

Öbäck BRUS

KROPP & HÄLSA

FAKTA

HJÄLPMEDEL

HUMOR

REPORTAGE





Redaktion

Stina Palm

Text, Foto

Martin Risberg

Text

Ing-Marie Boström

Layout, Text

Mats Gradin

Layout, Foto, Redigering
och kreativ konsult

Olof Skyttner

Layout, Text, Foto och
ansvarig utgivare

Öbackabrus

Vi är en grupp studerande och lärare på Lärvox, som läser en kurs i grafisk kommunikation. Vi gör 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.

Redaktionen

Innehåll

Kropp & Hälsa 4 -9

Vi besökte rådhuscaféet

Fakta 10 - 11

Vi besökte rådhuscaféet

Bildfrågan 12 - 13

Gissa vilka som gömmer sig

Humor 14

Roliga historier

Hjälpmedel 16 - 17

Ljudböcker och tekniska hjälpmedel

Visste du 18 - 19

Tillgängligt 2010

Reportage 20 - 21

6290 kilometer i rullstol

Nöje 22 - 23

En vanlig man

Undersökning 22

Lukt eller smak?

Frågesport 23

Traditionen på Lärvox

Kropp och hälsa

Sömn

Sömn är ett normalt tillstånd då en organism en kortare tid är synbart medvetlös och inte gensvarar för stimuli. Hjärnaktiviteten kan trots detta dock periodiskt vara mycket hög. Sömnens funktion är inte helt utredd, men mycket pekar på att det är en återhämningsperiod då kroppen kan vila och läka medan hjärnan bearbetar intrycken från den föregående vakenhetsperioden.

Under sömnen sänks ämnesomsättningen i kroppen, med undantag för hjärnan under REM-sömn, som då har högre ämnesomsättning än vad den har i vaket tillstånd, och vid djup sömn blir andningen långsammare och musklerna slappnar av. Hos barn kan t o m urinrörets ringmuskel slappna så mycket att urin rinner ut (sängvätning). Mjuka gommens muskulatur blir också mer avslappnad, och den kan då falla bakåt och hindra luftflödet i de övre andningsvägarna, varvid snarkning uppstår. Råttor som helt hindras från att sova dör inom ett par veckor. Den direkta dödsorsaken är oklar, men tros hänga samman med en all-

män kollaps av immunförsvaret. (Källa Wikipedia)

En vanlig myt är att man kan "vänja kroppen vid mindre sömn", som t. ex. mindre än 6 timmar per natt, utan allvarliga konsekvenser. Det här är helt fel. Forskningen visar att vuxna personer behöver minst 7 till 8 timmars sömn varje natt och faktum är att för hundra år sedan så sov vi i genomsnitt 9 timmar varje natt!

En kemikalie som kallas **adenosin** ökar i blodet under dagtid och nivån sjunker när man sover. Sover man inte tillräckligt, även om det är bara en stund för lite då och då, så ökar sakta nivån av adenosin i blodet och till slut säger kroppen stopp.

Man behöver då ta igen all den sömn man försummat, men det går inte att göra det under en sömnmaraton en helg; man måste långsamt sänka adenosinet genom att sova en stund extra varje natt, enligt en artikel i Scientific American som publicerades för några dagar sedan. En person med stor sömnbrist kan behöva flera månader för att ta igen det han förlorat. Det intressanta är även att koffein tros störa hjärnans förmåga att

känna av adenosinet i blodet.

Martins kommentar:

Amerikanska forskare har kommit fram till att 7 timmar är lagom sömn tid. De svenska forskarna anser att sömn är högst personligt. Man ska inte vara rädd för att sova för mycket. Det farliga är att sova för lite under en längre period. Man bör sträva efter en god natt sömn. Vi behöver vårans sömn. Kroppen slappnar av när vi sover. Man kliver in i drömmarnas landskap. Rubbas sömnen kan det leda till problem med koncentrationen. Att slumra in är alltså viktigt för vårans hälsa. En god natts sömn leder till att man vaknar utvilad och det är en viktig poäng. Stress anses vara ett vanligt skäl till att vi sover sämre. Att vara utvilad är viktigt för att orka med dagens göromål. De timmar vi sover lägger grunden till en arbetsdag. Sömn i sig är en källa till välbefinnande. Man måste så att säga ladda batterierna. Att sova är ofta rogivande och skänker

välbefinnande. Det är som ett läkemedel för kropp och skäl. Vi vet att sömn är viktigt. Det är en resa i fantasins landskap. Man kliver in i sin egen fantasi. Det är dock inte bra att sova hela dagarna.

Det finns proportioner som är bäst att hålla. Att sova för lite leder ofta till att man känner sig trött dagen efter. Orkeslöshet eller håglöshet är problem i dagens samhälle. Vi bör unna oss att sova på natten, då det är nödvändigt för vårans hälsa. Att känna sig uppjagad kan också leda till att dygnsrytmen rubbas. Det gäller att slappna av och förstå att vilan är av stor vikt. Utan sömn känner vi oss ganska rastlösa. Anledningen till sömnbehovet är att kroppen behöver sin vila. Ingen kan vara fokuserad om sömnen inte accepteras.



Motion

Jag har tittat och läst lite på nätet om fysisk aktivitet. Det har inspirerat mig till att skriva något eget. Det här är mina funderingar kring fysisk aktivitet.

En grundläggande orsak till hälsa för kropp och själ sägs vara motion. Vi behöver helt enkelt aktivera oss för att må bra. Man behöver inte vara elitidrottare men det är bra att hålla igång sin kropp. För en del är en promenad i naturen motion, för andra är träningen mer intensiv.

Det finns ett brett register inom ämnet motion. Att hålla kroppen i fysiskt välbefinnande är en nyckel i sammanhanget. Träningen kan vara målinriktad där personen har satt upp en ribba och strävar mot något. Det kan börja småskaligt och sedan öka till något större. Att gå över tröskeln är ett begrepp inom psykologin. Det gäller att motivera sig själv och stimulera sitt liv.

Promenader eller att jogga är vanliga sätt att komma ut i naturen. Stavgång har också blivit allt vanligare. Det finns gott om klubbar och föreningar för dom som vill göra något.



På TV visas det ganska mycket sport. Att se proffsen tävla är för många en källa till inspiration.

Det viktigaste är att man mår bra och har roligt. I dagens samhälle behöver vi ibland koppla bort jobbet och komma ut på träning.

Fysisk aktivitet är bra för själen. Att övervinna hindren och röra sig framåt är grundläggande. Bara att komma ut är ett steg i rätt riktning.

Vi strävar ofta mot något mål och jobbar oss mot det. Seriös träning är oftast målinriktad. Att bli en deltagare och vara med i gänget. Att hitta ett system som fungerar i verkligheten.

Träning och motion är lika viktigt för alla, gammal som ung. Det är ett sätt att koppla av och lägga vardagen åt sidan för en stund. Många känner att de vill vara

med och kämpa. Ingen ger upp utan att försöka. Att spela på bollen och ha roligt är termer inom ämnet. Lagsporter bygger på samarbete där alla är en en kugge i laget.

Alla kan inte vinna men alla kan göra bra ifrån sig. Många känner sig i harmoni efter ett träningspass. Idrott blir till ett intresse och motion känns stimulerande. Så länge kroppen orkar och det är roligt bör man aktivera sig. Att tävla är roligt men det är inget måste.

Är du ung bör du kanske ta det lite försiktigt med en del övningar så att det inte uppstår skador. När vi blir äldre tar åren ut sin rätt så det gäller att motionera på sina egna villkor.

Martin Risberg

Kost och hälsa

Kommentar:

Att mat är viktigt för hälsan är de flesta överens om. En rejäl middag med lagad mat, några frukter om dagen och en stadig frukost är nödvändigt för vår kropp. En

del som jag tycker att det tar lång tid att tillreda riktig mat. Men det är förmodligen värt besväret. Det är en konst att laga mat. God mat lagas med kärlek. Det är viktigt att kosten är balanserad. Man bör tänka på vad man stoppar i sig. Jag anser dock att man kan unna sig något gott till helgen. Bara det inte går till överdrift. Det sägs att det är billigare att laga maten själv. Många tycker att hemma lagad mat är godast. Det kan jag hålla med om. Det är inte omöjligt att laga mat men det kräver

kanske lite övning. Att ta ett tag i sig själv och tillreda sin egen mat är bra att kunna.

Fem mål mat om dagen anses vara nödvändigt.

Frukt och grönt är självklart för en balanserad kost. Att laga mat, äta och diska är något alla människor får lära sig en gång i livet.

Det behöver inte vara så krångligt eller för svårt. Det går att lära sig konsten att laga god och näringsrik mat. En del tycker kanske att de inte hinner laga mat då arbetet kommer emellan.





Golf

Är troligen en skotsk uppfinning redan från 1400-talet. Golf spelas efter särskilda golfregler samt med ett särskilt utvecklat handlicapsystem. Vilket gör sporten särskilt intressant.

Svenska Golfbundet (SGF) har drygt 490 golfklubbar som medlemmar, och omfattar c:a 581 000 golfare i Sverige. Martin är en av dessa.

Kommentar:

Varför gillar jag golf?

Det är en utmaning att spela golf. Golfen har växt till ett intresse.

Det är ett sätt att aktivera sig och det är nyttigt. Jag har spelat golf i några år. Sporten går ut på att sänka bollen i hål på arton olika banor. Det finns ett parsystem baserat på banans längd. Par 3, 4 och 5. En nybörjare startar på hcp (handicap) 36. Det är 36 slag över par.

Svårigheten i sporten är att slå rakt och lagom hårt. Ibland slår man snett och hamnar utanför banan. Det är inte alltid man då man hittar bollen. Då får man plikta ett slag och spela ut en ny boll. Det finns olika klubbor. Utslags-

klubbor till en putter. Man väljer klubba utifrån hur långt det är tänkt att man ska slå bollen. På banan finns olika hinder som bunkrar och vatten.

De duktiga spelarna sänker sitt hcp och spelar hålen på färre slag. Det är en utmaning att slå



riktiga och bra slag. Man noterar slagen räknar sina slag efter en golffrunda. Man spelar ensam till fyra deltagare. Damer och nybörjare spelar från rött utslag och herrar från gult. Det gäller att lära sig golfsvingen. Det finns mycket regler inom sporten. På banan finns pinnar som markerar olika gränser. Rough, fairway och green är golf hållets olika områden. I Sverige finns det en del olika golfbanor. Golfspelaren är medlem i en klubb och kan gå ut på banan.



Droger

En drog är en substans, konstgjord eller framodlad, som främst intas i syfte att ge njutning. Droger är något som ändrar sinnesställandet, kan också helt blockera våra sinnen. Vi pratar framför allt om narkotika men även kaffe, olika tobaksprodukter och alkohol klassas som droger.

Historia

”Människan har berusat sig sen urminnes tider och olika drogkulturer har vuxit upp runt om på jorden. I Sverige liksom i övriga västvärlden är kaffe, olika alkoholhaltiga drycker som öl, vin och sprit, produkter av kakao och tobak lagliga och socialt accepterade. På andra håll i världen brukas droger som kava, cannabis, opium, betel, kokabladd, khat och andra droger öppet. I en del religioner brukas olika droger (främst psykedelia, cannabis och vin) som en del i religionsutövningen. De mest spridda drogerna i världen är nikotin och koffein”.

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Drog>



Kommentar:

Att droger är ett sätt att fly från vardagen vet dom flesta. Med en drog kommer dock en falsk fasad. Bakom den är vardagen kvar. Det blir en berusning som dövar sinnena. Det håller tills ruset lägger sig. Då vill missbrukaren genast ha mer. Den onda cirkeln är därmed ett faktum. Missbrukaren går ner sig i träsket. Livet blir alltmer komplicerat och flykten från samhället känns mer och mer tilltalande.

Droger kostar stora pengar på den svarta marknaden. Därför leder ofta missbruk till kriminalitet. Det gäller att få tag på pengar till missbruket. Kroppen tar stryk av preparaten. Många tappar sina vänner och får svårt att klara vardagliga rutiner. Det leder ofta till en tilltagande isolering. Mönstret behöver alltså brytas. Drog rehabilitering finns på olika håll. Att komma tillbaka igen och hitta nya vägar är viktigt. Personer som missbrukar känner sig ofta ensamma och misslyckade. Det gäller att sätta värde på livet. Att hitta ut ur ett missbruk är inte lätt. För många är det en svår resa. Narkotika är ett farligt preparat. Det är ingen lek. Man måste förstå sin kropp och acceptera sitt sätt att vara. Att se

sig själv i spegeln och ta upp kampen. Det finns bara falska fasader bakom ett missbruk. Verkligheten går inte att fly ifrån. När något spårar ur är ofta hjälp nödvändigt. Vi måste stötta varandra. En kamrat som behöver stöd och hjälp måste hjälpas upp på fötter igen. God kost och hälsa är bra och nödvändigt för att vi ska fungera. Samhället bygger på att vi kan förstå varandra.

Missbruk är en farlig problematik men inte omöjlig att lösa. Det gäller bara att hitta nyckeln. Förödel sen kan vara stor och det mesta står huller om buller. Innerst inne tror jag att dom flesta känner när något är fel. Man känner någon slags spärr när något är galet. Att ta sig vidare i livet är nödvändigt. Detta går om man tar sig samman och bestämmer sig för att bearbeta problemen. Näringsriktig mat och motion är som terapi. Att luckra på begreppen och hitta något alldeles eget eller unikt. Lära sig att hantera sitt liv. Konsten att leva och vara någon.



Tävling - Bildfråga

A



Vilka är
personer

C



B



D



gan

dessa
er?



E



F



Maila svaren till palmstina@gmail.com
Vinnare utses efter jul och prisutdelning
sker därefter



Grattis Malin!

Här får Malin Stenberg ta emot priset för att hon hade alla rätt på förra numrets bildfråga!



De rätta svaren på förra bildfrågan

- 1 Povel Ramel
- 2 Kung Carl XVI Gustaf
- 3 Benny Andersson

Roliga historier!

Vet du varför jag inte är så bra på matte? Jag brydde mig inte om mattelektionerna och de hade inga husselektioner.



Finlands bästa boxare:
Ranta Runtiringen

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

Ljudböcker

Ljudböcker har funnits länge, undertecknad lånade sådana på biblioteket i början på -90-talet. Men då var det kassett som gällde, idag är det CD. Att låna på biblioteket går fortfarande, på cd-skivor eller på USB-minne.

Men ibland vill man ju köpa böcker. Pocketböcker finns att köpa för en billig peng, men talböckerna kostar ofta som ett musikalbum. För något år sen gick det att skriva på listor för att ljudböckerna skulle bli billigare, men det tycks inte ha hjälpt. Precis som i filmvärlden verkar deckare sälja och talböcker i andra genrer är inte så lätt att få tag i.



För att ljudbok på CD ska fungera bra att ha med sig behövs en bra spelare. T.ex. en som startar där man stoppade den och inte i början på kapitlet. En sådan in-

förskaffade jag första gången jag skulle beställa från den ljudbokklubb mamma precis gått med i. Många skådespelare läser in ljudböcker och många författare läser in sina egna böcker. Fördelarna med ljudböcker är många. Kan man inte läsa text alls eller har svårt med det är talböckerna bra alternativ. Man kan även kombinera lyssnandet med att ha boken framför sig och läsa samtidigt.

Eller om man vill kombinera bokmalandet med andra aktiviteter, man kanske vill ha något att göra när man diskar eller under träningspasset. Då kan det vara besvärligt med CD-spelaren jag skrev om högre upp, för den har ingen fästordning. En lösning på det kan vara att lägga in boken på datorn (om den inte är avspelnings-skyddad) och sen lägga in den på en mp3-spelare.



Öbackabrus

Andra bra kognitiva hjälpmedel kan vara:

Chrono Comai är ett tidshjälpmedel i mobiltelefonen. Hjälper dig att planera och komma ihåg tider.



Memo Comai är en programvara för mobiltelefoner. Hjälper dig att planera och skapa struktur.



Fredrik gör tummen upp för sin **WordReader** som hjälper honom att läsa texter på datorn. Tidningar och Blocket är hans favoriter.



Timstocken hjälper dig att hålla koll och förstå tid.



Daisyspelare läser upp böckerna för dig, du kan stoppa var du vill och ändra läshastighet



Nyfiken och vill veta mer? Gå in på www.hi.se

Tillgängligt Sverige senast 2010

År 2000 antog riksdagen den Nationella handlingsplanen för handikappolitiken med under- rubriken "Från patient till med- borgare". I den sägs att enkelt åtgärdade hinder i Sverige skall vara borttagna vid utgången av år 2010!

När den nationella handlingspla- nen togs i riksdagen sa dåvarande socialminister Lars Engqvist (s): "Handikappolitik handlar om allas rätt att vara medborgare. Samma möjlighet som andra att vara delaktig på egna villkor. Funktionshindret uppstår först när miljön är begränsande och inte anpassad. Alla har rätt till att kunna gå på stan och fika med sina kompisar, slippa ta stora om- vägar för att komma fram och in på olika ställen, besöka toaletter när man har behov av det etc.

När DHR (De Handikappades Riksförbund) 2002 frågade lan- dets kommuner om de hade gjort upp någon handlingsplan för hur alla tusentals "enkelt åtgärdade hinder" skulle avlägsnas. Det visade sig att bara 28 procent av kommunerna hade en sådan plan. Vi tycker att det är hög tid för

kommunerna att komma igång med arbetet att förverkliga målen i den nationella handlingsplanen.

Hur har Härnösand lyckats med att öka tillgängligheten?

Tillgängligheten i Härnösand

År 2006 började Härnösands kommun att ta fram en tillgäng- lighetsplan för att åtgärda "enkelt avhjälpta hinder". Det betyder ju alltså att allmänheten, alltså du och jag, ska kunna ta oss till och från lokaler och platser i Härnö- sand som är avsedda för alla.

Vad ska då åtgärdas? Exempel på åtgärder:

Busshållplatser

Tillräckligt med utrymme, synliga och kännbara plattor.

Informationstavlor

Bättre belysning och placering (bildstödsanpassning).

Gångpassager

Anpassas efter modell i samarbete med handikapporganisationer.

Handikapparkeringar

Vinkelparkering minst 5 meter bred, fritt utrymme bakom.

Sittplatser

Inventeringen har omfattat 56 sittplatser. 56 sittplatser ska åtgärdas. Bl. a. tittar man på sitt- komfort och stadighet.

Trappor

Markerat första- och sistasteg och ledstänger på båda sidor. Ramp och god belysning.

Hinder

Bättre placering av skyltar, gatupratare*, blomsterarrangemang och klädställningar.

*Reklamskyltar utanför butiker.

Allt ska vara åtgärdat i slutet av 2010!

Vill du läsa mera så kan du ta del av Samhällsförvaltningens tillgänglighetsplan.



Redaktionen tycker att det är bra att Härnösand förbättrar tillgängligheten, men hur tillgodoses behovet av bildstöd, t.ex. pictogram för personer med kognitiva funktionshinder?

De åtgärder som föreslås vänder sig mest till personer med fysiska funktionshinder.



6290 kilometer – i rullstol

Paralympiern och Sveriges första rullstolsburna idrottslärare, Lars "Lövis" Löfström och vännen Mats Melin ville göra en kompisresa och samtidigt ta reda på hur handikappanpassat Europa är – och genomförde "The Inclusion Tour 2010" tillsammans. Resan var på 629 mil och de åkte mellan 11 länder. "Lövis" i rullstol och hans kompis på cykel.

Det bästa av de 11 länderna var Spanien. – Det syns tydligt att de börjat anpassa för funktionshindrade. Sevilla och Barcelona är goda exempel, tycker "Lövis". De största hindren de stötte på var de små hindren, att det är ett eller två trappsteg och höga trottoarkanter hindrar väldigt många människor.



"När jag blir stor ska jag också åka så där fort" Stina Palm 5 år möter Lövis.

Texten nedan är ett mail som jag fick från "Lövis", där han berättar mer ingående om händelser och känslor.

"På vår resa mellan Casablanca och Stockholm var vi med om många trevliga möten. I Spanien fick vi bl a bo hemma hos en man i Sevilla som heter Quique. Vi hade aldrig träffats innan. Han hörde av sig på telefon efter att ha läst på vår blogg, inclusionontour2010.se.

Sent på kvällen lotsade han oss in mot stan genom telefonkontakt. Hemma hos honom bjöds ett härligt välkomnande med supé. Vi blev visade runt i den vackra staden och kunde också själva vandra runt och se att staden är relativt bra anpassad för oss i rullstol.



För att komma in till Madrid söderifrån var jag tvungen att tillsammans med Mats rulla på en oerhört trafikerad motorväg. Efter

ca 4 mil kom polisen och sa åt oss att lämna motorvägen. Vi frågade om de kunde visa oss en mindre väg in till huvudstaden. Det finns ingen blev svaret. Vi blev tvungna att ta tåget sista 14 km in till centrum. Själva Madrid är inte anpassat för rullstolar, mycket höga trottoarkanter och dåliga allmänna kommunikationer.

Vi passerade två stora bergskedjor under vår resa, Pyrenéerna på gränsen mellan Spanien och Frankrike och Jurabergen i östra Frankrike. Rullstolsåkning uppför i dagar tar på krafterna. Men vilken känsla att bara sitta och njuta av utsikten på 1300 m höjd och titta neråt för att se den vindlande vägen som jag kört på i sju timmar för att komma hit upp. Avkopplingen finns i ansträngningen.

Efter 6 300 km på väg från Casablanca kom vi efter fem månader fram till Stockholm och togs emot i Kungsträdgården av många vänner och massmedia. Det kändes skönt att komma hem. Rastlösheten är för tillfället borta och nu är det hemmalivet som gäller.”



Lars "Lövis" Löfström

Född 1955, rullstolsburen sedan en trafikolycka när han var 5 år.

Lars är en av idag 5 rullstolsburna idrottslärare i Sverige, men han var först.

Deltagit i fyra olika svenska landslag mellan 1971-2004:

Rullstolsbasket: 197 landskamper, Paralympics, VM, EM
Friidrott (rullstol, sprint). Paralympics, VM, EM, NM
Bänkpresslandslaget. Paralympics, NM.

Segling. Paralympics, VM.

8 Paralympics, 12 medaljer (5 guld, 4 silver och 3 brons). Första guldet kom 1972 (17 år).

Otaliga medaljer från VM, EM, NM, SM.



Här ses Stina från redaktionen tillsammans med Lasse!

Fotnot: I basket och friidrott tävlade "Lövis" för Norrbacka HIF, som var klubben som gällde för handikappidrott och det var under den senare friidrottssejournen i den klubben som undertecknad, som femåring, fick träffa honom första gången. Andra gången var 19 år senare.

En ovanlig man med Sveriges vanligaste namn

Pär Johansson... Sveriges vanligaste namn. Men tro mig, det här är inte historien om Sveriges vanligaste man. Nej, det handlar om killen som tog en grupp utvecklingsstörda från en vedbacke i Hudiksvall till Broadway på andra sidan Atlanten.



Pär Johansson från lilla Delsbo i Hälsingland fick jobb på ett dagcenter i Hudiksvall. Tvärtom mot vad Pär trodde, grundat på att han inte hade träffat så många utvecklingsstörda, blev han inte påhoppad, neddregglad, biten o.s.v. av de här människorna. Nej, istället möttes han av: - Gud vad roligt att du är här! Enligt Pär behöver inte de här människorna

åka på teambuilding och kompetensutveckling, för de besitter kompetensen att behandla alla lika. När Pär började sitt jobb på dagcentret i Hudiksvall var hans uppgift att "normalisera" de utvecklingsstörda, det skulle göras bl.a. genom att blanda dofter i vatten för att de skulle få känna hur löv luktade. Eller så skulle man iscensätta regn. Men Pär tyckte att man hellre skulle gå ut i skogen och lukta på löv, eller gå ut i regnet.

Bemöttes med skepsis

Pär hade en dröm om att få jobba med teater, så han presenterade en idé för sina medarbetare och de utvecklingsstördas anhöriga. Men han fick inte direkt hurrarop, utan det kallades till krismöten och det ena med det andra, scenen avbokades av motståndare till idén, Pär bokade den igen. Föräldrar vägrade att ställa upp sina barn på scenen, för att de inte ville att folk skulle skratta åt dem. Men Pär var envis och succén var ett faktum. Glada Hudikteatern var igång. Ensemblen består av utvecklingsstörda, som Glada Hudikteatern har valt att benämna de icke utvecklingsstörda, för vem är egentligen normal?

En Sverigeturné är på gång och de kommer bland annat till Härnösand i maj (biljetterna tog dock slut i oktober) med föreställning-



en Elvis! En föreställning som de turnerar med både i Sverige och utomlands, den har spelats efter Mamma Mia och sen i USA. Efter föreställningar har de träffat såväl landshövdingen som kronprinsessan och här var en viktig egenkap hos de här människorna, att behandla alla lika, kanske som allra tydligast. Många är de som har sett Elvis, runt om i Sverige och världen... Men mest kända för den breda massan är de nog för att de i början av 2009 var pausnummer (tillsammans med Måns Zelmerlöw) i en av Melodifestivalens deltävlingar, med Kentlåten "Sverige". Och som de gjorde det! Innan dess hade de varit med i Allsång på Skansen, med ett nummer från Elvis! Innan det var dags för sånginsatsen ställde sig Pär Johansson på scenen och berättade om ensemblens uppkomst och diverse anekdoter och den gången var det han som gjorde intryck, komik uppstår ofta ur det

enkla, vardagliga.

Integrationsarbete

Men den enskilt mest kände från ensemblen är ändå Mats Melin, inte för att så många har vetat varifrån han kommer eller vad han heter, men om jag säger ICA-Jerry, så förstår ni nog. Reklamfilmerna är regisserade av Pär Johansson och ett led i det integrationsarbete som aldrig får stanna upp. Målet med filmerna är att kedjan ska anställa fler människor med funktionshinder. För människor generellt är bra på att räkna upp 10 saker som en person inte kan istället för att fokusera på det den kan. Om en individ kan jobba 20%, med t.ex. att stapla varor, låt den då göra det. Eller om en skådespelare vill spela vacker i ensemblens föreställningar, för att någon gång få känna sig vacker, låt henne då få göra det. Det gör Pär Johansson.



Dricker du "gamm" mjölken?

Vi gjorde en undersökning där vi jämförde svaren från personal inom daglig verksamhet med gymnasieelevers svar.

Frågan de fick var:

**Hur avgör du om livsmedlet går att äta/
dricka eller inte?**

- A. På lukten/smaken
- B. På datummärkningen

Gymnasieeleverna
svarade

- A (57%)
- B (43%)

Vuxna svarade

- A (50%)
- B (50%)



Frågesport på Lärvox



I den spännande uppgörelsen av frågesporten så kammade Rosens dagcenter hem segern och den stora äran av att få vara stormästare.



Namn: Sara Marklund

Födelseår: 1975

Bor: På Gerestaområdet i Härnösand

Familj: Ja, man och tre flickor

Stjärntecken: Lejon

Arbetsplats: Kommunal vuxenutbildning, Arbetslivsförvaltningen

Arbetar i: Härnösand

Befattning/Arbetsuppgift(er): Rektor för Komvux och Lärvox

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?

2006-

Tidigare arbetsplats(er): Västbergslagens utbildningscentrum i Ludvika och NTI Gymnasiet i Göteborg samt Gerestaskolan i Härnösand. Jag har haft sommar- och extrajobb på Utsiktsvägens gruppboende, Bergstogens och Eriksbergsgränds elevhem samt arbetat med Café Oléverksamheten.

Vad är bra med jobbet? Det mest fantastiska med vårt arbete är att vi får se människor växa med sin utbildning och nå sina mål.

Vad är mindre bra med jobbet? Ibland är det ganska stressigt.

Favorit-/drömresmål: Att fjällvandra i Alperna med min man vore härligt!

Favoriträtt och -dryck: Jag äter gärna thaimat och dricker helst vatten

Fritidsintressen: Friluftsliv i alla former

Senast sedda film: Robin Hood

Senast lästa bok: Jag går en utbildning nu så det enda jag hinner läsa är lagböcker

Bästa TV-programmet: Det program som jag ser på mest är Bolibom-

pa med barnen! Just nu så kollar vi på Julkalendern varje dag.

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag? Ändra reglerna för CSN så att de som behöver studera längre får möjlighet till det!

Vad är positivt med Ångermanland? Närheten till fjäll och hav, släkt och vänner, vår underbara natur samt våra fantastiska skolor och förskolor.

Vad är negativt med Ångermanland? Det skulle gärna få bo något fler personer här!

Vad är Lärvox?

Lärvox (särskild utbildning för vuxna) 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

