplade mässan. Från trängseln och tekniken på mässan till de magnifika bergen två timmar österut är steget gigantiskt. Men båda är mäktiga på sitt sätt. ■



Alla pratar om modern digital marknadsföring, jag också! Men fortfarande är mer än en miljon svenskar rätt så analoga. Vi är alla människor, oavsett digitalisering och sociala medier. Därför får vi inte glömma bort de gamla beprövade metoderna att synas på.

## Old school marknadsföring fungerar – så här gör du!

**F**ör en företagare med små pengar till marknadsföring, och kanske små kunskaper om digitala metoder, är old school marknadsföring ett alternativ. Då menar jag den analoga traditionella marknadsföringen som var allenarådande före 1990.

För att det skall fungera måste vi gå tillbaka till **GRUNDFÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR MARKNADSFÖRING:**

- kunna skapa äkta kundvärde.
- hjälpa och förstå kunderna bättre.
- veta vad kunderna vill ha och ge dem det.

### Gör så här

Identifiera din målgrupp och ha ett övertygande säljerbjudande. När detta är klart har vi kommit en bra bit på väg. Faktum är att valet av marknadsföringsmetod är mindre viktigt ju bättre grundarbete du gjort.

Det första och viktigaste är att börja kommunicera med kunder och kundämnen för att skapa kännedom om företaget och dina tjänster, och ta reda på vad de vill ha. Det kan handla om att besöka eller ställa ut på mässor, gå på nätverksträffar och branschmingel, bjuda in till seminarier eller tala på en konferens. Det handlar också att kommunicera med sina befintliga kunder, hantera klagomål och jobba med partners och leverantörer för att utveckla sig åt ett konkurrenskraftigt håll.

Vem du än är och vad du än säljer så finns det mässor, nätverk, branschorganisationer och regionala affärsnätverk att bearbeta. Ta reda på var dina kunder, eller de som du vill ha som kunder finns och de nätverk de är i. Bli aktiv i dessa.

**ATT NÄTVERKA OCH SKAPA RELATIONER ÄR IDAG KANSKE DEN ENSKILT VIKTIGASTE AKTIVITETEN INOM MARKNADSFÖRING.** Avsätt tid för det! Min erfarenhet är att de största möjligheterna uppstår ofta där man minst anar det. Ta med dig visitkort var du än går!

Att jobba tätt ihop med sina leverantörer och kunder kan vara mycket effektivt. Ni utnyttjar varandras nätverk och stärker ömsesidigt relationerna. Fråga om du kan använda dina kunder som referenser, så länge som du gör ett bra jobb. Lyft luren och ring dina kunder minst en gång i halvåret! Hantera klagomål professionellt.

Kunder har inte alltid rätt men de har rätt till sina känslor. Att misslyckas i en kundrelation som sedan styrs upp ger en mer trogen kund och en ambassadör för dig.

### GLÖM INTE BORT DEN INTERNA MARKNADSFÖRINGEN.

Lyssna på dina medarbetare, förstå var och ens behov och du kommer få fler marknadsförare av företagets produkter och tjänster än du kan ana. Du blir på köpet en mer attraktiv arbetsgivare. Det finns företag som sätter sin personal före kunderna, och på så sätt uppnår alla sina andra mål på köpet (t.ex. [www.jsc.se](http://www.jsc.se)).

Att tala inför en grupp är effektiv marknadsföring, om du har ett relevant och intressant budskap. Det kan vara på ett seminarium som du själv arrangerar, eller på en konferens eller mässa. Glöm inte bort den interna kommunikationen!

**CONTENT MARKETING** är ett klassiskt sätt att skapa relationer som kan leda till affärer, som har praktiserats i mer än hundra år. Det är handlar om att skapa och publicera värdefullt och relevant material i syfte att attrahera, engagera och skapa lojalitet hos en definierad målgrupp.

**GÖR REKLAM FÖR DIN VERKSAMHET!** Reklam fungerar, annars skulle vi inte se högar av direktreklam i brevlådan, eller reklamavbrott på TV och radio. Men dessa kostar pengar.

Företagen betalar stora summor för att nå oss. Blir du utsatt för ett budskap, ett varumärke eller en jingel mycket nog så fastnar den i huvudet. Men det krävs att den är engagerande, relevant och uthållig.

Printreklam fungerar faktiskt utmärkt fortfarande. En stor del av befolkningen är fortfarande papperstidningsläsare, inklusive mig själv. Den tid man ägnar en text på ett papper är större än den på en digital enhet.

Men reklamen är inte till någon nytta om den inte leder till mera köp. Produkten, priset och platsen att köpa den måste vara rätt. Då fungerar reklam, då är den värd sitt pris.

### MEN HUR LYCKAS MAN GÖRA REKLAM MED LÅG BUDGET?

Börja alltid med att kolla in vad dina konkurrenter gör. Knyck bra idéer och gör om dem

för eget bruk. Sen finns det ett antal beprövade old-school metoder för att synas:

- Dela ut reklamblad i området eller på en plats med mycket folk.
- Tryck upp visitkort och dela ut till alla du träffar.
- Engagera personer som går runt med reklamtavlor.
- Sponsra ungdomsverksamhet. Gör och stöd något som du gillar.
- Skriv en bok. Det kan tyckas som ett stort projekt. Men en bok behöver inte vara på 300 sidor.
- Köp en annonsplats i en tidning och sälj andelar till andra företag så att du får tillbaka pengarna och kan själv vara med i annonserna.
- Samarbeta med underleverantörer i reklamkampanjer av olika slag.
- Skicka in nyheter till tidningsredaktioner. Många lokala nyhetsredaktioner tar in företagsnyheter rätt frikostigt numera.
- Gör något som väcker uppseende – utnyttja någon dold talang i ditt företag.
- Fundera ut en bra slogan eller pitch för ditt företag.
- Sätt på reklam och logotyp på din bil.

### Avslutande råd

Det är alltid dina kunder som är dina bästa säljare och marknadsförare. Se till att de har anledning att tala väl om ditt företag och dina tjänster. Gör ett bra jobb och leverera det kunderna vill ha.

Som arga snickaren säger - Tag hjälp om du fastnar. Det finns många duktiga marknads & säljkonserter till förfogande.

Lycka till med din old school marknadsföring, den är odödlig. ■



**TOMAS TRÄNKNER**  
Marknadsansvarig på  
United Computer Systems (UCS).

*Tomas har 25 års erfarenhet av försäljning och marknadsföring inom B2B och brinner för företags konkurrenskraft. Han driver även podcasten Entreprenörskraft tillsammans med Magnus Johansson.*

# baks & co – ett Gasellföretag!



Vi arbetar nära dig som kund, bidrar till din verksamhet och är begripliga. Det och modet att expandera har gjort oss till ett av Sveriges snabbast växande och lönsamma företag. Därför har vi blivit utsedda till Gasellföretag 2016.

Det är särskilt roligt eftersom vi är verksamma i en mogen bransch som i sig inte växer.

Vi har ökat vår omsättning från 16 till 34 miljoner på fyra år och har i dag kontor på fyra orter – Tranås, Eksjö, Vimmerby och Linköping – och 40 medarbetare.

Stort tack till dig som kund för ditt förtroende. Nu fortsätter vi resan tillsammans.

Välkommen till.baks!

baks & co, Kungsgatan 20, 582 18 Linköping  
013-32 70 270 • [linkoping@baks.se](mailto:linkoping@baks.se)  
revision • redovisning • rådgivning



 NORRKÖPING  
AIRPORT

**BOKA NU!**

Via din resebyrå eller på  
[norrkopingairport.se!](http://norrkopingairport.se!)

TILL ELLER VIA  
**MÜNCHEN**

**SUCCÉN  
FORTSÄTTER 2017!**

Sex dagar i veckan ligger München bara två timmar bort. Det gör det smidigt att starta nästa resa på Norrköping Airport. Münchenlinjen gör det också enkelt att ta sig vidare ut i Europa och världen.



Lufthansa

[flybmi.com](http://flybmi.com)

- Boka den resa som passar dig!

## Linde. Mer än en truck.

Linde Material Handling är en komplett partner inom materialhantering. Förutom truckar i världsklass hjälper vi våra kunder med lösningar inom bland annat fleet management, hyrflotta, säkerhet och utbildning.

Läs mer på [www.linde-mh.se](http://www.linde-mh.se)

Linde Material Handling

*Linde*





## En möjlighet att glänsa lite extra!

**I OCH MED ATT ÅR 2017** gjorde sitt antågande, har också tidningar och juristbranschen slagit på trumman för vilka nya lagar som börjar att gälla med start 1 jan 2017. Vissa rubriker mer spektakulära än de andra. Exempel på några förändringar i lagboken som vi hittar är att alla som fyllt 85 år får besöka öppenvården utan kostnad, det kommer vara billigare att reparera skor, kläder och cyklar, utökat RUT-avdrag då det även omfattar reparationer och underhåll av vitvaror som utförs i bostaden samt att det är förbjudet att köra runt i falska polisbilar.

Dessa berör oss givetvis i olika grad och kanske den sistnämnda förändringen inte påverkar gemene man så pass att det egentligen finns skäl för en fetmarkerad rubrik i dagstidningarna.

**DET ÄR GIVETVIS BRA** att vi har kontroll över hur vårt rättssamhälle förändras och vilka nya regler vi har att rätta oss efter. Jag tänker dock att i en näringsverksamhet så får man inte glömma att ha kontroll över vilka regler som gäller för verksamheten året runt. Det vill säga företagaren behöver gå på djupet med vilka lagregler som är inriktade på den egna verksamheten.

**I BÄSTA FALL TALAR** vi exempelvis om de lagar som gäller för köp och försäljning, om lagar som formar bolagets existens och om regler kring anställning. Det är lagar som vi ser och som påverkar driften av bolaget och dess framtid på ett mera påtagligt sätt i vardagen. Mot bakgrund av att varje vd är ytterst ansvarig för att hela verksamheten bedrivs lagenligt bör det även kontinuerligt läggas tid och vikt på att tillse att verksamheten som sådan följer aktuella lagregler. Beroende på bolagets storlek och inriktning blir detta arbete mer eller mindre omfattande.

I ett medelstort bolag bör vd och ledning tillse att dessa frågeställningar utreds regelbundet. Om så behövs, för att uppnå en kvalitet och kontinuitet, bör dess utredning och kontroll delegeras så att både ytterst ansvarig, bolaget och dess medarbetare befinner sig i en miljö där riskerna minimeras.

**SÅSOM YTTERST ANSVARIG** bör man även ha i åtanke att i vissa delar kan man förvisso delegera uppgiften att utföra åtgärden, dock kan man inte delegera det yttersta ansvaret. Exempel på föregående är arbetsmiljölagsstiftningen. Gällande arbetsmiljölagsstiftningen kan vd delegera till anställd, som är närmare verksamheten, att denne ska tillse att visa uppgifter gällande arbetsmiljön utförs. Föregående fråntar dock inte vd från att vara ytterst ansvarig. En delegering behöver inte vara komplicerad, snarare uppfyller den sitt syfte sannolikt bättre om den är enkel och lätt att tyda.

Därmed sagt bör ledningen för företaget tillse att rutin inrättas i syfte att tillse att all form av delegering sker skriftligen. Av förklarliga skäl underlättar det för samtliga inblandade att bringa klarhet i vem som gör vad. Sammanfattningsvis föreslår jag att nyårslofte för 2017 är att, om så inte redan finns, skapa struktur i bolaget med vilka lagregler som omfattar verksamheten och vem/vilka på bolaget som ansvarar för att tillse att detta hålls uppdaterat. För om sanningen ska fram så är det inte endast vid årsskiftet som justeringar i lagboken görs, även om det ger min bransch en möjlighet att glänsa lite extra. ■

**ELISABETH WEDEBERG**

Jur. kand.  
Maminza AB



## HEMMAMATCHER

### JANUARI

<b>SHL</b>	<b>LÖR 21 JAN</b>	<b>16.00</b>	<b>LHC-RÖGLE BK</b>
<b>SHL</b>	<b>TOR 26 JAN</b>	<b>19.00</b>	<b>LHC-SKELLEFTEÅ</b>
<b>SDHL</b>	<b>LÖR 28 JAN</b>	<b>14:30</b>	<b>LHC-SDE HF</b>
<b>SDHL</b>	<b>SÖN 29 JAN</b>	<b>12:00</b>	<b>LHC-LEKSAND</b>

### FEBRUARI

<b>SHL</b>	<b>TOR 02 FEB</b>	<b>19.00</b>	<b>DJURGÅRDENS IF</b>
<b>SHL</b>	<b>TIS 14 FEB</b>	<b>19.00</b>	<b>LULEÅ HF</b>
<b>SHL</b>	<b>LÖR 18 FEB</b>	<b>18.30</b>	<b>KARLSKRONA HK</b>
<b>SHL</b>	<b>TOR 23 FEB</b>	<b>19.00</b>	<b>ÖREBRO HK</b>
<b>SDHL</b>	<b>TIS 01 FEB</b>	<b>19:30</b>	<b>LHC-SDE HF</b>
<b>SDHL</b>	<b>ONS 15 FEB</b>	<b>19:00</b>	<b>LHC-LEKSAND</b>

### BILJETTER SHL

FAMILJEBILJETT: 147,50 KR/ST (4 ST)  
KOMPISPAKETET: 165 KR/ST (6 ST)  
BOKA DIREKT PÅ [WWW.LHC.EU/BILJETT](http://WWW.LHC.EU/BILJETT)  
BILJETTOMBUD: [WWW.LHC.EU/OMBUD](http://WWW.LHC.EU/OMBUD)

**SITTPLATS  
UNDER 150 KR!**

## LHC arrangerar er KUND-/PERSONALAKTIVITET!

- Hyr en egen loge vid en match i Saab Arena
- Ladda upp i ett VIP-rum med mat och dryck
- Exklusiv matchinfo från LHC:s sportsliga ledning
- Möjligheter till events och olika exponeringar
- Underhållning på högsta nivå när matchen startar

Välkomna till en trevlig kväll tillsammans med era gäster och kunder! Boka på [www.lhc.eu](http://www.lhc.eu) eller 013-37 11 90

**FÖLJ  
LHC!**

Web: [www.lhc.eu](http://www.lhc.eu)  
Facebook: [www.facebook.com/LHCOfficialPage](http://www.facebook.com/LHCOfficialPage)  
Instagram: @LHChockey  
Twitter: @LHChockey





# MatFtem.se

din matbutik på nätet

**Just nu!**  
Fri frakt  
med koden:  
**BUSINESS**

*Spara 4 timmar i veckan!*

# Wow, vad smidigt!

Storhandla från soffan och få maten  
levererad direkt hem till dörren.







Gulmarg, Indien

# OVANLIG SKIDÅKNING

Några dagar före jul lämnade snömängden en del att önska i de södra delarna av landet. För vinterfantaster kan det därför vara lockande att börja det nya året med en riktigt vit semester. Här på Affärsstaden har vi valt några resmål som inte är de första man förknippar med skidåkning, med varierande säsongstider.

TEXT: **CAMILLA JOHANSSON**

## **NISEKO, JAPAN**

Den mest kända skidorten i Japan är Niseko, beryktad för sin pudersnö och spektakulära omgivning. Orten är populär inte minst bland australiensare som på senare år har bidragit att den blivit känd i snowboardingsammanhang även utanför Japan. Resultatet är att anläggningarna – det finns flera – mer och mer har anpassats för utländska gäster med bra backar och inte minst fler och fler after-ski aktiviteter.

Alla anläggningar ligger runt Mount Niseko-Annupuri. De tre största, Grand Hirafu, Niseko Village och Annupuri, ligger alla på bergets sydöstra sida och är förbundna med varandra på toppen. Skidpasset Niseko All Mountain Pass ger tillgång till alla tre anläggningarna, vilka är sammankopplade vid backarnas toppar och trafikerade av bussar vid basen. Förutom kilometervis av skidspår så erbjuder Niseko också den mer äventyrliga åkaren möjlighet att åka off-pist i områden dit man antingen tar sig på skidor med guide eller med helikopter. Det finns också mindre anläggningar utspridda i regionen. Backarna är öppna från månadsskiftet november-december fram till och med första veckan i maj. ■

## **GULMARG, INDIEN**

Indien är förmodligen inte heller det första land man kommer att tänka på när man planerar sin skidsemester, men det finns anledning att tänka om. I Gulmarg, vilket betyder blomsterängarna, i Kashmir erbjuds ett oändligt utbud av aktiviteter på skidor, även om även denna plats är för de mer erfarna åkarna. På vägen ned kan man passera både byar och helgedomar, vilket ger skidåkning här en dimension som saknas på de flesta andra platser. Vad man dock ska ha i åtanke är, förutom risken för laviner, att relationen Kashmir-Indien inte är helt okomplicerad då uppfattningen att regionen tillhör Indien inte riktigt delas av de som bor där. Färden till toppen görs med hjälp av en linbana, och det kan vara idé att anlita en av de lokala guiderna som känner till både terrängen och väderförhållandena. Här finns det dock både skilodge, skiduthyrning samt ett flertal hotell från högsta standard till enklare boende.

För den som känner sig lite osäker på skidorna eller snowboarden så kan lektioner tas i regi av lokala företag. Skidsäsongen börjar här strax efter jul och pågår till och med mars. ■





#### OUKAÏMEDEN, MAROCKO

I Marocko kan skidåkning vara mer kurios än faktisk sport. Trots det finns här en riktig skidort – i Oukaïmeden, cirka sju mil söder om Marrakesh. Här finns en backe med en fallhöjd på 1 000 meter och Nordafrikas högsta lift som tar åkaren till backens topp 3 265 meter över havsytan. Det här kan också möjligen vara den enda skidbacken i världen där man kan rida på en åsna fram till liften. Vid skidbackens bas ligger en uthyrningsbutik som erbjuder allt man kan tänkas behöva, så vill man kombinera dagar på stranden och skidåkning så behöver man inte packa både badkläder och skidutrustning. När man kommer till backen kommer man att mötas av enskilda entreprenörer som också vill hyra ut utrustning som inte sällan har sina rötter i tidigt 1980-tal. Här finns det inga snökanoner och kvaliteten på snön i backen kan därför variera kraftigt. Inte heller finns här något räddningsteam som kommer och plockar upp en om det skulle gå illa i backen, vilket i sig kanske kan vara något av ett äventyr. Snöläget är som bäst mellan januari och mars. ■

#### MAUNA KEA, HAWAII

Här väntar fantastisk skid- eller snowboardåkning för den som är erfaren. Mauna Kea är en vulkan som inte är utrustad med lift, utan åkarna tar sig i regel upp till toppen med fyrhjulsdrivna bilar. Det faktum att det inte är en skidort, med allt vad det innebär, gör att åk här kräver lite mer avancerad säkerhetsplanering än man ägnar sig åt vid en vanlig tur till skidbacken. När man befinner sig på vulkanens topp så befinner man sig också drygt 4 000 meter över havet vilket gör luften tunn och kan göra det lite svårare än vanligt att andas, något som kräver en bra grundfysik.

Till skillnad från vid en skidresa till Marocko så måste man här packa skidutrustningen redan hemma, det faktum att det inte finns någon etablerad skidort innebär att det inte heller finns utrustning att hyra på plats. Temperaturerna varierar mellan +4 och -4 på toppen, men på grund av vulkanens höjd så upplevs detta som väsentligt kallare. På toppen ligger också ett antal observatorier, och utsikten när man står på toppen är slående. Bästa möjlighet till bra underlag och åkning erbjuds mellan december och april. ■



Mauna Kea, Hawaii



#### ANDORRA

Vi avslutar med skidåkning på något närmare håll: Andorra, det lilla furstendömet mellan Frankrike och Spanien. Här erbjuds det största och högsta området för skidåkning som står att finna i Pyrenéerna. Här hittar man två resorter som tillsammans erbjuder 187 pister på total 300 kilometer och 1 460 snökanoner som ser till att det går att åka hela säsongen oavsett hur mycket snö som faktiskt fallit. De två orterna är Grandvalira och Vallnord. Grandvalira erbjuder 66 liftar som tar åkarna upp till toppen av backarna, vars höjd varierar mellan 1 710 meter och 2 640 meter. Här finns tre stycken snow parks samt en svart pist. Av de tidigare nämnda snökanonerna så finns 1 075 av dem just här. När man tröttnar på att åka skidor så finns här också en mängd andra aktiviteter som paintball, bågskytte, helikopterturer och glidflygning bland mycket annat. Ovan nämnda Vallnord har 77 pister fördelat på 90 kilometer och två områden, Pal-Arinsal och Arcalis. Backarna är lämpliga för åkare i alla erfarenhetsklasser och höjden varierar mellan 1 550 meter och 2 625 meter. Skidsäsongen varar mellan december och april. ■

Andorra



# KONFERENSGUIDEN



## Högklassig konferens på Himmelsby Gårdshotell

Välkomna att kombinera moderna konferenslokaler med skön relax i SPA-avdelningen, fantastisk mat i vår nybyggda vackra matsal samt spännande aktiviteter.

Våra förmånliga konferenspriser:

Dygnskonferens inkl. helpension

Lunch – Lunch

5-8 deltagare 1695:-, 9-12 deltagare 1595:-, 13-80 deltagare 1495:-

Förmiddag dag 1 - Lunch dag 2

5-8 deltagare 1795:-, 9-12 deltagare 1695:-, 13-80 deltagare 1595:-

Förmiddag dag 1- Eftermiddag dag 2

5-8 deltagare 1895:-, 9-12 deltagare 1795:-, 13-80 deltagare 1695:-

Konferenslokal ingår i priset. Enkelrumstillägg: 295:-

Dagkonferens inkl. förmiddagskaffe, lunch inkl. dessert

samt eftermiddagsfika: 360:-

Konferenslokal ingår i priset.

Värens erbjudande

Vi bjuder alla konferensgäster med övernattnig på 30 min

fiskpedikyr – värde 350:-

Ange kod "Värspecial" vid bokning

gäller ankomst t.o.m. 20170615

Konferensaktiviteter:

SPA-access – Ingår vid övernattnig

Gårdskampen – 8-kamp i stallmiljö. 395:-

Laserskyttetävling – 395:-

Alla priser exkl. moms

Himmelsby Gårdshotell erbjuder 5 konferensrum i olika storlekar. Vårt största konferensrum rymmer upp till 100 personer och har vacker panoramautsikt över Östgötaslätten. Alla konferensrum är modernt utrustade med den senaste tekniken.

*Himmelsby Gårdshotell, Himmelsby Norrgård  
013-331244. [www.himmelsbygardshotell.se](http://www.himmelsbygardshotell.se)*

### VILL NI VARA MED OGH SYNAS HÄR?

Kontakta oss så berättar vi mer om  
möjligheterna för er att kontinuerligt synas  
bland beslutsfattare i regionens näringsliv.

Peter Nordlander

0708-21 45 95, [peter@affarsstaden.se](mailto:peter@affarsstaden.se)

Roger Ossmin

0703-14 94 86, [roger@affarsstaden.se](mailto:roger@affarsstaden.se)

Calle Östling

0707-47 20 60, [calle@affarsstaden.se](mailto:calle@affarsstaden.se)





## HIMMELSBY GÅRDSHOTELL

Varmt välkomna att besöka Himmelsby Gårdshotell – Pärlan på slätten. Här kombinerar ni högklassig konferens med skön relax, SPA och fantastisk mat. Vinnaren av Östgötakocken jobbar på Himmelsby Gårdshotell vilket bäddar för mat i världsklass.

Lunch-lunch från 1495:-/person

Dagkonferens 360:-/person

Himmelsby Gårdshotell • Himmelsby Norrgård  
013-331244 • [www.himmelsbygardshotell.se](http://www.himmelsbygardshotell.se)



## SÖDRA LUND B&B OCH KONFERENS.

I en lugn och rofylld miljö får ni tillgång till en ostörd dag tillsammans. Det är endast ert konferenssällskap som finns hos oss under dagen. Upplägget fungerar perfekt för styrelsemöten, ledningsgrupper och möten i grupper upp till 12 personer. Vårt läge är på landet men nära staden med endast 17 min till Linköpings centrum. Förutom mötesrum med storbildsskärm, whiteboard och internet får du tillgång till vår salong och vår inglasade terrass.

Södra Lund B&B, Vreta Kloster. Tel: 0738-38 47 86  
[www.sodralund.se](http://www.sodralund.se)



## LOUIS DE GEER KONSERT & KONGRESS

Vi har utrymme för upplevelser, i en unik miljö. Med lång erfarenhet att av producera och genomföra olika arrangemang, kan vi hitta rätt lösning för just ditt syfte med mötet. Vår specialitet är stora möten och företagseven. Från Upstairs för upp till 80 deltagare, till De Geerhallen med kapacitet för 1378 sittande gäster. Varmt välkommen!  
Dalsgatan 15 i Norrköping, 011-15 50 30,  
[ldg@norrkoping.se](mailto:ldg@norrkoping.se)



## SCANDIC NORRKÖPING NORD

Scandic Nord är ett attraktivt val med sitt lättåtkomliga läge och fri parkering precis runt knuten. Med värme och stor servicekänsla hjälper vi dig att skraddarsy ditt konferenspaket. Vårt omtyckta restaurangkök serverar er god och välsmakande mat i en nyrenoverad och ombonad restaurangmiljö. Vi erbjuder 11 mötesrum för upp till 110 personer. Hotellet har 151 fräscha rum. Välkomna att boka!

Tel: 011-495 55 14

[meeting.norrkopingnord@scandichotels.com](mailto:meeting.norrkopingnord@scandichotels.com)



## WRETA GESTGIFVERI

Vi erbjuder konferenser i historisk miljö med modern utrustning med trådlöst nätverk i hela anläggningen. Geografiskt nära Norrköping, Nyköping, Linköping och Skavsta. Aktiviteterna skraddarsyr vi efter önskemål, alltifrån mat och dryckesquiz till att gå på glödande kol. Vi har 44 bäddar och konferenslokaler för upp till 60 personer. Vedeldad bastu och bubbelbad under bar himmel. Vi lovar er god och vällagad mat med lokala råvaror tillagade med kärlek av våra prisbelönta kokkar.

61190 Ålberga, Tel: 0155-72022, [www.wreta.nu](http://www.wreta.nu), [info@wreta.nu](mailto:info@wreta.nu)



## HOTELL RONJA

Varmt välkomna till ett hotell med alla förutsättningar! Konferenser för stora och små sällskap, vi kan sy ihop i stort sätt alla önskemål, ett exempel bland många kan vara: konferera i våra lokaler, ät god mat och bli väl omhändertagna under dagen, kör ett träningspass med gänget på kvällen, pausa en stund i vår relax för att sedan avsluta med en god middag på vår restaurang.

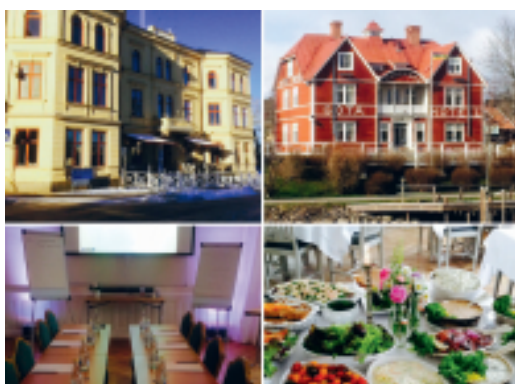
0492-167 00, [info@hotellronja.se](mailto:info@hotellronja.se), [www.hotellronja.se](http://www.hotellronja.se)



## GRYTHYTANS GÄSTGIVAREGÅRD

Vi vet hur viktigt inspirerande miljöer, sköna sängar, god mat och personlig service är för kreativa idéer och bra beslut. Här möts ni av en inspirerande miljö utan stress med fokus på mat och vin i kombination som utmanar dina smak- och doftsinnen. Grythyttans Gästgivaregård ägs och drivs av familjen Spendrup och erbjuder 54 individuellt inredda hotellrum, unika mötesrum perfekta för ledningsgrupper samt en spännande vinkällare.

Grythyttan, 0591-633 00, [www.grythyttan.com](http://www.grythyttan.com)



## GREEN VENUE HOTELS

På våra två anrika hotell erbjuder vi en unik konferensupplevelse. I gamla vackra lokaler njuter Ni av vällagad och ekologisk mat producerad i trakten. Ta med ledningsgruppen och ha hela hotellet för Er själva på Göta Hotell eller samlar kunder och leverantörer till stormöte över dagen i vackra Oskarssalen på Skänninge Stadshotell. Ring Mirka i vår reception för Ditt unika möte!

Tel: 0142-41060, [reception@venuehotels.se](mailto:reception@venuehotels.se), [www.venuehotels.se](http://www.venuehotels.se)



## KAMMARFORUM

Mitt i Industrilandskapet i Norrköping och precis intill Centralstationen i Linköping ligger Östsvenska Handelskammarens Kammarforum. Moderna konferenslokaler med hög service där du har möjlighet att nätverka med regionens beslutsfattare. Rum från 4 -90 sittplatser som är utmärkte miljöer för bland annat frukostseminarier och mingel.

Boka på [kammarforum@east.cci.se](mailto:kammarforum@east.cci.se) 011-196990



Ibland händer det att människor funderar över livets stora frågor. Just dessa stora frågor ryms tyvärr inte i denna artikel. Det gör däremot några av affärslivets största frågor. Här handlar det om merförsäljning och andra frågor som ditt företag förmodligen behöver ställa.



# Livets stora frågor

Ibland händer det att människor funderar över livets stora frågor.

- Finns det ett liv efter detta?
- Vad är meningen med livet?
- Kommer Östers IF att vinna allsvenskan i år?

Dessa och livets andra stora frågor ryms tyvärr inte i denna artikel. Det gör däremot några av affärslivets största frågor.

- Vill du ha pomes till den?
- Vill du ha en bulle till kaffet?
- Vill du ha 2 stycken för xx kr?

Dessa och andra merförsäljningsfrågor har skapat gigantiska intäkter till de företag som använt dem i stor skala.

**FÖR EN TID SEDAN** var jag i den närliggande livsmedelsbutiken för att, i rollen som familjeförsörjare, skaffa föda till familjen. Jag tillhör det släktet av matjägare som söker mesta möjliga antal middagar för minsta möjliga peng.

Det gör dock inte den som upprättar den lista jag bär med mig till butiken, dvs. min fru. Med all rätt vill hon ha kvalitét framför kvantitet. På denna lista fanns alla möjliga, för mig främman-

de, artiklar. Kronärtskockor och kikärter. Bulgur och bovete. Quorn och quinoa. Hur skulle jag hitta dessa främmande fåglar i matdjungeln? Jag kom hem utan både Quorn och quinoa!

Några dagar senare såg jag en dokumentär om en amerikansk familj som nyligen fått femlingar. Fadern var, precis som jag, i den lokala livsmedelsbutiken. Hans uppdrag var detsamma, dock mer omfattande i tid och pengar. Den stora skillnaden mot mitt besök var dock inte omfattningen i tid och pengar.

Den stora skillnaden uppenbarar sig när han kommer fram till kassan med sin till bredden fyllda kundvagn. Expediten säger: "Did you find everything you were looking for today, sir?"

## WOW! Vilken bra fråga!

De varor han hade glömt hämtades raskt av en person, vars uppgift var att hämta varor som kunderna glömt att lägga i sin kundvagn.

Kunden sparade tid, butiken tjänade pengar!

**EN ENDA BRA FRÅGA** kan betyda mycket. Både för er och för kunden. I de flesta affärsverksamheter

finns det utrymme för merförsäljning när kunden fattat ett köpbeslut.

## VILKA ÄR ERT FÖRETAGS stora frågor?

Hur ofta ställer ni dem? ■



Magnus Johansson, EQP Business School – har 20 års erfarenhet av personlig försäljning och är författare till säljboken "Myror kan fånga elefanter". Magnus har under de senaste åren framgångsrikt utbildat säljare i de flesta branscher. Med en stor mängd nöjda kunder i bagaget tillhör Magnus idag en av de bästa och mest eftertraktade föreläsarna inom området försäljning.

# Vingen

Stora möjligheter för mindre möten

Ibland behövs inte det allra största. Men ändå alla tekniska möjligheter, fullservice och en riktigt bra lokal. I Vingen ser Gaye till att allt fungerar perfekt, för möten upp till 167 deltagare i ett rum. Det finns åtta stycken rum att välja på, i direkt anslutning till huvudbyggnaden. Och så den inbjudande loungen - för fika, koll av mail och en stunds avkoppling.

Välkommen till Louis De Geer  
- starka ögonblick, att ta med.

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

**LOUIS DE GEER**  
Konsert & Kongress i Norrköping

## 30 st välutrustade för direkt leverans! Ford Transit Connect 100hk Trend HP L1

**5** ÅRS GARANTI  
Inkl 5 års garanti/15 000 mil

LEASING 36 MÅN

# 1 495 kr/mån

TILLVALSMENY	LEASING	KÖP
Metallic	+67 kr/mån	2 400 kr
L2 (förlängt skåp)	+189 kr/mån	13 600 kr
120 hk 6 vxl	+128 kr/mån	9 200 kr
MPS (automat)	+167 kr/mån	12 000 kr
Serviceavtal (3 år eller 6000 mil)	+213 kr/mån	7 670 kr

AC, inklätt skåp, Bluetooth, dragkrok, farthållare, backkamera inkl. P-sensor bak. LED- belysning i skåp, 2 fjärrnycklar, takrails, parkeringsvärmare Diesel med tidur.

Ord.pris 188.120 kr **Nu 156.900 kr**

(Leasing 36/mån, 6000 mil, 1:a hyra 32 000 kr med restvärde 80 000 kr)

Finansiera till

**2,90%**  
ränta

**Vinterdäck  
på köpet!**

Värde 9.100 kr



**DIN NYA FORD  
ÅTERFÖRSÄLJARE  
I LINKÖPING!**

**FordStore  
FORDON TORNBY AB**

Bonnorpsgatan 6  
Linköping • 013-495 66 00  
[www.fordontornby.se](http://www.fordontornby.se)  
ÖPPET: Mån-fre 9-18



# LUDICROUS OCH AMAZON ECHO

Framtiden är redan här – eller i varje fall i antågande. Denna månad har teknikredaktionen tittat lite extra på nästa bilmodell från Tesla, Nintendo Switch och Amazon Echo.

TEXT: ULF HJELTING

## AMAZON ECHO

Glöm Apples Siri och alla andra liknande röststyrande applikationer till ditt hem och dator. Visserligen har inte Amazon Echo lanserats i Sverige ännu, trots att enheten funnits i USA i över ett år nu. Räkna dock med att denna lilla grunka snart kommer att bli tillgänglig även här. Vad är det som gör Amazon Echo så unik? Här handlar det verkligen om att kunna röststyra ditt hem. Du kan tända belysningen, slå på tv:n, spela upp spellistor från Spotify, få de senaste nyheterna upplästa, väderrapporter, få fakta så som hur många kolhydrater ett äpple innehåller... ja, det är i princip bara din egen fantasi som sätter begränsningarna. Alexa, som rösten i Amazon Echo heter, berättar gärna en rolig historia om du skulle vilja höra en. 180 dollar, cirka 1 600 kronor, kostar en Amazon Echo att köpa i USA. Främsta användningsområdet är dock att köpa grejer från Amazon... ■



## GLÖM LUDICROUS

Redan innan Tesla har levererat folkmodellen Model 3 till försäljning väljer elbilsföretaget nu att lansera nästa bilmodell. Den här gången handlar det om en roadster, vilket gör att man går tillbaka till företagets rötter och ursprungsmodell. Mellan 2008 och 2012 tillverkade Tesla 2 400 stycken roadsters som såldes i Nordamerika och Europa. Den modellen byggdes i samarbete med Lotus i England. Nu kommer alltså en ersättare som ska börja säljas 2019.

Ännu så länge har inte så mycket avslöjats om den nya Teslan, annat än att vi kan glömma Ludicrous som maximal acceleration. Du som sett nya Top Gear där Rory Reid bland annat kör runt i New York i en Model X och där han tävlar mot en 700-hästars muskelbil som nästan blir löjligt frånåkt, ja du vet vad som händer när Ludicrous aktiveras. Den nya roadstern kommer att lanseras med vad Tesla kallar Maximum Plaid. Och hur snabbt är det då? Enligt Elon Musk ska det gå betydligt snabbare än de 2,7 sekunder det idag tar Model S att komma upp i 100 km/h. ■



## NINTENDO SWITCH

I mars planerar Nintendo att lansera sin nya spelkonsol. När det under 2015 började spridas att Nintendo var på gång med en ny konsol fick den namnet NX. Det slutgiltiga namnet blev alltså Switch och namnet refererar till hur man kan använda konsolen. Nintendo Switch är alltså en "hybrid" mellan stationärt och bärbart. Är du på resande fot och vill spela hakar du bara av en del av konsolen och bär med dig. Du spelar som på en Game Boy eller DS och när du sedan kommer hem igen pluggar du tillbaka handhållningen och fortsätter spela uppkopplad mot din platt-TV. Nintendo Switch drivs av en upphottad version av NVIDIA's Tegra-processor. En annan nyhet är handkontrollerna som kallas Joy-Con. Dessa sitter på sidan och gör att man kan spela flera samtidigt. Det går redan idag att förhandsboka en Nintendo Switch till priset av 4 990 kronor på exempelvis närmaste elektronikvaruhus. Exakt pris är dock inte fastställt än. ■



# KPMG i Östergötland söker redovisnings- konsulter som vill göra skillnad

Är du en erfaren eller auktoriserad redovisningskonsult på jakt efter nya utmaningar och möjligheter? Här är din chans att ta en betydelsefull roll som kund- och uppdragsansvarig på KPMG, med inriktning mot primärt västra och centrala delarna av Östergötland. Är det denna möjlighet du väntat på? Ta chansen och ansök redan idag!

KPMG i Linköping, Norrköping och Motala består av ett 35-tal medarbetare. Vi har en bred kundbas och kontoren bildar gemensamt ett marknadsområde som samarbetar över kontorsgränser för att möta våra kunders behov. Vi förenar lokal förankring och gedigen kunskap med den globala revisionsbyråns nätverk och specialistkompetens.

Mer information om KPMG och tjänsterna hittar du på [kpmg.se/ledigatjanster](http://kpmg.se/ledigatjanster)



© 2016 KPMG AB, Sweden.

## RUAG Space i Linköping växer i raketfart!

Att leverera till rymden är bland det svåraste som finns. På RUAG Space utvecklas och tillverkas produkter till satelliter och bärarketer som måste klara de allra tuffaste kraven.

För att kunna möta de spännande utmaningar företaget står inför expanderar nu RUAG Space sin verksamhet och söker Dig som vill vara med på vår resa.

### Vi söker:

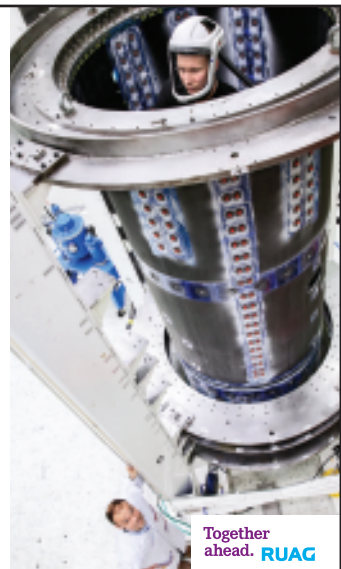
- Beräkningsingenjörer
- Konstruktörer
- Kvalitetsingenjör
- Systemingenjör
- Testingenjör
- Produktionsberedare
- Elmontör
- Kvalificerade sammanbyggnadsmontörer
- Sammanbyggnadsmontör med CNC-kompetens

För utförlig information om tjänsterna och ansökan läs mer på vår hemsida: [www.ruag.com/Space/Career](http://www.ruag.com/Space/Career)

RUAG Space AB  
Box 1134 • 581 11 Linköping  
Tel: 013-482 84 00



RUAG Space AB RUAG Space Sverige



Together  
ahead. RUAG



Bravikens Pappersbruk söker

## Semester- vikarier

Sommaren 2017

Läs mer om våra tjänster och skicka din ansökan senast den 28 februari på [www.holmen.com](http://www.holmen.com)

HOLMEN



Contura



Contura i51



Contura i4

SPISCENTER

Järngatan 21, Norrköping  
Tel. 011-14 90 40  
[www.spiscenter.com](http://www.spiscenter.com)

Didrikson's  
BRASVÄRME

Floragatan 4, Linköping  
Tel. 013-21 91 20  
[www.didriksons.se](http://www.didriksons.se)









# MILANO

Milano är en av världens mest trendriktiga städer. Givetvis är det i Milano de internationella modeskaparna först visar upp sina nya kollektioner. Stadens mittpunkt är katedralen Duomo. Runt katedralen finns välbekanta Gallerian Vittorio Emanuele II, operan La Scala, modegatorna, caféerna och restaurangerna. Milano är också rätt stad för den gastronomiskt intresserade, här kommer några bra tips.

TEXT: **PAUL DAHLGREN**  
FOTO: **PRESSBILD**

## DUOMO-KATEDRALEN

Galleria Vittorio Emanuele II, vid Duomo, öppnade redan 1867 men är alltjämt den naturliga mötesplatsen. Barerna och restaurangerna är mycket turistanpassade med höga priser. Trivsamt är restaurangen Galleria som serverar bra mat från åtta på morgonen fram till midnatt.

Nära Duomo ligger matvaruhuset Peck där det både kan handlas och ätas en mångfald av delikatesser. En upplevelse att bara gå runt och titta.

## SHOPPINGENS "GYLLENE TRIANGEL"

De exklusiva modebutikerna Dolce & Gabbana, Chanel, Prada, Bottega och Versace, finns i den gyllene triangeln Via della Spiga, Via Monte Napoleone och Via Sant'Andrea. Ikoniska caféet Marchesi, ägt av Prada, finns på Via Monte Napoleone 9, känt för sina celebra gäster och smarriga bakelser. Den genuina italienska restaurangen Bagutta nås på en mindre gata via Bagutta, parallellt med Monte Napoleone. Här bjuds en förstklassig anti-pasta med ett fyrtiotal olika rätter, mer än en hel måltid. Men den följs av ett par sorters fulländat kokt pasta

samt en fisk eller köttträtt. Avslutningen får vi välja från dessertvagnen. Så gott! Så italienskt!

På samma gata, via Bagutta, finns innerrestaurangen Paper Moon, där vi kan rekommendera pizzorna. Vår favorit är Pizza Marinara.

## EATALY & ALICE RESTAURANG

Tidigare legendariska Teatro Smeraldo har byggts om till ett mattempel, Eataly, i fyra våningar. Syftet är att i mattemplet kunna erbjuda kunderna äta, handla och kunskap om högklassiga italienska matprodukter. Eataly har hela 19 olika restauranger varav en med en Michelinstjärna, Alice. Alice startades och drivs av de båda kvinnorna Sandra Ciciriello och Viviana Varese, Sandra sommelier och Viviana chefskok. Ambitionen är att den mycket kreativa matlagningen ska leda till en andra Michelinstjärna. Matsalen ligger högst upp i Eataly med en utsikt ut över torget men också in i det öppna köket. På den inbjudande menyn finns mycket fisk och skaldjur. Upplägningarna är mycket vackra. Alice ger en gastronomisk totalupplevelse.

## OSTERIA LA CARBONELLA FÖR KÖTT

Nära klostret Santa Maria delle Grazie där Leonardo da Vincis muralmålning Nattvarden kan ses ligger en av Europas bästa köttrestauranger, Osteria La Carbonella. Den är dåligt skyltad och ingången kan lätt gås förbi. Menyn är omfattande men specialiteten är de stora köttbitarna. Vi ser den öppna elden över vilken köttet grillas. Vårt och mångas val blir den smakfulla och perfekt möra biff Florentine tillsammans med färsk sparris. Kött som allra bäst. ■



## MILANOTIPS

Eataly & Alice restaurang  
Piazza 25 Aprile, Garibaldi  
[www.eataly.net/it](http://www.eataly.net/it)  
[www.aliceristorante.it](http://www.aliceristorante.it)

Bagutta-Restaurang  
Via Bagutta 14  
[www.bagutta.it](http://www.bagutta.it)

Galleria-Restaurang  
Galleria Vittorio Emanuele II  
[www.ristorantegalleria.com](http://www.ristorantegalleria.com)

Marchesi-Café  
Via Monte Napoleone 9  
[www.pasticceriamarchesi.it](http://www.pasticceriamarchesi.it)

Osteria La Carbonella-Köttrestaurang  
Via Terraggio 9  
[www.lacarbonella.it](http://www.lacarbonella.it)

Paper Moon-Restaurang  
Via Bagetti 1  
[www.papermoonmilano.com](http://www.papermoonmilano.com)

Peck-Matvaruhus  
Via Spadari 9  
[www.peck.it](http://www.peck.it)



# NÄRINGSGLIVSKALENDER JAN/FEB 2017

24  
Jan

## TISDAG 07.30-09.00 EBBETALKS

Share! I Ebbepark växer det fram en ny innovationsmiljö med hållbarhet i fokus. Här blandas stadens sociala liv och boende med entreprenörskap och forskning. Nu lanseras den nya mötesplatsen Ebbetalks, en arena för samtal om den goda hållbara tillväxten.

Temat för första träffen är Share! Delningsekonomi blir allt populärare och är här för att stanna. Antalet användare har under 2016 ökat med 30 procent jämfört med förra året visar en undersökning från Nordea. Det är nu 13 procent eller 780 000 svenskar som är aktiva inom delningsekonomi.

Men vad är egentligen delningsekonomi? Hur fungerar det och vilka möjligheter finns det för dig som företagare eller privatperson?

**ARR:** Mjärdevi Science Park

**PLATS:** Makerspace, Westmansgatan 47

25  
Jan

## ONSDAG 13.00-14.30 MER AFFÄRER MED USA – FÖRÄNDRING I USA OCH FÖR VÄRLDEN

USA har en enorm påverkan på världen både ekonomiskt och politiskt. Den 20 januari tillträder landets nya administration under ledning av Donald Trump. Detta kan innebära något av ett paradigmskifte i detta land som är vår tredje största exportmarknad.

Vart är landet på väg? Vad kommer detta att innebära för Sverige och svenska företag? Vilka är de största hoten respektive möjligheterna? Hur gör man affärer i detta mångfacetterade land och vad bör man tänka på?

Seminarierna kommer att hållas på engelska.

**ARR:** Business Sweden och Östsvenska Handelskammaren.

**PLATS:** Cleantech Park, Gjuterigatan 1, Linköping

30  
Jan

## MÅNDAG 11.30-13.00 LUNCHKLUBBEN - THE SMART CITY – HOW SMART CAN 'IT' BE

Den digitala tekniken får allt större plats i planeringen av våra städer och begreppet "smarta städer" används allt oftare. Intelligent elnät, belysning som slår av när alla lämnat kontoret och sensorer som kan ge bilister information om var bilköerna finns. En möjlig teknik som samlar data kring människors aktiviteter för att kunna utveckla tjänster som underlättar vardagen. Men vad innebär digitalisering när man pratar om en smart stad? Får invånarna verkliga lösningar de behöver, eller är det teknikens fascinerande innovationer som bestämmer vad som är "smart"? Malin Granath, vik. lektor vid avdelningen för informatik (IEI) vid Linköpings universitet har studerat tolkningar av vad som är "smart" från lokal nivå upp till EU-nivå.

**ARR:** Linköpings universitet, Norrköpings Science Park, Visualiseringscenter C och Region Östergötland.

**PLATS:** Norrköping Visualisering AB, Kungsgatan 54. Norrköping

2  
Feb

## TORSDAG 09.00-16.00 FASTIGHETSMARKNADSDAGEN ÖSTERGÖTLAND

Fastighetsmarknadsdagen är ett heldagsseminarium om fastighetsmarknaden, näringslivsutveckling och framtidens Östergötland.

Arrangeras i samarbete med Nulink och Näringslivskontoret i Norrköping.

Under seminariet avhandlas ett stort antal aktuella ämnen om den kommersiella fastighetsmarknaden (stadsutveckling, kontorshyresmarknad, transaktionsmarknad m.m.) i Östergötland som hjälper dig att ta rätt beslut i framtiden.

**ARR:** Branschmagasinen Fastighetssverige och Lokalnytt, i samarbete med Nulink och näringslivskontoret i Norrköping.

**PLATS:** Konsert & Kongress, Linköping

7-8  
Feb

## TIS-ONS 09.00-19.00 E-WEEK 2017: ÖSTERGÖTLAND RESURSEFFEKTIVAST 2030

Hur kan näringsliv, offentlig sektor och forskning samarbeta för att göra Östergötland resurseffektivast i Sverige 2030? Under två dagar får du möjlighet att delta i givande möten, lyssna till inspirerande föredrag och ta del av spännande lokala insatser som görs inom olika branscher i Östergötland. Tillsammans stakar vi ut en hållbar väg med sikte mot 2030.

**ARR:** Region Östergötland i samarbete med Linköpings Universitet, Länsstyrelsen i Östergötland, Cleantech Östergötland, Lantbrukarnas Riksförbund, Energikontoret och Energiriket.

**PLATS:** Torn1 och Sky Hotel, Linköping

8  
Feb

## ONSDAG 11.30-14.00 HUR GIFTER VI IHOP SÖRMLAND OCH ÖSTERGÖTLAND?

Landshövdingarna i Sörmland respektive Östergötland, Liselott Hagberg och Elisabeth Nilsson, bjuder tillsammans med Vision East Sweden och Handelskammaren in till ett möte om tillväxtstråket genom Sörmland och Östergötland.

Regionfrågan har tonats ned och vi har nu en möjlighet att sätta fokus på tillväxtstråkets funktionalitet, växtkraft och naturlighet. Stråket längs E4:an, stambanan och den kommande Ostlänkens dragning har potential att utvecklas till ett av Sveriges mest spännande tillväxtstråk.

Seminarier är enbart för medlemmar i Östsvenska Handelskammaren! Vi har begränsat antal platser.

**ARR:** Östsvenska Handelskammaren

**PLATS:** Wreta Gestgifveri

15  
Feb

## ONSDAG 18.00-21.00 DAGS FÖR 2017 ÅRS OCH VÅRENS FÖRSTA START UP-TILLFÄLLE!

Start Up vänder sig till dig som precis har startat eller funderar på att starta företag. Om du vill utforska och lära dig mer om företagande och affärsutveckling hjälper vi dig gärna att komma igång.

Vi arbetar med Business Model Canvas som grundverktyg men använder under kursens gång även andra modeller och mönster inom modern affärsutveckling. Du behöver inga förkunskaper – däremot energi och engagemang!

Går du i tankar kring att starta eget företag? Anmäl dig då till Start Up

**ARR:** Norrköping Science Park

**PLATS:** Coffice, Strykbrådan, Norrköping



**FOTOGRAF  
FILIP LEO  
0733-196098**

## DAGS ATT BYTA PROFILBILD PÅ VISITKORTET?



## Allt är sig likt i vinter och det blir ett spännande WRC 2017

**FÖR EXAKT ETT ÅR** sedan skrev jag en krönika med rubriken "Men skotta då". Det är nu för mig uppenbart att ingen politiker eller ansvarig läser affärstidens trafik och motorkrönika. Å andra sidan hade jag inte några stora förhoppningar på en snabb förändring när det sitter samma personer vid rodret och vägverket inte fått andra riktlinjer än att slänga ut ett antal hundratusen ton salt och därmed skapa den falska bild av snö och is-säkra vägar som vi just nu ser. Hur kommer det sig annars att vi har bilar som står vid sidan av vägen överallt för det kan ju inte vara förarens fel...hmm. Ingen eld utan rök heter det ju och jo det är ju så klart förarens fel om man kör av vägen. Helt enkelt för hög hastighet i förhållande till väglag.

Men om väglaget är falskt då? Jo ni märker själva att vi är inne i den onda cirkeln som ingen vill ta på sig att råta ut till ett snöre med riktning åt ett håll...Nollvisionen. Däremot är jag imponerad av Linköping som lyckas hålla alla cykelbanor så rena från snö och is.

**NÄR MAN KÖPER** en gammal bil så vet man att om den är norrlandskörd så har den ingen rost. Nästa gång jag ska köpa en cykel så ska jag köpa en norrlandskörd cykel för då kommer jag nog slippa rosten till skillnad från de lokalt körda cyklarna. Kanske är jag elak nu men det kanske ligger nått i det...vi vet om några år. Det som är extra intressant är att i skrivande stund har det varit väldigt kallt med minusgrader ner mot -25. Hjälper saltet då? Nej! Och det som ligger på vägen har inte heller någon effekt trots att det skickades ut när det var rätt temp för vägsaltet.

För det är så att under 7 minusgrader så har

inte saltet någon större effekt och den försvinner helt vid -10. Därför använder de inget salt i Norrland och slipper därmed rostiga cykl...förlåt bilar.

Nu har jag klagat av mig nog men visst känns det som en förändring vore på sin plats.

**ÖVER TILL ÅRETS VM** i rally. Ska bli lite fränare, lite bättre och framför allt mer fartfyllt. Nya bilar med närmare 400 hästkrafter och skärmbreddare som får den stora rallyentusiasten att fälla en glädjetår. Bilarna liknar de monsterbilar som gjorde premiär i mitten av 80-talet men som också förbjöds lika fort. Men nu är det annorlunda då framför allt stötdämpare och väghållning är betydligt bättre nu än då. Förarna är väl inte bättre än då men de kör annorlunda med tanke på tekniken i bilarna. Vad blir då bättre? VW har lämnat WRC efter den så kallade utsläppskatastrofen där hundratals miljarder fick läggas för att läka alla sår men det har faktiskt gjort att WRC är mer öppet än någonsin.

**VÄRLDSMÄSTAREN SEBASTIAN OGIER** testade de bilar han fick innan han bestämde sig och valet föll på M-sport och Ford till Malcom Wilsons (Teamchefen) stora glädje. Ogiers förra teamkamrat Jari-Matti Latvala hamnade i helfinska Toyota där Fyrfaldige världsmästaren Tommi Mäkinen styr upp märkets återkomst i WRC. VM Tvåan Andreas Mikkelsen (Norge) blev utan sits och kör istället i WRC2...i alla fall i inledningen av säsongen, så får vi se vad som händer sen. Landsmannen Mads Östberg har skickat ut det ena pressmeddelandet efter det andra att han kommer köra en WRC bil av modellår 2017.

Han är inte anmäld till premiären i Monte Carlo men Svenska VM-rallyt ska han köra, vilket jag

verkligen hoppas på. Det team som kommer med samma upplägg som tidigare är Hyundai som har tre förare som kör hela serien. Thierry Neuville, Hayden Paddon och Dani Sordo. Säkert ett vinnande team där jag tror att just Hyundai vinner märlstitlen i år. Men det är ändå mest fokus på världsmästaren och jag tror den hamnar i UK när året är klart.

**KRIS MEEKE SOM KÖR** i Citroen kommer bli hur farlig som helst. Dels så har han fått testa den nya bilen under hela året och han har verkligen jobbat sig in i det franska teamet med en stark historia att vinna genom Sebastian Loeb's storhetstid i början av 2000-talet. Nu tror jag stenhårt på den mycket sympatiska Engelsmannen som ändå närmast får se upp med regerande världsmästaren Ogier som kommer att komma starkt på slutet då han lärt sig den nya Forden. Hyundai, Citroen, Toyota och Ford är det som gäller och det kommer bli hur fränt som helst.... Tro mig! ■



**MIKAEL LINDH**  
Motorentusiast

# RINGARUMS

## Bussresor för alla!

Vi har både långa och korta resor till stora delar av Europa, samt USA. Är Ni en grupp eller en förening så hjälper vi till med att skraddarsy Er resa från början till slut vare sig resan sker i eller utanför Sverige.

### Konstresa till Louisiana i Danmark, 2 dagar

En härlig resa med konst och keramik! Vi bor på Hotel Horisont i Helsingborg. Priset inkl. del i dubbelrum, 1st 3-rättersmiddag, 1 frukost, 2 st förmiddagsfika, 1 lunch, entré.

Pris: 2.250:-/person

Obs! Ny e-postadress till Ringarums: [info@ringarums.se](mailto:info@ringarums.se)

www.ringarums.se 0121-303 00

## Mätbara Resultat!

Enkelt Effektivt Lönsamt

Mikael Laweby är certifierad ICF coach och ägare av Koching AB. I verksamheten coachar han både privatpersoner, företag och företagsledningar i förändrings- och utvecklingsarbete.

**Karriärutveckling**  
Coaching till ett önskat läge  
Karriärrådgivning

**Ledarskap**  
Coaching för ledare  
Chef att hyra

0734-15 65 14 • [www.koching.se](http://www.koching.se)

# MÄRKESBÅGAR REA

## 500:- / styck oavsett tidigare pris!

Ett enastående tillfälle att skaffa en fräck märkesbåge. Spara upp till 1295:-



Ord. pris

~~1795:-~~

Vi gör plats för 2017 års nyheter

PeakPerformance®

BJÖRN BORG

TIGER  
OF SWEDEN

fineline

IvanaHelsinki  
PaolaSuhonen

VOGUE  
eyewear

FREIGEIST  
german eyewear

Samt andra utvalda märken

# Gratis

## SYNUNDERSÖKNING!

Boka på hemsidan eller ring direkt till "din" butik.

**VÄRDE  
395:-**



Synundersökningen utförs av en av våra legitimerade optiker och gäller för glasögon. Inget köptvång. Gäller ej för linskontroll. Intyg, recept etc. debiteras. Gratis synundersökning kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter. Gäller t.o.m. 26/2-2017



LINKÖPING Nygatan 33 Tel: 013-13 70 71

NORRKÖPING Drottninggatan 14 Tel: 011-13 18 88

NYKÖPING Västerport Köpcentrum Tel: 0155-28 88 53

Kvalitet & service till rätt pris!

För öppettider, se: [www.glasogonmagasinet.se](http://www.glasogonmagasinet.se)