

Öbackabrevs

September 2023



RBÜ

Pizzabullar

Fight for Peace

INNEHÅLL

- 3 Lättläst: Reflexer och mikro
- 4-5 RBU
- 6-7 Pizzabullar
- 8-9 Malins sommar
- 10-11 Guld, silver, brons
- 12 Karat och carat
- 13-15 Ost
- 16-18 Röntgen
- 19 Alkohol fria tjocka drinkar
- 20-21 Visste du att...? Lättläst
- 22-23 Fight for Peace
- 24-27 Höstbilder
- 28 Hajktipset & boendeuppdatering

De här har bidragit med material i detta nummer:

Stina Palm

Malin Stenberg

Åsa Högberg



Hör av er om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om.

Maila oss era idéer på:
dagligverksamhet.Papper-stygn@harnosand.se

Stina



Hur lyser reflexer?

Till att börja med, inga reflexer lyser i mörker. En reflex kan bara reflektera tillbaka det ljus som riktas mot den. För att reflexen ska synas måste en lamp, t. ex. från en bil, belysa den. Ljuset den återkastar syns bara rakt mot ljuskällan.



TEXT: Stina Palm

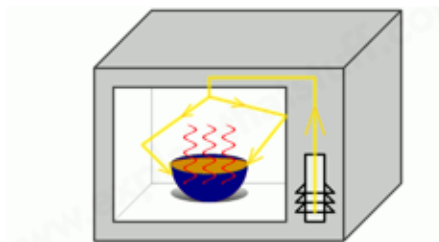
KÅLLA Balder-Balder.se,
tekniskamuseet.se

Hur värmer en mikro?

Mikrovågorna kommer från en magnetron, ett elektronrör, som sätter fart på vattenmolekyler i maten.

När molekylerna börjar fara hit och dit blir maten varm.

Alla molekyler tar inte åt sig av mikrovågorna. Fasta ämnen som porslin – eller till och med is – påverkas inte på samma sätt.



RIKSFÖRBUNDET FÖR RÖRELSE- HINDRADE BARN OCH UNGDOMAR (RBU)

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: rbu.se

De flesta inom Daglig verksamhet och på gruppboenden i Härnösand har ju en psykisk funktionsnedsättning. Därför är det mesta som man får reda på sådant som händer i sådana föreningar.

Men sedan finns det de med en fysisk funktionsnedsättning, som inte tillhör ovanstående föreningar. Som undertecknad.

Jag, med den näst vanligaste fysiska funktionsnedsättningen ryggmärgsbräck är medlem i...

Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar (RBU). Förbundet grundades den 13 mars 1955 och har cirka 12 000 medlemmar i distrikts- och lokalföreningar.

Distriktsföreningen heter RBU Västernorrland och lokalföreningar finns bl. a. i Sundsvall.

På 80- och 90-talet när jag växte upp i Hälsingland var min lokal-förening inte speciellt aktiv. Däremot fick jag och min rullstols-dansgrupp engagemang både lokalt och nationellt.

Under flera år på 90-talet var hela familjen på läger för landets mitt-regioner (alltså de län som ligger i mitten av landet); från Gävleborgs län i norr till Örebro län i söder. De familjer från distriktet som åkte dit, flera av dem många år i rad, fick bra sammanhållning.

Det var en vecka i en stugby där det dels fanns aktiviteter man kunde göra när man ville under veckan, som bingo och tipspromenad, dels dagliga aktiviteter som ridning, häst och vagn samt 4-hjulig MC.

Föreningen riktar sig mest till barn och ungdomar, men vi är fortfarande med som familj och får medlemstidningen, som jag varit med i flera gånger.





Ett idrottsutbyte i boccia har genomförts mellan parasportföreningar i Jämtland/Härjedalen och Västernorrland. Deltagare kom från Krokoms IF, DHR Ånge, IF Rycket samt HIF Kämparna.



I tävlingarna som arrangerades 1 juli av Krokoms IF deltog 8 lag.

Guld till - DHR Ånge

Silver till - HIF Kämparna lag 1

Brons till - IF Rycket röd

IF Rycket blå kom på åttonde plats



IF Rycket röd: Malin Stenberg, Mats Sandin, Liselott Östman
Coach Rickard Nobel

IF Rycket blå: Magdalena Vestin, Oskar Nobel, Mats Digné
Coach Stefan Jönsson

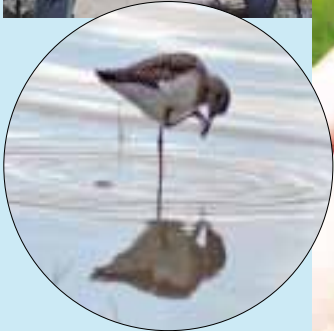


TEXT: Malin Stenberg

KÄLLA: Västernorrlands Parasportförbund

Min sommar

Besökte Örnsköldsviks museum
och konsthall. Där sågs
utställningen 'Titta – en fågel'.



Strandskata.

Besökte bekanta i Sörmjölle, Umeå.
Där plockades åkerbär.

I naturområdet Lillskärsudden, Sörmjölle
kan man se många olika fågelarter,
bl. a. Strandskata och Gluttsnäppa.



Det har varit många härliga
dagar på kolonilotterna.



Potatissorten Amandine.
Squashsorten Eight ball.



Var på Liseberg och åkte bl. a. roliga vattenbanan FlumeRide.



Blombilderna är från vackra botaniska trädgården i Göteborg.



Hönö i Göteborgs norra skärgård.



Vid slottet i Stockholm.



Besök och bad hos pappas familj i Ullånger.

GULD SILVER BRONS



Guld, silver och brons är ädelmetaller och myntmetaller.

De har använts till OS-medaljer sedan sommarspelen i St. Louis, USA 1904.

Men det är ganska mycket fejk.

Guldmedaljen består främst av silver, med ett ytterskal av 6% guld.

Silvermedaljen består av minst 92,5% silver (sterlingsilver, smykkessilver).

Bronsmedaljen är mest oäkta.

Brons är koppar och andra metaller, ren koppar blir grön efter några år.

Se mer i ämnet på sidan 23

GJORT AV: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, TV4, silverklubben.se, riksbank.se

Guld är ett mineral och en populär metall som i århundraden har använts bl. a. för utsmyckning. En av få metaller som finns som korn och klumpar i berggrunden, i ådror i underjorden och i viss jord.

70% av det efterfrågade guldet 2010 gick till smycken (som det har använts till i minst 4 000 år), 11% till juvelerare, guldsmeder, urmakare, förgyllare, glas- och porslinsfabrikanter, tandtekniker och fotografer och 13% till t. ex. mynt och guldtackor. Telekombranschen gör mycket tunna trådar av guld.

Godkänt färgämne (E175) till överdrag på konfektyrer, dekorerung av chokladpraliner och till likör.

Guldets renhet, att det inte rostar gör att man brukar ha guldplåt på ytor som många kommer åt. Tyvärr nöts plåten, guld är relativt mjukt.



Silver är vanligt i smycken. Det finaste smyckes- och konstsilveret kallas Sterlingsilver. Det består av silver (92,5%) och bl. a. koppar. Silver ska vara till 83% rent.

Silvertackor är gjutna eller pressade. Värdet beror på vikten (31,1 gram-31,1 kilo som är 31 100 gram).

Nästan hälften av silvret användes förr i fotoindustrin. Siffran sjönk när digitalkamerorna kom.

Används även i lödmaterial, elkontakter och batterier med hög kapacitet. Inom sjukvården används silver i antibakteriellt syfte, bl. a. i förband och urinkatetrar. Leder värme väldigt bra. Godkänt färgämne i livsmedel, E 174.

Silverpriset har stigit (4/12 2021 var silver värt cirka 6,63 kronor/gram) och värdet skulle ha blivit högre än myntens värde. För att förhindra nedsmältning av mynt och då tryckning annars skulle blivit för dyr minskades andelen silver. 2016 slutade man helt tillverka silvermynt.



Brons är rödaktiga legeringar (blandningar) med koppar, tenn och andra metaller.

Brons smälter vid olika temperaturer beroende på halten av de andra metallerna, men cirka 950°C.

Musikinstrument som cymbaler och strängar är av brons.

Kan användas till metallfjädrar till maskiner. Metallen innehåller gångar, som kan dränkas in med smörjolja. Lagret smörjer sig på så sätt själv under lång tid. Det förenklar underhållet av den anordning där lagret är inbyggt. Även om lagret skulle gå torrt, är gnidningen metall mot metall så pass liten att det är låg risk för varmgång.

Brons är svårare att bearbeta än mässing (koppar och zink), men håller bättre. Tennbrons kan ganska lätt mjuklödas.

KARAT

Guld är kompakt, mjukt, glänsande och den mest formbara och kemiskt tåliga av alla kända metaller.

Rent guld är gult, traditionellt har det ansetts tilltalande. Men det är så mjukt att det ensamt knappast duger till någon användning.

Hårdheten kan dock ökas genom legering, blandning, med mindre mängder av andra metaller (som kan ge guldföremålen olika färger - se Stinas fil nr 7) och guldet kan sedan användas i många sammanhang.

Karat, K, är en enhet för en legerings minsta garanterade renhet.

Stämplas vanligen på smycken och andra föremål över 1 gram som har godkänd guldhalt. 1 karat innebär att guldmängdens vikt i legeringen är 1/24 av den totala vikten. En 18 karats guldtacka som väger 240 gram innehåller alltså 180 gram rent guld.

Värdet hos guldföremål bestäms i första hand av guldhalten, inte av legeringen.

9K: lågprisguldsmycken

14K: enklare guldsmycken och föremål som behöver god hållfasthet

18K: (i Sverige vanligen 75% guld, 16–17% koppar och 8–9 silver) vanligaste halten för svenska guldsmycken, såsom vigselringar som finns i flera färger, som färgat guld.

22K: guldmylt, investeringsguld, exempelvis krugerrand

23K: finare guldföremål som inte utsätts för mekanisk påverkan

24K: rent guld, finguld. Guldtackor, bladguld (som ofta används i konst), guldråvara.

CARAT

Carat eller metrisk karat, c/ct, är en massenhet för diamanter och andra ädelstenar, i Sverige för ädelstenar och äkta pärlor.

En carat/metrisk karat motsvarar 0,2 gram.

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Facebook, Wikipedia

OST



Världens största osthyvel, i Änåset mellan Robertsfors och Löfvånger i Västerbotten. Det är i de trakterna Västerbottens-osten tillverkas.

Grunden i professionellt tillverkad koost är densamma som den varit i tusentals år.

Oftast används löpe vid osttillverkning, särskilt hårdost. Det är en blandning av enzym från kalvens löpmage och som gör att mjölkproteinet kasein koagulerar och separerar från vätskan. Vätskan som pressas ut – som innehåller laktos och löpe – kallas vassle.

När kaseinet pressas ihop till en ost, liknar den från början ihoppresad keso.

Hur färdig ost ser ut och smakar beror på många olika saker, men konsistensen, färgen och styrkan beror främst på lagringstiden. Ost som är lagrad längre är starkare, hårdare och mörkare.

Hårdost

Som man kan hyvla. Brukar ha en fetthalt på 10, 17 eller 34%, men det finns både magrare och fetare. Fetthalten regleras med grädde.

Hårdost kallas ibland pressost, man tar bort vätska genom att pressa den.

Tre undergrupper finns, med olika lagring och mogning. Men bara två med svenska ostar i:

1. Traditionell med lång lagringstid.

Vaxad/paraffinerad för att inte torka och mögla. Lagringstid på upp till flera år. Typiska: Präst, Grevé

2. Skorpfri. Slås in i plastfilm direkt efter tillverkning, vilket ger ett fullgott lagringsskydd. Lagras bara 2-4 månader.

Typiska: Hushållsost

Textur

GRYNPIPIG

Många oregelbundna hål, stora som risgryn. De uppkommer i ostar där ostmassan rörts om medan vasslen avtappats. Då uppstår många små luftfickor som utvidgas när koldioxid bildas under mognadsprocessen. Många svenska ostar som Svecia, Hushållsost, Prästost och Västerbottensost är grynpi-piga.

RUNDPIPIG

Färre men större hål. De uppkommer när en bakterie-kultur bildar koldioxid i en pressad ostmassa.

Texturen kan delas in ytterligare i storpipig och småpipig.

Svenska exempel är Herrgårdsost (småpipig) och Grevé (storpipig).

TÄT

Har nästan inga hål, men kan ha sprickor. Inga svenska exempel finns.

Mjukost

Mjukost pressas av sin egen tyngd. Ska inte förväxlas med det vi ofta kallar mjukost (se nästa stycke).

Mögelost är ett exempel på mjukost. Blågrön mögelost har växande mögel-svamp både på in-och utsida.

Den kallar vi ädelost. Måttligt ökad tillväxt av mögel kan skäras bort och så kan man fortsätta äta av osten.

SMÄLTOST

Tillverkas av hårdost som smälts tillsammans med smältsalter och smak-ämnen. Smältost kallas ofta för mjukost.

FÄRSKOST

Hårdnas oftast utan löpe (istället kan man använda t. ex. vinäger) och ska ätas färsk. Svenska varianter heter just färskost. Bres på macka eller kex.

Keso

På finlandssvenska grynost, vilket är vad det är. Samma sak som ostmassa. Registrerades som varumärke i februari 1958. Idén kom 1945 från USAs cottage cheese (stugost, men den bakgrunden är en för lång historia), som det fortfarande står på burken. Namnet keso kommer från det spanska ordet queso, ost. Är inte längre ett skyddat varumärke.

Kvarg

Liknade från början keso, men var mer en grymig sörja, den hade inga hela korn. Det var färskost av vanlig söt skummjolk. Skummjolk är mjölk där grädden separerats bort. Den innehåller alla mjölkens närings-ämnen utom fett och fettlösliga vitaminer. Kan blandas med olika mängd grädde till olika mjölksorter eller dunstas – att vattnet tas bort – och torkas till mjölkpulver/tormjolk).

Skummjölken i kvargen var koagulerad med mjölksyrabakterier. Både jag och mamma minns den så (jag bara vagt dock). Morfar som var mjölk-bonde och med i mejeriföreningen var på tidigt 70-tal med och beslutade om tillverkning av kvarg i Bollnäs.

Dagens kvarg lanserades 1985 som kesella – som är exakt samma sak. Färskost av surmjölk koagulerad med mjölksyrabakterier. Fetthalten regleras med tillsatt grädde. Kvarg liknar med sina smaksättningar yoghurt.

MESOST

Mes kommer från det norska ordet myse, vassla. Det mesta av världens mesost, brunost på norska, kommer därifrån.

Från 1939 tillverkades i Jämtland både mesost och messmör. Det är vassle som kokats och rörts länge. Messmörstillverkningen är flyttad till Stockholm. Men det tog tid för de nya tillverkarna att komma igång. Jämtlänningarna var väl inte sådär jättepigga på att lämna från sig receptet och stockholmarna hade svårare för tillverkningen än vad de först trodde de skulle få.

Mesost tillverkas inte längre i Sverige, men man kan köpa norsk mesost här, från området runt Lillehammer.

Hårdost (nästan) laktosfri, men inte mjölkproteinfri

All hårdost är naturligt (nästan) fri från laktos. Livsmedel som innehåller mindre än 0,01 gram laktos per 100 gram får kallas laktosfria enligt Livsmedelsverket.

Nästan all laktos blir kvar i vasslen. Den lilla rest av laktos som finns kvar i ostmassan äts upp av mjölk-syrakulturen redan de första dagarna efter ystningen.

För en laktosintolerant som klarar av den lilla mängd som finns i hårdost är det bra att äta lite sådan ibland, då man annars går miste om flera av mjölkens bra ämnen.

Mjukare ostsorter – inklusive keso och kesella – är alltså inte naturligt laktosfria.

En mjölkproteinallergiker tål ingen ost som inte är tillverkad av något annat än mjölk. Så det är tur att det finns alternativ. Veganska sådana t. ex. De har flera vegetabiliska ingredienser istället.

Det funkar inte att ta bort vanlig ost som varit på maten.

Ska man ge rättor ost?

Möglet i blågrön mögelost är giftigt för rättor.

Mjölkprodukter bör undvikas och definitivt om rätten inte är van vid det. Många djur (igekottar har jag skrivit om tidigare) är laktosintoleranta. Laktosfria produkter fungerar dock. Mjölk är slembildande, så är rätten sjuk bör man undvika det helt.

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, Facebook, natmat.se, tasteatlas.com, mjolk.se, wernerssonost.se, aktavara.org, gu.se, ifokus.se

Röntgen



Wilhelm Conrad Röntgen, född 27 mars 1845 i Lennep i delstaten Nordrhein-Westfalen i västra Tyskland, död 10 februari 1923 i München, var en tysk fysiker.

1875-1900 var Röntgen professor, sist i München.

Han blev, för sin upptäckt av röntgenstrålarna 1895, den förste nobelpristagaren i fysik (medicinpriset fanns, men det var alltså inte det han fick), 1901.

Upptäckten

W.C. Röntgen fick fram elektrisk ström som gav upphov till en strålning som lyste upp ett glasrörs väggar och hela rummet.

En annan fysiker upptäckte att sådan strålning kan göra fotografisk film svart.

Röntgen blev nyfiken på om det gick att skapa andra sorts strålar med liknande metoder.

Han började studera dessa strålar, som han kallade för X-strålar (därav det engelska namnet på röntgen, x-ray). Det visade sig att dessa även kunde passera genom trä och metall.

Om materialet som strålarna skulle passera genom var väldigt tätt bromsades dessa lite.

Med fotografisk film bakom föremålet kunde bromsningen visas som en skarp svart siluett.

W.C. Röntgen tog den allra första röntgenbilden, av sin hustrus hand.

Upptäckterna offentliggjordes i december 1895. Sedan gick allting väldigt fort. I början av 1896 började världen skriva om det.

Plötsligt kunde läkarna titta in i kroppen för första gången – utan att behöva göra kirurgiska ingrepp.

Upptäckten av röntgenstrålar förändrade sättet att ställa diagnos och den medicinska vetenskapen.

Tekniken

Upptäckten av röntgenstrålarna var en av de viktigaste i medicinens historia. Innan kunde läkarna bara ställa diagnos utifrån patienternas egna berättelser. Nu blev det möjligt att se insidan av patienten och ställa rätt diagnos, innan symtom uppkom. Det utan operationer.

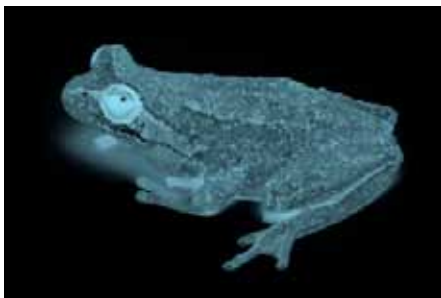
Röntgenstrålar skapas när små partiklar färdas med ljusets hastighet och träffar någonting så de bromsas upp. Bilden som uppstår är olika mörk beroende på vilken vävnad strålarna träffar.

Röntgenstrålning passerar lätt genom kroppen, men lättare genom vävnader än genom ben. Därför blir ben vitare på röntgenbilden.

Världens första röntgenundersökning gjordes redan 1895 på ett sjukhus i Wien. Bilder togs på gallstenar i en lever och stenar i en urinblåsa.

Det var också då röntgenröret, ett glasrör med två elektroder som var delvis tömt på luft, kom.

Senare utvecklades även röntgenrör med vakuum.



I Sverige

Första röntgenundersökningen i Sverige gjordes 1896. En pojke hade blivit skjuten i huvudet, men levde. Med hjälp av röntgen lyckades läkarna hitta kulan och operera pojken. Vid sekelskiftet fanns det 10 röntgenapparater i Sverige. På Tekniska muséet finns vårt första röntgenrör.

Riskerna

Vid sekelskiftet visste man inte att röntgenstrålarna kan vara skadliga. Så patienter kunde få brännskador och forskare fick ofta cancer. Så småningom började man inse att det var viktigt att skydda sig. Bl. a. kapslades röntgenrören in i bly.

Det här vet man idag

Eftersom strålningen kan vara farlig är det viktigt att röntgen är till större nytta än skada.

Metoden är relativt billig och går snabbt och den kan ge värdefull och nödvändig information. Röntgen är den vanligaste undersökningsmetoden. Men säkerheten är viktig, så den som kan gå ut ur rummet, övriga har på sig blyförkläde.

Svensk forskning inom röntgen har länge varit framstående. 1953 utvecklade Sven-Ivar Seldinger (1921-1998) angiografi (angio=blodkär), som gav läkarna bättre möjligheter att undersöka blodkär.

Tekniken används än idag för på hjärt- och kärlpatienter.

Koronarangiografi kranskärlsröntgen används för att undersöka och behandla hjärtats blodkärl genom att öppna upp med en ballong och sätta in ett metallnät som ska förhindra ny förträngning.

Cerebral angiografi (cerebral = som har med hjärnan att göra) används för att undersöka hjärnans blodkärl, vid misstanke om kärlbräck eller medfödd kärlskada.

Det finns även angiografi för undersökning av blodkärl i njurarna, mag-tarmkanalen eller benen.

Datortomografi (DT)/Computed Tomography (CT) kom på 1970-talet. Bygger på samma princip som en vanlig röntgen, men istället för att bara ta en bild, låter man kameran rotera som en spiral runt patienten och ta många bilder från olika lägen. I en dator lägger man sedan ihop alla bilder och kan då skapa en 3D-bild.

Idag är det nästan ingen som använder fotofilm. Istället mäter sensorer röntgenstrålningen och ger en bild på datorn.

FORTSÄTTNING I MITT
HÄFTE NR 26 PÅ HEMSIDAN
pos.harnosand.se

TEXT, RÖNTGENPLÅT DESIGN: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, tekniskamuseet.se,
historiesajten.se, skadekompassen.se,
doktorn.com, tidningencurie.se, etn.se,
evidensia.se

Alkoholfria tjocka drinkar

Som du nog märkte i min artikel om alkoholfria likörer i Öbackabrus nr 38, mars 2023 så gillar jag sött.

Här är två drinkar som till skillnad från de likörerna är alkoholfria från början:

VIRGIN WHITE RUSSIAN

4 glas

Ingredienser

10 iskuber (krossade)
75 ml kaffesirap
3 dl mjölk
20 g hyvlad mjölkchoklad
1 kanelstång (till dekoration)

Gör så här

Dela is mellan 4 glas, resten i en shaker.

Häll kaffesirapen i shakern.

Häll i mjölken och sätt på locket ordentligt.

SKAKA!

Häll i glasen, garnera och njut – botten upp!

VIRGIN PIÑA COLADA

4 glas

Tid: Under 15 min

Mättande, fräsch och enkel alkoholfri drink. Mixas snabbt och kan bjudas till alla! Kyl ingredienserna innan för att få en kall och läskande drink.

Ingredienser

1 burk krossad ananas
1 msk pressad limesaft
400 ml kall kokosmjölk
15 isbitar + extra till servering

Gör så här

Mixa ananasen med kokosmjölk, limesaft och isbitar.

Servera med några extra isbitar.

LÄTTLÄST

Visste du att...

Det finns 7 arter av ren.

Samernas namn på en rentjur (hanen) är sarv och på en renko (honrenen) vāja. En kastrerad rentjur kallas härk och används som dragdjur.

Renen är det enda hjortdjur där både honan och hannen bär horn.



I Nordamerika kallas renen för Caribou.

Det klickar när renen går på grund av att en sena går över ett benutskott vid klöven.

Den internationella (engelska) termen K9 för polishundar helt enkelt betyder canine ("kejnajn"), som är det engelska uttalet på det latinska ordet för hund.

Ögat är så känsligt att om jorden vore platt, skulle vi kunna se ljus på upp till 48 kilometers avstånd

Människan är cirka en centimeter längre på morgonen än på kvällen

Tysklands 13 högsta byggnader ligger alla i Frankfurt.

Hjärnan använder 20% av kroppens syre och energi, trots att den bara utgör 2% av vikten

Det svenska nödnumret 90 000 infördes 1956, först i Göteborg.
Det europeiska nödnumret 112 togs i bruk den 1 juli 1996 i hela landet enligt ett EU-beslut.

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Facebook, tv4.se, Wikipedia, pts.se

Fight for Peace stöttar unga genom boxning och utbildning

Organisationens arbete fokuserar på att stötta unga människor att nå sin fulla potential och att främja fred. De tror att för att unga människor ska kunna växa som människor behöver de tillgång till möjligheter, stöd och en trygg omgivning. I de områden där de arbetar saknar de unga ofta de grundläggande rättigheterna. Det kan fungera som ett hinder för deras utveckling. En hög andel våld drabbar unga människor oproportionerligt mycket och förvärrar problemet.

I studien "Varken krig eller fred" av Luke Dowdney görs en internationell jämförelse av barn och unga som är involverade i organiserat väpnat våld. Studien visar att de unga som är en del av krig om områden mellan droggäng har mer gemensamt med barnsoldater än med gängmedlemmar i världen.

Genom studien försöker han förstå när, hur och varför barn och unga bestämmer sig för att vara en del av det organiserade väpnade våldet i Colombia, Ecuador, El Salvador, Jamaica, Nigeria, Nordirland, Filipinerna, Sydafrika och USA och att hitta lösningar på problemet.

Genom Fight for Peace centra erbjuder unga direkt stöd genom olika program. Varje program kombinerar fem områden – boxning och kampsport, utbildning, möjlighet till anställning, stöd och service, ungdomsledarskap.

Organisationen leds av ungdomar och är baserad på värderingar. De arbetar för att inte exkludera, vara solidariska med anställda, unga och samhället, vara bäst på det vi gör, inspirera och inspireras, vara modiga och stå upp för fred.

Fight for Peace finns i hela världen där de arbetar med unga människor på sina akademier och genom partners.

TEXT: Åsa Högberg

KÄLLOR: fightforpeace.net, ashoka.org, Youtube



Luke Dowdney har grundat Fight for Peace centra i Rio de Janeiro och London.



2020 firade Fight for Peace sin 20:e födelsedag – en historisk milstolpe för organisationen.



HÖSTEN I BILDER





DESIGN: Stina Palm





DESIGN: Stina Palm





PAPPER OCH STYGN

HAJKTIPSET

SÄCKPIPA

Blockflöjt

Plastpåse

Plastgalge med löstagbar, ihålig, pinne
(bara pinnen går att använda som ärtrör)

Stoppa in pinnen i kassen

Snurra ihop med ordentligt med bred tejp.

Klipp ett hål i botten av plastpåsen
och stoppa in flöjten. Tejpa.

Spela

TEXT: Stina Palm KÄLLA: Youtube

BOENDEUPPDATERING

Nu har det sista boendet i kvarteret Vågmannen,
gruppboendet Pumpbacksgatan 3E, stängt.

Ett nytt boende har öppnat i Gånsvik.
Flöjtgatan 54, där Ringens Dagcenter tidigare
höll till.

Ett annat boende har också öppnat i Gånsvik,
på Fagottgatan 45.

