Näringslivsnytt

Nyheter från Katrineholms kommunledningsförvaltning, näringsliv. Nr 8 – Oktober 2019

Glädjen att se sina kunder slippa värk är en drivkraft för Annica Larsson

Katrineholm

FOTO: HANNA MAXSTAD

Näringslivsnytt

Näringslivsnytt ges ut av Katrineholms kommun. Enheten Näringsliv arbetar långsiktigt med insatser som skapar förutsättningar för en positiv utveckling för ett bättre näringslivsklimat, fler företag, fler arbetstillfällen och fler invånare.

Avdelningen för Näringsliv:
Stadshuset, Gröna Kulle Fredsgatan 38.

Stefan Toll
Näringslivschef, kommunledningsförvaltningen
0150-570 14, 070-588 77 94
stefan.toll@katrineholm.se

Carina Lloyd
Näringslivsutvecklare/Företagslots
0150-568 29, 070-595 96 65
carina.lloyd@katrineholm.se

Företagsstödjande samverkansaktörer:
Nyföretagarcentrum
nyforetagarcentrum.se/katrineholm/
Almi Företagspartner
almi.se/Stockholm-Sormland/
Katec
katec.se/
Coompanion
sormland.coompanion.se/
Leader Sörmland
leadersodermanland.se/

Kundservice:
Kommunväxeln 0150-570 00
Läs mer om näringslivsfrågor på
katrineholm.se/arbete-och-naringsliv

Kundservice Samhällsbyggnadsförvaltningen:
0150-577 00
samhallsbyggnadsforvaltningen@katrineholm.se

Produktion: KFV Marknadsföring oktober 2019

Ledare: Stefan Toll

Näringslivschef Katrineholms kommun

Poddad!

Mitt i hösten kommer här några spridda tankar och iakttagelser från den pågående verksamheten.

Sitter på tåget mot Göteborg för att besöka Göteborg & Co och APM Terminals (Göteborgs Hamn). Helt fantastiskt att komma dit med tåg på strax över två timmar. Vilket läge vi har, något vi måste utnyttja och berätta mer om i alla sammanhang.

Jag har blivit poddad, (kallar jag det för). Häromkvällen spelade vi in ”Vem där med Ida & Ebba”. Deras pod, den här gången med mig som gäst. Proffsigt och trevligt. Ett bra initiativ av dessa tjejer som är framåt. Jag har tidigare jobbat med radio, men detta var en ny upplevelse.

Rankingen från Svenskt Näringsliv släpptes den 24 september och vi förbättrade vår position. Nu är analysarbetet igång och det har en viss påverkan på hur vi ska jobba med olika frågor i framtiden. Rankingen är inte det som ska styra vårt arbete, men det finns delar som vi bör jobba med på både lång och kort sikt.

Impecta var i Sverigefinal som Årets företagare och även om syskonen Veronica Gårdestig och Michael Karlsson inte vann förstapriset så är det en stor bedrift att ta sig så långt. Att deras arbete och engagemang uppmärksammas är värt stora gratulationer och att de sätter Katrineholm på kartan är bra.

Som ni kanske har märkt så har vi nu Linkedin som huvudkanal när vi går ut och presenterar vad vi gör och framförallt vid våra företagsbesök. Dock glömmer vi ibland att ta foto så alla kommer inte med. Vi ber om ursäkt för det, men vi publicerar så mycket som möjligt så att ni kan följa oss även i det forumet.

Intresse för hälsa, kost och träning låg bakom massageterapeuten Annica Larssons beslut att starta eget

”En glädje att se sina kunder slippa värk”

Annica Larsson är massageterapeut med det egna företaget Hälsans tecken. Hon erbjuder flera olika typer av behandlingar som har det gemensamt att de hjälper kunderna att lösa problem de har med rörelseapparaten, men hon ger också råd i egenskap av kostrådgivare.

Intresset för kropp och träning har Annica alltid haft, men det var inte där hon började sin yrkeskarriär.

– Jag jobbade på en reklambyrå i Stockholm och pendlade i sex år, berättar hon. Pendlandet var inte kul. Jag orkade inte träna utan det blev bara jobba och sova. Jag tröttnade på det och sökte 2004 en utbildning som Hälsoutvecklare för arbetslivet hos Micke Hedlund. Det var en KY-utbildning på två år och 80 poäng och jag var en av de 30 som kom in bland 150 sökande.

– Efter utbildningen jobbade jag först på Haluxa ett år som hälsoutvecklare. Jag gjorde hälsoprofilbedömningar utifrån kondition, kost och allmänt befinnande. Det var inte bara här i Katrineholm utan också i Kumla och Karlskoga. Det blev en hel del åkande vilket kanske bidrog till att jag ganska snart startade min egen verksamhet.

Men Annica hade egentligen redan från början varit inne på att starta eget.

– Kunskapen om att driva företag ingick i utbildningen med ämnen som marknadsföring och hälsoekonomi. I dag sköter jag min egen bokföring, jag tycker det är bra att veta vad jag har för ekonomi. Däremot lämnar jag bort arbetet med bokslutet.

– Jag har också haft lite nytta av bakgrunden i reklamvärlden när jag marknadsfört Hälsans tecken.

800

följare har Annica på facebook där hon varje vecka lägger ut två, tre inlägg med tips och råd.

FOTO: HANNA MAXSTAD

T

FOTO: HANNA MAXSTAD

Jag vet vikten av att vara noga med materialet. Jag skaffade en bra hemsida och jag har haft Hanna Maxstad som fotograf för att få bra bilder där jag själv medverkar i min egen lokal. Det förmedlar en känsla av att det är på riktigt jämfört med om jag skulle använt bilder från någon bildbank. Jag har anlitat duktiga leverantörer och har inte hållit på med det jobbet själv. Jag ska vara här och sköta mitt eget jobb.

Annica marknadsför sig genom hemsidan, Facebook, Instagram samt annonsering via Google.

– På Facebook är det över 800 som följer mig. Där gör jag två, tre inlägg i veckan med tips och råd om olika saker.

Att hitta ett lämpligt ställe att bedriva verksamhet på är viktigt och Annica är nöjd med hur det har blivit.

– När jag startade var jag först i en lokal hos Friskhuset på Vingåkersvägen. Sedan blev det Prestohuset på Köpmangatan innan jag 2011 flyttade hit till Floragatan 7. Securitas hade varit här innan och lokalen passade bra för mig. Jag gjorde i ordning den själv när jag började och efter hand, när jag etablerat mig, fick jag hjälp av hyresvärden Lundbergs med nytt golv.

Annica är diplomerad massageterapeut och certifierad massör av Branschrådet Svensk Massage. Hon arbetar med flera behandlingsmetoder men använder sig mest av svensk klassisk massage och massageterapi.

– Primärt jobbar jag med lösningar för den som har problem med rörelseapparaten. Massageterapeut är ungefär som sjukgymnast, med skillnaden att vi bara jobbar med musklerna.

Men det är inte bara musklerna som masseras hos Hälsans tecken.

– Lymfmassage har blivit populärt, framför allt hos dem som har problem med ödem, säger Annica.

Det lymfatiska systemet har flera funktioner. Dels dränering av vävnaderna, så att vätska som läcker ut ur blodkärlen leds tillbaka till blodet, dels har det uppgifter i

50

extra kalorier i timmen bränner du av att stå istället för att sitta. Det blir 1000 kalorier i veckan. På årsbasis motsvarar det tio maratonlopp.

FOTO: HANNA MAXSTAD

kroppens immunförsvar. Lymfan avlägsnar också gamla eller skadade celler och transporterar även från tunntarmen till blodet. Kroppens transportsystem vid sidan om blodomloppet alltså. Ödem är en onaturlig svullnad på grund av ansamling av vätska i vävnaderna. Ödem är kroniska och kan inte botas men däremot behandlas.

– Lymfsystemet är ett otroligt viktigt system. Massagen sätter fart på lymfsystemet men är också bra för allmänt välbefinnande, säger Annica.

Annica tycker att många går omkring och har ont alldeles i onödan. Med massageterapi, träning och hemövningar kan de flesta känna sig bättre. Värk stjäl energi som kan användas till något bättre.

– Över huvud taget är massage bra som förebyggande behandling för de som har statiskt arbete som exempelvis kontorsjobb. Vi sitter alldeles för mycket i våra stolar och arbetar.

Att stå upp och arbeta gör oss mer alerta, men det är viktigt att man då har en bra hållning annars får man ont i alla fall och får göra ett nytt besök på Hälsans tecken. Väljer man att sitta och arbeta är hållningen också viktig.

– De som kommer hit med problem orsakade av dålig hållning får alltid med sig ett gott råd: Sträck på dig! Men det är svårt att göra något åt den saken om man inte är medveten om hur man sitter eller står, säger Annica.

Det är i vår vardag som vi måste ge akt på oss själva. Nya saker har kommit in i våra liv och påverkat vårt sätt att leva. På många sätt har de underlättat för oss, men det har också fått konsekvenser. Annica pekar på några saker att fundera över:

– Hur håller vi mobiltelefonen? Hur lägger vi huvudet för att inte få belastning på nacken? Vi pratar om nya fenomen som paddnacke och sms-tummar. Folk får problem med sina underarmar utan att förstå varför. Jag har fått mer att göra tack vare datorer och mobiltelefoner och det sträcker sig över alla åldrar. Föräldrar skickar hit sina barn och

En studie från A&M Health Science Center Scool of Public Health i Texas visar på att produktiviteten ökar med hela

46%

för de som stod istället för att sitta. Eftersom blodcirkulationen förbättras så får hjärnan mer blod. Det resulterar i att den fungerar bättre och dessutom blir mer kreativ.

Hur håller vi mobiltelefonen? Hur lägger vi huvudet för att inte få belastning på nacken? Viktiga frågor att ställa sig för att slippa få onödig värk i nacken, säger Annica Larsson.

massageterapeuter behandlar barn från 8 år och uppåt.

Annica Larsson är med i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, branschens ledande förbund med 4 500 medlemmar. Det är en trygghet för henne, men också för kunderna, för att vara med där måste man vara certifierad.

Glädjen att se sina kunder slippa värk är en av drivkrafterna för Annica.

– Jag vill att de som har problem ska slippa värktabletterna som är sjukhusens metod. De löser inga problem. Vi ger istället behandling samt råd och tips om hur man får bort orsakerna till problemen. Det blir som ett nätverk mellan oss som jobbar med det här. Kan jag inte hjälpa till så skickar jag patienten vidare till någon som kan, livo Wigelius till exempel. Jag håller mig till de kunskaper jag har och fördjupar mig inom de områdena.

Vårt sätt att hantera våra vardagsbestyr har gjort våra kroppar skörare. Vi utsätts inte för samma muskulära uppbyggnad på våra arbeten och i våra hem som vi gjorde förr. Resultatet blir värk och sjukskrivningar med behov av rehabilitering och träning. Annica ser inte att den bilden kommer att förändras i framtiden. I alla fall inte för hennes egen del.

– Jag kommer inte att få mindre att göra, säger hon. Jag har också utbildning i näringsterapi och är kostrådgivare. Den biten kommer att växa. Vi missar en massa viktiga saker vi behöver på det sätt vi äter. Ta buljong till exempel. Den gamla buljongen var gjord på ben och tillförde vår kropp kollagen, ett naturligt protein som utgör den största delen av kroppens strukturella uppbyggnad. Det förbrukas och behöver därför tillföras för att förhindra att vi drabbas av exempelvis artros. Dagens buljong består mest av smakämnen.

– Saker som utvecklas och förändras i den ena änden ger problem i den andra. Vår kropp fungerar biologiskt precis på samma sätt som förr även

Lutar du dig över mobilen med nacken böjd i 60 graders vinkel motsvarar det

27

kilos belastning, lika mycket som en normalstor sjuåring.

Att stå upp och arbeta gör oss mer alerta, men det är viktigt att man då har en bra hållning, säger Annica Larsson.

om arbete, samhällsfunktioner och vad vi stoppar i oss förändras.

– På sikt tar Livsmedelsindustrin livet av oss om vi fortsätter som vi gjort. De vill att vi ska äta mer transfetter och palmolja m.m. Det finns mycket information om det här i dag, men vi orkar inte sätta oss in i den. Den ena säger att man ska äta si och den andra säger så. Tid är en bristvara, vi hinner inte analysera informationen vi får och kostrådgivare kommer att få mycket att göra.

Annicas företag bygger på ett personligt intresse av ämnen som hälsa, kost och träning. Hon läser till exempel inte romaner utan mer texter om inflammatorisk kost och liknande. Intressena påverkar inte bara yrkeslivet utan också fritiden.

– Jag hade ett intresse för egen träning och var en typisk inomhusträningsperson. Jag höll på mycket med stepträning, aerobic och sånt. Sedan fick jag kronisk hälseneinflammation och fick sluta med de övningarna. Jag började med spinning men även om jag gillade själva rörelsemomentet var det jättetråkigt. Så jag köpte en mountainbike och började cykla utomhus istället och 2005 körde jag Tjejvättern.

– Ett par år senare skaffade jag en landsvägscykel. Och det blev den jag fortsatte med. Jag tränar fem dagar i veckan och under sommaren lägger jag nog mellan 15 och 20 timmar i veckan på cyklingen. Jag tävlar fortfarande även om det varit lite lugnare i år. Det har blivit några SM-medaljer och både silver och brons på NM.

Cyklandet betalar sig på fler sätt än medaljer på väggen.

– Konditionen jag får gör att jag orkar jobba med det jag gör. Det är ett tufft och fysiskt jobb både för axlar och armar. Många tränar för att idrotta, men jag tror att de flesta också behöver träna för att klara av sina jobb. Men glöm inte att efter träning behöver kroppen också behandling, återhämtningsbehandling är viktigt, avslutar Annica Larsson.

MATS FREDRIKSSON

Ta buljong till exempel. Den gamla buljongen var gjord på ben och tillförde vår kropp kollagen. Dagens buljong består mest av smakämnen.

Annica Larsson om hur vi missar viktiga saker vi behöver genom Livsmedelsindustrins agerande.

Nyföretagar-barometern

Antal nyregistrerade företag i Katrineholm

Utveckling i kommunen jämfört med året innan

Period	*EF/KB/HB*	*AB*	*Totalt*
2019	35	76	111
2018	38	70	108
2017	24	103	127
2016	34	79	113
2015	40	64	104

Utveckling i kommunen under september jämfört med året innan

Period	*EF/KB/HB*	*AB*	*Totalt*
2019	6	10	16
2018	3	5	8
2017	4	20	24
2016	3	10	13
2015	5	7	12

Nyföretagarbarometern sammanställs av Jobs and Society och bygger på underlag från Bolagsverket.

Starta eget?

Känner du någon som funderar på att starta företag, precis har gjort det eller bara är lite nyfiken på hur det fungerar, tipsa om möjligheten till individuell kostnadsfri rådgivning.
Information finns här.

NyföretagarCentrum
KATRINEHOLM

Få externt stöd för robotsatsningar genom nya checkar

Är ni ett litet eller medelstort tillverkande företag som vill utveckla er tillverkning mot högre grad av automatisering eller robotisering? Då kan ni söka ekonomiskt stöd i form av automationscheckar för att ta in extern kompetens för att få hjälp att utveckla ert arbete med detta.
Läs mer här.

Exportutbildning från Business Sweden

Business Sweden erbjuder nu en digital version av exportutbildningen Steps to Export. Den är lämplig för både varor och tjänster, och näthandel.
Online Steps to Export ger dig de kunskaper, strategier och insikter du behöver för att planera ditt företags internationella satsning.
I fristående delar får du verktyg för att effektivt ta fram din exportstrategi. Online Steps to Export är kostnadsfri. För att få tillgång till programmets moduler är det bara att registrera sig här.
Vid frågor och för mer information kontakta:
+46 705-163 999 sven.sievers@business-sweden.se

BUSINESS SWEDEN
THE SWEDISH TRADE & INVEST COUNCIL

Effektivisera er energianvändning och bli klimatsmarta

Energimyndigheten, Energieffektiviseringsföretagen och Energikontoret i Mälardalen bjuder in till en frukostträff för att hjälpa er att ta nästa steg mot en mer klimatsmart och kostnadseffektiv produktion. Vi kommer att presentera konkreta tips på hur ni blir ett mer energieffektivt företag.

När: Fredag den 8 november
07.30-08.00 Frukost (anmäl eventuella matpreferenser/ allergier)
08.00-09.30 Se program nedan
09.50-10.40 Rundtur i Volvos lokaler (begränsat antal platser)

Var: Volvos lokaler på Munktellvägen 3, Eskilstuna

Program:

- Vad är viktigast? Topplista på energibesparande och kostnadseffektiviserande åtgärder.
- Volvos erfarenheter av energieffektivisering! Lyssna på hur Volvo lyckades med sin energieffektivisering.
- Vem ringer man? Vi guidar er i hur ni hittar rätt energitjänsteföretag, lokala leverantörer och ni får även träffa några företag som jobbar med tjänsterna ni behöver.
- Finansiering? Tips på vilka ekonomiska stöd och vilken typ av finansiering som finns - vägledning i hur just ni kan få ekonomisk hjälp med er energieffektivisering.
- Nu då? Tid för frågor och funderingar samt diskussion och utbyte av goda erfarenheter er emellan.
- Passa på att se Volvos lokaler! Efter programmet finns det möjlighet att delta på en rundtur i Volvos lokaler. Besökståget tar max 42 personer, så anmäl er tidigt för att säkerställa er plats på rundturen.

Anmälan: görs via denna länk.
Vid deltagande på Volvos rundtur är sista anmälningsdag onsdag den 23/10, annars kan amälan göras till och med fredag den 1/11.

Frågor eller funderingar: Kontakta gärna Agnes Widing på agnes.widing@energikontor.se/073-5331722 eller Elin Törnwall på elin.tornwall@energikontor.se/070-5176322.

Vi kan erbjuda er hjälp med bland annat:
• Att hitta rätt leverantör eller utförare av åtgärder. Vi förmedlar kontakt till auktoriserade leverantörer så att ni kan känna er trygga med utförandet.
• Rådgivning och finansiellt stöd som ni kan söka för att komma vidare i ert energiarbete.
• Tips och råd kring finansiering och avbetalning av energibesparande åtgärder.
• Att hitta/skapa nätverk med andra företag i er region; för er som vill träffa andra som också vill bidra till klimatmålen, spara pengar och nå andra fördelar som bättre arbetsmiljö och produktivitet.

Vill du läsa mer redan nu?
Gå gärna in på eef.se, energimyndigheten.se eller energikontor.se.

Satsa på smarta energilösningar istället för dyr och onödig energianvändning. Vi ger er det stöd ni behöver för att komma vidare i ert energi- och klimatarbete!

EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska regionala utvecklingsfonden

EEF ENERGI EFFEKTIVISERINGS FÖRETAGEN

Energimyndigheten

Malardalen Energy Agency
Energikontoret i Mälardalen

Smartyta etablerar sig på Lövåsen

Smartyta har skrivit på en markanvisning på 5000 kvm på Movägen Lövåsen, för att bygga industriradhus. 26 byggnader kommer att inrättas i fastigheten och ger möjlighet för entreprenörer att enkelt få tillgång till egen lokal. Mer information kommer vartefter. Byggnaden beräknas stå klar inom ett år.

Katrineholms näringslivschef Stefan Toll och Daniel Lind från Smartyta.

Banker stöder Ung Företagsamhet

Vid Sörmlandsdagen den 18 oktober överlämnade Sörmlands Sparbank och Sparbanken Rekarne ut varsin check på 500 000 kr till Ung Företagsamhet, som är en satsning under två år.

Ingemar Gustavsson säljer sitt företag Svensk Brandservice till Dafo Vehicle.

Dafo Vehicle köper Svensk Brandservice

Brandskyddsföretaget Dafo Vehicle har köpt Svensk Brandservice och vill nu samla sin verksamhet till Katrineholm. Dafo firar i år 100 år och är en av Norden största leverantörer av brandskydd och räddningsmaterial. Dafo och Svenskbrandservice har under många år haft ett nära samarbete och detta uppköp möjliggör en expansion inom företaget.

Mekonomen nominerade till pris som Årets verkstad

Nettobilar Group / Mekonomen vid Lövåsen är en av tre nominerade till Årets bilverkstad. Ett pris som delas ut av branschen för andra gången. Priset kommer att delas ut vid Motorgalan den 14 november på Berns salonger i Stockholm. Vi önskar Jocke och hans medarbetare lycka till.

Samverka med Linköpings universitet

Höstterminen är igång på allvar och på våra campus sprudlar det av aktivitet. Det visar sig även i utbudet av samverkansaktiviteter med omvärlden. Här kan ni läsa om hur ni på olika sätt kan komma i kontakt med studenter och forskare vi LiU för att ta del av kompetens som kan utveckla era verksamheter. Med utgångspunkt från era behov har vi nu även möjlighet att hjälpa till med kontakter in till RISE (Statligt forskningsinstitut som samverkar med universitet, näringsliv och samhälle för innovationsutveckling) för att lösa era utmaningar, kontakta Pär Westrin, par.westrin@liu.se.

Har du nya idéer eller utmaningar som du vill matcha med kompetens från LiU? Vi kopplar din frågeställning med rätt forskare och/eller studenter.

Kontaktuppgifter hittar du på liurelation.se

Ta hjälp av studenter – anlita studenter för ett Studentuppdrag

Genom Studentuppdrag.se kan ni ta del av kunskap från LiU och få nya insikter som utvecklar er verksamhet. Som en del av sin utbildning genomför studenterna skarpa uppdrag kopplade till näringsliv och samhälle. Ett bra sätt att knyta tidig kontakt med din framtida medarbetare.
Exempel på projektkurser som söker externa uppdrag just nu

- Företagsanalys för utveckling
- Utveckling av företags energi- och miljöarbete
- Agil systemutveckling

Läs mer på Studentuppdrag.se

FramTech – teknologier i framkant

FramTech är en temavecka där företag får träffa studenter och visa upp och prata om teknologier som ligger i framkant. Syftet med denna temavecka är att inspirera studenter till användandet, lärandet och utvecklandet av morgondagens tekniker! Arrangör är LinTek, Linköpings teknologers studentkår. Är ni intresserade av att vara med på denna temavecka finns det en intresseanmälan här.

Träffa studenter på LARM 11 feb 2020

LARM är Linköpings Teknologers arbetsmarknadsdagar, en arbetsmarknadsmässa som nu arrangeras för 39:e året i rad på Campus Valla i Linköping. Detta är er chans som företag eller organisation att träffa över 9000 blivande civilingenjörer, högskoleingenjörer, grafiska designers, naturvetare och matematiker och forskare på Tekniska Högskolan vid Linköpings universitet. Läs mer här.
Om du vill vara med som utställare är det dags att anmäla intresse här.

På gång…

8 november
Frukostträff med Energimyndigheten, Energieffektiviseringsföretagen och Energikontoret på Volvos lokaler på Munktellvägen 3, Eskilstuna

28 november
Näringslivsnytt nr 9-2019

6 december 2019
Morgonsoffan i Katrineholm

19 december
Näringslivsnytt nr 10-2019