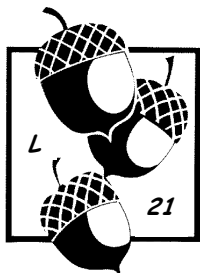


INFORMATIONSBLAD FÖR BRF L21- EKHOLMEN

NR. 1 - JAN/FEB/MAR 2012



Infobladet planeras att komma ut 3-4 gånger per år.
Vi tar gärna emot tips och idéer från våra medlemmar om det är något som ni vill få med i infobladet.

Lämna förslag i brevlådorna som finns i B-uppgångarna i varje hus.

Planerade tidpunkter för infobladet, 2012:

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| • Nr 1 Jan/Feb/Mar | planerad utgivning feb/mars |
| • Nr 2 Apr/Maj/Jun | planerad utgivning maj/jun |
| • Nr 3 Jul/Aug/Sep | planerad utgivning aug/sep |
| • Nr 4 Okt/Nov/Dec | planerad utgivning nov/dec |

I detta nummer bl.a.

- Styrelseinformation och insändare
 - Kabel TV information
 - Sopsortering börjar i april
- Spännande annonsörer med fina erbjudanden
 - Kultursidan
 - ... trevlig läsning...

STYRELSEMÖTEN L21 – 2012



Datum för Styrelsemöten 2012:

Styrelsemötena hålls i föreningslokalen (50C) med start klockan 17.30.

Vår 2012: 16/1, 13/2, 12/3, 16/4, 14/5, 11/6.

Vårvandring i området måndag 16/4 från kl.13.00

På anslagstavlan i varje trappuppgång, ser ni kontaktmöjligheter till styrelse och andra funktioner.

Saknar du någon information hör av dig till styrelsen.



INSÄNDARE OCH STYRELSEINFORMATION

PARKERINGSPLATSERNA

Under hösten har vi tagit bort avbärarna på parkeringsplatserna och ersatt dessa med stolpar med platsnummer. Detta i syfte att underlätta för snöröjning och underhåll.



NY TAKBELÄGGNING

Byte av takbeläggningen, stuprör och hängrännor i föreningen.

Föreningen har skickat ut en förfrågan till ett antal entreprenörer gällande byte av tätskikt, fotplåt, snörasskydd, hängrännor och stuprör på samtliga byggnader. Avsikten med detta är att anläggningarna är 40 år och det finns ett underhållsbehov att byta takbeläggningen och hängrännorna. Vi räknar med att detta jobb kommer igång i år och kommer att avslutas under år 2013.



TAPPVARMVATTNET

Vi undersöker just nu tillgången på tappvarmvatten i toaletter och i duschutrymmet.

Det har framförts synpunkter på att det i vissa lägenheter tar lång tid att få fram tappvarmvatten och vi uppmanar nu våra medlemmar att inkomma med en lapp i de vita brevlådorna i B trappuppgångarna med information om er upplevelse.

Vissa av våra medlemmar har framfört att man får spola länge innan det kommer varmvatten och det är av största intresse som os att indentifiera var dessa brister är.





KABEL TV

Com Hem har felaktigt gått ut med ett meddelande om kanaländring, detta meddelande är felaktigt. Det kommer inte att ske någon ändring av kanalerna då vi har ett avtal med Canal Digital.

Föreningen har sagt upp kabel TV avtalet med Canal Digital och kommer under året att handla upp en leverantör för leverans av Kabel TV.

Vi återkommer med mer information.



Ekholmens Video

Lösvikts godis 5,90 Hg

Lågpris tobak

Hyr 3 filmer i en vecka för endast 99kr (gäller t.o.m 30mars 2012)

Köp 6st utvalda hyrfilmer för endast 99kr

Köp 4st nya filmer för endast 100kr

Chips endast 15kr

Giroservice (Betala räkningar, göra bank insättningar för endast 32kr)

Öppettider:

Mån-tors: 09.00-21.00

Fredag: 09.00-22.00

Lördag: 10.00-22.00

Söndag: 10.00-21.00

TEL: 013-15 40 40



ELLEVERANSEN

Föreningen har från första januari i år en ny leverantör av El som kommer från Vattenfall. Vår totala förbrukning är c:a 1,8 GWh.



MED GRÖNA PÅSEN BLIR DINA MATRESTER BIOGAS

Med gröna påsens hjälp omvandlas dina matrester till biogas. Biogas som sedan används som bränsle till bussar och bilar. Det enda du behöver göra är att slänga dina matrester i den gröna påsen, så tar Tekniska verken hand om resten.

Det finns ett nationellt miljömål som säger att matrester från svenska hushåll ska återvinnas biologiskt.

Under mars månad så kommer Tekniska verken dela ut **en påshållare innehållande gröna påsar och en informations broschyr** som berättar vad som ska slängas i dem dvs. matrester, frukt och grönt, matfett, ben och skal, kaffe och te.

I april börjar vi sortera.

I varje rulle finns det 50st gröna påsar och när de är slut så finns det att hämta nya i återvinningshusen.

För mer information om sortering av matrester hittar du på

www.tekniskaverken.se

Du kan även ringa kundtjänst på telefon 013-20 81 80

Om du har frågor om sopsorteringen kontakta styrelsen, Gunilla Lövgren 013-15 23 52.



KULTURSIDAN

Bjuder som vanligt på cd och filmtips. Håll tillgodo...



MUSIKTIPS PÅ CD/DVD



Wishbone Ash – Elegant stealth

I över 40 år har den klassiska rockgruppen Wishbone Ash spridit sin musik och nu är de tillbaka! Det klassiska soundet - twinguitar heaven - och en knippe nya kanonlåtar! Många musiclovers håller klassiska album som Argus, Live dates och andra högt på sin personliga topplista, så de är sannerligen inte utan fans herrarna i Wishbone Ash! Ett av deras starkaste album på mycket länge. Vissa saker blir bara bättre med åren...



Owe Thörnqvist-Boogiemän

8 CD med alla Owe Thörnqvists inspelningar samt 1 DVD med konsert från 2006, SVT dokumentären och unikt reklammaterial. 120 sidors bok med massor av bilder och alla Owes låttexter - många bilder som aldrig tidigare publicerats. Formatet på boxen är ca 29x29x2 cm.



Gudfadern Del I, II, III

Ett verkligt kulturfenomen. Gudfadern-trilogin blev en förebild vad gäller historieberättande inom film. Francis Ford Coppolas mästertliga filmatisering av Mario Puzos roman är en episk berättelse om familjen Corleones uppgång och fall. Trilogin fick ofattbara 28 Oscarsnomineringar och vann nio av dem, bland annat för bästa film med "Gudfadern" och "Gudfadern" Del II



En enkel till Antibes

Änklingen George (Sven-Bertil Taube) har fått nog av sin hemhjälp Maria (Rebecca Ferguson) som stjälar hans saker och sina vuxna barn (Dan Ekborg och Malin Morgan) som försöker sälja hans hus och komma över pengarna. Han bestämmer sig för att överraska dem med ett motdrag som får alla att rannsaka sina liv. George packar en väska och drar iväg på en svindlande resa. Han färdas genom sitt förflutna mot sina drömmars mål i en film om livet utan returbiljett. En kärleksfull komedi om relationer genom livet regisserad av Richard Hobert.

TILL SIST...



EFC

EKHOLMENS FRISKVÅRDSCENTER

FUNKTIONELL TRÄNING PÅ EKHOLMENS FRISKVÅRDSCENTER

Text: Benny Nilsson Foto: Privat

I slutet av september öppnade det en helt ny friskvårdsanläggning i Linköping, nämligen EFC (Ekholmens Friskvårdscenter). Då slog man upp portarna till nästan 600 kvm stora, ljusa och nyrenoverade lokaler ovanför biblioteket i Ekholmens Centrum.

- Vi satsar på funktionell träning som ska underlätta i vardagen. Då de flesta idag är stillasittande eller rör sig väldigt lite så vill vi utveckla en träningsanläggning med fokus på flexibel träning för hela kroppen, säger VD:n Johan Carlsson.

På anläggningen finner man cardio- och uppvärmningsmaskiner, hydraulisk cirkelträningsmaskiner, traditionella maskiner för styrketräning och även fria vikter. Utöver det erbjuds det även gruppträning.
- Genomgående för oss är att vi försöker jobba med musklernas flexibilitet, med balans och att man ska utnyttja hela kroppens rörelsemönster vid träningen, betonar Johan.

används metoden av många lag inom de amerikanska proffsligorna såsom NHL och NBA.

- TRX är en träningsmetod som kombinerar styrka, rörelse och balans på ett exceptionellt sätt. Har man väl provat inser man hur effektiv metoden är, säger Johan och efter att ha provat är jag benägen att hålla med.

Flera muskler samtidigt

Fördelen med TRX är att du genomför komplexa övningar, vilket medför att du tränar flera muskler samtidigt. Detta medför en bättre kroppshållning och balans som är två av de viktigaste hörnstenarna för att bygga upp en bra fysik.

- Sedan är det väldigt liten skaderisk eftersom band är följsamma och den vikt du använder är din egen kropp, förklarar Jessie.

HÄLSA RUNT HÖRNET - I EKHOLMEN CENTRUM

Och du som L21-medlem får givetvis välförtjänt rabatt på all våra friskvårds-tjänster och produkter.

KOM IN IDAG OCH KÖP VALFRITT TRÄNINGSKORT SÅ BJUDER VI PÅ MÅLTIDERSÄTTNING.

TEL: 013-13 00 10

WWW.EFC.SE

LÄMNA DENNA KUPONG SÅ FÅR DU 2 FRIA TRÄNINGSTILLFÄLLEN.



Han visar mig klättringsmaskin med ett rullande band där du ska använda hela kroppen för att försöka ta dig upp, samtidigt som bandet hela tiden går snabbare och till slut kommer mjölkkyran som ett brev på posten. Men det som han är stoltast över är deras kroppstygningsträning TRX - Total Body Resistance Exercise. Här tränar du med hjälp av två hand, din egen kropp och den gravitation som övningarna medför.

- Vi är först i stan med att erbjuda TRX i gruppträningsform, säger han och låter deras träningskoordinator Jessie Hederberg visa mig några övningar.

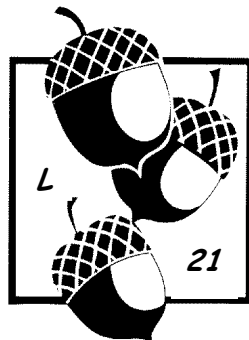
Johan berättar för mig att metoden togs fram inom den amerikanska flottan för att man skulle kunna träna effektivt var som helst och när som helst. Idag

Båda betonar dock att det funktionella träningsutöret är något som man försöker jobba med inom alla gruppträningspass och även inom styrketräningen så gott som det går. Vidare talar man om att man erbjuder sina kunder såväl kostrådgivning som PT-träning och att man hela tiden försöker utveckla friskvårdscentrat till att bli ännu bättre.

Avslutningsvis, hur tycker ni att det gått den här första tiden?

- Över förväntan, det är många som har hittat hit. Det är häftigt att vi har tränande ifrån 15 år till 85 år och att de tar till sig vårt tänk rörande funktionell träning. Det är ju när man får respons på det man gör man tycker det är kul att gå till jobbet, säger Johan och Jessie håller med.

WOLLETTEN, JANUARI 2012



Vi heter numera BRF L21 Ekholmen – och ingenting annat...

//Styrelsen BRF L21 Ekholmen genom mats dahlin