

EN TIDNING FRÅN ROSLAGENS FÖRETAGARKVINNOR

Freija

– ett spännande affärsnätverk med
alla tänkbara branscher



*Träffa några av medlemmarna
på följande sidor!*

Företagande kvinnor i nätverk – varför då?

UNDER EN LÅNG TID var kvinnors företagande osynligt och betydelsen av att kvinnor startar, leder, driver och utvecklar företag betraktades som marginell. Så var det när Freija startades för 30 år sedan men det har hänt saker under de 30 åren – inte så mycket i hur många kvinnor som är företagare men väl i synen på och i attityderna till kvinnor som driver företag. Den som var kvinna och företagare då var osynlig som företagare för andra och för sig själv på 80-talet. Forskarna Elisabeth Sundin och Carin Holmquist sa om resultatet av sina första undersökningar av företagande kvinnor på 80-talet i sin rapport ”25 år med kvinnors företagande” 2016 att:

”Kvinnor som var företagare hade, drastiskt uttryckt, bara två saker gemensamt – de var kvinnor och de var företagare.”

Detta till skillnad mot idag när medvetenheten om kvinnors företagande är mycket god. Trots detta och trots riktade åtgärder har kvinnors andel av företagandet inte ökat nämn-

värt sedan 1980 – från 25 procent till drygt 30 procent år 2017. Kvinnors andel ökar alltså långsamt, även om förutsättningarna förbättrats betydligt sedan 1980 – kvinnor har högre utbildning, familjepolitiken har lett till förskola och fritidshemsmöjligheter, medvetenheten om

Kvinnor som var företagare hade, drastiskt uttryckt, bara två saker gemensamt – de var kvinnor och de var företagare.

kvinnors företagande är högre och policystöd har satts in. Hur kan det komma sig att kvinnors företagande fortfarande, efter så lång tid av uppmärksamhet och efter de stora program som tidigare riktats till just denna grupp, ligger avsevärt lägre än mäns företagande?

SÄG JÄMSTÄLLDHET och en viss behärskad tristess infinner sig. Men hur kan något så förbannat tråkigt samtidigt röra upp så starka känslor?

Jämställdhet innebär att kvinnor och män har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter inom alla områden i livet. Genussystem används för att beskriva de strukturer och processer som skapar och upprätthåller ojämställdheten i samhället. Genussystemet bygger på två principer, att könen hålls isär och manlig överordning.

JAG HÅLLER MED Elisabeth och Carin som skriver i ovan nämnda rapport att de inneboende positiva krafterna i kvinnors företagande troligen i ännu högre grad kommer att vara en del i arbetet med att forma framtidens Sverige. Liksom de tror inte heller jag att genussystemet kommer att försvinna helt – men om ytterligare 25 år har det säkert förändrats, och förhoppningen är att det är mer jämställt än idag i arbets- och privatliv och då även i företagandet och i stödet för företagare.

”De som behöver minst råd är nog företagarna, de är oftast mycket handlingskraftiga och realistiska, och bra på att lösa problem.”

Även om det kan ligga en del i det första citatet att kvinnor som är företagare bara har två saker gemensamt, att de är företagare och kvinnor, och att de kan ha mer gemensamt med andra företagare oavsett kön i samma bransch etc, så är min, och övriga Freijors hoppas jag, slutsats att nätverk som Freija behövs så länge som dess medlemmar tycker att de får ut nytta och nöje av sin medverkan och så länge som inte män och kvinnor är jämställda fullt ut.

Osa Albinson, BalticFem



Styrelsen Freija – Roslagens företagarkvinnor 2019:

Birgitta Björling, Katarina Holmberg, Linda Andersson, Helen Sandberg, Annika Averland, Carina Fredlund, Marie A Györi. Ej med på bild Annika Ismarker.

FOTO JONAS FOTO I ROSLAGEN

Undersökningen genomfördes av vår medlem Audrey Malmgren-Hansen från Stockholms Pedagogiska center som har stor erfarenhet av undersökningar och utvärderingar och också ställde upp med verktyget, dvs webbenkätprogrammet.

Statistik – Freija:

- Freijorna har 738 personer anställda *)
 - Freijorna omsätter 586 miljoner kronor/år *)
 - Freija främjar kvinnors företagande
 - Freijorna nätverkar för affärer
 - Freijorna marknadsför och nyttjar varandras kompetens
 - Freijorna vill ha inflytande i näringspolitiken
 - Freijorna vill utveckla våra företag
 - Freijorna vill få med fler yngre duktiga företagskor
- *) Uppgifterna är extrapolerade på resultatet i webbenkäten

”Freijan”



När nätverket bildades fick guldsmed Karin Carlander en förfrågan om att skapa en symbol för Freija.

Idén till Freijanålen fick Karin när hon såg en grekisk kvinno-/fruktbarhetssymbol, och med inspiration från denna skapade Karin en stiliserad kvinnokropp med huvud, armar och ben.

Freijan kan svepa sig i silver eller guldmantel och vissa gånger har hon en sten i naveln: Årets Freija, som utses vid årsmötet, får en nål med röd rubin. Nålen med en grön smaragd i naveln har tidigare delats ut till årets Freijastipendiat.

Mer än för syns skull

Bra syn och snygga bågar är något som driver Anna Eriksson Burman framåt. Därför startade hon företaget Synskärpan Optik AB. I någon av hennes butiker i Roslagen kan du få hjälp att hitta rätt glasögon.

Anna Eriksson Burman utbildade sig till legitimerad optiker på Karolinska Institutet, men hade egentligen tänkt att utbilda sig till lärare. Hon jobbade extra i en optikerbutik och tyckte att det var kul och började då tänka om.

NÄR HON BLEV klar med utbildningen flyttade hon tillsammans med familjen från Sollentuna till Norrtälje. Hon började som anställd på Synskärpan optik i Norrtälje, som senare blev den första butiken som hon köpte. Därefter köpte hon ytterligare tre butiker i Åkersberga, Hallstavik och Rimbo.

– Nio år senare driver jag nu fyra stycken butiker i Roslagen med min

fantastiska personal, säger Anna Eriksson Burman.

Hon beskriver sitt yrke som spännande och omväxlande, där möten med människor, kliniskt arbete som första instans vid ögonbesvär, dokumentation och mode ingår. Som fristående optiker menar Anna Eriksson Burman att det är fantastiskt kul att de har lyckats så bra med en stadig kundkrets som hela tiden växer.

– Det är fantastiskt att få hjälpa människor att se bättre och samtidigt hitta rätt bäge eller kontaktlinser, säger hon.

Anna är glad över att kunderna när nöjda och att de uppskattar personalen. Fördelen med eget företag är också

Det är fantastiskt att få hjälpa människor att se bättre och samtidigt hitta rätt bäge eller kontaktlinser.

att det inte är någon som styr, de kan köpa in de bågar de vill eller gå på kurser och utbildningar. Hennes vision för framtiden är att de ska fortsätta vara stabila och fortsätta tycka att det är kul att jobba, samt att deras kunskap ska nå ut.

– Jag drömmer om att alla förstår att en synundersökning är bra att göra regelbundet, utan att känna att man

måste köpa nya glasögon, säger Anna Eriksson Burman.

FÖRUTOM ATT FÖRFINA deras arbete och de befintliga butikerna så är Anna en obotlig entreprenör som ständigt är sugen på utveckling, så hon tror säkert att det kan bli fler butiker framöver. Hon beskriver sitt medlemskap i Freija som en trygghet där de kan använda sig av varandras kunskaper, ta hjälp av varandra eller bara ventilera när det behövs.

– Att ha ett nätverk med driftiga kvinnor i sin närhet är utvecklande och roligt, avslutar hon.

TEXT SAGA HARALDSSON



BFBOK

AUKTORISERAD REDOVISNINGSKONSULT

Låt oss sköta er ekonomi så kan ni fokusera på bolagets verksamhet.

Spar tid → Effektiva lösningar → Förenkling
Bokföring → Löner → Deklarationer → Rådgivning

Birgitta Björling → tel 070-7830783 → birgitta@bfbok.se

SOLGLAS PÅ KÖPET

Köp progressiva eller enkelslipade premiumglas och få ett par solglas på köpet.

Din personliga optiker i Roslagen

SYNSKÄRPAN OPTIK

Norrtälje Billborgsgatan 1 Tidsbest. 0176-109 00 • Öppet Vardagar 10-18
Åkersberga Rallarvägen 8 (i Willyshuset) • Tidsbest. 08-540 220 05 • Öppet Vardagar 10-18
Hallstavik Norra Uppsalavägen 7 • Tidsbest. 0175-200 25 • Öppet Vardagar 10-18
Rimbo Centralvägen 3C • 0175-72020 • Öppet Vardagar 10-18

Happy RETREAT

EVENT FÖR GLÄDJE OCH ENERGI

www.happyretreat.se

Köp nya Roslags-Blomman!

ÅRETS FÄRG!

På vår hemsida kan du se var du kan köpa den!

Roslags Blomman

www.roslagsblomman.se

IDEELL FÖRENING I NORRTÄLJE
KOMMUN SOM ARBETAR FÖR ATT STÖDJA
UTSÄTTA BARN OCH UNGDOMAR TILL EN
AKTIV OCH MENINGSFULL FRITID.

Svårt att hitta rätt Bh?
Boka tid så hjälper jag dig

Bh-storlekar 65A – 130N,
underdelar 36-60

Info och bokning:
Signhild Ömberg, 070 - 319 56 03
www.pxc.se/signhild
Stockholmsvägen 25, Norrtälje (Qvinns)

PXC
UNDERWEAR

LivsFokus

FÖR KROPP OCH SJÄL I SINNETS RO

Naturens Visdom
– Mat Medicin Magi

Kurser, workshops, trumresor,
ceremonier, vandringar

Karin Bäckström 073-632 56 60
Shamansk och alkemisk prästinna,
spagyrisk örtalkemist,
Hildegard-örtpedagog

info@livsfokus.nu
www.naturensvisdom.com

Doktor Maria tänker på din hälsa

Maria Sundberg är forskaren med dubbla doktorer inom molekylär biologi som valt att sadla om till hälsocoach. Här kombinerar hon sina passioner – idrott och hälsa samt nyfikenheten för vetenskap.

– **MÅNGA VILL HA** mer energi, träna mer, och äta bättre, börjar Maria. Men det är inte lätt att få ihop livspusslet. Det som ska hända på måndag blir aldrig av. Som coach är det min roll att stötta människor att göra de förändringar de vill för att uppnå de mål de drömmer om.

2014 fick Marias far en hjärtattack. Allt gick bra men det var startskottet för ett arbete att söka svar på frågan: kan vi se vältränade och hälsosamma ut på utsidan men ändå vara ohälsosamma och på gränsen till sjuka inuti?

– Uppbyggnaden av företaget påbörjade jag 2015, fortsätter Maria. Det var inte förrän i december 2018 som jag officiellt kunde starta på pappret. I september 2018 kom jag tillbaka till Sverige efter 11 år utomlands. Jag har bott i Schweiz, Polen, och nu senast i Hamburg i Tyskland.

Maria är född och uppvuxen i

Härjedalen. När blickarna riktades tillbaka mot Sverige lockade Norrtälje. Logistiken med Sportcentrum i mitten av staden, Kvisthamrabacken och naturen in på knuten. Familjen såg att alla kunde trivas.

Hur ser planerna ut för framtiden?

– Under våren inleder jag ett samarbete med CrossFit Norrtälje. I sin box uppe på Campus Roslagen har de sedan 2009 inspirerat och hjälpt människor till varierad träning. Jag kommer att ingå i kost- och livsstilsteamet där vi stärker kunderna i de delar som ligger utanför träningen, förklarar Maria. Tillsammans ser vi över kost-, sömn-, och stressvanor. Vi tittar även på hur vi kan stärka våra relationer och sociala nätverk. Något som vi alla kämpar med och som de flesta vill förbättra. Detta är svårt att ta tag i helt själv. Tillsammans med en coach lyfts det upp på agendan



liksom tandtråden åker fram när man varit hos tandläkaren. Vi kommer att utöka vår service genom att erbjuda våra kunder online tjänster.

Hur kom du i kontakt med Freija och vad ger detta nätverk dig?

– Freija lärde jag känna genom Nyföretagarcentrum. Tack vare medlemskapet har jag på den korta tid jag bott i Norrtälje byggt upp ett värdefullt nätverk av stöttande kvinnor, avslutar Maria Sundberg.

Mer info:

www.drmariasundberg.com



Roslagens företagarkvinnors nya kassör!

Helen Sandberg valdes vid årsmötet i mars till kassör i Freija – Roslagens Företagarkvinnor. En uppgift och ett uppdrag hon ser mycket fram emot att axla.

Helen hälsar oss välkomna till sitt kontor på Gråbergsgatan 12 i vackra Gransäter.

– När jag startade upp företaget var planen att jag skulle börja med ett hemmakontor för sedan skaffa mig en extern lokal när jag såg att det bar. Men nu uppskattar jag flexibiliteten som ett hemmakontor ger så mycket, så det blir nog inte någon lokal. Jag har kontoret på entréplan och arkivet i källaren och det fungerar jättebra, berättar Helen.

BLAND DET FÖRSTA Helen gjorde när hon startade upp sitt företag var att ansöka om medlemskap i Freija.

– Jag har flera vänner som redan var medlemmar och jag längtade efter att få följa med på alla roliga träffar. Att lära känna fler företagare här i Norrtälje, även i min bransch. Vi är många ekonomer av olika slag med i Freija och det är en ovärderlig kunskapsbank som finns i vår förening, fortsätter Helen.

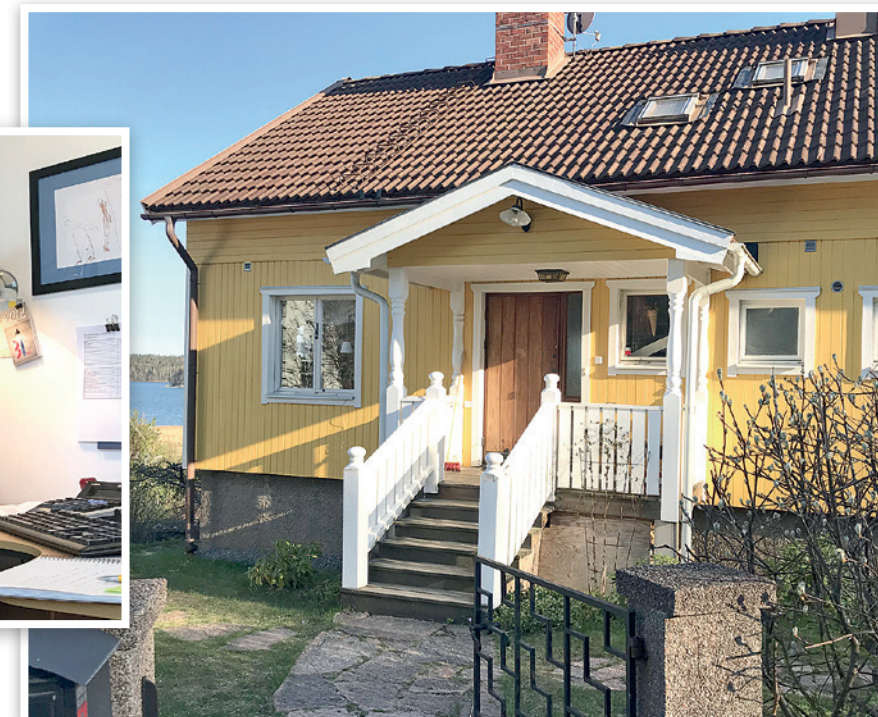
Innan den lilla redovisningsbyrån i Gransäter med namnet Helen Sandberg Redovisningsbyrå AB slog upp dörrarna arbetade Helen i många år på en revisionsbyrå.



Det gäller att anpassa sig efter kundernas behov. Det finns lika många lösningar som det finns kunder.

– Det har givit mig stor erfarenhet av alla slags bolagsformer och jag har blivit väldigt allmänbildad. Jag älskar ordning och reda vilket gör att jag inte bara är bra på mitt jobb, jag älskar det!

Helen är en riktig rospigg. Slakten har funnits i Roslagen sedan många generationer Helen är uppväxt i kvarteret bredvid, på Krukmakargatan för att sedan hamna i Roslagsbro där hon



gick i Drottningdals skola. Föräldrarna är företagare vilket gett en uppväxt med entreprenörskänsla i blodet.

– **JAG FLYTTADE** som så många andra härifrån en period och läste både i Stockholm och i Sydney. När jag träffade min man hamnade jag i Norrtälje igen – och stormtrivs. Stora världen är fin och bra på många sätt men jag vill inte vara där, jag vill vara Här!

– Behovet av olika former av ekonomisk rådgivning har ökat i rasande

fart de senaste åren. Det gäller att anpassa sig efter kundernas behov. Det finns lika många lösningar som det finns kunder och branschen har ibland svårt att anpassa sig till företagens- och företagarnas utveckling. Men jag tror att jag är bra på att anpassa mig och min inställning är att lösa kundens problem oavsett vad det kan handla om. Det gör att jag kan vara till stor hjälp för många företagare och en tillgång för Freija, avslutar Helen Sandberg.

Stöd till kvinnor – i alla åldrar och former

PXC-underkläder är ett helsvenskt företag, grundat 1992 i Hässleholm, störst i Norden på att sälja underkläder via hemförsäljning. PXC har idag säljare i Sverige, Finland och Norge och deras vision är att expandera ut i Europa.

PXC säljer kvalitetsunderkläder, med ett av Sveriges bredaste sortiment, med en Bh-omfång på 65–130, Bh-kupa A-N och underdelar 36–60, i många olika modeller och i en rik färgskala.

– Jag kom i kontakt med PXC på en mäsia i slutet av 2007, där jag lyssnade på en kort föreläsning ”Hur ska en bra bh sitta?”. Hela PXC’s koncept tilltalade mig, allt var förberett och klart, säger Signhild Örnberg.

DRYGT SJU AV TIO kvinnor har fel storlek och/eller modell på sin bh. Har man rätt bh så får man en bättre hållning och därmed minskas problem med nacke, axlar och rygg. Problem, som andningssvårigheter och bröstsmärtor kan också minska eller helt försvinna.

– Här såg jag möjligheten att hjälpa kvinnor i alla åldrar och storlekar att hitta snygga, stödjande och bra underkläder till vettiga priser, säger Signhild Örnberg.

De första åren som PXC försäljare

satsade hon på Homeparty, framförallt uppe i norra Sverige, men 2013 var det dags att öppna en PXC-butik här i Norrtälje. Numera hyr hon in sig i Qvinnas lokaler som ligger på Stockholmsvägen 25 i Norrtälje.

– Det känns bra att ha PXC-butiken på Qvinnas, då vi till stor del jobbar för samma mål – målet att hjälpa alla kvinnor att må bra, säger Signhild Örnberg.

Här såg jag möjligheten att hjälpa kvinnor i alla åldrar och storlekar att hitta snygga, stödjande och bra underkläder.

Om du bokar tid i Signhilds PXC-butik får du en liten BH-skola med goda råd och tips, samtidigt som du får en personlig inprovning i en lugn och stressfri miljö. Kunden ska vara helt nöjd, och ska alltid ha 21 dagars ångerrätt. Det finns också utrymmen på Qvinnas för att bjuda in till olika happenings, som tjejkvällar och möhippor med aktiviteter av oli-



ka slag, som Jallabina dans, bh-skola med mera.

ÄR DU INTRESSERAD av underkläder? Vill ha roligt på jobbet och gillar att hjälpa andra? Du kanske funderar på att starta eget och själv bestämma över din arbetstid. Då finns det möj-

lighet till att bli kollega med Signhild på PXC.

– Som återförsäljare hos oss på PXC får du göra allt det där roliga och litet till. Du kanske skall bli en i vårt säljteam?, avslutar Signhild Örnberg.

TEXT SAGA HARALDSSON



Hon har alltid varit ett stort fan av skönhet och fann det som sitt stora intresse redan som liten tjej. Att stå och sminka sig med mammas smink i smyg var det roligaste hon visste. Nu har hon snart drivit sin salong Roxenmo Skincare i tio år.

Therese Roxenmo är utbildad Make Up artist samt Auktoriserad Hudterapeut och har jobbat inom skönhetsvärlden i mer än 17 år. I den nyrenoverade källarlokalen på Bangårdsgatan i Norrtälje driver hon nu sin salong med tre behandlingsrum som utstrålar en harmonisk känsla.

THERESES VISION VAR att ha en salong som inte var som alla andra, hon ville sätta sin egen prägel på den.

– Jag jobbade länge inom Make Up, innan jag kände att behandla



Skönhetsprodukter med det lilla extra

huden och hjälpa kunden med olika hudtillstånd och hudproblem var mitt nya kall, säger Therese Roxenmo.

Kundgruppen är bred och de välkomnar både kvinnor och män på behandlingar. Therese menar att deras styrka är att ge kunden det lilla extra. Där kan kunden känna sig sedd och vara säker på att de som ut-

för behandlingen lyssnar på kundens önskemål.

– Många av våra kunder berättar gärna att dem får ett lugn när dem stiger in till oss och då blir jag mer än glad och stolt över oss, säger Therese Roxenmo.

En bra relation är viktig för att kunden ska komma tillbaka. Salongens utvecklas varje år och de försöker

alltid att vara i framkant på det som är aktuellt för branschen. Hon tar in nya produkter och behandlingar som hon tror uppskattas av kunden.

– Ett bra resultat tar tid och är inget man kan stressa fram, säger hon.

Ett bra resultat tar tid och är inget man kan stressa fram

INTERNET HAR TAGIT ÖVER

Internet-handel tar över mer och mer i produktväg men Therese menar att de kommer att fortsätta jobba på att ge bra service och god kundkontakt, som är svårt att få över nätet. Therese hoppas att kunden inte ska utnyttja den kunskap som ges och köpa billigare på nätet. För att motverka detta får kunderna en gåva när dem stödjer salongen, de tror på att ge och ta.

Många tänker inte på att det kan bli väldigt missvisande när inte en verklig person kan se och ta på huden och därefter ge rätta produkter, säger Therese Roxenmo.

Therese Roxenmo tycker att det är väldigt inspirerande och lyftande att vara med i Freijorna. Hon tycker att det är kul att se så många starka kvinnor lyckas och göra sin dröm. Hon säger också att det alltid är kul att veta de finns där om man behöver stöd.

TEXT SAGA HARALDSSON



En dag 1988 kände några kvinnliga företagare som hjärtligt hade tröttnat på "gubbstyret" i de olika föreningar de satt med i att något måste göras. Det fanns gott om kvinnliga företagsledare i Norrtälje men väldigt få kvinnor i företagarföreningarnas styrelser.

TEXT BIRGITTA BJÖRLING FOTO CIPPE CARLSTEDT

"Vi är minst 60 st kvinnliga företagare i Norrtälje kommun"(!), står det i det upprop som Birgitta Porath, Karin Hammarberg, Ewa Ohlsson och Yvonne Svensson skickade ut med inbjudan till en första träff i aktersalongen på S/S Norrtälje. Där bildades den företagarförening för enbart kvinnor som sedermera fick namnet Freija. Syftet var inte att vara några röd-

strumpor eller något slags Rotary för tjejer, utan att hjälpa och stödja varandra, bjuda in till berikande företagsträffar som för jobbrelationen framåt, och framför allt att skapa ett nätverk där man stöttar och peppar varandra och kan diskutera allt som hör företaget till.

Att utvecklingen har gått framåt åtminstone till en del sedan dess bevisas av den fyndiga(?) rubriken

"Freja fruktbar företagarförening för flickor" på en artikel i Norrtälje Tidning den 28 september 1990 ...

VERKSAMHETEN

Under de 30 år som Freija har funnits har vi organiserat många intressanta, lärorika och roliga aktiviteter. Vi genomför både större och mindre evenemang, där vi bjuder in intressanta föreläsare och där Freijor kan presentera sina företag och affärsnätverka med varandra. Alla tänkbara ämnen får utrymme, från skatter och ekonomi till hälsa och flärd. Freijorna är i olika åldrar och har olika bakgrunder och yrken, vilket bidrar

till att vi är ett spännande nätverk som har trevligt när vi träffas.

Några exempel från de första åren är EU-projektet WOW, Winning opportunities for women, och Network Ireland-konferensen i Dublin, som tolv Freijor deltog i. Senare har det också organiserats Freijaresor till bland annat Provence och Italien, med studiebesök och nätverkande med lokala affärskvinnor.

På hemmaplan har vi genomfört havskajakpaddling i vårt härliga Roslagen, mäsas för företagarkvinnor i Norrtälje 2014, kräftfiske, föreläsningar, medlemsmöten hos Freija-företagen, kurser, yoga, gröttfrukostar



**YINYOGA
ROSLAGEN**

Suss Granström
Yinyoga Lärare, Mindfulness Instruktor

070 66 09 761
suss@yinyogaroslagen.se
www.yinyogaroslagen.se

Välkommen!




dr MARIA SUNDBERG

**Hos oss blir
du stark från
insidan ut!**

KONTAKT:
Tel +46 76 174 94 92
www.drmariasundberg.com
drmariasundberg@gmail.com

**STRANDBERGS
FINMÅLERI**

MÖBELMÅLNING
PATINERING
RESTAURERING
FRAMSKRAPNING AV
ORIGINALFÄRGER

KARIN MOSSBERG STRANDBERG
0739 - 333 122
STRANDBERGSFINMALERI.SE
INSTAGRAM
STRANDBERGSFINMALERI

**ADVOKATFIRMAN
ANN-CHRISTIN DANIELSSON**

**SPECIALINRIKTNING:
BROTTMÅL
& FAMILJERÄTT**

Även andra typer av mål i mån av tid!

Gratis rådgivning per telefon!
Mobil 070 562 39 12

NORRTÄLJE 0176-183 55
Kyrkogatan 1, 761 30 Norrtälje

STOCKHOLM 08-660 13 91
Jungfrugatan 31, 114 44 Stockholm

e-mail:
Adv.ACDanielsson@gmail.com



Främre raden fr v: Susanne Ytterberg Ytterbergs, Karin Bäckström Livsfokus, Christina Sundman Qvinnas, Maria Sundberg DrMariaSundberg, Susann M Granström Granström kommunikation, Sandra Grann Wahlgren Grannköket, Elin Pettersson LinneasLada.se, Anna Eriksson Burman Synskärpan, Linda Andersson, Syninge Relax, Karin Mossberg Strandberg Strandbergs finmåleri, Denise Keyser ATMAJALA Café-Yoga-SUP, Anne-May Pettersson -Individ och organisationskonsult, Inger Gustafsson Bilabygget, Marie Sandström RoslagsBlomman, Birgitta Björling BF Bok. Bakre raden fr v: Margaretha Lindbäck Happy Retreat, Therese Anjou Anjous Kapellmakeri, Lotta Gråhn Freinetskolan Mimer, Therese Roxenmo Roxenmo Skincare, Linda Begner Medveten Utveckling, Kim Alge Pennström Kim Kultur & Nöje, Anngret Andersson Söderarm Anderssons Archipelago AB, Katarina Holmberg Norrtälje Musteri, Helen Sandberg Helen Sandberg Redovisningsbyrå, Anna Malvina Svennung Rimbo/Norrtälje Hälsocentral, Louise Edlund Louise Edlund Utbildning, Ingela Hagelin Hagelin Form Jenny Westerlund Jennys Dagspa. Foto: Cippe Carlstedt

... vi Freijor har roligt nästan jämt!

Den årliga julfesten förknippas alltid med Freijas fina fackeltåg efter ett besök i någon av Roslagens kyrkor med en liten julgudstjänst. Efter fackeltåget njuter vi av julbord någonstans i Roslagen.

KLÄNGROSOR PÅ STAN

Lena Norrman var i Visby och fick idén att plantera rosor också i Norrtälje. När hon kom hem från Gotland ringde hon en tjänsteman på kommunen, men fick svaret: "Det går inte!"

Det säger man ju inte till en Freija! Sagt och gjort – Freijorna planterade själva totalt 150 rosor, av vilka många

fortfarande pryder sin plats och förskönar staden.

Logotypen "Lilla gumman" som har blivit Freijas symbol, gjorde sitt inträde i samband med att Freija firade sitt 15-årsjubileum. Logon var en present till Freija från Bibbi Trenter Grafisk Design.

I dag är vi Roslagens största företagarförening och en etablerad aktör med ett gediget varumärke.

VI VET VÅR PLATS!

Legitimitet var ett begrepp som medlemmarna i Freija diskuterade mycket

under 90-talet, enligt dåvarande ordföranden Lena Norrman. För att Freija skulle bli en kraft att räkna med togs det fram en plan som bland annat slog fast att ett lämpligt sätt var att yttra sig i olika frågor och ta plats bland "pojarna" på så många möten och träffar som möjligt.

Freija hade ett internt möte där man processarbetade i grupper om vad medlemmarna ville ha ut av medlemskapet i Freija och vilka önskemål som fanns om innehåll på träffarna. Mycket bra kom fram som man började arbeta med, och sakta men målmedvetet blev Freija en förening att "räkna med" och som man kunde

lyssna på. Freija blev helt accepterad som en företagarförening och fick den legitimitet som fortfarande består.

I dag är vi Roslagens största företagarförening och en etablerad aktör med ett gediget varumärke. Vi deltar i kommunens arbete med näringslivsfrågor, samverkar med andra lokala intressenter och för en kontinuerlig dialog med de andra företagarföreningarna i kommunen.

DET FINNS OTROLIGT många driftiga, skickliga och engagerade kvinnor i Norrtälje kommun. Många av dem är medlemmar i Freija, som vet vad kvinnokraft betyder för en ort.

ANJOUS KAPPELLMAKERI
Lagar båtkapell, byter kapellrutor & blyxtlås mm
070-4811377
therese@anjouskapellmakeri.se

ANJOUS KAPPELLMAKERI
Lagar båtkapell
Byter kapellrutor
& blyxtlås mm
070-481137
therese@anjouskapellmakeri.se

Välkommen till Syninge Relax!

Här kan du boka:

- Svensk klassisk massage
- REFIT cirkulationsmassage
- Ekologisk ansiktsbehandling
- Hot stonemassage

För mer info:
www.syningerelax.se
Facebook Syninge Relax

Linda Andersson
Cert.Massör
Dipl.Massage terapeut
Dipl.Ekologisk
Hudvårdsterapeut

Syninge Relax
0709-79 82 08
www.syningerelax.se o linda7484@hotmail.com

YTTERBERGS
VÄGLEDNING YOGA BEHANDLING

Andliga rum i dig och i livet
Tarotkort, Medial vägledning,
Healing och samtalsterapeut.

Susanne.ytterberg@gmail.com
www.susanneytterberg.se

Telefon 0709625337

ATMAJALA – HUSET MITT I ÅN

ATMAJALA
Café-Yoga-SUP
NORRTÄLJE

Kvarngränd 5,
Norrtälje
www.atmajala.se
insta: @atmajala

Drömmar som leder till nya drömmar

Sandra Grann Wahlgren är en krögare med många strängar på sin lyra. Parallellt driver hon Grannköket Catering, Restaurangerna Köket och Byssan, Lundabadets strandkiosk och snart öppnar även Grannköket På Stan.

– När jag växte upp var det nog ingen som trodde att jag skulle bli kock, börjar Sandra. Det var när jag var 15 år och började jobba i glasskiosker som intresset började väckas. Att min mamma och mormor varit fantastiska i köket har också bidragit. Antar att det sitter i generna.

Sandra gick på restauranglinjen med inriktning på sjöfart i gymnasiet och har under åren skaffat sig gedigen erfarenhet med stor variation. Bland annat så har hon arbetat inom café, som bartender, kallskänka, kock och köksmästare.

– Jag älskar mitt yrke, fortsätter Sandra. Ingen dag är den andra lik. Jag har varit i branschen i 30 år och har fått arbeta på Nobelmiddagen, varit kocksteward på lastfartyg, arbe-

tat på herrgårdar och konferenshotell.

De samlade erfarenheterna väckte en dröm att skapa något eget. Detta startade med att Sandra mellan 2007 och 2011 drev restaurangen på S/S Norrtälje, och sedan ledde vidare till Grannkökets olika verksamheter.

– Drömmar som blir sanna leder till nya drömmar, berättar Sandra. En sådan dröm – som väcktes för några år sedan – var att ha Café & Vinbar. Nu har jag och min man Pelle Grann Wahlgren – som kom in i verksamheten 2014 – äntligen hittat en lokal som passar för detta på Tillfällegatan 8 i Norrtälje. Under maj månad slår vi upp dörrarna till ”Grannköket På Stan”.

Här kommer Sandra att satsa mycket på lokala inslag vad det gäller



Jag älskar mitt yrke, ingen dag är den andra lik.

mat och dryck. Man kommer också sträva efter att i stor utsträckning använda ekologiska och hållbara produkter.

– Vi ska vara ett ”schysst” ställe helt enkelt, förtydligar Sandra. Ett mål är att utöka vår charktillverkning och skapa egna delikatessprodukter. Dessa tillsammans med andra lokala



företags varor kommer att finnas i vår lilla Roslags-delidisk.

Sandra gick med i Freija redan 2007, när hon startade som företagare.

– Det var extra viktigt för mig som då var nyinflyttad kommunen. Jag fann både nya vänner och affärskontakter. Man byter erfarenheter och kan rådfråga varandra. Min upplevelse av Freija är att alla är öppna och vänliga. Det finns inga taggtrådar eller konkurrens, utan alla är som kollegor och stöttar varandra.

Skräddarsydda lösningar för båtliv

Sjö och båtliv och nära kontakt med kunderna, så beskriver Therese Anjou sitt yrke som kapellmakare. Ute vid Vätö Självplock har hon sin verksamhet och där hjälper hon kunder som kommer in med kapell som behöver lagas.

THERESE ANJOU ÄR född och uppvuxen i Velända, Roslagsbro där hennes föräldrar odlade potatis på gården där hennes mamma är uppvuxen. Therese själv har alltid varit ute på sjön och haft båtlivet nära.

– Jag fick chansen att börja som sömmerska på ett kapellmakeri här i Roslagen. Efter några år där kom jag till ett vägskal och beslutet kom att starta eget, säger Therese Anjou.

FÖR UNGEFÄR ETT år sedan fick hon en egen lokal på gården där hennes far är uppvuxen. Verkstaden ligger vägg i vägg med Vätö Självplock som också bedrivs av fadern själv. Therese Anjou valde att vidareutbilda sig och är idag stolt över det yrkesval som hon gjorde och att hon nu kan bestämma själv över sitt eget arbete.

– Mina kunder är båtfolk, de älskar ju sjön precis som jag. Jag känner det som ett kall att få laga kapell, säger hon.

Therese menar att närheten till kunden är viktig, det gör att man lättare kan lösa det som kunden vill ha hjälp med. Det kan till exempel

Varje kund är unik för alla har olika båtar och behöver olika nya lösningar

handla om att sy i nya rutor för bättre sikt, sy nya dragkedjor eller fixa vikbara dynor för bättre anpassning i ruffar.

– Varje kund är unik för alla har olika båtar och behöver olika nya lösningar på det som rör just deras båt, jag älskar den utmaningen, säger Therese Anjou.

DRÖMMEN ÄR ATT BYGGA STÖRRE

Therese Anjou har fått möta en stor efterfrågan från kunder och för att kunna möta den är hennes plan för framtiden att bygga en större verkstad, drömmen är att den ska kunna byggas på Vätö. Det är inte enbart privatpersoner som vänder sig till Therese för hjälp, hon har även kontakt med flera företag runt om i Roslagen, något som hon är mycket tacksam för.



Therese Anjou.

NÄR THERESE GICK med i Freijorna var tanken att hon som egen företagare skulle få träffa andra i samma situation. Hon ser träffarna som något positivt och menar att det alltid finns något som man kan ta tillvara på.

– **JAG KÄNNER** att jag har hela min familj med mig och alla mina vänner som peppar och stärker mig hela tiden och det är jag så glad för, säger Therese Anjou.

Lysande verksamhet året runt

Söderarm ligger på ön Torskär vid yttersta havsbandet i Stockholms skärgård, på gränsen till Ålands hav. Sedan 1999 finns här en året-runtöppen boende- och konferensanläggning.

– Jag startade min bana som egen företagare 1995 med ett företag som hette Tjockö Service och Framtid, berättar Anngret Andersson. Vi var 4 kvinnor som började arbeta med datautbildningar i internatform, utbildningar i företagsutveckling och ledarskap, samt att vi hade en liten pub/matservering på Tjockö. Anledningen till att jag började som företagare var att jag hade ledsnat på att vara kommunal tjänsteman!

1999 BÖRJADE ANNGRET arbeta med Söderarm för att utveckla fyrplatsen till en unik liten konferensanläggning. Detta ledde till att Tjockö Service och Framtid upphörde 2002.

– Jag arbetar fortfarande med Söderarm och dess utveckling. Parallellt är jag hälftenägare i ett transportföretag i vilket båten finns.

Verksamheten ute på Söderarms fyrplats är en åretruntverksamhet. Man tar emot grupper och håller bland annat konferenser, födelsedagsfester och bröllop.

– De som bokar för en grupp är



Anngret Andersson

våra enda gäster. Under sommar-månaderna har vi en egen båtlinje mellan fastlandet och fyrplatsen och vi försöker att göra olika arrangemang för att så många som möjligt ska kunna komma hit ut i yttersta havsbandet, fortsätter Anngret.

NÄSTA MÅLSÄTTNING ÄR att i än större utsträckning fylla de besöksmäsigt glesare månaderna från november och januari – mars med fler gäster.



– Det gäller att få folk att förstå att det är helt möjligt att komma ut i skärgården även på vintern och att skärgården är underbart vacker även då. Den stora utmaningen med arbetet att lyfta vintern är marknadsföringen. Det är resurskrävande och är dessutom svårt att nå ut med den speciella verksamheten vi bedriver och att få upp ögonen för skärgården under vintern.

– Vi är beroende av samarbete

med andra företag för att kunna fungera och ha bra produkter att erbjuda. Det kan handla om olika typer av transporter och företag som kan hjälpa oss med diverse aktiviteter. Några av dessa finns inom Freja.

– **DET VIKTIGA** är små nätverk som hjälper varandra i vardagen. De större nätverken är ibland bra för den egna utbildningen, avslutar Anngret Andersson.

Tänk dig ett stilla vatten, ett öppet landskap och det enda som hörs är dina egna andetag och rörelsen från paddeln när den träffar vattenytan. En frihetskänsla som är svår att beskriva. Astrid Landgren Patterson erbjuder just detta i sitt företag Kajak och Utliv ute på Rådmansö.

2002 grundade Ylva Ringhagen Kajak och Utliv, 2008 tog Astrid Landgren Patterson över verksamheten. Hon är utbildad äventyrsguide på Nya Zeeland och när hon började leta jobb i Sverige insåg hon att det var friare att driva eget företag.

KAJAK OCH UTELIV erbjuder kajakkurser på alla nivåer, de erbjuder även kurser i Stand Up Paddle, som innebär att du står upp på en bräda och tar dig fram med hjälp av en paddel. För den som vill se mer av naturen kan man få guidade turer ute i skärgården eller hyra en egen kajak eller SUP-bräda.

– Att paddla kajak ger en otrolig frihetskänsla, det finns få tillfällen där man blir mer ett med naturen omkring sig än när man paddlar, säger Astrid Landgren Patterson.

Astrid menar att det monotona i paddelrörelsen och att lyssna till naturens ljud, skapar en meditativ stämning som är svårslagen. För att på bästa sätt uppleva detta behöver man vara trygg i kajaken och veta



Frihetskänsla nära vattnet

hur man hanterar den. Det gör man lättast genom någon av de kurser som erbjuds.

– Våra instruktörer som arbetar på Kajak och Utliv brinner för att dela med sig av sin passion för paddling och att få se andra människor lära sig nya färdigheter inom paddlingen, säger hon.

VIKTIGT MED KOMMUNIKATION

Kurserna som erbjuds hålls i olika nivåer, vit nivå är en introduktion till paddling som sedan går över till gul nivå som är en nybörjarkurs och hålls en heldag ute på vattnet. Där får man testa olika paddlingstekniker- och räddningstekniker. Man kan även paddla dubbelkajak, två per-



Det finns få tillfällen där man blir mer ett med naturen omkring sig än när man paddlar

soner i samma kajak. Där blir kommunikation nyckeln till att få en bra rytm och framåtdriv i paddlingen

– **ATT PADDLA** kajak är en utmärkt teambuildning aktivitet, något som passar både personalgruppen och idrottslaget, säger Astrid Landgren Patterson.

– Att vara egenföretagare kan ibland vara svårt då man inte har så många kollegor att bolla idéer med och inspireras av, då är det bra att ha ett nätverk att vända sig till menar Astrid.

– Ta med hela gänget och ordna en oförglömlig dag i vår vackra skärgård, avslutar hon.

Med människor i utveckling

Susann Granström älskar när människor utvecklas. Tänk att få vara ”den” som stör lite, provocerar lite, ställer de där frågorna som gör att det kommer fram saker som de överraskar sig själva med och säger saker de inte visste att de visste.

När vi inte utmanas upphör också lärandet, och då försvinner nyttan av erfarenheten. Därför söker vi alltid nya utmaningar, och det kräver att man stiger utanför sin så kallade bekvämlighetszon. Till en början kan det kännas läskigt, men ganska snabbt inser man att livet faktiskt är mer intressant där, utanför zonen.

– Ju oftare jag antar nya utmaningar ju större blir min bekvämlighetszon. Det gäller att ”hålla sitt mod i handen” och låta stegen tas, säger Susann Granström.

Susann Granström hjälper individer och organisationer att identifiera och utveckla sina styrkor och utvecklingsområden. Emotionell Intelligens kan du om du vill, utveckla hela livet ut. Hon är Certifierad i testet EQ-i, 2.0 som är världens mest använda

EQ test. EQ är alltså ett mått på hur bra man är på att hantera sina egna och andras känslor.

Som ledarutvecklare och coach vill Susann helst arbeta i Norrtälje med omnejd, och med företagskunder framförallt.

– Det är här jag vill leva och verka, men det blir en del kunder i Stockholm också, säger hon.

SKAPA SITT EGET SJÄLVLEDARSKAP

Genom årens lopp har hon sig skaffat sig en bred kompetens och erfarenhet. Susann arbetar med hållbart ledarskap och förändringsarbete. Hon skapar möten och coachar chefer och medarbetare till ett värdegrundande självledarskap. Granström Kommunikation arbetar för att ge förutsättningar för ett hållbart ledarskap och

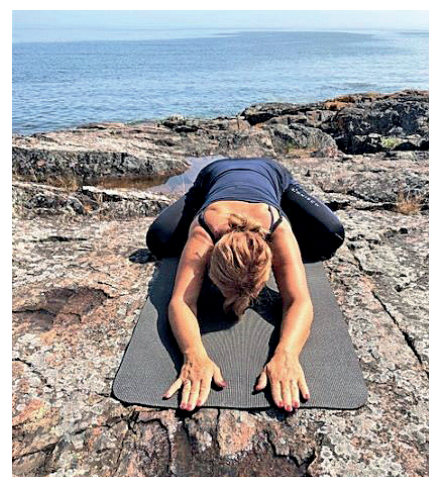


Genom att delta i olika nätverk såsom Freija håller jag mig ajour, kan bidra och utbyta kunskap.

deras drivkraft är att göra skillnad. Visionen är att alla de möter skapar sitt eget självledarskap.

– Genom att delta i olika nätverk såsom Freija håller jag mig ajour, kan bidra och utbyta kunskap och erfarenhet, säger Susann Granström.

TEXT SAGA HARALDSSON



Behandlingar i salong med hemmakänsla

Att göra sina kunder fina, det är något som Jenny Vesterlund är bra på. 2014 startade hon sitt eget företag och bedriver nu sin egen verksamhet, Jennys Dagspa i Norrtälje.

Jenny Vesterlund har jobbat inom service, restaurang och butik hela sitt liv. Innan hon startade sitt företag jobbade hon på hotell Havsbaden i Grisslehamn. Där fick hon möjlighet att kombinera restaurangjobb med spavärdinna. Hon började sedan utbilda sig till spa-terapeut via Axelssons.

– Jag jobbade några månader som ansvarig för spadelen på Havsbaden, men fattade beslutet att starta eget hösten 2014, säger Jenny Vesterlund.

Det var när Freija anordnade en mässa som Jenny rullade igång projektet. Efter mässan hyrde hon en lokal på korttidskontrakt. Hon har fortfarande kvar sina kunder som hon har haft sedan dag ett och många nya kunder har hittat dit.

– Bra rykten sprids fort, och kunderna började strömma in, säger hon.

SER LJUST PÅ FRAMTIDEN

Jenny jobbade under tre år i en stor lokal på 350 kvm, idag jobbar hon i en betydligt mindre lokal. Hon ville skapa den där härliga ombonade känslan, vilket hon har lyckats med, med mysig inredning, gosiga filtar



och värmeljus. Hon gör alla behandlingar själv och urvalet av behandlingar är stort och hon ser ljus på framtiden.

– Jag brinner för att göra kvinnor vackrare och vill få dem att vara nöjda med sitt utseende, säger Jenny Vesterlund.

JENNYS BEHANDLINGAR ÄR efterfrågade och det finns alltid något att göra. Hon gör allt från fransförlängningar och bryntatueringar till ansiktsbehandlingar. Hon utför även



Jag brinner för att göra kvinnor vackrare och vill få dem att vara nöjda med sitt utseende.

BB glow, något som har tagit Sverige med storm. Det kommer från början från Korea och är ett vårdande serum som ska jämna ut hudtonen, ljusa upp under ögonen samt reducera linjer i ansiktet.

– Jag nosar alltid på nyheter och senaste trender. Jag är dessutom utbildad på löshår och till barberare.

Men tiden räcker inte till, så jag har begränsat mitt utbud, säger Jenny Vesterlund.

I sin lilla salong med hemmakänsla beskriver Jenny sitt första år som en härlig resa i högt tempo där hon har fått utbilda sig själv, utföra behandlingar och hålla i trådar.

– Nu är jag mer fokuserad, glad och jag älskar verkligen mitt jobb! Men framförallt så har jag mer kvalitetstid med mina barn och en bra balans i livet, säger hon.

TEXT SAGA HARALDSSON

Naturens Medicin – Mat Medicin Magi

Livsfokus startade 2003 med inriktning att förmedla kunskap om naturens fantastiska förmåga att erbjuda en ökad livskvalitet för kropp, själ och ande.

TEXT: KARIN BÄCKSTRÖM

NATUREN PÅVERKAR OSS på djupet och har du någon gång suttit i en orörd skog på en mossig sten, låtit ditt öppna hjärta och alla dina sinnen, ta in alla intryck, ja då vet du vad jag talar om. I naturen möter du dig själv. Genom att överlämna dig och samverka med den på olika sätt så sker ett ömsesidigt utbyte av energi som gagnar helheten.

Jag som driver Livsfokus heter Karin Bäckström och jag har gått många stigar som leder in till naturens själ. Ju mer jag upptäcker desto mer förundrad och ödmjuk blir jag över den visdom och kraft som vilar i en vild natur. Denna källa är ständigt flödande och genom ökad medvetenhet förstår vi hur viktig den är för allt levande på vår jord.

Våga Vara Vild – den feminina urkraften

Många delar av oss ligger djupt förträngda och skapar rädslor så vi inte längre fullt ut vågar stå för den feminina kraften i vårt samhälle. Genom att utforska forntida stigar finner du kunskap att förädla och du kan skapa egna avtryck som gagnar helhetens balans, en balans mellan den heligt feminina och den maskulina kraften.

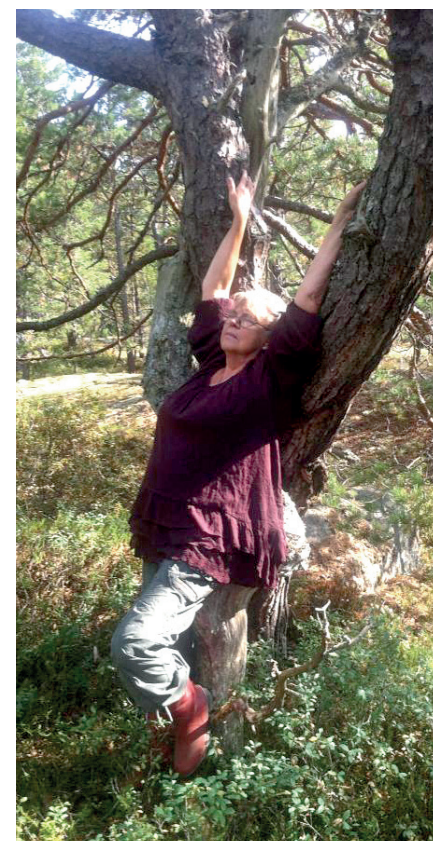
Helhetens och helandets förkunnare
Hildegard av Bingen var en modig, nyskapande nunna på 1100-talet. Hon skrev flera verk om läkekonst, musik, läkande växter. ”Jag skriver detta, inte för vår tid, utan för tiden då luften inte går att andas och vatten inte går att dricka. Då behöver ni mina råd. En tid då människan lever



i sitt huvud och har stängt sitt hjärta, vilket kommer att göra henne ledsen och sjuk”. Kloka ord från en nunna som levde på 1100-talet. Jag förmedlar hennes kunskaper.

Naturens Medicin

En promenad i naturen gör gott. Du kan också fördjupa din kontakt genom egna eller vägleda vandringar och varande i naturen. Skogsbada är ett nytt begrepp som handlar om



medvetet varande och använda sig av alla sinnen för att komma närmare sig själv och naturen.

Växtmedicin är ett stort område. Kom gärna till en workshop eller kurs och botanisera bland örter för att skapa tinkturer, elixir, salvor, örtoljor och till slut har du fått ett eget litet örtapotek hemma. Du lär dig kommunicera med växter för att bättre lära känna dess potential och finna dina personliga växter.

Ibland går vi vilse i livet och kan behöva hitta andra vägar, hitta tillbaka till sin livsväg där målet är att skapa tillit, trygghet och utveckling, det är något som Susanne Ytterberg arbetar med dagligen. Hon är andlig vägledare och hjälper genom sina kurser och samtal människor att hitta sitt inre.

SUSANNE YTTERBERG HAR företagsandan i släkten och brukar lite på skämt säga att namnet Ytterbergs kommer från hennes fars företag, Ytterbergs EL. Fadern jobbade med El och Susanne med energier. Susanne har genomgått ett flertal olika utbildningar, däribland medium, yogalärare, Reiki Master, psykoterapeut och coach. Utbildningarna har hon gått på hos bland annat Birka Tore och Vendela Cederholm.

– Kunderna som kommer till mig, både män och kvinnor i alla åldrar, de efterfrågar en andlig vägledning i livet. Tarotläggnings, andliga vägledningar om framtiden, healing och yinyoga, säger Susanne Ytterberg.

DET ROLIGASTE MED yrket tycker Susanne Ytterberg är att hålla i andlig afton. Där håller hon seans och förmedlar kontakt från guider och anförvanter. Hon har bytt till en större lokal på Studio Karma och andlig afton äger rum varje månad. Susanne bedriver också kurser i hur man kan



Susanne Ytterberg.

Vägledning till ökad andlighet

utveckla sin medialitet, lägga tarotkort och öka sin intuition.

– Jag vill att andra ska lära sig att lyssna mer inåt inte bara söka svar utifrån, säger Susanne Ytterberg.

– Min drivkraft är att få andra att finna sin egen livsväg

Susanne Ytterberg säger att det inte fanns plats för andra ”vanliga” arbeten utan det andliga växte mer och mer. Hon väver ihop sin kompetens och ser sig själv som andlig vägledare.

– Min drivkraft är att få andra att finna sin egen livsväg, hitta sitt inre

och förstå att framtiden inte är förutsägbar, den kommer till en utifrån de val man gör och tar, säger hon.

SUSANNE SER SIG som en social person och vill inte kalla sig själv för ”spådam”. Hon åker hem till folk för olika event och för en tid sedan var hon hemma hos Camilla Läckberg och spådde hennes väninnor när de hade en helgretreat. Hon tar även emot kunder som vill träffas personligen på Studio Karma, men jobbar också en del via telefon. Susanne ser

Min drivkraft är att få andra att finna sin egen livsväg, hitta sitt inre och förstå att framtiden inte är förutsägbar.

även fram emot en höst med fler andliga aftnar, yogakurser, meditationer och mediala utbildningar.

– Vill du börja din andliga resa, jag ger dig verktygen på vägen! avslutar hon.

Årets Freija



Denise Keyser, senaste mottagaren av "Årets Freija".



Birgitta Porath, första "Årets Freija".

Årets Freija är en hedersutmärkelse, som varje år tilldelas någon välförtjänt medlem. Till utmärkelsen hör en Freija-nål i förgyllt silver med en rubin i naveln, specialgjord endast för årets Freija av Karin Carlander. Årets Freija har under åren tilldelats följande företagarkvinnor:

2019 – Denise Keyser

2018 – Helena Krön

2017 – Anki Belsander

2016 – Sandra Grann

2015 – Zumreta Dzonlic

2014 – Lena Lindström

2013 – Boel Norman Högberg

2012 – Osa Albinson

2011 – Lena Malm

2010 – Lena Norrman

2009 – Anna-Lena Konradsson

2008 – Kristina Anerfält-Jansson

2007 – Katarina Lindkvist

2006 – Lena Pousette

2005 – Bibbi Trenter

2004 – Therese Wikström

2003 – Eva Wilén Olsson

2002 – Ylva Ringhagen

2001 – Karin Carlander

2000 – Inger Gustafsson

1999 – Annika Liljeblad

1998 – Birgitta Porath

A&O
Human Resources

– Ditt stöd i personalfrågor,
arbetsrätt, ledarskap
och utveckling

Anna Lundberg
Affärsutvecklande
HR Konsult

tel: 070-202 84 72
mail: anna@ao-hr.se

Sommarsimskolor

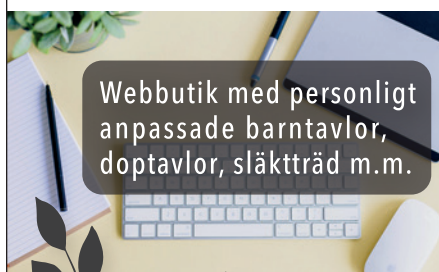
runtom i Roslagen
från 4 år - märkestagning

info@simskoloriroslagen.se
www.simskoloriroslagen.se



www.hagelinform.se

GRAFISK DESIGN · ILLUSTRATIONER
VEKTORGRAFIK · LOGOTYPER · MÖNSTER



HAGELIN
form

MU Medveten
Utveckling

► Utvecklar människor, företag
och organisationer med målet att
skapa framgång och främja hälsa
– för ett hållbart arbetsliv.

► Coaching, ledarutveckling,
kurser inom mindfulness.

► Föreläsningar och
konsultuppdrag.

Linda Begner
0707 698 298

linda@medvetenutveckling.se
www.medvetenutveckling.se