

Öbackabrus

VINTER 2024

**Fröken Ur har bytt
arbetsplats**

**Jubilerande stöd för
funktionsnedsatta**

Möt Sara Sommerfeld

Nybron

INNEHÅLL

- 3 Om Luciasången
- 4-5 Fröken Ur har bytt arbetsplats
- 6-7 IF Rycket 40 år
- 8 LSS 30 år
- 9 FUB 60 år
- 10-15 Boktips och djupdykning i ett spännande arbetsliv
- 16 Vad kan andra delar av samhället lära av idrotten?
- 17 Nybron
- 18-19 Visste du att...?
- 20-21 Lättläst: Vissa blir lurade att göra brott
- 22-23 Lättläst: Roliga aktiviteter för hela familjen
- 24-25 Sydhälsingskt i Så mycket bättre
- 26-27 Profilen
- 28 Flyttade verksamheter



Om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om kan ni maila oss på: dagligverksamhet.papper-stygn@harnosand.se

Stina

Om Luciasången

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: svenska.yle.fi, Wikipedia

Sankta Lucia, ljusklara hägring

Skrevs av Sigrid Elmlblad (1860–1926). Publicerad 1924.

Natten går tunga fjät

Skrevs av Arvid Rosén (1895–1973), tryckt i *Sånger för skolan*, 1928.

Arvid Rosén skrev texten då det moderna Luciafirandet tog fart i Stockholm. Rosén författade texten med en språklig stil som liknar ålderdomliga folkvisor.

Ordvändningar som *stuva* för *stuga* och *förlät* för *lämnade* (tyska: *verlassen*, danska: *forlade*) var svärbegripliga för många redan 1928. Det konstiga *sus* som på något sätt svingar sig genom tysta rum lånade han från den äldre Luciatextens "drömmar med vingesus". Trots eller på grund av dessa ålderdomliga ordvändningar var denna version av Luciasången länge den mest sjungna. Den äldre, men rättframmare texten Sankta Lucia har dock hela tiden funnits som alternativtext och har sedan slutet av 1980-talet återigen ökat i popularitet.

Fjät betyder spår eller steg.

Stuva betyder stuga.

Natten går alltså med tunga steg runt gård och stuga.



Ute är mörkt och kallt

Ute är mörkt och kallt skrevs, enligt Statens musiksamlingar, av förskolläraren Halldis Ljungquist 1958, medan det i Barnens svenska sångbok från 1999 anges att den är av okänd upphovsman eller är skriven av Gudrun Olsson. Den är framför allt vanlig på förskolorna och ibland även i skolorna. Sångens tema liknar *Natten går tunga fjät* och *Sankta Lucia, ljusklara hägring*. *Ute är mörkt och kallt* använder enklare ord, samt utgår från ett barns perspektiv. Sången finns med i barnsångboken *Smått å gott* från 1977, där den nämns som italiensk folkmelodi. Versionen finns inspelad på *Nu är det jul igen*, Luciaskivan från 2005 av Kerstin Andebys barnkör och Peter Wanngrens orkester.

Fröken Ur, 90, byter arbetsplats

Fröken Ur var en telefontjänst med en talande klocka som anger aktuell tid, vilket är användbart t. ex. när man ska synkronisera en klocka. Med givna intervaller, vanligen 10 sekunder, förannonserar en röst den aktuella tiden, varpå ett pip hörs när den angivna tidpunkten nåtts. Den lokala tiden anges med hänsyn till normaltid ("vintertid") och sommartid. De första tjänsterna gavs av telefonister, men snart utvecklades automatiska tjänster med inspelade röster. Tjänsten kan även återutsändas via radio.

Historik

Redan 1916 kunde man ringa till Telegrafverkets förmedlingsbyrå och fick där den exakta tiden. Den automatiska tjänsten har funnits i Sverige sedan den 6 oktober 1934, då tidsangivelsen automatiserades med hjälp av en så kallad talmaskin. Den första veckan som tjänsten var i funktion fick den fler än 28 000 samtal per dygn. 1936 togs en ny anläggning i bruk, konstruerad av Curt Ahlberg vid L M Ericsson.

Båda dessa maskiner bestod av roterande glasskivor där de olika orden för timmar, minuter och sekunder var lagrade med samma teknik som optiskt ljud på spelfilm. Skivorna avlästes med hjälp av en ljusstråle och en fotocell och sammanfogades sedan automatiskt till en tidsangivelse. Båda finns numera på

Tekniska Museet i Stockholm. Från början kunde tjänsten endast nås av abonnenter i Stockholmsområdet (telefon 23 90 00), men så småningom installerades maskiner i Göteborg och Malmö.

Den korta tonstöten, "Fröken Urs hicka", tillkom den 1 maj 1943 på begäran av Rikets allmänna kartverk. "Pipet" är en tiondels sekund långt.

Den 20 mars 1968 togs en ny anläggning i bruk, konstruerad av firman Roberts & Armstrong i Storbritannien. Denna anläggning byggde på roterande gummirullar med magnetisk beläggning.

Tidsangivelsen synkades dagligen mot Televerkets atomur i Farsta. En särskild utrustning fanns som förmedlade tidsangivelsen från anläggningen på Jakobsbergsgatan i Stockholm till telefonstationer runt om i landet. De lokala anläggningarna kunde därmed slopas. I samband med detta byttes också numret till 90 510.

Röst

Eva Ulvby 1934–1956
Berit Hofling 1956–1968
Ebba Beckman 1968–2000
Johanna Hermann Lundberg 2000–

Tidsangivelse

Från början var felmarginalen 10 sekunder, men sedan en tonmarkering infördes minskades felmarginalen till mindre än 1 sekund.

Tonpulsens början markerar den tidpunkt, som just har meddelats.

Svenska Fröken Ur är kopplad till atomuret på Rise Research Institutes of Sweden, så tidsangivelsen i sig är alltid korrekt. Fördröjningar i tele-nätet medför emellertid att noggrannheten för pipet kan variera med någon tiondels sekund då det når lyssnaren. För att i någon mån kompensera för denna fördröjning, spelas pipet upp 20 millisekunder för tidigt.

Digitala system för telefonnätet har ökat fördröjningen.

I Sverige meddelas tiden i tiosekundersintervall samt datum och uppgift om sommartid. Telefonnummer till svenska Fröken Ur är 90 510 (från utlandet +46 33 90510). Ett samtal till Fröken Ur är ett betalsamtal och kostar olika beroende på vilken teleoperatör man har.

RISE

RISE (Research Institutes of Sweden) är Sveriges forskningsinstitut och innovationspartner. I internationell samverkan med företag, akademi och offentlig sektor bidrar de till ett konkurrenskraftigt näringsliv och ett hållbart samhälle. Deras drygt 3300 medarbetare driver och stöder alla typer av innovationsprocesser.

RISE är ett oberoende, statligt forskningsinstitut som erbjuder unik expertis och ett 130-tal test- och demonstrationsmiljöer för framtids-säkra teknologier, produkter och tjänster.

”Kära Fröken Ur,

Efter imponerande 90 år på Telia har du nu bestämt dig för att ta nästa steg i din resa. Det är svårt att föreställa sig vår arbetsplats utan dig. Vi kommer aldrig glömma första veckan vi hade tillsammans och du behövde ta hela 28 000 samtal på en gång, eller när du under millennieskiftet blev helt avgörande för att se till att vi hade koll på tiden.

Du har varit en ovärderlig del av Teliafamiljen och du kommer vara saknad, men samtidigt är vi så stolta och glada för din skull när du nu ger dig ut på nya äventyr.

Tack för allt du har gett oss genom åren och stort lycka till på din nya väg.

Med all kärlek och tacksamhet,

Dina kollegor på Telia Sverige

I samband med 90-årsjubileet tar RISE (Research Institutes of Sweden) över hela ansvaret.

Telefonnumret kommer att vara detsamma som tidigare, 90510, och kostar som ett vanligt samtal.”

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Telia Sverige AB på Facebook, ri.se, Wikipedia

IF RYCKET FYLLER 40 ÅR!

För 40 år sedan, våren 1984, startades paraiddrottsföreningen IF Rycket.

”Rycket är ingen vanlig idrottsförening – vi är så mycket mer!”.

Så står det i parasportklubbens egen marknadsföring.

Man har sina egna parasportklassade tävlingar, men möjligheten finns alltid att t. ex. kunna vara med på Härnösands simsällskaps klubbträningar.

Jag skrev om det i Öbackabrus i september 2014 – alltså under 30-årsjubileumsåret – men i föreningens barndom hade man en landslagsåkare i rullstol, Pia Håkansson (senare Johansson) som tillsammans med övriga landslaget åkte uppvisningslopp, bl. a. på Ålyran i Älfta som jag kommer från.

Öbackabrus har skrivit om aktiviteter på senare år i form av Kultur-Rycket och olika idrottsaktiviteter som finns. Klubben erbjuder idrotter som simning, vattengympa, innebandy och bowling. Dessutom kulturella träffar, danser och gruppresor.

Vi har även skrivit om de uppskattade och fartfyllda Saxnäsresorna.

De tidigare artiklarna finns att läsa i fysiska tidningar på Papper och stygn eller på hemsidan, pos.harnosand.se

På hemsidan finns även en sökfunktion, så det är bara att skriva in Rycket.



Pia Håkansson och Stina Palm 1989

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Yippie, Tidningen Ljusnan

FOTO: Lena Nyblad, Malin Stenberg



Länsdans Ramviks Folkets hus, 28 september 2024



LSS FYLLER 30 ÅR

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: assistansmatchning.se

2024 är det 30 år sedan LSS, Lagen om stöd och service för funktionshindrade, infördes i Sverige.

LSS kompletterar socialtjänstlagen (SoL) samt hälso- och sjukvårdslagen och ska försäkra att särskilt behövande får det stöd i det dagliga livet som krävs. Detta för att personer med funktionsnedsättning ska kunna uppleva samma människovärde som andra, där personlig assistans är en del av insatserna inom LSS.

LSS gav makten till den enskilde brukaren

Ända fram till 90-talet hade personer med omfattande funktionsnedsättningar inte mycket att välja på när det gällde dagligt stöd och boende.

Hemtjänstens och boendeservicens personal bestämde mycket av det dagliga livet och hjälpen i 1980-talets Sverige kunde vara uppdelad mellan 4-5 huvudmän. Äldre personer kunde få lägga sig före klockan 17 med en kvällsmacka bredvid sängen.

LSS är den första socialpolitiska lagstiftningen i Sverige som från början gav makten till den enskilde brukaren att själv bestämma vad som skulle utföras och vem som skulle göra det. Målet med lagstiftningen var att den enskilde individen får möjlighet att leva "som andra".

En utredning tillsattes 1989 för att kartlägga levnadsvillkor för personer med funktionsnedsättning och 1994 lanserades LSS som vi känner till den idag.

Själv var jag 10 år när lagen kom och minns ansökningsförfarandet, med all denna minuträkning av hjälp jag behövde.

Men utan lagen hade det inte blivit mycket till liv, vare sig för mig själv eller min familj.

FUB FYLLER 60 ÅR

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: fub.se

FUB står för Föreningen för Utvecklingsstörda Utvecklingsstörda Barn.

I Stockholm, den 17 november 1952 bildades FUB:s första förening. Initiativtagare var Gustaf Adolf Hjelmström.

Riksförbundet kom till 1956. Sedan gick det fort.

1957 fanns det 11 föreningar i landet, de flesta var länsföreningar.

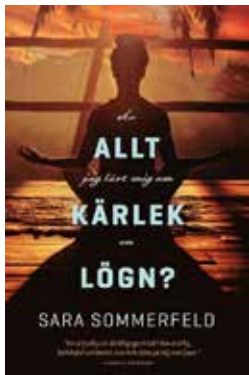
1958 fanns 35 föreningar

1962 fanns 1 länsförbund i varje län. I dag finns 21 länsförbund, men sedan 1962 har ju flera län slagits ihop, så då var det fler.

1964 fanns 78 lokalföreningar. Så med att FUB 60-årsjubilerar i år menar man alltså sedan förbundet var fullt utbyggt.

Boktips och djupdykning i ett spännande arbetsliv

TEXT: Stina Palm



Sara har allt, en framgångsrik skådespelarkarriär, intressanta vänner, lägenhet mitt i stan och festinbjudningar andra bara kan drömma om. Nu ska hon kröna vuxen-

livet med att flytta ner till sin snygga italienska pojkvän, stadga sig och bilda familj. Men inuti är hon slutkörd. För många vilda festnätter, för många dåliga pojkvänner och år av hårt arbete har tagit ut sin rätt.

På Arlanda fattar hon ett beslut som skulle bli livsavgörande. Lägenheten är ju ändå uthyrd och alla jobb pausade. Hon ska inte till Rom. Hon ska till Bali! Det blir en dramatisk och livsommelövande resa.

”En själslig detektivroman om jakten på sitt sanna jag och om att döda sin inre perfektionist, skriven med både visdom och en portion humor.”

Saras bokmanus var från början ett långfilmsmanus. I ett filmmanus skriver man bara vad kameran ser, i bokform kan man lägga till känslor. Både skådespelare och författare forskar i mänskliga relationer.

Berättelsen är en inre resa baserad på en självutvecklingsresa Sara gjorde.

För att kunna älska andra måste man först älska sig själv.



Sara Anita Sommerfeld Unger född 28 oktober 1977 i Sollentuna, Stockholm. Uppväxt och bor på Lidingö. Har bott i Göteborg och Rom.

Gift sedan 2018 med prästsonen Jonas som hon träffade 2011. 2 barn, 9 och 11 år.

Föräldrarna är polskjudar och kom till Sverige 1969. Läkare, nu pensionerade. Sara har en äldre och två yngre systrar.

Polska var förstaspråket hemma tills Sara var i tonåren, men systerarna pratade svenska med varandra.

Talar förutom flytande polska och svenska även engelska, italienska, tyska, hebreiska och hjälplig jiddisch.

Prestationsinriktad självkänsla är låg självkänsla som påverkas av prestation och hur de erkänns av andra. Man överpresterar och överarbetar, ofta för att man tvivlar på att man duger.

Boken handlar om hur hon tog sig ur den och om att tro att man måste ändra på själv för att förtjäna kärlek snarare än att ändra sitt tankesätt. Det är man själv som väljer att gå in i dåliga relationer. Man vill ha och behöver villkorslös kärlek.

Liv och karriär

Saras driv är medfött och hon uppfostrades, liksom många andra kulturarbetare med östeuropeiska rötter, i att jobba hårt. Hon hade som hon själv uttrycker det 3 val – doktor, advokat eller looser. Både läkare och jurist finns i släkten.

I skolan – hon gick i judisk skola som barn – var Sara en klassisk teater-apa och hon gjorde tidigt egna pjäser, även hemma för sina “stackars föräldrar”. Som 8-åring satt hon med Gula sidorna och ringde runt, bl. a. till tv, och frågade om de inte behövde en fräknig tjej till någon film.

Som 10-åring började hon på Operalettens elevskola. Den första dansrollen var i baletten Svansjön.

1989, när Sara skulle fylla 12, gjorde hon debut i både teater och film. Hon byggde en stark fasad kring den lilla Sara, 11 år, som spelade in sin första film, Maskrosbarn och spelade i sin första teater, Den stora landsvägen.

I Maskrosbarn - en tv-serie i 3 avsnitt som handlar om Marianne Ahrnes uppväxt, spelade Sara Marianne som barn. Systrarna Sarah och Zoie Finer var med, liksom Margreth Wivers (Lotta på Bråkmakargatans mormor).

Som skådis är man en liten del och har inte makt över slutprodukten. På film är det vad det är, på teatern får man en ny chans varje kväll.

Hon gick Teaterhögskolan i Göteborg 1997–2001. Senare vidareutbildning inom filmregi och manusförfattande, bl. a. vid Stockholms Dramatiska Högskola.

Sara är certifierad coach inom kommunikation och scenspråk. Hon har tränat näringslivschefer i detta sedan 2011.



Sara i november 2023 i Showbizniz på Dramaten.
FOTO: Gösta Palm

På kvällen den 10 maj 2015 gick hennes dokumentär Min farmor och förintelsen – om hur farmodern och andra släktingar överlevde förintelse-lägrät Auschwitz, på TV4. Sara var involverad i allt arbete. Hon visar den fortfarande och föreläser i skolor.

Teaterregissörsdebut 2019 med Gallret – En monolog om Gustaf Fröding på Teater Giljotini i Stockholm och 2020 gick den på Christina-teatern i Kristinehamn, Värmland.

21 februari 2020 gick Saras dokumentärfilm När själen darrar, om att följa sin dröm mot alla odds, på SVT.

I musikalen Rainman 2021 spelade även Robert Gustavsson och Jonas Karlsson.

2022 gjorde Sara en roll i Maskros-barnregissören Marianne Ahrnes kortfilm *Som en dotter* på jiddisch.

Bay Mir Bistu Shein är en låt på jiddisch som i original heter *Bei mir bist du schön* (Med mig är du vacker), men i övrigt har engelsk text.

8 maj 2023 hade soloföreställningen *Show bizniz – på jiddisch* premiär på Dramaten i Stockholm. Sara berättar genom några av karriärens rollkaraktärer om sin uppväxt som andra generationens invandrare, samtidigt som hon återtar sina förfäders språk. Bl. a. Ben Auerbach har översatt till jiddisch. Textad på svenska.

Saras familj är inte så troende – de firar de största judiska högtiderna; ljusfesten Chanukkah som ibland (t. ex. i år) sammanfaller med den kristna julen och pesach som är judiska påsken. På engelska kallas kombinerad jul och Chanukka (engelska: Hanukkah på) Christmukkah och det finns t.o.m. kläder och bodies med texten (reds. anm.).

När Sara och hennes man Jonas träffades tyckte han att ”man är ju prästson” var en bra ragningsreplik – för Sara var det en big no no.

För henne blev det som en identitets-kris, från lilla/unga Sara som gjorde allt för att passa in och vara svensk – till att omfamna sin identitet – polsk judisk svensk gift med en prästson. Showbiz handlar om det, om identitet.

På den judiska skolan lärde hon sig hebreiska, som hon inte gillade då.

Jiddisch skrivs med hebreiska bokstäver, men är lättare än hebreiska för i hebreiska använder man bara konsonanterna och får gissa sig till resten.

Sara gjorde inte bara Show bizniz – hon lärde sig också jiddisch via Lunds universitet. 30% av Showbizniz är på jiddisch.

I och med Andra världskriget blev det farligt att visa och spela ut sin judiska identitet i Polen. Saras farmor var 13 år då och växte upp med jiddisch. När kriget bröt ut bytte hon t.o.m. namn till ett polskklingande. Under Saras uppväxt bodde farmodern både i Sverige och Tyskland och pratade svenska och tyska.

Innan kriget hade 13 miljoner jiddisch som modersmål – efter kriget knappt 1 miljon. Hitler förintade inte bara judar – han förintade även ett språk. I Auschwitz idag finns knappt några judar, de flydde.

Inför Show bizniz hade Sara skriv-veckor hos Marianne Ahrne, som den här gången hade funktionen manuskonsult.

Föreställningen är svenskspråkig (ibland med polsk brytning, som hennes släktingar har och hade), men har översatts tillsammans med Sara.

Salomon Schulman översatte sång-texter och texter på vers. Översättningarna av Molieretexterna behövde ha samma rapphet.

Ben Auerbach översatte allt annat. När man översätter kanske det inte alltid blir ordagrant, men man får fram andemeningen.

Före kriget fanns kultur på jiddisch, men inte mycket översatt finns kvar. Judisk kultur och jiddisch i Sverige existerar knappt, det är mycket större i USA. Sara känner tillhörighet med jiddischtalande där.

Under arbetet med Showbiz hade Sara påmint om saker hon gjort upp med i sitt liv. Lena Endre fick Guldbaggen när Sara var nominerad för rollen som Nazli i *Vingar av glas*. I föreställningen säger Sara – som sin mormor – att Lena Endre fick hennes Guldbagge.

Skådespelare är proffs på att vara så äkta som möjligt i den roll som man spelar.

Showbiz är väldigt självutlämnande, vilket Sara knappt vågade erkänna för sig själv. Det gav henne modet att skriva boken som är en utveckling av den, romanens huvudperson har fått hennes egna sämsta, mest skamfulla sidor. Karriären ledde till Showbiz och som ledde till boken.

Föreställningen är en känga mot föräldrarnas hårda uppfostran och Sara försöker också visa deras sida, varför de ställde så höga krav på henne. Det var ju på grund av deras egna bakgrund(er) och det var det sättet de visste.

Men utan prestationsdjävulen hade inte Showbiz, boken o.s.v. funnits. Boken handlar om de dåliga sidorna av prestationsdjävulen och hur Sara hittade ljuset.

TV-tävlingar

2012 vann hon Superstars Celeb ihop med en f. d. elitidrottare och 2017 Gladiatoreorna kändisspecial.

Priser och utmärkelser

Nordiska filmpriset, ”Bästa kvinnliga skådespelare” år 2000 vid Nordiska filmfestivalen samt Guldbaggenominering, ”Bästa kvinnliga huvudroll” 2001. Båda för Nazli i *Vingar av glas*.

På Förintelsens minnesdag den 27 januari 2015 stipendium ur Micael Bindefelds stiftelse till minne av Förintelsen för *Min farmor och Förintelsen*.

2016 – Ovan nämnda film fanns på TV4:s lista över kandidater i kategorin ”Bästa dokumentär” på Kristallengalan.

KÄLLA: Wikipedia, sarasommerfeld.com, agentmanagement.se, dramaten.se, svt.se, stadsteatern.goteborg.se, svd.se, sr.se, kulturhusetstadsteatern.se, expressen.se, linkedin.com, kurera.se, anglefire.com, minoritet.se, tv4.se, aftonbladet.se, gp.se, Kristin Kaspersens podd ”Nyfiken på...”, mitti.se, www.svenskfilmdatabas.se, Facebook, hemtrevligt.se, 1177.se, motivation.se, slaktingar.se, riksteatern.se, guldbaggen.se, semrl.org, urplay.se, wonderopolis.org

Teater

År	Roll	Produktion	Skriven av/Regi
1989	Barnet	Stora landsvägen	August Strindberg/ Peter Stormare
1990	Minnie	Annie Get Your Gun (m)	Irving Berlin, Dorothy Fields och Herbert Fields/Chet Walker
1997	Anna (h)	VD	Micke Jalaho/Stig Larsson
1999	Chava	Spelman på taket (m)	Lizzie Oved
1999/ 2000	Nadja (h)	Hand i hand	Sofia Fréden/Carolina Frände
2001	Små roller	Tro, hopp och kärlek	Odön von Horváth/ Olof Lindqvist
2001	Natali (h)	Dom	Mattias Andersson/ Jasenko Selimovic
2002	Julia	Romeo och Julia	William Shakespeare/ Magnus Bergquist
2003	Dotter (h)	Jerka	Magnus Lind/ Magnus Bergquist
2004	Maj-Britt (h)	Söderkåkar	Ulf Larsson/Gideon Wahlberg
2005	Agnes (h)	Hustruskolan	Molière/Daniel Benoin
2006/ 2007	Flickvän (h)	Modet att döda	Lars Norén/Kia Berglund
2007	Kvinnan (h)	Alskade	Kia Berglund/Kia Berglund
2007	Lilian (h)	Storstadsljus	Howard Korder/Stefan Metz
2008	Titelrollen	Charlotte Löwensköld	Selma Lagerlöf/Elisabeth Frick
2008	Natalie	Tre systrar	Anton Tjechow/ Alexander Mørk-Eidem
2008	Dagmar Randel	Den allvarsamma leken	Hjalmar Söderberg/ Daniel Lind Lagerlöf
2009	Norma (h)	Full Speed Ahead	Marianne Lindberg De Geer/ Andreas Boonstra
2010	Doris	Grease (m)	Jim Jacobs/ Hans Marklund, Warren Casey
2011	Margareta (h)	Prima Donnor	Ken Ludwig/ Ricky Andreis, Övind Åsberg
2016	Olika	Instant Playhouse	** se kulturbloggen.com
2018	Sofia	Bröderna Lejonhjärta	Astrid Lindgren/Ovind Åsberg
2021	Susan	Rain Man	Dan Gordon/Emma Bucht
2022	Jessica (h)	Smutsiga händer***	Jean-Paul Sartre/Ragnar Lyth
2023	Indras dotter	Ett drömspel	August Strindberg/ Aleksandra Czarnecki Plaude

Teater
Kungliga Dramatiska Teatern (Dramaten), Stockholm
Chinateatern, Stockholm
Kulturhuset/Kilen, Sthlm
Scalateatern, Stockholm
Stockholms Stadsteater
Göteborgs Stadsteater
Göteborgs Stadsteater
Malmö Dramatiska Teater
Göta Lejon, Stockholm och Storan, Göteborg
Tantogården, Stockholm
Göteborgs Stadsteater
Teater Giljotin, Stockholm *
Teater Giljotin
Göteborgs Stadsteater
Stockholms Stadsteater
Stockholms Stadsteater
Stockholms Stadsteater
Stockholms Stadsteater
Göta Lejon, Stockholm och nationell turné
Mariebergsskogen, Karlstad
Teater Playhouse, Stockholm
Gustafsvik, Kristinehamn
Oscarsteatern, Stockholm
Stockholms Stadsteater
Örebro teater

m: musikal

h: huvudroll

* Utvald till Teaterbiennalen i Örebro

** 24 timmar från manusskrivningsstart till premiär

*** Originaltiteln är Les mains dales

Film (urval) som skådespelare

1989: Maskrosbarn (TV-film)

1990: Kaninmannen (film)

1992: Den goda viljan (film)

1993: Sökarna (film)

1995: Rädda Willy 2 (röst)

1996: Vänner och fiender (TV-serie)

1997: 9 millimeter (film)

1999: Noll tolerans (film)

2000: Vingar av glas (film)

2001: Atlantis – En försvunnen värld (röst)

Tsatsiki – vänner för alltid (film)

2003: Hem till Midgård (serie)

2004: Hajar som hajar (röst)

2004: Hjärtslag (kortfilm)

2006: Beck – Advokaten (film)

2006: Babas bilar (film)

2006: Bota mig! (TV-serie)

2006: Butiksbiträdet Sofia i Icas reklamfilmer

2008: Synd att klaga (film)

2009: Göta kanal 3 – Kanalkungens hemlighet (film)

2011: Umeå4ever (film)

2013-2015: Lasse-Majas detektivbyrå (filmer)

2015: Min farmor och förintelsen

2019: Ankdammen (film)

2020: Ghabe (film)

2022: Som en dotter (kortfilm), Babas bilar

Radioteater

Känguruflickan

Minous – Kattflickan

Vad kan andra delar av samhället lära av idrotten?

Visst kan det tyckas att Zlatan inte borde tjäna miljoner på att springa runt på en gräsplätt och sparka på en boll. Eller att det ska behöva kosta samhället multum att "supportrar" lever rövare. Eller att korrupta pampar...

Eller att mänskliga rättigheter inte tillgodoses i alla möjliga delar av idrotten o.s.v.

Men samhället kan också dra stor nytta av idrotten.

Medicinska tester som görs på idrottare görs inte bara för deras prestationers skull, utan även för att sjukvården kan lära sig en hel del av det och kunna använda det på sina sjuka patienter.

En läkare som försöker ta reda på om något (som saknas) i kosten bidrar till en idrottares dalande prestationer kan även hjälpa patienter med näringsproblematik, som kan finnas lite varstans i vården.

En stor del av idrotten är också ledarskap. En C-uppsats (även kallad kandidatuppsats) på universitetet på Civilekonomprogrammet med inriktning Ledarskap och marknadsföring kan handla om en elitishockeytränares roll, som kan likställas med en arbetsledares/chefs roll i arbetslivet.

Inom idrotten jobbas det med mental träning, eller tränas hur man bäst når sitt mål.

Men sällan på arbetsplatser (jag syftar på näringslivet, inte brukare inom Daglig verksamhet).

KÄLLA: Podden Ledarlabbet

Nybron

KÄLLA: harnosand.se

FOTO: Malin Stenberg

Nybron är en av två broar som förbinder Härnön med fastlandet. Den nuvarande bron invigdes 1937 och behöver ersättas av en ny. Bygget kommer att pågå 2024-2026.

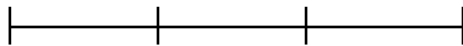
Den tidigare Kronholmsbron, mellan Kronholmen och Härnön fanns på samma plats och öppnade redan 1894.



Visste du att...?

KÄLLA: McLaughlin Chiropractic på Youtube,
veckorevyn.com

Hälsan under den sista tredjedelen av
ditt liv beror på hur du levde de första
två.



En vuxen mans huvud väger 4,5 kilo.



Enligt en studie är den psykiska
smärtan av ett kärleksuppbrrott lika
”äkta” och kan vara lika smärtsam
som fysisk smärta.



Man bränner fler kalorier av att hålla kroppen kall än att hålla den varm.



Judarnas historia började för cirka 4 000 år sedan i Mesopotamien (Irak). Den är alltså dubbelt så gammal som kristendomen. Religionerna har Gamla testamentet gemensamt.

Även judar i andra länder har behövt smyga med sin identitet.



Vissa blir lurade att göra brott

KÄLLA: 8sidor.se

Personer med
intellektuell funktionsnedsättning
blir ibland lurade att göra brott.
De blir tvingade eller lurade av brottslingar.
Det visar en ny undersökning.

De blir till exempel lurade
att ta hand om droger och vapen.

Experter har undersökt
flera hundra domar
mot personer med intellektuell
funktionsnedsättning.

I flera fall har brottslingar
sagt åt personerna
att gömma droger, pengar eller vapen.
Men personerna kanske inte ens
har förstått att det är ett brott.

Flera med funktionsnedsättningar
har ändå blivit dömda till fängelse.

Experterna säger att i vissa fall
har personerna förstått så lite
att de kanske inte borde bli straffade.
Eller att de borde fått mindre straff
eller annan hjälp.

Det är företaget Acta Publica
som har gjort undersökningen.

Uteaktiviteter för alla

Naturen är en oändlig lekplats. Lägg till högar med kramsnö och fantasin tar sig längre ut i spåren. På fjället, i skogsgläntan eller runt husknuten. Här får du några tips fyllda med naturglädje.

Bygg en snöhinderbana

Hitta en plats där det finns mycket snö. Kanske vid slalombacken eller i skogen?

Tänk ut en slinga i naturen omkring dig.

Fallna träd är perfekta att hoppa över och stora stenar och varva med hinder:

Skapa en portal av till exempel tre stora snöbollar – två i botten med ett mellanrum och lägg den tredje uppe på så du lätt kan ta dig igenom.

Rulla stora snöklot som du kan hoppa över

Flera mellanstora snöbollar på rad för att köra slalom mellan (tänk på att ha lite mellanrum)

Upprepa de olika stationerna så många gånger du vill för att få en längre bana. Glöm inte att bara fantasin sätter gränser.

Några tips för en vintereld

Ta dig ut till din favoritplats med fikar – eller varför inte göra upp en eld när det är lunchdags?

Bär med lite ved ut till eldplatsen

Ta bort det övre fuktiga lagret på eldstaden och bygg en eldstad av sten kring den.

Forma stenarna som ett nyckelhål – det ökar syretillförseln.

Under täta granar finns knaster och små pinnar som, faktiskt, alltid är torra i alla väder.

Perfekta för att tända upp brasan.

Släck elden efter dig ordentligt. När det går att ta på den överblivna askan vet vi att den är släckt.

Åka längd med familjen

Skidåkning för barn är glädje och lekfullhet. För de flesta barn blir skidåkning i ett spår utan direkt mål lätt tråkigt och det blir lite gnälligt. För att undvika det, gör åkturen till ett äventyr istället.

Fika ofta – torkad frukt, godis och varm choklad ger en härlig känsla till åkturen.

Se till att klä er efter väder. Med principen lager-på-lager blir det enklare att hålla rätt temperatur och klä av och på dig efter vad som känns bra just i stunden.

Laga mat med barnen

Att laga mat utomhus, även med små barn, kan bli kul.

Med rätt förberedelser kan utemiddagen bli veckans höjdpunkt. Att tänka på:

1. Förbered dig hemma

Poängen är så få moment som möjligt ute, lite frusna och väldigt hungriga.

2. Krångla inte till det

Väldigt enkelt kan bli en kanonmiddag i rätt miljö och med rätt sällskap. För säkrare utomhusmatlagare finns massor av inspiration i både böcker och på nätet till kul och enkel matlagning utomhus som smakar riktigt gott.

3. Låt alla vara med

Självklart ska man vara försiktig kring eld, gas- och spritkök, men med koncentration och lite guidning kan man klara mycket.

KÄLLA: friluftsfamjandet.se

Sydhälsingskt i Så mycket bättre

I årets upplaga av Så mycket bättre som spelades in i somras och gick på tv under hösten, ingick två artister från södra Hälsingland. Boende i samma stad, men härstammande från grannkommunerna.

Per Persson, född 22 mars 1963 från Alfta var med i de 3 sista programmen.



TJSweden

Creative Commons Attribution-Share Alike
2.5 Generic, 2.0 Generic

1.0 Generic

Han spelade under 1980-talet bas i Dead Scouts och Traste Lindéns Kvintett.

Persson bildade därefter Perssons Pack inom musikgenren folkrock vars första skiva *Kärlek och dynamit* kom 1989.

1991 kom *Tusen dagar härifrån*, där en ung Jakob Hellman dyker upp på sång och även spelade in under eget namn.

Min personliga favoritskiva är *Sekunder i Sverige* som kom 1995.

Låtlista

In
Vi går ut
Vårens ljumma tid
I all vår tid
Kammahav
En sekund i Sverige
En helt vanlig kväll
Ungkarlsdimman
Det blir en dag i morgon med
Spring, spring
Millennium (dragspel Magnus Lind)

Medverkande

Perssons Pack:

Per Persson - sång, gitarr
Magnus Lind - dragspel, klaviatur
Magnus Adell - bas

Övriga:

Johan Lindström - Gitarr, sträng-
instrument och kör

Christer Jansson - Trummor och
slagverk

Josefin Nilsson - Kör (3-4)*

Maria Blom - Spökkör (9)

Hägerstens Brass - Blås (8)

Michael Blair - Timpani, vibrafon
och slagverk

KÄLLA: Wikipedia, jubel.se

Vid starten var även Niclas Frisk med. Under senare tid bestod bandet av Persson, Lind, Love Antell som ersatte Erik Brodén, Peppe Lindholm och Josef Zackrisson (som bl. a. varit med i Hovet som spelat med Lars Winnerbäck). Några av Perssons pack låtar har en gäst med på sång: Annika Norlin på *Stenad i Stockholm*, Josefin Nilsson på *Värens ljumma vind* och *I all vår tid* samt Jakob Hellman på *Tusen dagar härifrån*.

I början av 2000-talet hittade Persson nya och nygamla bandmedlemmar och ett nytt band började ta form. Tanken var att släppa en EP våren 2008. Projektet växte dock och blev till ett album, *Öster om Heden*, som utkom 18 februari 2009.

När "Packet" 2014 tackade för sig genom en fullsatt spelning på Nalen i Stockholm fortsatte Persson själv.

Men det dröjde inte länge innan suget efter att spela i band åter smög sig på, där och då föddes Per Persson & Nya Packet.

Genom åren har Per Persson spelat in med Engmans Kapell och Sofia Karlsson och under 2020 gästspelade han i TV4s *Så mycket bättre*, i Pluras tolkning av *Tusen dagar härifrån* för Jakob Hellman.

Under hösten 2024 var Per Persson själv med i *Så Mycket Bättre* och åkte samtidigt med Nya Packet (där gamla "Packets" Niclas Frisk nu ingår) ut på en rikstäckande turné.

Flera svenska popartister har inspirerats av Perssons texter, t. ex. Lars Winnerbäck och Tomas Andersson Wij – som har lånat en textrad i sin låt *Hälsingland*, som han under Perssons set i en gemensam spelning i Hälsingland skrev till honom, men senare tog tillbaka.

Kerstin Elisabeth Gölinsdotter **Ljungström**, född 29 augusti 1996 i Bollnäs, är en svensk sångare, låtskrivare och musikproducent.

Ljungström är uppväxt i Bollnäs. Gymnasiet gick hon på Rytmus musikgymnasium i Stockholm. Därefter 1 år på yrkesutbildningen Musikmakarna i Örnsköldsvik.

Innan hon debuterade som artist var hon under 10 år låtskrivare och musikproducent till andra artister. Efter praktik hos producenterna Vincent Pontare och Salem Al Fakir

bl. a. har hon producerat och skrivit låtar åt bl. a. Seinabo Sey, som också medverkar i årets *Så mycket bättre*.

Ljungström har även spelat med bl. a. Victor Leksell. 2020 nominerades hon till Årets Rookie Producent/Låtskrivare på Denniz Pop Awards. 2022 tilldelades hon en Grammis i kategorin "Bästa kompositör" för Agnes album *Magic Still Exists*.

Ljungström släppte 2022 egna debut-EP:n "7856" med känslösam popmusik på svenska. Albumdebuterade 2023 med *Till dig*.

PROFILEREN JEANETTE VENDEL

Namn: (Linnéa) Jeanette (Marina) Vendel

Födelseår: 1961

Bor: Utansjö, Härnösand

Familj: Ja, Hemma hos mig är det min man Dennis och vår katt Cleo

Stjärntecken: Kräfta

Befattning/arbetsuppgifter:
Stödpedagog Funktionsstöd LSS

Arbetsplats: Kommunen

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?

1989-2013 och 2020-tv

Tidigare arbetsplats(er):

Hällebo, Ugglan, därefter Daglig verksamhet och nu Stödpedagog Funktionsstöd.

Vad är bra med jobbet?

Jag får träffa många av deltagarna och kolleger. Det är ett ganska fritt jobb, men med stort ansvar.

Det tillfredsställande att lyckas matcha ihop deltagaren med rätt sysselsättning och se att det fungerar och personen blir nöjd.

Vad är mindre bra med jobbet?

Vet inte, just nu är jag i en uppstartsfas och tycker det är roligt och spännande.

Favorit-/drömresmål:

Att jag kan komma iväg på en länge planerad resa till Skottland.

Japan är också ett av mina drömresmål.

Favoriträtt och -dryck:

Ryggbiff och hasselbackspotatis, dricker gärna ett glas rött.

Fritidsintressen: Allt med friluftsliv, långpaddla med kajak och då blir det övernattnings i tält.

Senast sedda film: "Det kunde ha varit vi" - Glada Hudikteatern.

Senast lästa/lyssnade bok:

Läser ofta för mina barnbarn, den senaste heter "Det Var Det fräckaste" av Werner Holzwarth

Bästa tv-programmet: "På spåret"

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?

Inspirera mina vänner att stå upp för sitt land och sin kultur och att man ska känna stolthet över sitt ursprung.

Minska på arbetsgivaravgiften så fler kan komma in i jobb.

Efter det skulle jag bjuda kungaparet på lunch.

Vad är bra med Ångermanland?

Jag älskar närheten till naturen och enkelheten att leva här.

Vad är mindre bra med Ångermanland?

Den allt för långa vintern, det får man räkna med när man flyttar norr om Dalälven.



FOTO: Martin Feldt

PAPPER OCH STYGN

Flyttade verksamheter

Dagcentret Rosen håller idag till på Trädgårdsgatan 5. Detta medan man väntar på att deras nya lokaler i gamla gruppboendet Bergsstigen 18 på Gådeåberget, som stängde efter semestrarna, ska renoveras för dem.

Delar av gruppboendet Östanbäcksgatan 23 och hela gruppboendet Bergsstigen 18 har och ska flytta in i stängda demensboendet Solbackens lokaler på Hospitalsgatan 8C.

