

# Obacka BRUS

Mars 2013

**NYTT!**

**Volontärvägen 10B**

Tillgänglighet i Härnösand del 1

Hanna skriver om hundträning

*Camillas djursida del 2*

Chefen för Daglig verksamhet  
intervjuas

28

**SIDOR**

# REDAKTIONEN



Stina Palm



Martin Risberg



Emelie Hardeljung Pitkäkangas

## INNEHÅLL

- 3 Återfallsknutten Ove
- 4 Camillas djursida 2
- 5-7 Volontärvägen 10B
- 8 Första gången jag åt en semla
- 9 Att vara anhörig till en funktionshindrad
- 10 Individstöd
- 11 Humor
- 12 Supernatural
- 13 Rondellbävern
- 14 The Sound of Music
- 15 Minne
- 16 Agility
- 17 Rallylydnad
- 18-20 Tillgänglighet i Härnösand 1
- 21 Style
- 22-23 The Hobbit
- 24-25 Bäverloppet
- 26-27 Enhetschef, Daglig verksamhet
- 28 IF Rycket

En del har hänt designmässigt i tidningen sedan sist, men den innehåller fortfarande gott och blandat av internt och annat. Ibland har vi några temaside, ibland inte. Har du något förslag på innehåll till oss så hör av dig så ser vi vad vi kan göra. Telefonnummer finns på baksidan.

Redaktionen

Förutom redaktionen medverkar följande personer med material i detta nummer:

Kristina Ersson, Camilla Andersson, Lars Romberg, Hanna Löfgren, Daniel Bäckström, Roger Wiklund.

# ÅTERFALLS-KNUTTEN OVE

TEXT OCH FOTO: Kristina Ersson

**Sysselsättning - arbetsplats:** JoBo Taxi AB

**Befattning - arbetsuppgift(er):** Chaufför

**Tidigare arbetsplatser:** Profilgruppen AB. Egen företagare: Massageterapeut.

**Vad är bra med jobbet:** Friheten, att se olika platser. Träffa människor.

**Vad är mindre bra med jobbet:** Vinterväglag.

**Fritidsintressen:** Havet, mc, innebandy, hundarna.

**Favorit-/drömresemål:** Thailand, Spanien.

**Bästa semesterresan:** 6 veckor i husvagn nere i Sydeuropa. Bil och husvagn från 70-talet.

**Talang du skulle vilja ha:** Gitarrist, perfekt musiköra.

**Ditt tidigaste minne:** När jag klämde fingret i en lådbil då jag var cirka 2-3 år.

**Hur vill du utveckla din hembygd:** Gärna mer anknytning till havet. Fler evenemang för båtturister.

**Vad är positivt med Ångermanland:** Det vackra landskapet, nära till havet.

**Vad är negativt med Ångermanland:** För kort vår och sommar.

**Det här visste du inte om mig:** Att jag har blivit "återfalls-knutte". Jag äger numera en Yamaha 900 xj diversion som jag skall terrorisera omvärlden med i sommar.

**Namn:** Ove Gustafsson

**Födelseår:** 1955

**Stad:** Härnösand

**Familj:** Fru. 2 vuxna  
döttrar



# Camillas djursida - ombytta könsroller 2

## Blå discus

*Symphysodon aequifasciata*

### Han ger ungarna mat

Hanen av den blå discusfisken tar synnerligen väl hand om sina ungar. Han utsöndrar bland annat ett slemmigt sekret - en "slemmjölk" - som ungarna livnär sig av de första levnadsdagarna. Hannarnas produktion av "slemmjölk" styrs av hormonet prolaktin, som hos gravida kvinnor stimulerar uppkomsten av mjölkkanaler och körtlar i bröstet. När biologerna ger hannar av discusfisken en injektion med prolaktin, ökar mängden hudceller som bildar "slemmjölk".

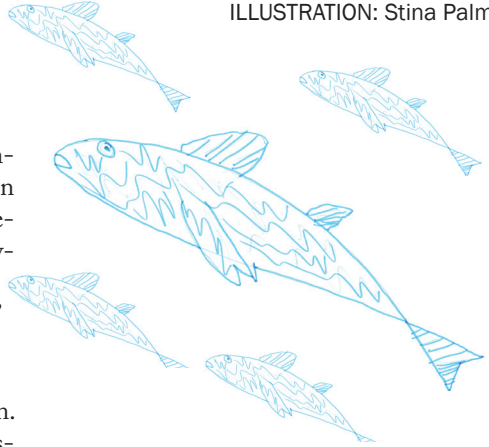
## Springapa

*Callicebus spp*

### Han utvecklar fadersband

Springaphannar är fantastiska fäder. 90% av tiden bär de tålmodigt runt på sina ungar och lämnar dem bara korta stunder till mamman, när de ska dia. Därför utvecklar ungarna ett närmare förhållande till sin pappa än till mamma. Biologerna kan således registrera en kraftig stressrespons när en unge separeras från sin pappa, medan den inte reagerar när den skiljs från sin mamma. Hannarnas omsorg är dock bara en mekanism för att säkra artens överlevande. De är toleranta och varken avvisande eller ag-

ILLUSTRATION: Stina Palm



gressiva och de visar inga tecken på känslomässiga band till ungarna.

## Barnmorskegroda

*Alytes obstetricans*

### Han vaktar äggen med gift

Barnmorskegrodan lever i sydvästra Europa. Under parningen överför honan sina ägg i långa snören till hannen, som virar snörena runt sina bakben. Tills äggen kläcks har han ensam ansvaret för sin dyrbara last och ibland släpar han runt på ägg från två olika honor. Äggen sitter säkert hos honom, då hans rygg är full av vårtor med ett starkt gift som hindrar de flesta rovdjur från att angripa honom och äggen. När äggen är redo att kläckas vadar kan ut på grunt vatten och låter de små grodynglen kravlar ut i det fria.





# Volontärvägen 10B

TEXT: Stina Palm FOTO: Charlotte Ämting

**Ett nytt gruppboende har öppnat på Volontärvägen. Under januari var det inflyttning för de första brukarna. Vi har besökt boendet som startade med en tillfällig lokal på Murberget innan de fick helt renoverade och fina lägenheter på andra sidan stan.**

På Volontärvägen finns plats för sex brukare i var sin lägenhet och personalen är lika många, även om bara två jobbar vid varje arbetspass.

Just nu finns det en ledig lägenhet eftersom de som flyttat in hittills är fem stycken; Martin, Ida, Veronica, Jonas och Emma.

Det finns alltid personal under kvällar, nätter och helger, men när brukarna är på sina jobb behöver personalen inte finnas på plats.

I huset finns det fyra lägenheter och ett stort gemensamt vardagsrum på övervåningen. På neder-

våningen finns två lägenheter, kök, matrum, personalkontor och en tvättstuga.

Lägenheterna består av ett vardagsrum som är ganska stort, ett enklare kök, en stor toalett och ett sovrum. Allt är byggt med s.k. öppen planlösning. Det betyder att det är få väggar och dörrar i lägenheterna. För att spara plats finns t.ex. skjutdörr till toaletten.

De brukare som behöver får hjälp med att hålla ordning i lägenheten. Man kommer överens om ett veckoschema där sådant som städning, dusch och klädttvätt är







←  
Ida gör  
V-tecken

←  
Martin visade stolt upp sin nya  
fräscha lägenhet.

Ida har många fina saker i sitt  
fönster.

De gemensamma rummen är  
ljusst och fint möblerade.

Linda lagade en god pastarätt i  
det gemensamma köket.



→  
spikat. Även andra saker planeras  
in, som besöken på Trädgår'n.

Personalen och brukarna äter  
middag tillsammans och då får de  
laga riktigt många portioner ef-  
tersom det även ska räcka till  
lunchlådor dagen efter.

På helgerna åker man kanske hem  
och besöker familjen eller så gör  
man något roligt med personalen.

Huset har en stor härlig veranda  
som de kommer att kunna njuta  
av ordentligt i sommar.

Öbackabrus pratade lite med tre  
av dem som flyttat in på det nya  
boendet.

Martin trivs bra på Volontärvägen.  
På frågan vad han brukar göra på  
fritiden svarar han att han ofta  
spelar spel och går promenader.  
Martin är en av de helt nya bru-  
karna och flyttade direkt hemifrån  
till gruppboendet.

Ida trivs också bra säger hon. Tidi-  
gare bodde hon hemma hos sin  
mamma och hon tycker att det  
känns "vuxet" nu när hon bor i  
egen lägenhet.

När vi hälsade på visade Emma  
stolt upp sitt nya boende där hon  
bland annat visade upp foton på  
sig själv och sin familj.

←  
Kerstin tittar djupt i  
kastrullen.





## Första gången jag åt en semla!

TEXT : Hanna Löfgren  
FOTO: Erik Forsberg, Fotopedia

Jag gick på Brännaskolan i Härnösand. Där var det en skidtävling varje år.

Lärarna och skolpersonalen hade en liten tävling för sig själva. De åkte med bara en stav.

Vi barn tävlade på en liten runda på motionsspåret vid Höglätten. Jag minns hur folk hejade på mig och stod i vägen för det spår vi inte skulle åka in på.

När jag kom tillbaka till skolan skjutsade min farfar hem mig. Han sa att jag skulle få äta en semla, men jag visste inte vad det var. Jag duschade och bytte om. Jag kom ner i köket där farfar stod och hällde upp varm mjölk i en tallrik.

På tallriken var det en bakelse med marsipan och grädde. Jag tog bort marsipanen, men resten av bakelsen; brödet, smakade sött och gott och var härligt mjukt. Jag fick ta hur mycket varm mjölk jag ville.

Efter att jag ätit gick farfar och jag till skolan igen. Det var lotteri med nummerlappsnumren. Jag vann ingenting, men tyckte ändå att det hade varit en rolig och minnesvärd dag!



# ATT VARA ANHÖRIG TILL EN FUNKTIONSHINDRAD

TEXT: Stina Palm

**Att få ett funktionshindrat barn kan vända upp och ner på tillvaron rätt rejält. Har man dessutom redan barn blir det ytterligare förändring.**

Hur det blir är förstas från familj till familj och beroende på funktionshinder.

## Syskon

Ofta blir det ju rätt stort fokus på ett funktionshindrat barn och då kan syskonet lätt få lite mindre fokus.

Eller så blir det jättebra och syskonet jobbar som assistent/ledsagare/kontaktperson och är den eller en av dem som hjälper till och ger stöd och trygghet.

## Träffa likasinnade

När jag var i yngre skolåldern åkte min familj på familjeläger flera somrar i rad. Där träffade mina föräldrar andra föräldrar i samma situation, min storebror träffade andra syskon i hans situation och även jag träffade likasinnade. Att komma hemifrån ett tag var också härligt.

## Föräldrar

Min mamma har tidigare sagt: "Firma Stina Palm är som ett halvtidsjobb". Det hon menar är att alla kontakter

med sjukvård, habilitering, myndigheter osv och allt man behöver vara expert på (skor, hjälpmedel, sömnad, sjukvård m.m.) tar mycket tid och kraft.

## Nuläget

Även om jag flyttat hemifrån för ganska länge sen (2001, jag var 17 år) sköts en del fortfarande av mina föräldrar, men det är i större utsträckning i samarbete med mig och boendet. Så nu märker jag på ett helt annat sätt vad mina föräldrar har haft att tampas med genom åren.

## Frigörelse

Beroende på hur stort hjälpbehovet är så har funktionshindrade ofta starka band till sina föräldrar och frigörelse kan vara svårt. Många bor också hemma länge.

Då är boenden av olika slag bra tycker jag, så omställningen inte blir lika stor som i eget boende.

Här i Härnösand finns bra möjligheter till en bra boendesituation när man flyttar hemifrån.



- Om du behöver stöd med att skapa struktur och rutiner för att få det att fungera hemma.
- Om du behöver stöd i form av motivation för att komma igång med saker du vill och behöver göra.
- Om det finns saker du skulle vilja kunna göra själv i din vardag eller för att sköta ditt hushåll men behöver stöd och träning för att lära dig ett bra sätt att göra det på.
- Om du känner dig otrygg och behöver stöd för att komma ut i samhället och delta i sociala sammanhang.
- Om du vill komma ut i arbete eller sysselsättning men behöver motivation eller stöd inledningsvis.

## Individstöd

TEXT: Lars Romberg

Personer med psykisk ohälsa eller lindrig utvecklingstörning som har eget boende och behov av motivationsstöd, kan beviljas stöd i form av Individstöd.

Individstöd lyder under Sociopsykiatri i Härnösands kommun och man ansöker via en biståndshandläggare.

I andra kommuner kallas denna form av stöd och hjälp för Boendestöd.

Vi är 6 st anställda på Individstöd. 3 män och 3 kvinnor. Utbildning/erfarenhet varierar; pedagogisk utbildning, jobb inom särskola, vårdare/skötare samt undersköterska. Stor vikt läggs vid personligt bemötande.

Jobbet innebär stimulerande och varierande arbetsdagar med många intressanta möten.

Individstöd håller för tillfället till på Gula Villan.

## PÅ APOTEKSETIKETTER

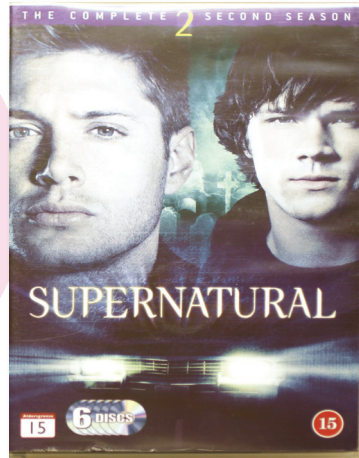
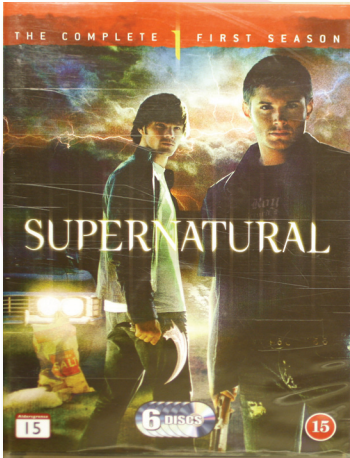
- 2-3 tabletter 2 gånger dagligen vid busmärtor.
- 1 måltid 3 gånger dagligen vid måltid.
- 1 tablett dagligen vid otro.
- 1 tablett till nallen vid sömnbesvär.
- 1 tablett vid klådag.
- 2 sprayningar i var näsborre 3 gånger dagligen i hjärtat.
- Ögondroppar. 1 tablett 3 gånger dagligen för vänster stårtå.
- 1-2 tabletter till natten, mot kramvärk.
- 1 pastill att supa på varannan timma.
- 1 tablett flera gånger dagligen vid halmbränna.
- 1 tablett vid sömngående.

## JOURNALGRODOR

- 12 centimeter långt sårigt underben.
- Allergisk mot Tim och Tej.
- Besked till doktorn som opererar via fax.
- Dement patient med hjärnbrist.
- Efter mutlig ögonkontakt.
- Ensam stående man.
- Faktum är att hon inte har någon hörsel alls på vänster öga.
- Gift, för övrigt frisk.
- Haft gallsten i vänster njure.
- Halsen som patienten haft besvär med nu i höstas är nu borta.
- Har sedan sensommaren börjat få ont i bröstet i samband med snöskottning.
- Jag tittar på patienten i mikroskop och blir inte klokare av det.
- Nu remiss från sonen som är släkt med patienten.
- Patientens huvudbesvär kommer från vänster fotled.
- Patienten tål inte ost, mjölk eller smör, ej heller modern och en bror.

# Emelies favorittserie: Supernatural

TEXT: Emelie Hardehjung Pitkäkangas



## Handling

Den här serien handlar om två bröder som heter Sam och Dean Winchester. De far runt i Amerika i en Chevrolet Impala -67 och letar efter paranormala händelser. Många av händelserna är baserat på amerikanska legender, folksagor och myter.

Sam har demonblod i sin kropp så han ser vad som kommer hända i framtiden. Ju längre fram i serien man kommer desto starkare krafter får han. I de två första säsongerna handlar det mest om att söka efter en gulögd demon som mördade deras mamma och det enda som kan döda honom är en Colt revolver.

I säsong tre så säljer Dean sin själ till en korsvägsdemon för att rädda Sam.

I säsong fyra pågår ett krig mellan änglarna och demonerna. Ängeln Castiel drar upp Dean från hans grav så han går runt med ett handavtryck på axeln.

"Jag tycker den här serien är superduperbra. Har sett alla säsonger och sitter uppe på natten för att få se vad som händer. Älskar den här serien."

## Några av karaktärerna

**Sam Winchester** görs av Jared Padalecki

**Dean Winchester** görs av Jensen Ackles

**John Winchester** görs av Jeffrey Dean Morgan. Han är med i hela första säsongen och lite i andra säsongen. Han är pappa till Sam och Dean.

**Azazel "Yellow-Eyed demon"** görs av Fredric Lehne. Han är med i första och andra säsongen.

**Castiel** görs av Misha Collins. Han kommer in i säsong 4.

Serien är skapad av Eric Kripke.



# Rondellbävern

TEXT OCH FOTO: Stina Palm

**I andra städer finns rondellhundar. Härnösand hade en rondellbäver istället. Över jul och nyår 2012/2013 satte man på ett nytt inslag i julbelysningen.**

Till luciadagen 2012 byggdes en ståtlig bäver upp vid rondellen vid Resecentrum.

Bävern var 2,5-3 meter hög och hade inbyggda ljusslingor, som lyste upp den på kvällen. Den byggdes upp som en del i julbelysningen och revs i mitten av februari.

Bäver finns i Härnösands kommunvapen och nu tog man det alltså ett steg längre. Dock utan lax i munnen som i kommunvapnet (se baksidan) - bävrar äter inte lax.

Ett av folkhögskolans studenthem heter Bävern, Apoteket som blev Kronans droghandel hette så. Bäverloppet omnämns här i tidningen.

## Symbol sedan 1500-talet

Det var kung Johan III som på 1500-talet besvarade en förfrågan om vad Härnösands sigill skulle innehålla med följande mening: "The skole hafue en suart bäffuer medh en giedda i munnen". Vilket betyder:

"Det ska ha en svart bäver med en gädda i munnen". Så det var alltså Johan III som inte var så påläst vad gäller bäverföda.

## Allmänt om djuret

Bävern är Sveriges största gnagare, med stora starka framtänder och platt svans.

Bävrar lever i närheten av vatten. De bygger sina dammar och hyddor av grenar, kvistar och slam.

Bävrarna är skygga, men lämnar stora avtryck i naturen i form av gnagda träd.

Bävern fridlystes 1873, sedan inplanterades ca 80 st i Sverige 1922-1939. Idag finns ca 50 000 bävrar i Sverige, främst i väster och norr.



Upplyst rondellbäver fotad framifrån.

## EN FILMKLASSIKER: THE SOUND OF MUSIC

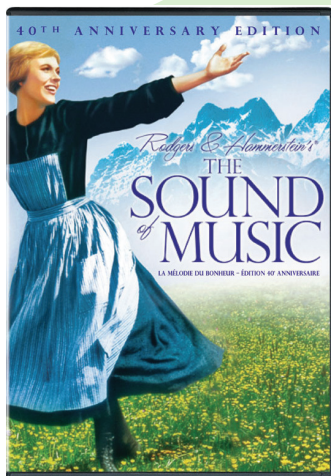
**I rollerna:** Julie Andrews som Maria, Christopher Plummer som Kapten von Trapp och Eleanor Parker som Baronessan.

Inspelad år 1965.

I Österrike på 1930-talet vill Maria bli en nunna. Hon är dock varken punktlig eller ordningssam. I kyrkans namn inser man att Maria förmodligen inte kommer att bli någon följsam nunna. När så kapten von Trapp skriver ett brev till klostret angående någon som kan se över hans sju barn så ser man en lysande möjlighet för den charmiga Maria. Hon får jobbet på prov.

Hemma hos kaptenen råder strikt disciplin och sträng ordning. Saker ska följa ett givet mönster. Det blir något att bita i för Maria. Barnen är fulla av hyss och har som avsikt att knäcka även Maria i likhet med tidigare anställda. Nu är det alltså upp till bevis som gäller. Barnens moder har sedan tidigare gått bort. Det är så handlingen tar en oväntad vändning.

Maria har en lekfullhet och en energi som går över det mesta. Den nya atmosfären i familjehemmet prövar dock von Trapps humör. Det blir något nytt att uppleva denna livsenergi. Mellan



Maria och von Trapp tänds kärlekens gnista. Maria har ett lekfullt sätt att ta hand om barnen och de har roligt tillsammans.

I hemmet gäller nu lite nya regler och saker sköts inte längre punktligt. För Maria är gemenskap nyckeln till glädje. Von Trapp hittar ett lämpligt parti till ny hustru i en rik kvinna men kärleken vill inte infinna sig. Han inser

att den riktiga glädjen är med Maria. Så givetvis blir blickarna dem emellan allt längre. De bestämmer sig för att gifta sig.

Detta är dock under krigsåren och von Trapp är en tvättäkta österrikare. En konsert ska så en dag hållas och familjen, barn och Maria anmäler sig. Det blir inte helt oväntat en succé. Men i hemlighet har det gjorts upp planer om att fly landet.

Det här är en av mina filmfavoriter. Det är en mysig film som är svår att inte gilla. Den är konstruerad på trevligt sätt. Julie gör rollen som Maria på ett suveränt sätt. Hon blir nästan den nya mamman i hemmet. Hennes sätt att ta hand om barnen otroligt. Att det sedan slår gnistor om kärleken gör inte saken sämre.

TEXT: Martin Risberg

TEXT: Stina Palm

## NÄRMINNE

När man blir äldre blir närminnet ofta sämre. Men även olika diagnoser kan orsaka dåligt närminne vid låg ålder, t.ex. ryggmärgsbräck. Många med ryggmärgsbräck, även jag själv, kan ha svårt att minnas om någon sagt till att de ska gå ut en stund, eller minnas att man just ätit om någon som är på besök frågar om jag inte ska äta snart. Det här med att göra en sak i taget och i samma ordning gör det mycket lättare för närminnet. Problemet med problemet är att det inte syns utanpå, men kan ställa till mycket.

### Varför fastnar låtar på hjärnan?

Nu i schlagertider brukar många, ofta väldigt tjatiga, låtar fastna på min hjärna.

Forskare förklarar att låtarna aktiverar närminnet på samma sätt som när vi upprepar något vi bara måste komma ihåg. Det upprepas i huvudet så vi inte kan glömma bort det. Lyssnar man sedan på låten kopplas långtidsminnet in och hjärnan inser då att den inte behöver lagras i närminnet längre.

## INTERVJU MED ROGER WIKLUND

Roger var med om en bilolycka 1987. Efter den försvann minnet. Så småningom kom vissa minnen tillbaka, som logiska saker.

Miljön spelar in på minnet, tycker Roger. Han måste göra en sak i taget och helst i samma ordning.

Minnet är sämre i den stökiga miljön på jobbet på Franzégruppen än hemma i lugnet. Men det är bra att aktivera sig, tycker han.

Han tror inte att minnet kommer att förbättras, det har gått så lång tid.



# Agility - motion för både hund och förare

TEXT: Hanna Löfgren



Man börjar med att träna hunden då den har växt klart - vid cirka ett års ålder. Först lär man hunden att hoppa upp på låga bord, stora stenar och liknande. Det kan man göra i skogen. Där kan man också lära hunden att hoppa över trädstammar, att krypa under lågt hängande trädgrenar med mera.

Det är viktigt att använda samma kommandon, (beordrande ord), för samma sak hela tiden, som till exempel ”Hopp” då hunden ska hoppa. Då man tränar in kommandot ”Hopp” springer man med hunden fram mot en trädstam och säger ”Hopp” precis då hunden hoppar. Sedan kan man börja säga ”Hopp” till hunden innan den har hoppat och berömma den då den hoppar.

När hunden är stark i ryggen och kan några kommandon som ”Hopp” och ”Under” är det dags att börja träna på de riktiga hindren. Det enklaste är att åka till sin Brukshundklubb och anmäla sig till en agilitykurs. Där hjälps man åt med att träna in hinder och kommandon. Man låter hunden hoppa över riktiga hinder. Man tränar hunden att hoppa igenom tunnlar genom att själv stå framför tunneln och ropa på hunden medan en annan person ”styr in” hunden genom öppningen.

”Däcket”: Man för igenom kopplet och låter hunden hoppa genom däcket.

”Slalom”: Alltid börja från samma sida! Man låter hunden gå mot sig och från sig mellan slalomspinnarna - kanske med hjälp av godis.

På höjdhindren och gungbrädan är det viktigt att hunden inte blir rädd första gången. Man tar det lugnt och håller i hunden så att den inte ramlar. Till slut är det dags att sätta ihop hindren och börja träna på en bana. Kanske en klubbtävling?

**Agility** betyder ”snabbhet”, ”vighet”. Det är en slags hindertävling för hundar men också för katter och hästar. Jag har till och med sett en film om en gris som tävlade i agility.

En agilitybana har olika sorters hinder: vanliga höj - och sänkbara hopphinder, en öppen tunnel och en tunnel som bara är öppen på en sida, ett hinder som ser ut som ett ”A” som hunden ska klättra

över, ett hinder som kallas ”långhindret” och som har en ”stege” upp, ett långt mittparti somunden ska gå på och en ”stege” ner.

På en agilitybana finns det också slalomspinnar, (sicksack), ett bord som hunden ska hoppa upp till och ligga på en stund, ett däck som hunden ska hoppa igenom och en gungbräda.



# Rallylydnad - kul för gammal och ung

TEXT: Hanna Löfgren

FOTO: derfian på flickr

Personen på bilden har inget med artikeln att göra.

Min pappa tränar rallylydnad med vår hund Qlura. "Lydnad" betyder att hunden ska lyda sin förare och stanna när föraren stannar, lyda på direkten kommandon som "sitt", "ligg", "stå" med flera och inte hitta på egna saker som att till exempel börja nosa på marken.

"Rallylydnad" är en hundsport där hunden och föraren tillsammans ska gå en bana innanför ett inhägnat område. Banan består av skyltar där det till exempel står: "sväng 90 grader till vänster", stanna hunden - lämna den och gå tillbaka till den" eller "hunden och föraren ska backa tre steg".

Pappa och jag såg en sådan tävling och vi fick vara med om att gå banan tillsammans med de andra. Banans skyltar bildade en labyrint från start till mål. Förarna och hundarna fick poäng för lydnaden, hur snäll föraren var mot hunden och hur pigg hunden var på att gå banan.



Förare och hundar i alla åldrar kan träna och tävla i rallylydnad. Min mormors kusin är en pensionär och hon tävlade med sin gamla collie. I samma tävling deltog också ungdomar och valpar.

Nu har min pappa tränat några gånger med Qlura och och anmält sig till en kurs!

# TILLGÄNGLIGHET I HÄRNÖSAND DEL 1

TEXT OCH FOTO: Stina Palm

*Före utgången av 2010 skulle Sverige vara anpassat för alla, enligt ett riksdagsbeslut från år 2000.*

*Nu tar Öbackabrus upp tillgänglighetsfrågan igen och tittar vad som har hänt i vår stad.*

*I en tvådelad kartläggning går vi igenom tillgängligheten för rullstolsburna i några offentliga lokaler i Härnösand.*

## KRITERIER:

*In- och utgång*

*Diskar*

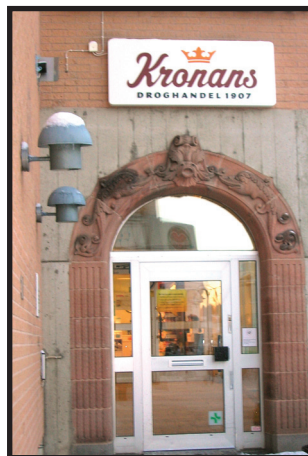
*Framkomlighet i lokalen*

*Handikapptolett*



### Doc Morris

Perfekt anpassat. Bara att köra in och gott om plats.



### Kronans droghandel

In- och utgång är dålig. Tröskel, brant backe med dörröppnarsnöre, tröskel. Lokalen är ganska trång. Diskarna går ganska bra att använda, de är bara lite för höga.



### Swedbank

Swedbank ligger i ett gammalt hus med trappor. Hissen som finns är bara en lyftplatta, det är trångt och vingligt. I övrigt är lokalen bra.



### Kommunhuset

Det blå kommunhuset har två hissar. Först en trapphiss vid entrén och den är jättebra.

Sedan finns en vanlig hiss, som är alldeles för liten för rullstol.



### Nordea

Nordeahuset är gammalt och från torget är det en jättelång trappa. Men inifrån Prismahuset kan man åka hiss.



### Socialförvaltningen

Det finns en hiss på utsidan av huset, men vid hissen sitter en lapp som säger att man måste kontakta receptionen för att åka. Men det finns ingen porttelefon eller liknande.



### Biblioteket

Biblioteket är tillgängligt när man väl tagit sig dit. Hissen är ganska bra och det går bra att ta sig in och fram i huset.



### ICA Maxi

Rymligt och bra på de flesta ställen, förutom vissa "genvägar". Salladsbaren är i ganska bra höjd, men det är svårt att nå längst bak. Att se på kortterminalens display är svårt, den sitter högt upp. Handikapptoalett finns.



### Teatern

Teatern är tillgänglig och handikapplatserna är bra. Ibland är det dock en nackdel att de är högst upp och att det är trappor nedanför. Ingen handikapptoalett finns.

FOTO: Glösta Palm



### Saga Bio

Bion handikappanpassades för några år sedan, så nu går det att via trapphiss ta sig till två av tre salonger.

## Om undersökningen

Jag har inriktat mig på tillgängligheten för rullstolsburna och har valt byggnader som jag brukar besöka eller har besökt och som jag tror är av stort allmänintresse.



# Style – svensk populärmusik á lá 80-tal

TEXT: Stina Palm

## Vill ha dig Fantasi DOVER-CALAIS Den hon vill ha Stay the Night Vill ha dig igen

**Popgruppen Style - bildad 1983 - bestod av stockholmarna Tommy Ekman, Christer Sandelin (båda födda 1961) och Gigi Hamilton (född 1965).**

**Style slog igenom med dunder och brak över en natt, sen svalnade också intresset för gruppen lika plötsligt.**

**Gruppen har haft flera dunderhits:**

**Vill ha dig och Fantasi (1980) är låtar från en tidigare gruppkonstellation, som levt vidare.**

**Titeln Dover-Calais (Melodifestivalen 1986), kom till när de läste "Ny färja mellan Dover-Calais" på en löpsedel.**

**Den hon vill ha från 1989 har enligt Christer två namn till, Det hon vill ha och Hon har ett sätt. De vet inte själva vilket som är rätt.**

**Style upplöstes 1989, men åkte på nostalgiturné 1998 och var med i Melodifestivalen 2003 med Stay the Night.**

**Jag såg dem på Gröna Lund, det måste ha varit 2003 och de var fortfarande lika bra. Innan det hade jag bara hört Dover-Calais. Det är min favoritlåt med Style.**

**Style återuppstod 2010, med bara Tommy och Christer. De har bl. a. släppt den nyskrivna låten Vill ha dig igen.**

# THE HOBBIT

- an Unexpected Journey. Del 1.

En recension av Daniel Bäckström  
(Zuumaester).

2012/12/12, en onsdag, såg jag filmen på Sagabiografen i Härnösand klockan 17:30 till sisådär 20:30. Faktiskt från cirka 17:45 då reklamen tog upp ungefär en kvarts timme.

Filmen handlar om Bilbo Baggins (Bagger på svenska) äventyr. Om någon har sett dom första tre filmerna som kom ut, med Härskarringen och Sauron som tema, så hamnar den här filmen både före den första Härskarringen och före allt som hände när Bilbo gick ut på sitt egna äventyr. Det vill säga innan Frodo Baggins lämnar fylket med Gandalf (grå trollkarl) och innan Bilbo blev ägare till Ringen.

Det finns vissa tecknade serietidningar som jag hade läst när jag var yngre som berättade en hel del om Bilbos äventyr. Tyvärr så minns jag inte all detaljer eftersom allt är så grumligt på grund av åren som gått, men jag minns att Gandalf hade en blå trollkarlskostym i serien fast än i filmen så är han en aning mer grå än blå. Dom kallar ju honom Gandalf den grå, varför har han då blågrå kläder i början av filmen, samt blivit helt grå i slutet av filmen, med ingen förklaring varför? Äsch! Det tar inte något bort från filmen enligt min åsikt.

Jag ska försöka undvika "spoilers" så gott jag kan, men jag kan inte undvika att nämna början av filmen. Det tar dryga trettio minuter för Bilbo, Gandalf och dvärgarna att lämna Fylket och komma iväg ut på äventyret!

Så hur bra gjord är filmen, eller skådespeleriet? Låt oss börja med skådespelarna.

1.

Ian Mckellan gör ett FENOMENALT bra jobb som Gandalf! Varje uttalande var av utmärkt kvalitet och bara **det** gör filmen till en bra film, bara för att Ian Mckellan är en så skicklig skådis som han är. Det finns bara bra minnen av honom i den här filmen. Vid slutet av filmen så blir han lite misstänksam på Bilbo eftersom Bilbo betar sig lite märkligt, vilket troligen beror på att han inte var med gruppen när dom blev kidnappade, eller "någonting" som Bilbo döljer från honom.

2.

Martin Freeman, skådespelaren som var med i rollen som Mr Watson i Sherlock Holmes, spelar nu rollen som den yngre Bilbo Baggins och lika som Ian Mckellan gör han ett utmärkt jobb med sitt framträdande. I början av filmen så blir Bilbo en aning förskräckt, förbryllad och förfärad när dvärgarna bara klampar rakt in i bostaden (inbjudna av Gandalf så klart), och fortsätter med att äta upp nästan allting som finns i Bilbos skafferier.

Här vill jag stoppa introduktionen av karaktärerna, för om ni vill se filmen och veta mera, då får ni antingen göra det eller läsa böckerna och serietidningarna.

Men å andra sidan så tycker jag att filmen har en rejält bra sammansättning av duktiga skådespelare.

Nu så ska jag prata om musiken. Om filmen har karaktärer som vi gillar eller ser upp till, så hjälper det filmen ännu mera om musiken och ljudet är av högsta kvalitet möjligt.

Musiken är väldigt passande eftersom att den ändrar tempo hela tiden när det går från lugnt och långsamt till spänning och upphetsande ögonblick. Specifikt blir musiken väldigt snabb och rask i tempot med många trumslag i sekunden när situationen blir spänd. Vid lugnare takt är musiken varmare och kärvännigare när personerna pratar med varandra. Musiken blir till en orkester vid mer storslagna händelser, antingen hemskare eller mer episk än den förra. Ljudkvaliteten är av högsta kaliber, man känner att det skakar och bullrar rejält i biografsa-

longen när dvärgarna träffar med sin vapen, och när stenjättarna går loss på varandra.

Grafiskt sett så använder sig filmen av mer datagenererad grafik än de andra Härskarringenfilmerna. Detta är dock en fördel för filmen eftersom att man aldrig kan skapa massiva stenjättar som slåss mot varandra på annat sätt. Härskarringenfilmerna använde mindre datorgenererad grafik än The Hobbit, eftersom dom filmerna försökte vara mer skitiga och verklighetstroga även om dom är i slutänden en fantasihistoria.

I slutändan så vill jag bara säga detta:

Det här är troligen och säkerligen, i min åsikt, den bästa fantasyfilmen som jag har någonsin sett under hela mitt liv. Och jag är säker på att den här filmen kommer också att vara på flera andras topp10-lista.

*BALIN Galadriel* **BILBO BAGGINS** *Gloin* *ARWEN*  
*Bofur* **GOLLUM** *Sauron* *Bifur*  
*BALIN* *Smugg* *Gandalf* *Bard* **BEORN** **THROR**  
**Dark Lord** **Sauron** **Elrond** **Thorin Oakenshield**

# Bäverloppet 2013 i Härnösand

I årets Bäverlopp deltog deltagare från Härnösand, Sollefteå och Kramfors. Många tävlade och mös i det fina vädret. Det var inget fel på kämpaglöden bland deltagarna. De som inte åkte skidor kunde både fika och åka skoter om de ville..

Reportrar/fotografer: Emelie Hardejlung Pitkåkangas, Anita Hjeltman och Shaban Barlovic



## RESULTAT

Härnösand 45 poäng

Sollefteå 32 poäng

Kramfors 15 poäng.



Ett stort  
HURRA till  
alla  
deltagare!



Yvonne och Monica fixar hamburgare till ett hungrigt Sollefteågäng efter skidåknigen.



Anja blev intervjuad vid målgången. Hon tyckte det var skoj att åka sträckan.



Sandra får en hjälpare hand i spåret och glad är hon för det.





”Startskottet har gått för de tävlande och då går det undan i spåret.”

På [www.franzengruppen.se](http://www.franzengruppen.se) > Öbackabrus > Extramaterial finns fler foton från dagen.



Mikael åkte flera varv av bara farten. Matilda spurtade redan från start.



Johannes sålde korv och Festis hela dagen.



Frída och Elin passade på att åka en slädtur efter skotern.



Alexander (Sollefteå), Pontus (Härnösand) och Björn (Kramfors) fick ta emot medaljerna som skulle delas ut till alla övriga deltagarna från respektive ort.

## Chefen för Daglig verksamhet berättar

**Arbetsplats:** Nämndhuset på Norra Kyrkogatan i Härnösand.

**Befattning:** Enhetschef för Daglig verksamhet.

**Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?** Jag har arbetat som Enhetschef för Daglig verksamhet sedan 1991.

**Tidigare arbetsplats(er):** Jag arbetade och bodde i Uppland, jag arbetade både i Uppsala och i Alunda.

**Vad är bra med jobbet?** Jag får träffa trevliga deltagare i verksamheterna och trevlig personal. Jag tycker att alla gör ett väldigt bra jobb och kan vara riktigt stolta över sina arbetsinsatser. Jobbet är allsidigt, ingen dag är den andra lik. Det som är det allra bästa med jobbet är att det aldrig är tråkigt.

**Vad är mindre bra med jobbet?** Det finns mindre trevliga dagar med stress och svåra arbetsuppgifter, t. ex. hantering av nya datasystem. Ibland behövs det sparas pengar. Personal blir då tvungen att byta jobb och det blir dåligt om plats för deltagare på våra dagliga verksamheter. Som tur är har vi ofta fått starta nytt och växa med nya arbetsplatser.

**Favorit-/drömmresmål:** Jag har varit i Sydafrika två gånger och skulle gärna åka tillbaka dit igen. Det var en omtumlande resa där jag fick möta fattigdom och rikedom, vackert och misär, trevliga människor och farliga situationer som verkligen påverkade mig stort.



**Födelseår:** 1948

**Bor:** På Klefbomsvägen i Härnösand

**Familj:** Två vuxna döttrar, Lisa i Stockholm och Stina i Göteborg. Jag har också en "särbo" som heter Ulf och bor i Uppland samt en mamma som just fyllt 90 år.  
**Stjärntecken:** Oxen.

*"Jag tycker om mitt arbete väldigt mycket."*

**Favoriträtt och -dryck?** Jag gillar verkligen lax eller röding med citronsås och pressad potatis och helst lite vitt vin till!

**Fritidsintressen:** Jag läser gärna böcker och gillar film. Jag är med i Filmstudion och på senare tid har jag börjat på en kurs i silversmide. Jätteroligt! Annars är jag gärna ute i naturen, både på promenader och nu på vintern åker jag gärna skidor, fast jag är lite feg i utförsbackar.

**Senast sedda film:** "My week with Marilyn" som handlar om Marilyn Monroe.

**Senast lästa bok:** En deckare av Sundsvallsförfattaren Moström, som utspelar sig i sjukhusmiljön i Sundsvall.

**Bästa TV-programmet:** Jag ser ganska mycket på TV, både debatter, filmer och serier av olika slag. Gärna danska serier och filmer som oftast är riktigt bra. Jag ser naturligtvis också nyhetsprogrammen.

**Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?** Jag skulle jobba hårt för större rättvisa och jobb till alla!

**Vad är positivt med Ångermanland?** Naturen, lugnet och främst att kunna bo nära havet. Det ger en frihetskänsla som jag gillar.

**Vad är negativt med Ångermanland?** Att jobben försvinner och det innebär att folk flyttar ifrån Ångermanland. För min egen del så är det lite för långt till mina döttrar!

**Vad kommer att hända framöver?** Nu blir jag snart pensionär!

**Vad skulle du vilja säga till alla om åren som gått?**

Det har varit en fantastisk upplevelse att ha fått vara med och påverkat utvecklingen för den Dagliga verksamheten. Jag är så stolt och glad över att ha fått vara med på den här "resan" tillsammans med personal och deltagare.

Politiker och chefer har varit väldigt positiva och lyhörda inför våra behov av nya lokaler och mer personal då ansökningar om platser varit större än vad vi kunnat erbjuda.

Jag vill passa på att tacka all duktig personal och alla trevliga deltagare för gott samarbete under åren! Ni har varit mycket värdefulla och gett mig många trevliga upplevelser och stunder!

**Vad ska du göra när du blivit pensionär?** Jag vet inte än hur mitt liv kommer att bli. Jag är ovan med att vara ledig men på något sätt ska det bli spännande att hitta nya och kanske lite lugnare aktiviteter framöver.

Under våren ska jag göra en lugn bilsemester i Danmark och Tyskland. Sen ska jag hjälpa ungdomarna att fixa lite i sommarhuset på Älö. Efter sommaren får jag på riktigt känna av hur det är att vara pensionär. Vem vet vad det blir av tiden då...?

Det är med lite skräckblandad förtjusning jag ser framtiden an, men jag kommer att sakna er alla så klart!

Passar även på att önska min efterträdare Carina Jansson-Haglund ett stort **Lycka till!**

# FRANZÉN gruppen

Textil & Hantverk	34 84 46
Service	34 84 52
Förråd/Utegruppen	34 84 56
Media	34 84 62
Snickeri	34 84 86
Köket	34 85 05

På [www.franzengruppen.se](http://www.franzengruppen.se) finns både information om Franzéngruppen och texter som inte kommit med i tidningen. Dessa hittar du om du klickar på länken Extramaterial under Öbackabrusfliken.

Bland reseberättelserna finns IF Ryckets Saxnäsresor (både vinter och sommar) och nu har de nyligen kommit tillbaka från den senaste resan. Håll koll så du hinner anmäla dig till framtida resor.

## HANDIKAPPIDROTTSFÖRENINGEN IF RYCKET



IF Rycket verkar för att så många som möjligt efter egna förutsättningar ska kunna delta i olika aktiviteter.

Varje vecka har vi ett antal roliga aktiviteter som de flesta kan delta i.

Bland annat:

Vattengympa • Bowling • Boccia • Simning • Innebandy

Vi deltar i olika tävlingar och cuper, arrangerar utflykter och resor, filmkvällar m.m. för våra medlemmar.

Initiativtagare och ledare är

Ronny Walter, 070-355 48 13.

[www.laget.se/ifrycket/](http://www.laget.se/ifrycket/)

Franzéngruppen är en Daglig verksamhet/sysselsättning inom Socialförvaltningen.



Härnösands  
kommun