



# Vårt Kungsholmen

EN DEL AV DIFEKTPRESS

NUMMER 5. 4-10 FEBRUARI 2012. ÅRGÅNG 42.

## NYHETER

Klartecken för omstridd påbyggnad

SIDAN 4



## NYHETER

Hon gav nytt liv till mördad pil

SIDAN 10



## BOSTAD

Design-historia i pytteformat

SIDAN 22-23



# Nu ska stans bussar ges mera plats

**TRÄNGSEL** Bilfiler ryker i ny satsning

För att få upp hastigheten på busstrafiken i innerstan vill trafikborgarrådet Ulla Hamilton (M) plocka bort parkeringsplatser och bilfiler för att ge mer plats för stans busslinjer. Ett av målen är att bussarna ska köra i en genomsnittlig hastighet av 20 km/timme, jämfört med dagens 14 km/timme. Under våren ska försöket inledas.

NYHETER 4-5

FOTO: LINDA GREN



DISCIPLIN. David Frisé, Gabriel Larsson och Stewart Albin Sundblom tränar karate på Stora Essingen.

## KARATE GÖR BARNEN LUGNA

NYHETER 12



## NYHETER

Nya AG vill växa med 1 500 kvadrat

NYHETER 6



## NÖJE

Tjejerna som har makten över din bokdröm

NÖJE 17

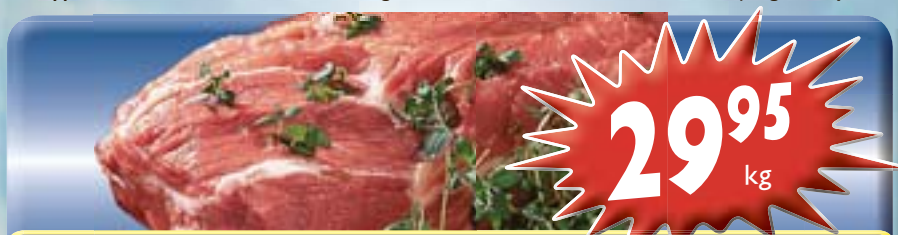
”Jag tycker vi ska återta öns gamla namn: Munkalägrät.”

Eva tycker till om Kungsholmens namn. TYCK OM 42-43

## Hemköp MATPRESSSEN

Rålambsvägen 7-9 • Tel: 08-618 31 30

Öppet: vard 7-22, lörd & sönd 8-22 • Priset gäller 6/2-12/2 med reservation för slutförsäljning & feltryck



Fläskkarré i bit, Tyskland

Kostnadsfri värdering inom 24 timmar!

Kungsholmen 08 522 301 01  
Essingeöarna 08 522 301 20  
Fredhäll 08 522 301 30  
Hornsbergs Strand 08 522 301 21

www.karlssonuddare.se

Karlsson & Uddare

## KUNGSHOLMEN



**FRISK UPPFOSTRAN.** Leo Cre-moux, Leon Göthman her-mansson, Theo Dizengremel och Max Ahlquist tränar karate på Essinge Dojo på Stora Essingen.

FOTO: LINDA GREN

# Barn får hitta lugnet på Essingen

**I en värld fullproppad med stress och datorspel fungerar Essinge Dojo som en motvikt.**

**Här får barnen fundamental övning i att se och respektera varandra.**

Det är knäpptyst i Essingskolorns gymnasal trots att femton barn mellan 6 och 11 år är med under onsdagens träning. Tränaren Anno Lindblad har just bett sina lärlingar att sitta stilla, på ett rakt led och med raka ryggar, innan han tar en runda bakom barnen för att se till att positionerna är de rätta.

Tystnaden går att ta på; en för det mesta ovan känsla i en brusig stad. Övningen har föregåtts av ett samtal där Anno tilltalar barnen med namn och pratar om vikten av att se varandra.

## Hänsyn och respekt

Titta din kamrat i ögonen när du hälsar, hjälp varandra, respektera din kompis, visa hänsyn, var tyst när din vän talar... Det kan tyckas basalt. För Anno är det en vilja att föra tillbaka något som gått förlorat.

–Det är en liten filosofistund för barnen. Att ge tid

## ”Det är en liten filosofistund för barnen.”

till att diskutera och prata i en stressad värld. Här får de utrymme för att lära sig ömsesidig respekt, säger Anno, som är övertygad om att träningen har positiv inverkan i det dagliga livet.

–En mamma berättade för mig att hon aldrig sett sin son så lugn. Han hade börjat hänga upp jackan hemma, bädda sängen...

Men karatektionerna

handlar förstås inte bara om livskunskap i form av samtal. Efter den inledande stunden fortsätter träningen med löpning, slag, sparkar och kullerbyttaövningar.

Den mångsidiga träningen har gett eko på Essingeöarna. Klubben är ännu ung, bara ett år, men har redan lockat till sig 30 barn och nära 15 vuxna. På sikt är tanken att de som vill ska börja tävla.

## ”Kul att springa”

8-åriga Allan Holmberg Edh sitter i sin pappas knä. Han sitter vid sidan av eftersom han inte kan delta

fullt ut på grund av en skadat fot.

–Jag tycker om karate eftersom det är kul att springa. Och det är ganska kul i början när vi talar om livet. Han pratar väldigt mycket om respekt, säger Allan och pappa Petter fyller på:

–Det är intressant att se att energifyllda barn i den här åldern kan sitta helt still. Det är bra träning när det är så mycket stress och full fart i samhället.

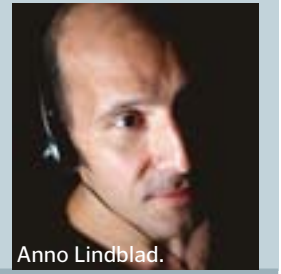
**Tomasz Pozar**

08-545 870 86

tomasz.pozar@direktpress.se

## Vill du börja träna karate?

- Träna karate på Essingen – både vuxen- och barnkurser.
- Läs mer på [essingedojo.se](http://essingedojo.se)



Anno Lindblad.

# MP: Inför källsortering i Kungsholmens parker

**Sommarens extrema nedskräpning i Rålambshovsparken har fått Miljöpartiet att reagera.**

**Nu vill man se en källsorteringstunna i samtliga av Kungsholmens parker.**

Kanske var det under fjolårrets sommar som du för sista gången kunde slippa sopsortera dina picknickrester. För får Miljöpartiet som man vill, ska miljötänket även omfatta samtliga parker på Kungsholmen.

–Man uppmanas att källsortera hemma och på jobbet men inte när vi är på allmän

plats, säger Anna Sandström i Miljöpartiet Kungsholmen.

Nu hoppas man att Kungsholmens förvaltning köper in speciella källsorteringstunnor för att underlätta för parkbesökarna den dagen solen och skräpet är tillbaka.

## Försök på Östermalm

–Framför allt skulle källsortering behövas i Rålis, men vi vill inte begränsa oss utan vill också ta det till andra parker på Kungsholmen, säger Anna Sandström som berättar att det just nu pågår liknande försök på Östermalm.

**Har ni räknat på vad det skulle kosta?**

## ”Framför allt skulle källsortering behövas i Rålis”

–Nej det har vi inte gjort, men det kostar mycket redan i dag med den nedskräpning som finns, säger Anna Sandström.

Partiets skrivning har lämnats in inför nästa veckas stadsdelsnämndsmöte och enligt Anna Sandström är Kungsholmens förvaltning öppen för förslaget.

**Tomasz Pozar**

08 545 870 86

tomasz.pozar@direktpress.se



**GÖR DET SJÄLV.** Miljöpartiet vill se såna här källsorteringskärl i alla Kungsholmsparker.

FOTO: ÅTERVINNINGSLÖSNINGAR I NORR AB