

# Öbäck BRUS

**EVENEMANGSTIPS**

**FAKTA**

**HJÄLPMEDEL**

**HUMOR**

**REPORTAGE**



# Redaktion



Fredrik Lundmark  
Text, Foto

Stina Palm  
Text, Foto



Martin Risberg  
Text

Ing-Marie Boström  
Layout, Text



Olof Skyttner  
Layout, Text, Foto och  
ansvarig utgivare



Mats Gradin  
Layout, Foto, Redige-  
ring och kreativ konsult



# Öbacka brus

Vi är en grupp studerande och lärare på Lärvux, som läser en kurs i grafisk kommunikation. Vi vill försöka göra en tidning som handlar om personer med funktionshinder, och deras vardag när det gäller arbete och fritid. Tidningen innehåller reportage, intervjuer, fakta, tävlingar evenemang och hjälpmedelstips. Vi hoppas att arbetet med att producera denna tidning, och även

andra trycksaker, leder till att Daglig verksamhet får möjlighet att skapa en grupp som arbetar med liknande arbetsuppgifter. Lärvux/Komvux kan då erbjuda utbildning både för elever och personal inom området grafisk kommunikation.

*Redaktionen*

## Innehåll

### Fakta 4 - 7

En djupdykning i javans värld

### Vimmel 8 - 9

Vi besökte rådhuscaféet

### Reportage 10 - 11

Curlinghjältarna från Vancouver

### Bildfrågan 12 - 13

Gissa vilka kändisar som gömmer sig

### Humor 14

Norges främsta ingenjör

### Hjälpmedel 16 - 17

HANDI -ett verktyg att räkna med

### Visste du 18 - 19

Snus - Ett njutningsmedel?

### Evenemang 20 - 21

Vad händer i Härnösand i sommar

### Studiebesök 22 - 23

Yippie - Äntligen ett besök





## KaffeKaffeTären.....

Visste du detta om vår käraste dryck?

### Kaffets historia

I de etiopiska bergstrakterna, levde en herde som hette Kaldi för ca 1500 år sedan. Kaldi, som var en fåraherde, tyckte en dag att hans getter uppförde sig underligt. De hoppade omkring och var ovanligt fulla av energi. Snart uppenbarade sig förklaringen för Kaldi.

Getterna hade ätit röda bär från en buske och han insåg att det var bären som gjorde getterna så pigga. Kaldi skyndade då till ett munkkloster där han berättade för klostrets abbot om bären. Abboten lyssnade på Kaldis berättelse och bestämde sig för att själv undersöka de magiska bären.



Han plockade några röda bär från busken, slog hett vatten över dem och drack sedan drycken. Abboten blev inte så lite förvånad när han märkte att han blev så pigg att han kunde hålla sig vaken i flera timmar längre än vanligt. Abboten började därefter bjuda munkarna på drycken för att de skulle hålla sig vakna under de långa aftonbönerna. Klostret fick snart namnet "Det vakna klostret" på grund av denna fantastiska dryck. Om historien är sann kan man väl inte veta helt säkert men om så är fallet så är Kaldi och getterna samt abboten och munkarna världens första kaffedrickare.





## Kaffets ursprung

Kaffeträdet härstammar från Etiopiens bergiga sydvästra delar och därifrån spreds det vidare till den arabiska halvön. Detta tror man skedde uppskattningsvis 500 år efter Kristus. Ursprungligen var kaffet en sällsynt vara som betraktades som en religiös dryck. Man ansåg även kaffet ha medicinska egenskaper. Från början kokade och åt man trädets bär och blad och inte förrän under 1200-talet började man rosta kaffebönan. Med tiden erövrade kaffet allt fler, och spreds vidare.

## Odling

Konsten att odla kaffe

Hur man odlar kaffe varierar från land till land. Dessa skillnader bottnar i ett flertal faktorer såsom klimat, ekonomi och tillgång till arbetskraft. Odlingsmetoderna är idag i stort sett desamma som de alltid har varit. Trots att man idag har hjälp av en del maskiner, görs fortfarande huvuddelen av det hårda och tålamodskrävande arbetet för hand.

## Klimat och jordmån

Kyla är något som kaffeträdet är mycket känsligt för och kaffe

odlas därför bäst i ett jämnt och varmt klimat. Trädet trivs på mark som ligger hela 500-1200 meter över havet och det bör dessutom regna mellan 1000 och 1500 mm regn per år för att det ska må riktigt bra.



Den allra lämpligaste jorden för odling av kaffe är den röda förvittringsjorden, som förekommer bl.a. i Brasilien. Jorden, som från början ofta är vulkanisk, måste vara lerrik och välfuktad, men väl dränerad så att rötterna inte ruttar. Skal och torkat fruktkött från behandlingen av bären används som jordförbättringsmedel. Det finaste kaffet kommer från odlingar som ligger högre än 700

meter över havet. Colombiakaffet t.ex. växer på 1500-1700 m höjd över havet och det kenyanska på ända upp till 2000 m ö h. Den idealiska medeltemperaturen ligger mellan 16 och 21 grader

## Skörden

Efter fem år kan man skörda kaffeträdet för första gången, men sin mesta skörd bär trädet först efter 7-8 år. Trädet blir ca 20 år och byts sedan ut mot en ny planta.

## Kaffet i Europa

Kaffet som tidigare betraktats som en medicinsk och religiös dryck, blev nu var mans dryck. I Venedig handlade man mycket med Orienten och där öppnades det första europeiska kaffehuset, men det blev snart fler. Man njöt av kaffet, spelade spel, lyssnade på musik och dansade. Kaffehusen blev den naturliga träffpunkten där de senaste nyheterna blev berättade. År 1660 fanns det över 2000 kaffehus i London. Studenter vid Oxford universitet var Englands första stora skara kaffedrickare och därför blev kaffehusen en mötesplats för de intellektuella. Till kaffehusen kunde man gå och lyssna till diskussioner mellan de

lärd och inträdet var 1 penny. De engelska kaffehusen kom därför att kallas "Penny Universities" på grund av detta inträde.

## Kaffet kommer till Sverige

1685 var första gången man säkert vet att kaffet kom till Sverige. Göteborgstullens papper från det året visar att någon tog in ett halvt kilo kaffe. Två år senare stod kaffe upptaget som medicin i apotekets prislista.



Kung Karl XII var den som verkligen satte fart på kaffedrickandet i Sverige. När konungen var i Lund 1716 till 1718 hade han med sig en turkisk kaffekokningsapparat. Under sina tidigare år i Turkiet hade nämligen kungen upptäckt

drycken. Kungens hov fick varje dag fick flera kilo kaffe av turkarna och det sades att han gjorde av med tre kilo kaffe om dagen.

## Kaffedrickandet tar fart

I mitten av 1800-talet hade kaffedrickandet tagit ordentlig fart. Brännvin var annars en mycket vanlig dryck i Sverige på den tiden, men kaffet vann allt mer mark. Och detta oroade brännvinshandlarna, eftersom deras försäljning minskade. Vid 1756 års riksdag blev kaffet för första gången politiskt slagträ.

## Totalförbud mot kaffedrickandet

Då genomdrev bönderna ett totalförbud mot kaffe som en hämndaktion för att de nekats fri husbehovsbränning av brännvin.



Kaffet hade redan hunnit bli populärt och det var svårt att upprätthålla kaffeförbudet.

Det förklarades vilande 1769, återinfördes 1794, upphävdes "tills vidare" 1796, utfärdades igen 1799 - efter två verkliga nödår - fram

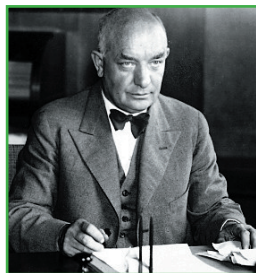
till 1802 och slutligen en fjärde gång 1817 - 1822. Anledningen till dessa senare förbud var att alltför mycket valuta gick åt till kaffeimporten.

Under andra världskriget blev det ont om kaffe i Sverige.

Risken att transportfartyg skulle sprängas av utlagda minor var så stor att transportererna upphörde.

Så småningom lyckades Sverige dock få de krigförande ländernas tillåtelse att föra in enstaka båtlaster med varor till Sverige.

Den dåvarande regeringen, med Per-Albin Hansson i spetsen, bestämde då att en del av den första lasten skulle bli kaffe, detta trots att det inte var en nödvändig vara.



Enligt de senaste rönen så motverkar kaffe även uppkomsten av sjukdomar så som parkinson och alzheimers.

Text: Martin Risberg



# RÅDHUSCAFÉET

17 APRIL 2010



Beckhusgatan



Östanbäcken

Den här dagen hade Vågmannen hand om försäljningen



Håkan Wikström



Sören Danielsson



Försäljningen och ansvaret på caféet går runt bland kommunens olika boenden.

15 maj hade Koltrastvägen ansvaret

12 juni är det Eriksbergsgård som står för försäljningen

## Rådhuscaféet en vanlig vardag



## Rullstolscurlinghjälte hyllades

När rullstolscurlingen vid Paralympics (handikapp-OS) i Vancouver avgjordes i mars fanns en representant för Härnösands Curlingklubb (HCK) med, Patrik Burman, boende i Sollefteå. Lagets reserv, Patrik Kallin, som spelade den bronsmatch mot USA som Sveriges Lag Jalle Jungnell vann med 7-5, kommer från Härnösand.

### Burman enda HCK:aren

Lag Jungnell coachas av härnösandssonen Tomas Nordin. I rullstolscurling är det mixade lag, även från lika klubbar som utgör i landslag. Patrik Burman är den enda i laget som inte tävlar för samma klubb



som de andra, så han tränar bara med övriga landslaget någon gång per säsong.

HCK är pionjärer inom rullstolscurlingen och förra året hade de 13 aktiva rullstolscurlare.



Curlingstenarna väger runt 20 kg.

## Rullstolscurling - hur funkar det?

**"Den största skillnaden mot vanlig curling är att man inte sopar."**

Vad skiljer rullstolscurling från stående curling?

Vi sopar inte. I övrigt har vi i princip samma regler.

Rullstolscurling har funnits sedan år 2000. År 2002 fick



rullstolscurlingen VM-status och år 2006 blev rullstolscurlingen en Paralympisk gren. På tio år har sporten spridit sig över världen och idag finns 23 utövande länder. De tre främsta nationerna i världen är Canada (regerande världsmästare och även paralympiska mästare), Sverige och Tyskland.

## Lite om hur vi spelar...

Vi spelar i mixade lag. Minst en person från det motsatta könet måste ingå i laget. En match pågår under åtta omgångar och varje lag har 68 minuter på sig att spela. Under en match får vi ta en time-out på 60 sekunder.

Eftersom vi inte sopar stenarna måste vi vara exakta i riktning och i fart för att en sten ska bli bra. Vi kan inte påverka stenen



överhuvudtaget då den väl är släppt. När vi spelar en sten står vi still på isen och drar iväg stenen med en sk "stick". Det är som en lång pinne med ett fäste nertill som läggs över handtaget på stenen. På så sätt får vi bättre hävstång när vi drar iväg stenen, och när man inte behöver ta i allt vad man kan blir även riktningen följaktligen bättre. För att tävla i rullstolscurling måste man ha en funktionsnedsättning som medför att man är rullstolsbrukare.



# Tävling - Bildfråga



Vilka är  
personen

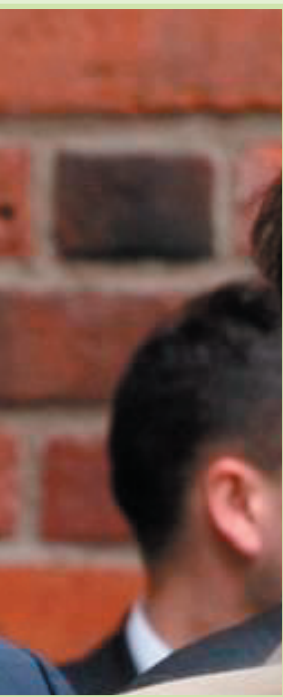


gan

är dessa  
ner?



Maila svaren till [palmstina@gmail.com](mailto:palmstina@gmail.com)  
Vinnare utses under sommaren och prisutdelning  
sker till hösten





## Norgehistoria

Den norske fabrikanten ringer sin svenske kollega och frågar, något förbryllad:  
- Vi håller på att tillverka en mugg och undrar nu var handtaget ska sitta, på vänster eller höger sida?

Svensken svarade då något irriterad: - För Guds skull, använd insidan!

Och norrmannen lydde det goda rådet."



## BARN ÄR HÄRLIGA !!!

"Honan heter gris och hanen heter svin. Ungarna heter kelgrisar."

"Mamman heter höna, pappan hane, ungarna killingar och barnbarnen heter ägg."

"En kropp är något som tar slut i skorna."

# Trycksaker säljer!



För oss så spelar det ingen roll. Vi kan hjälpa dig med information eller marknadsföring. Från dag ett med visitkort till avancerade adresserade DR-kampanjer när du blir varm i kläderna.

Vi förnyar oss ständigt med ny teknik för att anpassa oss till dina krav. Nu kan vi trycka 20 ex av din årsredovisning, broschyr eller rapport. Vi ordnar adressering och inlämning till post.

Vi har givetvis vår offset 4-färgspress kvar för större upplagor, det är den vi använder när vi trycker Yippie.

## TRYCK VI UTFÖR

Avhandlingar	Reklamblad
Kataloger	Broschyrer
Böcker	Tidningar
Kuverttryck	Brevpapper
Visitkort	Utskrifter
Anteckningsblock	Affischer



**HEMSTRÖMS  
TRYCKERI**

Tryck • Kopiering • Digitaltryck

## Detta är handi

Handi är en handdator med program anpassade för personer med kognitiva funktionshinder. Och även andra svårigheter.

Den mest grundläggande skillnaden mellan Handi och "vanliga" handdatorprogram är att Handi-programmen har betydligt mindre information och färre valmöjligheter per vy. Användningen av symboler och talstöd gör det också enklare att ta till sig information.

Handis funktioner beskrivs kortfattat nedan.

Handimenyn

- **Kalendern**

**Kalendern** ger användare ett kraftfullt verktyg att planera och strukturera sin dag.

- **Anteckningar**

Det är enkelt att spara och öppna anteckningar. Informationen kan läsas upp med talsyntes.

- **Röstanteckningar**

Med Röstanteckningar matar man in information i Handi med tal.

- **Prisräknaren**

Med Prisräknaren kan man lägga ihop priser.

- **Album**

Med Album kan man ta med sig foton/bilder i form av bildspel i sin Handi.

- **Musik**

Med Musik kan man lyssna på upp till 5 olika låtar.

- **Formulär**

Formulär kan användas för att hålla koll på sömnkvalité, motion, matvanor osv.

- **Formulärsvar**

Formulärsvar gör det möjligt för användaren att se de frågeformulär som lagrats.

- **Krisplan**

Krisplanen är ett uppslag med åtgärder vid akut läge.

- **Användare**

Funktionen Användare gör att användaren kan visa en vy med sitt namn och en bild på sig själv.

- **Kontakter**

Funktionen Kontakter är en enkel adressbok.





## Redaktions-Martins tankar:

Jag tror att handi har en framtid och kommer att utvecklas ytterligare. Den är smart, enkel och logisk. Kanske främst för personer med ett handikapp. Folk som har svårt att komma ihåg saker. Med handi kan det gå lite enklare. Den är liten och nätt. Jag har ingen själv men idén är smart. Om man tycker att livet är krångligt så fungerar kanske handi som en hjälpreda. Möjligheten ökar att få ordning på vardagen. Med handi kan du programmera in lite av varje själv. Sådant som gör vardagen lite enklare.

Marknaden erbjuder en del olika modeller. Det handlar om att göra vardagen enklare för oss som tycker att det ibland är svårt. Att få livet att fungera mer normalt och strukturerat. Den används kanske mest som en hjälpreda. Med sina funktioner är den logisk och lättanvänd. Det handlar om hur du mår och vad som kan hjälpa dig. Pröva de olika funktionerna. Återvänd till ett vardagligt liv med alla ingredienser. Känn orken och kraften som finns inom dig. Ta itu med det som måste göras och få saker gjorda. Använd handi som din nya rutin. Försök leva ett enklare

och inrutat liv. Där saker och ting flyter på. Ibland leker livet men det kan kännas svårt och tungt. Vänd motgångar till framgångar. Att vara en i gänget. Att bli bättre på att lösa problemen är vad handi är gjord för. Kort och gott är handi en hjälpreda som kan hjälpa dig.

Vill du veta mer?  
[www.handitek.se](http://www.handitek.se)

Text: Martin Risberg  
Foto: Fredrik Lundmark

## Visste du detta om snus?

Snuset sägs ha upptäckts för oss västerlänningar av den upptäckresande Christoffer Columbus år 1497. Han såg Amerikas urinvånare brukandes tobak genom att dra in den genom näsan. Det var inte frågan om någon fuktig lössnus, nej man

sniffade torrt tobakspulver. Jean Nicot var fransk ambassadör och orsak till att tobak kom att användas som njutningsmedel i 1500-talets Europa. Tobak

hade fram till dess bara använts i medicinska sammanhang men en lyckad behandling av den franska drottningen, medförde att många började använda tobaken annorlunda. Luktsnusandet var alltså till början en överklassföreteelse och de mindre lyckligt lottade höll sig till tuggtobak.

Vår svenska Carl von Linné uppkallade gruppen Nicotianaplantor efter Jean Nicot. Det odlades en hel del tobak i

Sverige för 200 år sedan. Det går även idag att odla tobak i södra Sverige med det sker i sparsam omfattning.

Blötsnuset (lössnus) blev snabbt populärt.

På den tiden använde man en fermeteringsprocess för att få fram lössnus och den tog flera månader. Idag, med moderna ugnar, kortas den processen ner till ett dygn. Numera pastöriseras

snus istället för fermenteras. Du kan lätt föreladas att tro att lössnus är en svensk företeelse. Visserligen är det inte helt fel, men faktum är att det säljs mångdubbelt



så mycket lössnus i Amerika. Grunden till det lades med den stora utvandringen i slutet på 1800-talet då svenskarna tog med sig sitt blötsnus till andra sidan atlanten.

Det snusades som mest i Sverige år 1919. Det såldes då ca 7000 ton snus, det var 1,2 kilo per svensk. När larmen kom på 70-talet om rökningens skadeverkningar gick många över till snus.

Rökförbudet som infördes på

# Öbackabrus

krogen fick många att konvertera till prillan.

Idag snusar en miljon svenskar och år 2000 förbrukades 6 200 ton varav 45% var portionsnus.





Program för Härnösands Stadsfest 2010 22 – 24 juli



**Smalare än Tord** Uppträder:  
Fredag kl 20.30, stora scenen  
Lördag kl 19.30, stora scenen  
Lördag kl 00.00 i Partytältet



**Ola** uppträder:  
Fredag 23 juli, stora scenen



**Linda** uppträder:  
Lördag 24 juli, stora scenen



**Andreas** Uppträder:  
Lördag 24 juli, stora scenen



## Ny och stor satsning på dansgala i Härnösand

Välkommen till Sveriges vackraste dansbandsfestival vid Höga kusten. Mitt i idylliska Härnösand. Den blåa känslan av havet som omgärdar hela mellanholmen, och Höga kustens friska luft, får det att kännas som ett danssteg närmare himlen!

Den 15-17 juli förvandlas Härnösand till en gigantisk dansbandsfestival med 12 härliga band på plats. Varje kväll spelar fyra olika toppenband på två dansbanor. Det blir en blandning av moget och modernt för att passa alla!

### Torsdag 15 juli:

- Blender & Gamblers
- Martinez & Torgny Melins

### Fredag 16 juli:

- Shake & Svänzons
- Wizex & Kindbergs

### Lördag 17 juli:

- Scotts & en hemlig Joker
- Jannez & Micke Ahlgrens



Under dagarna bjuds på enastående underhållning och glada överraskningar. Staden ligger öppen för shopping och aktiviteter festivaldagarna. Läcker mat & fika finns på en danslängds avstånd. I tid ligger festivalen precis helgen innan Dansbandsveckan i Malung tar vid, så det är genomtänkt och så kan man åka vidare och dansa där efteråt! Allt du behöver veta om evenemanget finns här.

[www.dansbandsfestivalen.se](http://www.dansbandsfestivalen.se)



Yippie!!!!!!!!!!!!!!  
Vi fick komma på  
studiebesök.

Kenneth och Anneli tog emot oss med öppna armar och berättade hur Yippie tidningen kommer till. Detta var av ovärderligt värde för oss eftersom vi på Lärvox, i kursen Grafisk kommunikation, hade bestämt oss för att själva göra en tidning. Trots att vi inte har någon kunskap inom detta område.



Vi fick värdefulla tips om hur man kan lägga upp arbetet på en redaktion. Allt från arbetsuppgifter, tryckning till finansiering. Kenneth och Anneli önskar oss lycka till med att göra en intressant tidning riktad personer med funktionshinder.



## Yippies nummer under 2010





# Vad är Lärvox?

Lärvox ingår i det offentliga skolväsendet och är en frivillig, egen skolform. Utbildningen omfattar grundläggande lärvox, vilket motsvarar obligatoriska särskolan (nivåerna träningskola och grundsärskola) samt gymnasial lärvox motsvarande utbildning som finns på de nationella eller specialutformade programmen i gymnasiesärskolan.

Lärvox är till för personer med utvecklingsstörning, autism, autistliknande tillstånd eller personer med en begåvningsmässig funktionsnedsättning på grund av en förvärvad hjärnskada. Personer som uppfyller dessa bedömningsgrunder kan söka till Lärvox från och med andra kalenderhalvåret det år de fyller 20.

Syftet med utbildningen är att utifrån de enskilda elevernas förutsättningar och behov ge sådana kunskaper som man behöver för att bättre klara arbete, boende, fritid och fortsatta studier. Varje elev arbetar efter sin egen individuella studieplan. Studieplanen planeras och utvärderas av elev och lärare tillsammans. Undervisning genomförs i mindre grupper men sker även individuellt vid behov.

Undervisningen på Lärvox kostar ingenting. Om man arbetar och inte får lön när man studerar kan man söka bidrag.

Har du frågor kontakta:

Olof Skyttner tel: 070-251 01 25

Ing-Marie Boström tel: 34 89 11

Karin Hamrin tel: 34 89 11

