

Årets ledarpris
2023 delas ut
sid 5

Spaltpremiär för
”En ANNAns trafiksnackis”
sid 8

TEMA **HÄLSA**
sid 10-13

GLADSHEIM

- Din trygga hyresvärd -

Erbjudande
Just nu!

Vi bjuder på 6 månaders hyra!



Vi har din nästa lägenhet!

Just nu har vi ett erbjudande på utvalda nyrenoverade lägenheter.

- Få hyresfritt i december och juni de kommande tre åren som ny hyresgäst hos oss!
- Totalt bjuder vi på 6 månaders hyra fördelade över 3 år.
- Besök vår hemsida gladsheim.se för att läsa mer om erbjudandet och hitta de lägenheter som omfattas av kampanjen.

Vid frågor kontakta oss på
ost@gladsheim.se

Välkommen till
WALLMOKRANS
 LILLA BLOMSTER BAZAR

Vårens öppettider i
**BLOMSTER
 BAZAREN**
 Ons-fre 11-17 & lör 10-13

Extraöppet
 13 feb!

VÄLKOMNA TILL
 STATIONSVÄGEN 6 I FINSPÅNG
 ♥ www.wallmokrans.se ♥
 0709-789 344 Instagram sandrawallmokrans

Margareta
Trädgårdhs stipendie

Varje år delar vi ut stipendier för minst 10 000 kr.

Under hösten 2023 delades Margareta Trädgårdhs stipendie ut till följande tre vinnare.

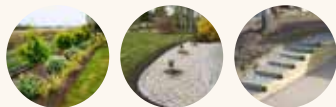
Angelika Manfredsson 10 000:-
 Kuskutbildning, Wången Jämtland

Andreas Strömberg 5000:-
 Praktisk filmutbildning, på Stockholms Filmskola

Per Leander 5000:-
 Idrottslärare, Gymnastik- och idrotthögskolan (GIH) Stockholm




Vi utför det mesta för din trädgård!



Anläggning | Trädbeskäring
 Häckklippning | Gräsklippning
 Nyplantering och ogrärensning
 Vår- och höststädning
 Röjning | Skötsel

Vi utför även hushållsnära tjänster i ditt hem

Flytt- och hemstädning
 Fönsterputs

Från 250:-/h efter RUT

info@kullerstadtradgard.se
 011-10 00 99
 www.kullerstadtradgard.se
 Följ oss gärna på Facebook!

Kör säkert och tryggt på sportlovsresan

Kom förbi oss för kostnadsfri däckkontroll!



DÄCKHJÄLPEN
EUROMASTER
 Däck och Fordonsservice

Vi finns på Norralundsvägen 15 | 0122-770 100



ÖSTGÖTA
 Begravningsbyrå

Den nära begravningsbyrån

Jag hjälper dig med testamente och bouppteckning
 Fredrik Josefsson

Jourtelefon dygnet runt!
 0122-211 11, 011-28 72 50
 www.ostgotabegravning
 De Wijks väg 13, Finsspång

Pelles Buss Europapilen

24/2, 23/3, 27/4, 25/5 DANSBUSS TILL HÄRADSHAMMAR.

Pris: 100:-

Anmälan till Lennart
0708-343130

15/3 ALLT FÖR SJÖN.

Båtmässa i Älvsjö, samtidigt är det
husbil och husvagnsmässa.

Pris: 600:-, inkl.entré

19/3 ULLARED.

Pris: 350:-

Resorna bokas på 070-333 30 21 om inte annat anges

För mer information om våra resor: www.pellesbuss.se och 070-333 30 21



INLEDARE

Emilie Jurak | emilie@totalmedia.se

En del av något

Jag testade nog varenda sport som fanns tillgänglig i Finspång när jag var yngre. Allt från fotboll och innebandy till dans och bågskytte. Insåg ganska snabbt att jag **1**, är ingen bra lagspelare, **2**, är världens sämsta (bollradda) målvakt, **3**, har lika bra koncentrationsförmåga och minne som en guldfisk. Men! Jag trivs i stora sällskap, tycker om att samarbeta och älskar sammanhang när en grupp människor jobbar mot samma mål. Detta är egenskaper jag fått till mig genom de föreningar och lagträningar jag deltog i när jag var ung. Tacka vet jag Finspångs föreningsliv och alla föräldrar som stod ut med "klassens clown"-Emilie som inte kunde vara still. Men som ändå kände sig sedd och inkluderad – allt tack vare de som involverade sig i ungdomslivet.

I detta nummer lyfts årets föreningsledare och eldsjäl i XL-byggs prisutdelning på **sid. 5** och på **sid. 11** kan du även läsa om Friluftsförbundet aktiviteter som inkluderar alla.

Så ta en titt runtomkring er. Barn, ungdomar och vuxna i olika sammanhang, visst är det fint att ha möjligheten att vara en del av något?

Stiftelsen Familjen Bloms Minnesfond

Stiftelsens syfte och ändamål är att vara till glädje och uppmuntran för gamla (+65 år), som har det svårt med icke ekonomisk trygghet, inom fd Risinge och Hällestads församlingar. Hos stiftelsen kan privatpersoner ansöka om penningmedel för ett ändamål som man annars inte har ekonomisk möjlighet att förverkliga. Organisationer som bedriver verksamhet för äldre kan också ansöka om penningmedel till olika trivselåtgärder eller dylikt.

Mer information och blankett för ansökan hittar du på
Finspångs Bibliotek, Mariagården, Missionskyrkan, Centrumkyrkan
och församlingshemmet i Hällestad.

Sista ansökningsdag för våren är 1 april.

Läs mer och ansök gärna via hemsidan blomsminnesfond.se

FRÅGOR OCH UPPLYSNINGAR

Larseric Ramlöv, 070-564 40 36

Gösta Johansson, 070-235 95 27

Fokus Finspång når 12 743 hushåll och 503 företag i Finspångs kommun och Svärtinge 21 gånger per år.

Annonsbokning, produktion och reklamationer
Totalmedia, Norralundsvägen 9, Finspång
0122-173 00 | fokusfinspang.se

Ansvarig utgivare Andreas Ramlöv, andreas@totalmedia.se
Tryck LTAB, Linköping | Distribution Postnord AB

Material framställt av Fokus Finspång får ej användas utan medgivande. Förmedlingsavgift 10 % av annonsstorlek, lägsta avgift 100 kr.



Arbeta som röstmottagare

Finsångs kommun söker röstmottagare inför EU-valet 9 juni. Som röstmottagare tar du emot röster i förtidsröstningslokal eller i vallokal och bidrar till att valet genomförs korrekt, tryggt och säkert.

Vi söker dig som:

- Har fyllt 18 år senast dagen för förtidsröstningens start eller valdagen.
- Talar god svenska, har du andra språkkunskaper är det meriterande.
- Är stresstålig, serviceinriktad och noggrann.
- Inte kandiderar för ett parti.

Ansök senast 12 mars!

Du kan läsa mer och lämna in din ansökan på webben finspang.se/rostmottagare.





Nya öppettider 7-22

Nu är det ännu enklare att handla hos oss! Vi utökar våra öppettider för en mer lättillgänglig handel.

ICA
Supermarket
Hårstorp

*Handla på hemmaplan.
Enkelt, snabbt, personligt och prisvärt*



 Hårstorpsvägen 1, 612 45 Finspång  0122-391 10



Håkan tog emot årets ledarpris

Text Emelie Jurak

För fjärde året i rad delades XL-Byggs ledarpris ut och Fokus Finspång var med när fotbollsträningen för Reijmyre IF:s ungdomsverksamhet fick besök av XL-Byggs platschef Erik.

– Varje år delar vi ut ett föreningsledarpris till eldsjälar, precis som Håkan, som vi tycker gör ett fantastiskt jobb med barn och ungdomsidrott i Finspångs kommun, berättar Erik.

Det är under en fotbollsträning vi kliver in i gymnastiksalen i Reijmyre för att dela ut årets föreningsledarpris för 2023. Vinnaren i år är Håkan Torstensson som drivit ungdomsverksamheten i Reijmyre IF i 28 år. Med applåder från deltagare och andra frivilliga ledare tar Håkan emot sitt pris; en bukett

blommor, diplom och en vinstsumma på 3000 kr.

– Det är jätteroligt att få lyfta er verksamhet i Reijmyre och en ära att få dela ut ett pris för att tacka de frivilliga som gör ett enormt viktigt arbete. I detta fall för barn och ungdomar i Reijmyre. Ett stort grattis, säger platschefen.

Håkan tog emot sitt pris under tisdags-träningen.

– Vi bedriver i stort fotbollsträning för de som vill, men ungdomarna får även

lämna önskemål på vad de vill göra och klubben ser över alternativen. Det som driver en framåt är att man får så mycket tillbaka, framför allt energi. Min första ungdomsgrupp jag var ledare åt var år -95. Det gör jag med en grupp tappra ledare som finns kvar, säger Håkan.

Ungdomarna sitter på bänkarna i gymnastiksalen och sammanfattar Håkan bäst i en mening.

– Han är en bra tränare, duktig på att lära ut och kan mycket!



Anna Rosenqvist
En Annan Trafikskola

En ANNAns trafiksnackis!

Jag heter Anna Rosenqvist och driver En annan trafikskola. Jag tycker det vore kul att ta upp några vanliga frågor som vi på trafikskolan ofta får.

Jag må vara färgad av min yrkesroll sedan 25 år tillbaka som trafiklärare, men jag tycker ändå att jag möter många som tycker till och har åsikter när det kommer till vissa saker i trafiken. Jag möter även många som säger "Jag skulle ALDRIG klara ett körkortsprov idag!"

Blir du irriterad på de förare som inte blinkar i rondellen (eller cirkulationsplatsen, som det egentligen heter)? Du kunde åkt tidigare, om de bara behagat att blinka? De flesta vet att man har skyldighet att blinka höger när man lämnar cirkulationen, men en vanlig fråga till oss på trafikskolan, är: "Ska man blinka när man åker in i rondellen?"

Svar: I lagen står det att du ska vara tydlig, med blinkers och/eller placering. Man är inte skyldig att blinka in i cirkulationen. Men man får!

Så var snäll mot dina kära medtrafikanter nästa gång du kör i en rondell. Bjud på en blinkers!

Vi lär ut att man ska blinka som man blinkar i en korsning. **Sväng till höger:** Blinka höger. **Rakt fram:** Ingen blinkers in i cirkulation, men när du lämnar cirkulation, blinka höger. **Sväng till vänster:** Blinka vänster först och byt vid lämpligt tillfälle till höger körfält och behåll höger blinkers ut ur cirkulation.

Lycka till!

En annan trafikskola

Vad har du för projekt på gång i vår?

Tack vare vår långa erfarenhet, kompetens och geografiska plats kan vi erbjuda trygghet till dig som kund.

Vi är specialister inom byggentreprenad, samarbetar med andra lokala aktörer och är en byggpartner du kan lita på – i stora som små projekt!



BYGG & REP FIRM
LARS BERGLING AB

BERGLINGS MASKIN & ENTREPRENAD AB

Din lokala byggentreprenör!

www.byggochrep.se

Johan Bergling 070-628 10 72



Program feb-mars

Torsdagar kl. 14:00

Teknikhjälp

Föränmäl dig till biblioteket.

12 februari och 25 mars

Bokcirkel med engelska favoriter

Vi läser böcker på engelska och pratar om boken vi läst. Föränmäl dig till biblioteket. Du hämtar böckerna i infodisken.

12/2 16.00

The midnight library av Matt Haig

25/3 16.00

Wishing game av Meg Shaffer

Första tisdagen i månaden

kl. 15:00

Högläsningsscafé

Vi läser högt och fikar tillsammans.

Datum: 6/2, 5/3, 2/4, 7/5 och 4/6.

Tisdag 13 februari kl. 18:00

Föreläsning: Klimat och vatten

Med professor Sten Bergström Samarr. med Naturskyddsföreningen Finspång och Studieförbundet. Anmälan till Sven-Erik Pettersson 070-217 01 89.

Onsdag 14 februari

Fira alla hjärtans dag med oss på biblioteket!

14:00-17:00 Korttillverkning och rim/diktskrivning samt musikuppträdande med Kulturskolans elever som spelar och sjunger.

Torsdag 15 februari kl. 13:00-17:00

Alla Hjärtansdag-skapande med ungdomar från Barn och fritid.

17 - 24 februari

Sportlov med sport- och speltema

Se separat program på www.finspang.se

Tisdag 27 februari kl. 17:00

Författarbesök: Ann-Britt Wrenner

Finspångsförfattaren berättar om sin roman Anna-Sophia möter Lisas värld som kom ut under hösten.

**26 februari -
23 mars**

Utställning: Ackordcittran

Ett instrument med Finspångsursprung



Lördag 16 mars kl. 11:00

Musikprogram: Cittran i folkmusik och allsång

Med allsångsdamerna i Grå husets cittraspelare från Norrköping under ledning av Inger Lilja samt Katarina och Eric Hammarström på cittra och fiol. Ett evenemang under Musikvåren på bibblan.

Tisdag 12 mars kl. 18:00

Föreläsning: Sötvatten, åar, dammar och fria vattenvägar

Med Mia Svedäng. Samarr. med Naturskyddsföreningen Finspång och Studieförbundet. Anmälan till Sven-Erik Pettersson 070-217 01 89.

**Onsdag 13 mars
kl. 16:15-18:00**

Författarbesök: Jenny Jägerfeld

Intervjuas av två ungdomsvårdar.



Bergslagsvägen 9

0122 - 850 66

bibliotek@finspang.se



**VÄLKOMMEN
MED DIN
ANSÖKAN!**

**VILL DU ARBETA
HOS OSS PÅ SSAB
I SOMMAR?**

Sök nu via www.ssab.se/karriar

SSAB

Finspångs församling

Svenska kyrkan 

Vi vill bidra till det Goda livet i Finspång!

Gudstjänstkalender

Onsdag 14 februari

Askonsdagsmessa

Kl. 18.00 Slottskapellet

Kl. 18.00 Hällestads kyrka

Kl. 18.00 Rejmyre kyrka

Söndag 18 februari

Mässa

Kl. 11.00 Risinge kyrka,
Kyrkbuss

Kl. 15.00 Regna kyrka

Söndag 25 februari

Mässa

Kl. 11.00 Risinge kyrka,
Kyrkbuss

Kl. 15.00 Hällestads kyrka

Du kan läsa mer om
våra gudstjänster
på vår hemsida eller
Facebook.

Aktiviteter

Sopplunch

Mariagården kl. 11.30-13.30

12 februari

Spenatsoppa

Liten semla

19 februari

Ärtsoppa

Pannkaka, sylt och grädde

Skedevi församlingshus kl. 12.00-13.30

13 februari

Potatis- och grönsaksoppa

Hällestads församlingshem kl. 12.00-13.30

22 februari

Grönsaksoppa med klimp

Rejmyre församlingshem kl. 12.00-13.30

22 februari

Morotsoppa

Ekebo, Regna kl. 12.00-13.30

23 februari

Nikkaluoktasoppa

Till soppan serveras bröd, smör, dryck,
kaffe och kaka/efterrätt. Kostnad: 75:-

Läxhjälp

Rejmyre församlingshem

13 februari, kl. 16.30 - 18.00

För dig som går på högstadiet.

Vuxna som vill hjälpa till är också
välkomna att bidra med sin kunskap.

Musikcafé i Skeppet

Mariagården, Skeppet

21 februari, kl. 14.00

Pia Widlund med pianist.

Musikcafé

Hällestads församlingshem

13 februari, kl. 19.00

Lite skoj tillsammans med Finspångs
musiksällskap under ledning av
Thord Eriksson.

Elämä ja sinä Livet och du

Mariagården, Ceciliasalen

21 februari, kl. 13.30

Kaffeservering

Café
Mariagården

Välkommen till Café Mariagården
den 14 februari, Alla hjärtans dag!

Då erbjuder vi Alla Hjärtansbakelse och kaffe för endast 30:-

0122-857 00 • www.svenskakyrkan.se/finspang • finspangs.forsamling@svenskakyrkan.se

Besöksadress: Vallonvägen 23, 612 30 Finspång • Följ oss gärna på våra sociala medier!



Kyrkogårdsförvaltningen

Vad händer på Risinge kyrkogård?

För att personalens arbete på Risinge kyrkogård ska utföras mer effektivt, uppfylla dagens miljökrav och arbetsmiljö, utförs en renovering samt nybyggnation av förvaltningslokalerna på kyrkogården.

Det finns dock en del utmaningar med byggnationen då begravningsverksamheten ska bedrivas som vanligt under hela byggtiden. Därför sker byggnationen etappvis. Vi har startat med en tillbyggnad av nya kontor och lunchrum.

En bottenplatta ska färdigställas och vi arbetar sedan vidare med stomresning.

Under februari månad kommer bygget av en ny maskinhall att påbörjas.

Därefter beräknas renoveringar av befintliga lokaler att starta i juli.

I november/december uppskattas allt vara klart och vi räknar med inflyttning i början av 2025.

Det ser vi mycket fram emot!



Gravskötsel för år 2024

En begravningsplats är för många människor en plats för stillhet och eftertanke. Anhöriga till en gravplats kan välja om de själva vill vårda platsen eller om de mot en avgift vill överlåta skötseln till kyrkogårdsförvaltningens personal.

Sista dag för beställning av gravskötsel med plantering är 28 februari!

Kontakt via mejl:

finspang.kyrkogard@svenskakyrkan.se

Eller telefon:

0122-857 25

Måndag-tisdag, torsdag-fredag

Kl. 10.00-12.00



Nu kan du ansöka till säsong 2024!

Finspångs församling söker säsonganställda på heltid till begravningsverksamheten under perioden 1 april till 15 september. Läs mer om tjänsten på vår hemsida!

TEMA HÄLSA

Att ha en god hälsa och känna välbefinnande är något eftersträvansvärt och något att investera i. Inte sällan kopplar vi det till att vara hälsosamma och att göra sunda val, såväl i kost som i exempelvis träning. Men termer som trivsel och trygghet är minst lika viktiga för att kunna känna sig lycklig.

Att försöka hitta de där små enkla strategierna i ens vardag för att kunna minimera att ens inre stress kan vara en väl investerad tid. Lika mycket som vi är människor har vi oss själva att rå om, så att stärka sig med välmående kan vara ett sätt att förbereda sig inför de perioder i livet som, kanske plötsligt, kräver mer kraft och ork.

Här kommer därför tips för välbefinnande – små ting med stor betydelse.

Skapa den omgivning som du trivs i. Är det kanske att få ha mycket färg runtom dig? Stora filtar, bulliga former? Eller kanske lugna och jordnära färger?

Att få omge sig av gröna växter är för många en lisa för själen. Att sköta om något som dessutom ger liv till ens hem kan ha en stärkande kraft.

Ingen känner din kropp lika bra som du gör! Lyssna på vad du själv behöver och navigera därefter.

DET SKA VARA KUL ATT TRÄNA, ANNARS ÄR DET INTE ROLIGT!

Det här händer hos oss i februari och mars.

- » **Träningsföreläsning** – för dig som vill ha resultat
- » **Fit For Life Kvinna** – 7 veckorsprogram med kost och träning tillsammans med Licenserad PT
- » **Foodboxutmaningen** – 30 dagars rivstart
- » **Aktiv Open** – vår grymma klubbträning
- » **60+ komigång** – 4 veckorskurs för dig som är senior
- » **Partypass** – månadens höjdpunkt i salen



LÄS MER PÅ
aktivhalsocenter.se

Välkommen till
Aktiv Hälsocenter & Aktiv Arena Öst !

Aktiv Arena Öst
Norralundsvägen 9

Aktiv Hälsocenter
Bergslagsvägen 22

0122-410 24
www.aktivhalsocenter.se

AKTIV
HÄLSOCENTER

ÖKAD LIVS- GLÄDJE OCH FOLKHÄLSA



Som Finspångarnas egna matkedja vill Coop vara en del av den goda kraften och ge tillbaka till Finspång.

– Att stötta föreningar och olika initiativ som utvecklar utbudet för Finspångs kommuns invånare inom kultur, idrott eller andra samhällsfrämjande verksamheter är vårt sätt att ge tillbaka förutom att vi ger våra medlemmar attraktiva förmåner - exempelvis 5% rabatt på ett helt köp, varje vecka, i alla våra butiker. Vi har även medlemspriser på frukost och luncher varje dag, berättar Malin, marknadsansvarig på Coop Finspång.

En av de föreningar som Coop Finspång stöttar extra i år är Friluftsrämjandet. En förening som arbetar högt och lågt med begreppet hälsa på olika sätt.

– Vi jobbar med ökad livsglädje och folkhälsa. Det har varit grunden och drivet för verksamheten. Vi värnar också om allemansrätten. Att ta sig ut, röra på sig, spendera tid i naturen, är inte något som är en självklarhet för alla, förklarar Jens Rinman, ledare inom Finspångs lokalavdelning inom Friluftsrämjandet.

Några av de nyckelfaktorer Friluftsrämjandet i Finspång arbetar med är att aktiviteter anordnas utomhus, den är inte tävlingsinriktad och är till för alla.

– Vi brinner för friluftslivet och naturen. Vi är här för att vi tycker om det vi gör och har roligt tillsammans. Det är lust som vägleder oss snarare än resultat. tillgång till vår natur och allemansrätten. Det handlar också om att öka tillgängligheten till friluftslivet genom vårt utbud av aktiviteter. Det handlar om tillgänglighet och öppenhet i mötet mellan människor. Hos oss är alla välkomna.

Föreningen startades för drygt 130 år sedan med skidor och har utvecklats sedan dess.

– Vi anordnar vandringar, skidorturer och fler aktiviteter, därigenom växer intresset. Skidbacken blir cykelpark veckorna utan snö, lokalavdelningen och förskolor samarbetar, långfärdsskridskoledaren kan bli vandringsledare. Vi visar upp vad naturen har att erbjuda.

NÅGOT FÖR ALLA

– Vi har barn-, ungdom- och vuxen-grupper samt aktiviteter, alla anpassade för de som deltar. Men det viktigaste för oss är att få ut människor och ta del av äventyret. Det finns små äventyr för de som aldrig varit ute i naturen och större äventyr för den vana. Så låt äventyret börja, stort som smått!

EXTRA STÖD

– I år har vi valt att stötta just Friluftsrämjandet lite extra då vi tycker att deras verksamhet är helt fantastisk. De har så mycket att erbjuda finspångarna och om vi genom vårt stöd kan få fler finspångare att upptäcka och ta del av deras aktiviteter är vi glada. Då kan vi tillsammans vara den goda kraften och verka för ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftslivet. Precis som Jens berättar har de ju något för alla åldrar, året runt.

Tips!

Under vecka 7 kommer vi ha en eftermiddag med temat "Fritid och hälsa" på Viberga där du kan träffa Friluftsrämjandet som berättar om sin verksamhet och presenterar sitt utbud, grillar korv och arrangerar tipspromenad med fina priser i samarbete med Coop. På plats finns också Bågskytteklubben, Actic och Kulturhuset bland annat. Håll utkik på instagram för mer info @coopfinspang.

**COOP FÖR
FINSPÅNG**

ARBETE, TRÄNING OCH GEMENSKAP I EN HALL - ARENA ÖST!



SPELA PADEL PÅ ALLA HJÄRTANS DAG!

Boka din tid i Matchi-appen
med rabattkoden "älskapedel"
och få 100 kr rabatt*!

*gäller endast under Alla Hjärtans dag onsdag 14/2

**EAT
SLEEP
PADEL
REPEAT**



Du hittar oss på Norralundsvägen 9 (mellan DollarStore och KL Industri)



Frågor? hej@arenaost.se

Läs mer på arenaost.se

Följ oss på



SPORTLOVSNÖJEN

Snart stundar sportlovet i Finspång – en efterlängtd vecka fylld med möjligheter till både roliga och fartfyllda aktiviteter för hela familjen. Fokus Finspång står redo att inspirera er inför sportlovsveckan med prisvärda och fantasifyllda nöjen. Det är dags att öppna upp dörrarna till er fantasi och skapa ett minnesvärt och händelserikt sportlov!

1. Bygga koja

Att bygga ihop en koja tillsammans är ett riktigt roligt projekt som både kan gå snabbt men också få ta en längre tid. Att bygga en koja inomhus är aldrig svårt, en bra start är exempelvis att hänga ett lakan över ett bord – och simsalabim, så är grunden gjord! Addera dessutom kuddar och filter, en mysig lampa och några gosedjur.

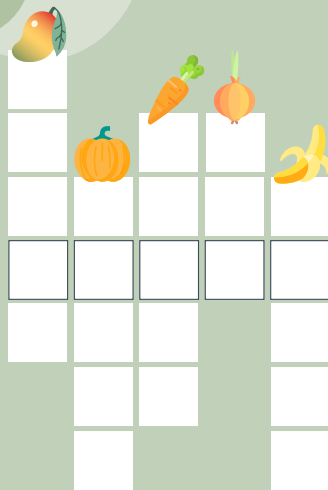
2. Femkamp

- Smaka rätt! Gissa vad det är du får smaka på!
- Mimik (gissa rätt på vad en person försöker säga utan att denne använder ord, endast ord och kroppsspråk är tillåtet).
- Kasta boll i hink
- Arga leken
- Jägarställning

KNEP & KNÅP MED FIA FILUR

Lös de lodräta orden för
att få fram det vågräta
rätta svaret.
Lycka till! /Fia

Rätt svar
→



1:a- 3:e pris En t-shirt och klistermärken.

Skicka ditt svar till **Totalmedia**,
Norralundsvägen 9, 612 44 Finspång
eller mejla fiafilur@fokusfinspang.se.
Vi behöver ditt bidrag senast 12 februari.
Glöm inte ange namn, telefonnummer,
adress och vilken storlek (60, 80, 100,
120, 140, 160) på t-shirt du vill ha om du
vinner. Tävligen är för barn upp till 13 år.

Namn

Adress

Telefonnummer

Storlek

VINNARE i nr 21

1. Jolina Asplind Grundström
2. Emma Andersson
3. Tuva-li Pettersson

FOKUSRABATTEN
GÄLLER T.O.M 21/2-2024

Boosta kroppen med vitaminer, mineraler, ekologiskt eller kanske aloe vera?

Du får nu 20% rabatt på valfri vara

Vägen till välbefinnande finns hos Hälsa På!

Bergslagsvägen 6, Finspång • Följ oss gärna på instagram/facebook

hälsa på

Öppettider

Tors - fre
12:00 - 17:00

3. Hinderbana i naturen

Använd naturen som er egen lekplats och skapa en fartfylld hinderbana. Det blir roligt för både stora och små i familjen. Välj en avgränsad plats och planera tillsammans hinderbanan. Det kan vara allt från en balansgång över en stock till att hoppa över ett dike eller klättra på ett stenblock.

4. Mörkervandring

Utnyttja de korta dagarna genom att ge er ut på en mörkervandring. Välj en väg ni är bekanta med och följ noga de markerade stigarna för att undvika att gå vilse. Se till att klä er varmt och förse er med pålitliga pannlampor. En intressant twist är att släcka lamporna under korta pauser och låta blicken vandra över den mörka himlen. Uptäcker ni stjärnorna ovan er?

5. Kurragömma

En lek för hela familjen, inne som ute!

6. Luncha och fika utomhus

Att ses för en lunch eller fika i friska luften är inte begränsat till sommarsäsongen. Men istället för en svalkande glass är kanske en kopp varm choklad eller kaffe att föredra!

7. Spontanidrott

I Finspång finns goda möjligheter till rörelse och aktivitet, även för dig som inte är medlem i en idrottsförening. Du kan styrketärna utomhus, testa på frisbeegolf och åka skateboard och kickbike. Barn kan öva balans och motorik i våra kottebanor. Alla aktiviteter är till för alla och är kostnadsfria.

I Finspång kan du styrketärna utomhus, testa på frisbeegolf och åka skateboard och kickbike. Barn kan öva balans och motorik i våra kottebanor. Alla aktiviteter är till för alla och är kostnadsfria.





SKOLMATEN VECKA 7-8

Måndag 12 februari

Kycklinggrillkorv, pasta, ketchup
Veg. Vegetarisk korv, pasta, ketchup

Tisdag 13 februari

Raggmunk, lingonsylt
Veg. Vegetarisk Östgötasoppa, mjukt bröd

Onsdag 14 februari

Köttbullar, spaghetti à la Lady och Lufsen, ketchup
Veg. Grillkryddade bönbullar, spaghetti à la Lady och Lufsen, ketchup

Torsdag 15 februari

Lasagne
Veg. Morotslasagne

Fredag 16 februari

Kycklinggryta med dragon, ris
Veg. Vegetarisk gryta, ris

Måndag 19 februari

Köttfärssås, pasta
Veg. Vegetarisk bolognese, pasta

Tisdag 20 februari

Miniflippersej, panerad strömming, kall örtsås, potatis, morötter
Veg. Greenburgare, kall örtsås, potatis, morötter

Onsdag 21 februari

Nötfärsbiff, brunsås, potatis, lingonsylt
Veg. Vegetarisk biff, brunsås, potatis, lingonsylt

Torsdag 22 februari

Vegetarisk Mexicanasoppa, ostsmörgås
Veg. Coucouspytt med bönor, vitlökssås

Fredag 23 februari

Stekt falukorv, pasta, ketchup
Veg. Vegetarisk korv, pasta, ketchup

Till varje måltid serveras salladsbuffé, ekologisk mjölk, knäckebröd och smör.
Med reservation för eventuella ändringar

Fonus Öst Finspång

”Vi finns när du behöver oss”

Inger Muda, rådgivare

FONUS
ÖST

Vi nås dygnet runt!

TEL: 0122-41635 – WWW.FONUSOST.SE

VARMT TACK TILL

Stora Coop Viberga | Coop Bergslagshallen
ICA | Willys
Gladshiem

SOM SPONSORAT OSS UNDER 2023.
DET HAR VARIT TILL STOR HJÄLP!

Varma hälsningar från
Finspångs Ekumeniska LP-förening



Vi söker semestervikarier till LSS-boenden i Finspång

Sök ett sommarjobb där du gör skillnad!

5 000 kr
Bonus till våra semestervikarier!*

Nu söker vi dig som vill arbeta med människor. Du blir en del av ett team som jobbar för att ge brukarna ett gott liv. Välkommen att skicka in din ansökan idag!



* Vi erbjuder en bonus på ett engångsbelopp på 5 000 kronor till våra semestervikarier. Scanna koden och läs mer om bonusen och vilka kriterier som behöver uppfyllas.

Läs mer och ansök på
mogard.se/bonus

MO GÅRD

PRO FINSPÅNG

ÅRSMÖTE

20/2 kl 15.00

Vi börjar med sedvanliga årsmötesförhandlingar. Ann-Britt Wrenner Karlsson berättar därefter om hur hennes släktforskning blev en bok. Dessutom svängig musik med "Loppans band". Kaffe, semla och lotterier. VÄLKOMNA!

VINPROVNING

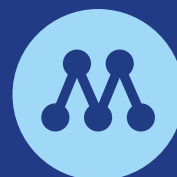
4/3 kl 18-20

Vi ses i Gröna rummet på Högbyboendet. Provingen leds av medlemmar från Munsänkarna, Finspång. Proving av två röda och två vita viner till ett pris av 100 kr. Deltagare tar med fyra vinglas och ett vattenglas. Det finns 20 platser. Anmälan senast 28/2 till Kurt Vikberg 072-7330808.

Bli medlem i vår gemenskap – tillsammans formar vi Finspångs framtid.



För att betala medlemsavgiften – Scanna QR-koden



Mer info och anmälan

Anmälan gör du på rodakorset.eduportal.se/kurser

Utbildning i första hjälpen/HLR (vuxen)

Scrolla ner till Första hjälpen/HLR Vuxen, tryck på raden "Fler datum och mer information", scrolla till Östergötlands län, Finspång.

Scanna QR-koden för att komma direkt till anmälan.



Övningstillfälle i första hjälpen/HLR (vuxen)

Scrolla ner till Övningstillfälle första hjälpen/HLR Vuxen, tryck på raden "Fler datum och mer information", scrolla till Östergötlands län, Finspång.

Scanna QR-koden för att komma direkt till anmälan.



Första hjälpen

Kunskap i första hjälpen räddar liv! De första minuterna är kritiska. Att våga agera är viktigt! Röda Korset erbjuder kostnadsfria utbildningar och tillfällen att öva på första hjälpen.

Utbildning i första hjälpen/HLR (vuxen)

3 timmar

Kursen omfattar kontroll av livstecken, stabilt sidoläge, hjärt-lungräddning (HLR) med och utan hjärtstartare, luftvägsstopp, stoppa blödning. Alla moment går igenom teoretiskt och med praktiska övningar.

Övningstillfällen i första hjälpen/HLR (vuxen)

60 minuter

Tillfällen för dig som vill träna hjärt-lungräddning (HLR) på docka.



Svenska Röda Korset
Finspång

Allehotellet

CATERINGKÖK I CENTRUMGALLERIAN
Vi finns 1 trapp upp vid entrén till gymmet

Hemlagade lunchlådor för
avhämtning (75:-) eller leverans (90:-).
Beställ på 070-297 36 11 (Pelle).

Meny

Vecka 7

Mån: Chorizo med stuvade makaroner
Tis: Köttfärslimpa, gräddsås och
kokt potatis
Ons: Stekt fisk, citronsås och
kokt potatis
Tors: Kycklingryta med ris
Fre: Fjärilskotlett, gräddsås, rödkål och
kokt potatis

Vecka 8

Mån: Ugnfalu, senapssås och kokt potatis
Tis: Raggmunk med fläsk
Ons: Stekt spätta, sås verte och
kokt potatis
Tors: Dansk sjömansbiff
Fre: Hemgjord schnitzel, choronsås och
stekt potatis

www.allehotellet.se | info@allehotellet.se

ELButik

Finspång

ORDINARIE ÖPPETTIDER
mån-fre 09.00-18.00
lör 10.00-14.00

Philips HUE 15% på lagervaror



LED HUE E27
White Ambiance 550lm

373kr*
ord. 439kr



Taklampa Being HUE

1487kr*
ord. 1749kr



Vägglampa HUE Explore

1062kr*
ord. 1249kr



ELBUTIK · VIBERGA

011-682 80 · www.elbutikfinspang.se

*Priser gäller endast lagervaror t.o.m 20240229 med reservation för slutförsäljning.

Smooth payments by
Klarna.

VÄLKOMMEN TILL EN KYRKA NÄRA DIG! PROGRAM 8 – 21 FEBRUARI

CENTRUMKYRKAN

FEBRUARI

Sön 11 10.00 Gudstjänst

Predikan av Julia Forsberg

Sön 18 10.00 Tillsammansgudstjänst

med söndagskolan Äventyret

VARANNAN VECKA

Fre 19.00 Heavenly Friday i MK (udda veckor, fr 12 år)

Sport, lek, kiosk, häng och andakt

Fre 19.30 HangOut i CK (jämma veckor, fr 13 år)

Häng, kiosk och andakt

CENTRUMKAFÉET

Öppet tis-fre kl 09.00-16.00

Vi serverar hembakat fika och enklare luncher!
Lekrum för de mindre barnen. Varmt välkommen!

PODCAST "BIBELN OCH SÄNT"

Pastorerna Julia Forsberg och Olivia Liebgott djupdyker i Bibeln och
samtalar om ett liv i Jesu efterföljelse. Finns där poddar finns!

Välkommen till vår gemenskap!



Centrumkyrkan
FINSPÅNG

Bergslagsvägen 27, 0122-125 95

Följ oss på www.centrumkyrkanfinspang.se

MISSIONSKYRKAN SONSTORP

FEBRUARI

Tors 8 14.00-16.00 Öppen kyrka

Fre 9 18.00 High five årskurs 4-6

19.30 Space från årskurs 7

Lör 10 19.00 Gudstjänst

Andreas Abrahamsson, Joakim Liebgott
med lovsångsteam, fika

Tis 13 18.00 Tisdagsklubben årskurs 1-3

Tors 15 14.00-16.00 Öppen kyrka

Sön 18 11.00 Gudstjänst

Olivia Liebgott, Gudrun, Solveig och Lars leder
lovsång, nattvard och fika

Ons 21 18.00 Stick café

Läs mer på www.missionskyrkansonstorp.se

MISSIONSKYRKAN SONSTORP

Örebrovägen 101, Sonstorp

www.missionskyrkansonstorp.se

MISSIONSKYRKAN

FEBRUARI

Sön 11 10.00 Gudstjänst

"Färlätelsens djup"

Predikan: Thomas Sandin

Sång/Musik: Hans Andersson

Sön 18 10.00 Tillsammansgudstjänst om helhet

"Allt sammanfattas i Kristus"

Predikan: Thomas Sandin

Sång/Musik: Filip Ewertsson m.fl.

VARJE VECKA

Tis 15.00-17.30 Öppen kyrka med språkträning

Ons 18.00-19.30 Scout i Lotorps Missionshus

Tors 11.30-13.00 Öppen kyrka med sopplunch

Fre 12.00 Veckobön

Sön 10.00 Söndagskola

VARANNAN VECKA

Fre 19.00 Heavenly Friday i MK (udda veckor, fr 12 år)

Sport, lek, kiosk, häng och andakt.

Fre 19.30 HangOut i CK (jämma veckor, fr 13 år)

Häng, kiosk och andakt



Missionskyrkan Finspång

Slottsvägen 13 • 076-118 61 24 (tis-tors 9-12)

www.missionskyrkanfinspang.se

Nyrenoverade hyreslägenheter på Norra Storängsvägen!

Söker du ny bostad?

Nu kan du anmäla intresse för att flytta in i en av våra nyrenoverade lägenheter om två rum och kök på Östermalm. Lägenheterna beräknas stå färdiga för inflyttning under våren! Gångavstånd till mataffär, restauranger och busshållplats.



Om lägenheterna:

- Norra Storängsvägen 27
- 2 rum och kök
- 45-50 kvm
- Balkong/uteplats
- Möjlighet till parkeringsplats

**Skicka din intresseanmälan
till agareaab@gmail.com**



SPF SENIORERNA FINSPÅNG

HELDAGSTUR MED FOKUS PÅ OST OCH TRANOR

Torsdagen den 11 april

Barks buss hämtar upp, efter busslingen med start kl. 06.15. Färden går mot Falköpings Osteria där vi går på Ostskola. Till lunch avnjuter vi Falbygdens delikatessbuffé och gör ett besök i deras butik där vi får välja en varsin smaksatt ost. Bussen styr vidare mot Hornborgasjöns utkiksplats för tranor där det också blir eftermiddagsfika innan bussen åker hemåt mot Finsspång. Beräknad hemkomst mellan 19.30-20.00. Pris 700 kr/person. Betalning senast 17 mars till SPF resekonto bg 5707-4387. Mer info på www.spfseniorerna.se/finspang och i vårt programblad. VÄLKOMNA!



TEMA **BO & JOBBA**

**Missa inte att synas i vårt
temanummer 7 mars!**

Ett tema som lyfter allt från rekrytering, företagande, föreningar och en sammanfattning av det som Finsspång erbjuder. Stort som smått!

”BO & JOBBA” delas ut 7 mars
(manusstopp 27 februari)

Företag i fokus / bransch för bransch

Plåtslageri/Takarbete



Johan Wallberg
070-845 16 33

Bygg



info@bjorksbygg.nu
076-022 00 43

Lift- och byggmaskiner



www.tholmarks.se
0122-44 48 40

Brunnsborring / Bergvärme



www.fbb.se
0122-100 64

Solenergi / Solceller



www.atlassol.se
0122-500 00

Trädgård / Markanläggning



www.tradgard-mark.se
070-512 24 93 · 070-566 77 09

Trafikskola



www.axelhed.com
0122-161 60

Hemsidor



www.totalmedia.se
0122-173 00

Vill ditt företag också synas här eller skapa din egen branschrubrik?

REUMATIKERFÖRENINGEN FINSPÅNG

ÅRSMÖTE

24/2 kl 14.00

på Högby i Nya rummet.

Årsmöteshandlingar delas ut före mötet.

Kaffe serveras efter avslutade förhandlingar. Medlemmar

VARMT VÄLKOMNA.

SKPF PENSIONÄRERNA AVD 78 FINSPÅNG

ÅRSMÖTE

ONSDAGEN 14 FEB KL. 14,00

Kallas medlemmarna till Årsmöte i Frälsningsarmén, Mötesdagordning enligt stadgarna (val av styrelsen och revisorer, samt fråga om ansvarsfrihet).

Underhållning av Ola Palmqvist, vi samarbetar med ABF.

Vi bjuder på kaffe och semla.

Sedvanligt lotteri, vi tar swish och kontanter.

Varmt välkomna.

Styrelsen

IF METALLPENSIONÄRERNA I FINSPÅNG

MEDLEMSMÖTE I KULTURHUSET.

Onsdag 14 Februari kl: 14.00

Så var det dags för årsmöte igen!

För underhållningen svarar gruppen "Bättre sent än aldrig".

Till kaffet får vi se om det blir semlor eller smörgås, eller både och. Det blir lotteri i alla fall.

Styrelsen hälsar alla medlemmar välkomna.

Fiber / Fiberanslutning

finet.se

www.finet.se
0122-246 80

Golvläggare / Plattsättare



www.golvochkakel.se
0122-144 40

Målare



www.dnsmaleri.se
070-550 91 96

Svetsning

YB SVETS AB
FINSÅNG

www.ybsvets.se
070-628 28 43

Entreprenad / Markarbeten

BRORSSONS
ENTREPRENAD AB

www.brorssonsab.se
0122-212 00



www.gravarn.se
070-624 81 80

SVANBERG'S GRÄVTEKNIK AB

svanberggrav@outlook.com
070-958 75 02

Elektriker

NOLÉRS EL AB

www.nolersel.se
070-287 46 10

Bygg / Trädgård

AlbinsKrafter
Bygg AB

www.albinskrafterbygg.se
073-703 75 27

Kontakta 0122-173 00 • info@fokusfinspang.se

SPF SENIORERNA FINSÅNG

MEMBERSTRÄFF I MISSIONSKYRKAN

Måndagen den 11 mars kl. 14.00
Olof Stenhammar, finansmannen,
kåserar under rubriken
"Det ordnar sig". Entré 70 kr.
Kaffeservering och lotterier.
Anmälningar tas emot mellan 12
februari och 6 mars. Kontakta Kjell
Ovelius, tel 070-657 94 71 eller e-
post:
kjell.ovelius@gmail.com.
VÄLKOMNA !
www.spfseniorerna.se/finspang

DU HITTAR
DAGENS LUNCH I
FOKUS FINSÅNG-
APPEN!



Nästa Fokus Finspång

nummer 03 2024 delas ut 22 februari.
OBS! Manusstopp 13 februari kl. 12.
Vi kan aldrig garantera att annons-
plats finns kvar vid manusstopp.
Boka din annons i god tid!

Program

finspang.se/kulturhuset



KULTUR
HUSET
FINSPÅNG



Bio

Argylle

Söndag 11 februari 19:00

Ålder: 11 år Biljetter: 110:-



Dagbio

Upproret

Onsdag 14 februari 14:00

Ålder: 11 år Biljetter: 90:-



Bio

Bob Marley – One Love

Onsdag 14 februari 19:00

Ålder: 11 år Biljetter: 110:-

Sportlovsbio!

Du hittar ännu fler sportlovsfilmer på vår hemsida!



Håkan Bråkan 2

Söndag 11 februari 15:00

Tisdag 20 februari 15:00

Ålder: 7 år Biljetter: 90:-



Superpolarna (sv. tal)

Söndag 18 februari 15:00

Söndag 25 februari 15:00

Ålder: Barn tillåten Biljetter: 90:-



Madame Web

Söndag 18 februari 19:00

Ålder: Ej fastställd Biljetter: 110:-



Mysteriet på Kulturskolan

Måndag 19 februari 14:00

Ålder: 7 år Fri entré! Efter filmen kommer en spökjägare på besök...



Bamse och världens minsta äventyr

Måndag 19 februari 15:00

Ålder: Barn tillåten Biljetter: 90:-



Greta Gris biofest

Tisdag 20 februari 13:30

Torsdag 22 februari 13:30

Ålder: Barn tillåten Biljetter: 60:-



Arne Alligator och djungelkompisarna

Onsdag 21 februari 13:30

Ålder: Barn tillåten Biljetter: 60:-



Lassie – ett nytt äventyr (sv. tal)

Onsdag 21 februari 15:00

Ålder: Barn tillåten Biljetter: 90:-



The Beekeeper

Onsdag 21 februari 19:00

Ålder: 15 år Biljetter: 110:-



Djungelgänget – På äventyr jorden runt (sv. tal)

Torsdag 22 februari 15:00

Ålder: 7 år Biljetter: 90:-



Rallygänget – De snabba & de tuffa (sv. tal)

Fredag 23 februari 15:00

Söndag 3 mars 15:00

Ålder: Ej fastställd Biljetter: 90:-