

Öbacka BRUS

Mars 2014

GULA VILLANS CAFÉ

LADIES NIGHT 2013, STOCKHOLM

PRESENTATION ÖBACKABRUS REDAKTÖR

KORSORD

OM FÖRETAGSPLATSER

INNEHÅLL

- 3 Rogers hockeysida
- 4-5 Mobbning i skolan
- 6 Sailor Moon
- 7 Är du en marsian?
- 8-9 Ladies Night
- 10-12 Café Gula villan
- 13 Trekrysset
- 14-15 Lustiga saker från böcker
- 16 Status 12
- 17 Herreys 30-årsjubilerar
- 18-19 Intervju
- 20-21 Upphovsrätt
- 22-23 Jobba på företagsplats
- 24 Om mjölk
- 25 Ostrecept
- 26-27 Det här är redaktören
- 28 Franzéngruppens loppis

REDAKTIONEN

Martin Risberg

Emelie Pitkäkangas

Stina Palm



.....

Dessa personer har också bidragit med material i detta nummer:

Roger Wiklund, Daniel Bäckström, Ida Jonasson, Hanna Löfgren,
Malin Stenberg, Kristina Ersson, Camilla Andersson

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

FRANZÉN
gruppen

Brynäs Tigers

Rogers hockeysida

TEXT: Roger Wiklund och Stina Palm

Roger är ett av inte så många brynäsfans i Västernorrland. Han har hejat på Brynäs hela livet. Han spelade hockey i ungdomen och hejade på Brynäs redan då, men han har aldrig varit på en hemmamatch. Brynäsfans är alltså inte så vanligt förekommande här i trakten, men här på Franzéngruppen är vi faktiskt hela två stycken: Roger och Stina.



© macobyte2006 på www.flickr.com

Så här skriver Härnösands kommun på sin hemsida om mobbning i skolan

Att bli mobbad är när du upplever att människor som finns omkring dig behandlar dig illa. Inte vid något enstaka tillfälle utan när det händer flera gånger och du själv känner dig kränkt och mår dåligt av det. Det kan vara viskningar, blickar, skratt, knuffar, slag och elaka ord. Du kan även känna dig utfryst.

Mobbning är vanligare än man tror och för många kan ären efter mobbning sitta kvar länge. Därför är det viktigt att du berättar för någon om hur du upplever din situation. Det är förbjudet enligt lag att mobba eller kränka en annan person.

Om du känner dig mobbad eller kränkt, eller om du vet någon annan som blir utsatt, kan du prata med din lärare. Du kan även prata med din skolkurator/skolsköterska som ingår i Elevhälsan, Socialförvaltningens barn- och familjeenhet, Ungdomsmottagningen eller din Vårdcentral.

För mer information: www.harnosand.se

Rektor på Hälledalsskolan sedan ett år tillbaka är Elisabeth Pettersson, här tillsammans med Daniel.



DANIEL OM MOBBNING I SKOLAN

TEXT: Daniel Bäckström

Jag gick grundskolan på Hälledalsskolan när jag var liten och min upplevelse av skoltiden var rejält otrevlig på grund av mobbningen som jag utsattes för. Jag beslutade mig för att göra den här intervjun för att kunna lägga allt det dåliga som hände mig bakom mig för gott.

Hur har ni hanterat mobbningen här på skolan efter att jag slutade skolan?

Det finns en skollag som vi måste följa. Där står att alla kränkningar ska anmälas. Det är viktigt att tänka på att det är den som blivit kränkt som äger känslan. Lärarna är skyldiga att utreda varje kränkning. Rektorn skickar sedan anmälan till chefen på förvaltningen. Lärarna har samtal med föräldrar och även de inblandade barnen.

Hur lär ni era elever sociala förmågor samt kunskaper inom samspel och förståelse för andras beteenden och behov?

All personal har gått utbildning kring värdegrunden. Vi har grupper; ”tjej- och killsnack”, ”Hur jag är en bra kamrat” med mera.

Har ni skriftliga instruktioner om vad som ska göras när mobbning upptäckts?

Ja, det finns en handlingsplan med tydliga rutinbeskrivningar som vi ska följa.

Finns det elever som inte har några vänner alls, är ensamma, är utstötta av de andra samt känner sig deprimerade?

Ja, tyvärr finns det elever som känner sig ensamma. Det är svårt att komma åt, men vi arbetar hela tiden med att samtala med barnen om hur de mår i skolan.

Vilken hjälp kan ni ge dem?

Vi arbetar genom att vara ett vuxenstöd, någon att tala med. Alla elever ska lyckas och det är skolans ansvar att de gör det. Vi samarbetar med bland annat SPSM (specialpedagogiska myndigheten) som kan hjälpa oss med att handleda vår personal så att de i sin tur kan ge det bästa stödet till eleven.

Vad kan ni säga till elever som har varit mobbade under hela sin skoltid här på skolan i det förgångna?

Rektorn Elisabeth bad innerligt om ursäkt för hur jag hade behandlats på skolan under tiden när jag gick där. Jag tyckte att det var väldigt trevligt att hon gav mig den sortens tröst trots att hon inte var rektor på skolan när jag gick där.

Daniel: Jag tycker att intervjun var så pass informativ och nödvändig att jag nu kan vara lugn och trygg i tanken på att de barn som nu går i skolan har det långt mycket bättre än jag hade det.

Det finns, bland annat, fler böcker och mer information nuförtiden som kan berätta om olika skillnader i barns utveckling och behov. Förut fanns inte samma kunskap och förståelse för oss med speciella behov.

Anni Tsukino är en fjortonårig ton-
årstjej som i hemlighet är månhjäl-
tinnan Sailor Moon och bekämpar
ondskan.

Men hon är lite av en lipsill och en
virrpanna. Serien blir väldigt rolig av
detta för hon klantar till det väldigt
ofta.

Anni blir alltid retad av Mamoru
Chiba och andra som kallar henne
för "lilla stumpan", vilket hon hatar.

I serien får man se många elaka var-
elser som Sailor Moon måste be-
kämpa och scenerna blir väldigt
spännande.

Sailor Moon är inte ensam, det finns
andra månhjältinnor som hjälper
henne bekämpa onskan och de he-
ter: Sailor Mars, Sailor Mercury, Sai-
lor Jupiter, Sailor Venus och Sailor
Saturnus.

Katten Luna gjorde
Anni till Sailor
Moon tack vare en
brosch som katten
trollade fram.



Därför gillar jag Sailor Moon

Jag gillar Sailor Moon för att när jag
bodde i Sundsvall så var hon alla ti-
ders bästa mangaseriehjältinna.

Detta är Sailor Moon

TEXT: Ida Jonasson

www.deviantart.com/?q=dukesawolf



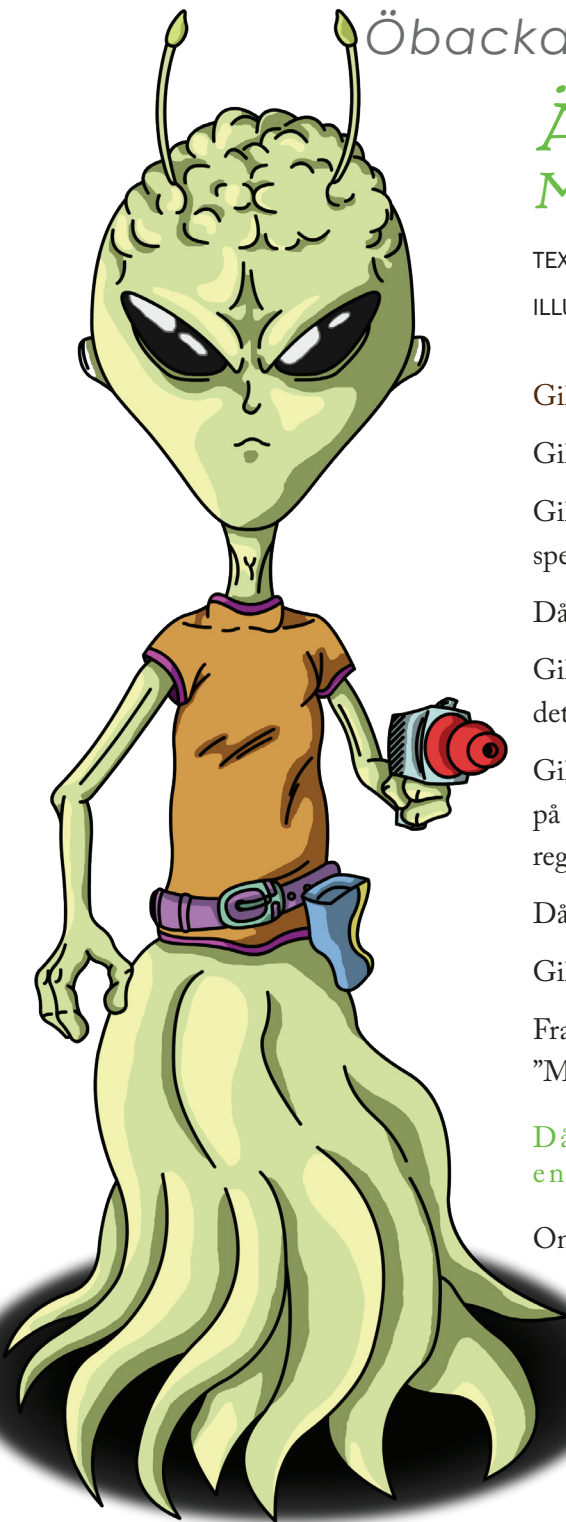
Sailor Mercury (svart kort hår), Sailor Moon
(ljust långt hår längst fram), Sailor Mars (svart
långt hår), Sailor Jupiter (brunt långt hår), Sailor
Chibi Moon (rosa hår), Sailor Venus (ljust långt
hår längst bak).

Öbackabrus

Är du en MARSIAN?

TEXT: Hanna Löfgren

ILLUSTRATION: Daniel Bäckström



Gillar du chokladgodiset "Mars"?

Gillar du sångaren "Bruno Mars"?

Gillar du en TV-serie med skådespelaren "Veronika Mars"?

Då är du kanske en MARSIAN!

Gillar du snöslask, brun lera och att det börjar bli varmare?

Gillar du att valla skidorna, att sätta på galonbyxor och att det kanske regnar istället för att snöa?

Då är du kanske en MARSIAN!

Gillar du planeten "Mars"?

Framför allt - gillar du månaden "Mars"?

Då är du kanske
en MARSIAN!

Om du gillar allt det här är du
ganska troligt en MARSIAN!

Titta noga i spegeln -
du kanske har grön
hud...!

LADIES NIGHT

I juni 2013 såg jag att Ronan Keating skulle gästa Ladies Night i Malmö och Stockholm i november, så jag ville absolut till Globen.

TEXT OCH FRILÄGGNING: Stina Palm

Konceptet

Skaparna av Ladies Night är bröderna Martin och David Stenmarck, David producerar. Det är helt enkelt bara tjejer i publiken och bara killar på scenen. Premiäret var 2006, sedan dess har över 300 000 tjejer sett showen.

Drygt 8 000 eller knappt 9 000, jag hörde inte riktigt, var där den kvällen.

Man kan äta innan showen, men jag köpte bara showbiljett på handikapplatserna. Ledsagarplats ingick. Platserna var nästan långt upp på två läktarsektioner.

Artisterna

Några artister gör alla shower, andra bara några. De här såg jag och mamma: Patrik Isaksson, Andreas Lundstedt, David Lindgren, Thomas Järveheden, Tommy Ekman (Christer Sandelin hade hoppat av) och Ronan Keating.

Showen

Showen var 1 timme och 45 minuter lång med bra blandning. David och Andreas gjorde ett coolt dansnummer.

Thomas gjorde några bra komikgrejer och i slutnumret - "Just the way you are" - deltog alla artisterna, annars var det mest artisternas egna låtar.

Patrik och Ronan körde några av sina hits, Tommy körde några Stylehits. Det var stundtals ganska bra fart på allsången, framför allt på stylelåtarna och Patriks låtar. Ronan visste inte om vi kunde hans hits, men det kunde vi. Men det hade kunnat vara mycket mer allsång.

Det var en scen längst fram och en i mitten, så mitt i vissa nummer bytte de. Det var bra om man märkte det, annars var det förvirrande att artisterna helt plötsligt var borta.

Konferencieren Kenny Mattsson var med i sista numret, annars underhöll han mest publiken innan showen.

Pappalediga Martin Stenmarck var saknad, det märktes framför allt på reaktionerna på nätet tiden före showen. Nu är det högst osäkert om det blir någon fortsättning, så jag tog kanske sista chansen.

Stina om Ladies Night

Den enda artist jag var där för var Ronan och hans uppträdande var det enda där alla stod upp framför mig, så jag såg honom inte många sekunder. Jumbotronen var igång i början och storbildsskärmarna var jättebra, när det inte gick att se var det ibland lättare att titta där. Patrik Isaksson har jag sett förut och kunde låtarna, likaså Style. David Lindgren har jag också sett, men att han var en duktig dansare visste jag inte.

"Nämen, ska det verkligen ta slut det här? Jag tycker inte det!"

/Tommy Ekman

"Tack! Maybe Boyzone will be here for you next year ladies. I'll tell them!"

/Ronan Keating

(Tack! Kanske Boyzone kommer vara här för er nästa år kvinnor. Jag ska berätta för dem!)

"Tjejer, ni är helt magiska ikväll!"

/Tommy Ekman

"Vet ni vad, den här turnén har gjort något helt fantastiskt med oss artister, vi har fått en sån sjuk allsångupplevelse. Och nu är det sista kvällen – då måste vi ju toppa det, eller hur?"

/Patrik Isaksson





CAFÉ GULA VILLAN



Gula villan vid Gådeåparken rymmer bland annat café/lunchservering, som huserar på övervåningen (hiss finns).

Den dagliga verksamheten har öppettider för gäster tisdag-fredag. Caféet har öppettider 9.30-15, lunch serveras 11-14.

Här serveras veckans soppa, bröd och salladsbuffé. Kaffe och kaka finns för den som vill ha efter maten. På fredagar serveras lite lyxigare efterrätt.

Deltagarna hjälper till med det de kan; lagar soppa, gör sallad, bakar bröd och fika-bröd, tar emot beställningar av gästerna och tar betalt, serverar, tar hand om disk m.m.

En arbetsgrupp handlar till caféet/lunchserveringen, en annan ger konferensservice – både internt och externt.

På Café Gula villan har ca 20 personer sin dagliga verksamhet.

TEXT: Stina Palm

FOTO: Malin Stenberg



MALIN OM ARBETSUPPGIFTERNA PÅ

Café Gula villan



TEXT: Malin Stenberg
och Stina Palm

Allmänt om arbetsdagen

Man har inte rullande schema, att alla gör allting olika gånger utan man har sina specifika arbetsuppgifter.

Innan öppning ska allting fixas i ordning, som att göra sallad och sill, grädda paj, baka bröd, tända ljus.

Efter stängning är det städning som gäller, för att det ska vara ordning och reda och snyggt och prydligt inför nästa dag.

Det kommer gäster under hela öppettiden, men det är mest rush under lunchen.

Det finns hela tiden två personal till hands som hjälper till med det som behövs.

Malin jobbar på Café Gula villan 9-15 tre dagar i veckan. Dessa dagar har hon följande arbetsuppgifter:

På tisdagar bakar hon matbröd och fikabröd och städar upp efter sig efteråt.

På onsdagar fixar hon det som behövs till caféet på förmiddagen och på eftermiddagen har hon hand om kassan.

På fredagsförmiddagar fixar Malin den lite lyxigare efterrätten, t. ex. mumsiga minisemlor. På eftermiddagarna är det varupåfyllning inför kommande vecka.

På onsdagar och fredagar är det mycket grejande med varor.



TREKRYSSSET

1		2		3		4
		5				
6	7			8	9	
10		11		12		13
		14				
15				16		

VÅGRÄTT

1. Motsats till hög
3. Asätare
5. Inte inne
6. Görs i hockey
8. I mattebok
10. Blöt aktivitet
12. Helium
15. Vass blomma
16. God fisk

LODRÄTT

1. Den kan inte gå
2. Mogen banan
3. Djur med skägg
4. Flygfä eller stor fisk
7. Kan man göra i bil
9. Människans närmaste släkting
10. Är marken utan snö
11. Nästan dimma
12. Solfärg
13. Frisörredskap

BRA SAGT

På varje marknad finns två slags tokstollar: de som begär för mycket och de som begär för litet.

Gift dig inte för pengar. Det är billigare att låna dem.

När den rike gräver sin skatt djupare och djupare ner i jorden är det för att i förväg bana sig väg till Helvetet.

En kyss på handen kan nog vara behaglig, men ett diamanthandband varar för evigt.

En dumbom och hans pengar blir snart skilda åt.

Jag har aldrig hatat en man tillräckligt mycket för att lämna tillbaka smyckena.

När jag hamnar i överflöd säger du ska jag hjälpa de olyckliga. Jag beklagar, du kommer aldrig att hjälpa dem.

Den som går i borgen för en annan, för honom går det illa, men den som undviker att ge handslag, han är trygg.

Sid 100-101 "Bra sagt under tretusen år"
av Bertil Hökby och Gösta Åberg

OS I PEKING?

Även i dag ägnar sig människor åt en del annorlunda kroppsövningar. Här är några kinesiska specialiteter. Rekordnoteringarna är från 1993 och kan ha förbättrats sedan dess.

Armsväng med hantel: man använder två hantlar som väger 5,3 kilo vardera. Rekordet lyder på 6 000 svängningar.

Tåg-lopp: 100 meter tiomannalag där varje löpare håller i axlarna på löparen före. Rekordtid: 23,4 sekunder.

Maratonbadminton: Här gäller det att hålla bollen i luften så länge som möjligt. Shi Donxia har klarat 12 505 träffar.

Långsamhetscykling, 2x20 meter: broms får inte användas. Rekordet är 2 min och 15 sekunder.

Rekordhoppning 30 mannalag: Jodå, alla hoppar samtidigt. Rekordet lyder på 30 hopp i rad.

Baklängeslöpning, 60 meter: av någon anledning är det här en tjejsport. Snabbaste tiden är 12,62 sekunder.

Studs med pyramidformad boll: Bollen, om den nu kan kallas så, måste studsas 30 centimeter över golvet varje gång. Cao Junmin har rekordet med 517 studsar.

Vattentrampning med 15-kilosvikt: Munnen måste vara ovanför vattentytan hela tiden. Rekordet lyder på 2 minuter och 30 sekunder.

Handgranatskastning: det gäller att träffa ett en meter stort mål, som ligger 46 meter bort, så många gånger som möjligt på en minut. 46 träffar är rekordet.

Ur "Töntar & tabbar Dumt sagt och gjort under tusen år" av Ulf Ivar Nilsson



ROMANDEBUT - STATUS 12

TEXT: Stina Palm

Robinsonvinnaren och polisen Martin Melin har skrivit sedan barndomen, men gjorde romandebut 2013 med kriminalromanen **Status 12**.

Den skildrar vardagen för poliserna på gatan, snutarna som Martin själv kallar dem. Historien är påhittad, men platserna finns, fragment av olika personer har byggt karaktärerna och vissa händelser har verklig förankring.

Boken tar upp dilemman som poliserna dagligen ställs inför och skillnaden mellan polisaskolan och verkligheten. Var går egentligen gränsen för hur man får och bör agera utifrån lagar, regler, etik och moral?

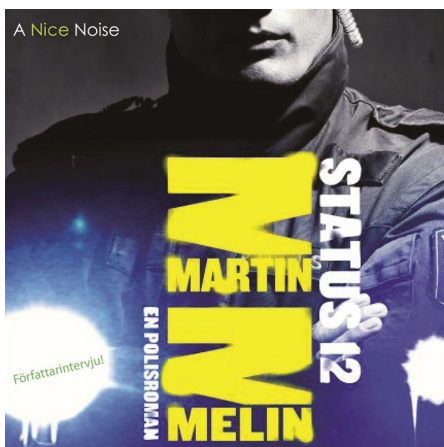
Bakgrund

Martin tänkte bli kriminalreporter och läste i slutet av 80-talet en journalistutbildning, i början av 90-talet började han på polishögskolan. Men han blev kvar inom polisen och skriver nu parallellt. Med drygt 23 år i yrket har han mycket egen erfarenhet som han kunde använda till den här romanen. Redan 1998 fanns början till ett manus, Martin tyckte att det fanns för få böcker om hans egen del av polisen, poliserna på gatan – snutarna som Martin själv kallar dem. Status 12 är ett poliskommando som betyder ”uppdrag utfört”.

Stina om boken

Martin är en duktig författare, framför allt det enkla och tydliga språket och miljöbeskrivningen gör att boken passade mig ganska bra. Jag läser sällan romaner och framför allt inte kriminalare.

Status 12 finns även som ljudbok, mycket bra inläst av Rafael Edholm.



Herreys 30-årsjubilerar

Eurovision de la chanson (numera Eurovision Song Contest) 1984 i Luxemburg vanns av tre svenskamerikanska bröder; Per (25, född 1958), Richard (19, född 1964) och Louis (17, född 1966) med efternamnet Herrey.

TEXT: Stina Palm

På den tiden bodde familjen i Los Angeles (deras pappa är amerikan), där Richard jobbade som dansare bl. a. Men i februari åkte bröderna hem till Göteborg där de är uppväxta, för att tävla i Melodifestivalen med låten *Diggi-loo, Diggi-ley*. I maj tävlade de alltså i europafinalen i Luxemburg. Då hade låten engelsk text, vilken jag gillar bättre.

Gruppen lade ner karriären bara två år efter vinsten och bara Richard står kvar i rampljuset, men alla tre håller även på med andra saker.

Jag såg länge Herreys som en one-hit-wonder, men de släppte flera skivor under sin korta karriär, med låtar som *Varje liten droppe regn*, *Sommarparty på stranden*, *Mirror, Mirror* och *Mitt hjärta slår samma slag*.

Herreys idag

De gigger tillsammans till och från och både sången och dansen sitter där de ska.

Jag är född 1984 men jag har sett dem, 2008 hemma i Hälsingland (nedre bilden).



Jag och mellanbror Richard på Härnösands stadsfest 2012. Där har han under flera år varit konferencier och allsångsledare.



Fr. v. Per, Richard och Louis. FOTO: Gösta Palm

Öbackabrus

Karin "Kajsa" Magnusson är född den 24/5 1970 i tvillingarnas stjärntecken. Hon bor i Härnösand men är född i Edsele i Sollefteå kommun. **Familjen** består av pappa Göte och mamma Birgitta.

INTERVJU OCH FOTO: Kristina Ersson



Öbackabrus

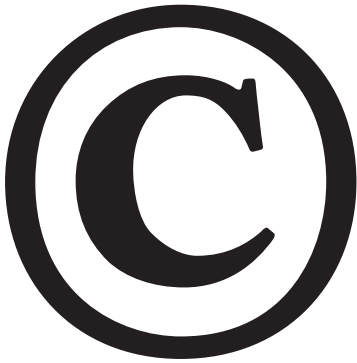
Karin jobbar på Kullens Förskola och Franzéngruppen där hennes uppgift är att "vara till stor hjälp". Tidigare har Karin jobbat på Gula Villan och på Rosenbäckens Pappershantering. På Kullen tycker Karin det bästa är att vara ute med barnen. På Franzéngruppen är det att lära sig att sy och annat. Mindre bra med jobbet tycker Karin är att hon lyssnar för mycket på andra. På fritiden gillar Karin att titta på tv, gå på bio, skriva dikter och läsa Kitty D-böcker.

Karins drömresmål är Disneyland och bästa semesterresan var Mallorca. Hon skulle vilja vara stand up-komiker eller Pojken med guldbyxorna. Karins tidigaste minne var när hon jobbade som lokalvårdare. Hon berättar "På teatern där en av dom trodde jag var Åsa Domeij och pratade politiska saker tills min arbetsledare sa: "Nu ska vi jobba Karin", då vart dom tyst".

Den senaste filmen Karin såg var Hur många kramar finns det i världen (med Glada Hudik-teatern) och den senaste lästa boken är Kitty D. Karin gillar att se Kriminalserier på tv.

Om Karin var statsminister en dag skulle hon sänka löner inom högra makter och ge högre lön inom omsorgen samt höja hab.ersättningen. Om hon skulle utveckla sin hembygd skulle hon skapa mera jobb för omsorgen i Härnösands kommun och kunna vara till stor hjälp.

Karin tycker att Ångermanland har fin natur, negativt är dumma och onda människor. Om hon var en historisk person skulle hon vilja vara Zarah Leander. Vad andra säger om Karin: "En del säger att jag är omtänksam som person och är för snäll samt lite tankspridd. Kramig!"



Upphovsrätt kallas den rätt skaparen (upphovsmannen) av ett litterärt eller konstnärligt verk har till verket. Upphovsrätt behöver inte registreras.

Upphovsrätten kan utom vad gäller de moraliska rättigheterna överlätas och ärvas.

Svensk upphovsrätt

Upphovsrättslagen (URL) kompletteras av bestämmelser i upphovsrättsförordningen och internationella upphovsrättsförordningen.

Senaste större revisionen infördes 1 juli 2005 då lagen anpassades till EU Copyright Directive och en mindre men mycket kontroversiell ändring då IPRED infördes 1 april 2009.

Giltighetstid

Upphovsrätt till ett verk gäller – med vissa undantag i 70 år efter att upphovs-

mannen avled eller efter den sist avlidne upphovsmannens dödsår. Upphovsrätt till film gäller intill utgången av 70:e året efter dödsåret för den sist avlidne av huvudregissören, manusförfattaren, dialogförfattaren och kompositören av film-munsiken.

Upphovsrätten gäller

Upphovsrätten gäller i princip alla litterära eller konstnärliga verk, som böcker/tidningar, teckningar, kartor, datorprogram, inklusive designmaterial, musik och film, fotografier.

utan att fotografen blivit angiven med sitt namn eller med sin allmänt kända signatur gäller rätten intill utgången av 50:e året efter offentliggörandet. Som fotograf anses, där ej annat visas, den

U p p h o v s r ä t t i

vars namn, firma eller allmänt kända signatur sätts på exemplar av bilden eller anges då denna visas offentligt.

När fotografier inkluderades i upphovsrättslagen 1 juli 1994 bibehölls regeln att fotografier har en upphovsrättsgräns baserad på bildens framställningsår i stället för upphovsmannens dödsår. Skyddet för framställningsårskyddade foton ("fotografiska bilder") är i upphovsrättslagen 50 år och skyddet för dödsårskyddade foton ("fotografiska verk") är 70 år.

Undantag

Man har rätt att kopiera material utan tillåtelse från upphovsrättsinnehavaren, om förlagan är framställd med upphovsrättsinnehavarens tillåtelse. Detta gäller

Öbackabrus

dock bara några få exemplar för privat bruk. Det gäller heller inte till exempel dataprogram eller hela böcker. Detta innebär till exempel att man kan ta en "lagligt" framställd film- eller musikskiva och göra några kopior för sig själv, familj och nära vänner, utan att begå upphovsrättsintrång. Om materialet är kopieringsskyddat kan det dock vara olagligt att kringgå skyddet.

Rätt att citera

Man får citera ur offentliggjorda verk, så mycket som krävs i sammanhanget.

Citaträtten innebär att man får t.ex. återge böcker i en recension. Citatet får inte vara för långt och får endast återge så mycket som är nödvändigt. Källan måste anges.

S v e r i g e i u r v a l

Verket måste vara offentligt utgivet för att få citeras. Till exempel privata brev eller internt arbetsmaterial får inte citeras.

Kom ihåg att:

- upphovsmannen skall anges
- ett verk inte får ändras nämnvärt
- verket får inte göras tillgängligt för allmänheten så att det är kränkande för upphovsmannen.

Foton

Rätten till foton gäller till utgången av 25:e året efter fotoåret. För foton som har konstnärligt eller vetenskapligt värde gäller rätten till utgången av 15:e året efter det år då fotografen avled. Har en

bild offentliggjorts När lagen ändrades 1994 ansåg lagstiftaren att fotografier med utgången upphovsrätt inte skulle få förnyad. Ett år senare förlängdes skyddstiden för verk från 50 till 70 år.

Musik

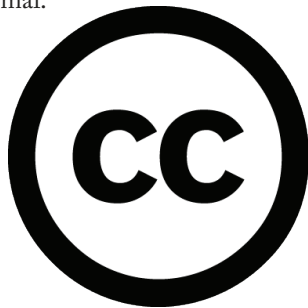
Vad gäller musik skyddar upphovsrätten bland annat komposition, arrangemang och text. Framförande skyddas inte som upphovsrättsliga verk utan genom bestämmelser om närliggande rättigheter.

Creative commons

Creative Commons är en ideell organisation vars mål är att hjälpa de som skapar och vill dela med sig av sina verk (helt eller delvis). Creative Commons

gör det möjligt genom ett system av licenser.

Du som har skapat ett verk, dvs upphovsmannen, väljer vilka friheter du vill att verket ska ha och får genom Creative Commons ett licensavtal som passar ditt önskemål.



Sammanställt av: Stina Palm

Källor: Wikipedia

www.creativecommons.se/

Så här är det att jobba på en företagsplats

Intervjuer och foto: Stina Palm

Företagsplats betyder att brukare med beslut om daglig verksamhet jobbar ute på en vanlig arbetsplats.

En del jobbar bara på företagsplats, andra är några dagar i veckan på daglig verksamhet och några dagar på företagsplatsen.

Företagsplatserna är till för att slussa ut deltagare på arbetsmarknaden samt ge en meningsfull och varierande sysselsättning.

När du har beslut om daglig verksamhet är det Elisabeth Gisselman som är ansvarig för att förmedla kontakter och se till att allt fungerar, tillsammans med arbetsplatsen.

Jag pratade med några deltagare som har företagsplats för att höra hur det är att jobba så.

Jag var nyfiken på vad de gör på jobbet, vad som är bra med de olika jobben, hur det är att jobba på en företagsplats och om det finns några fördelar med att jobba ute på en företagsplats jämfört med att jobba på en daglig verksamhet.

Jonathan Nordquist, ridskolan och Franzéngruppen:

På ridskolan gör jag olika uppgifter som mockning, släpper ut hästar, utfodring, snöskottning, sopning. Det är bra arbetskamater där och roligt att jobba med djur. Att jobba på en företagsplats är bra och varierande.

Öbackabrus

Per Kährström, städare på Härnösands sjukhus:

Jag städar hela sjukhuset och har gjort det i 10 år. Det bästa med jobbet är att träffa folk. Jag har aldrig jobbat på en daglig verksamhet.



Erik Lidgren, vaktmästare Heta arbeten och Franzéngruppen:

Jag är lite alltiallo, slänger skräp med Franzéngruppen och skruvar. Det som är bäst med företagsplatsen är att jag träffar nytt folk och får variation.



Visste du detta om mjölk?

Varför kokar mjölk över

Mjölk är fullt av fett och när den kokat bildar den stabila bubblor som vill upp.

Komjölk består till till ungefär 87% av vatten, medan resten framför allt är protein, mjölksocker (laktos) och fett.

När mjölken värms upp klumpar proteinerna ihop sig och stiger tillsammans med fett till ytan. Det är det skinn som bildas överst på uppvärmd mjölk.

Så småningom blir mjölken så varm att vattnet i den börjar koka och bilda bubblor av ånga.

De stiger uppåt och möter lagret av proteiner och fett överst på mjölken. Där fångas bubblorna i en film av proteiner och fett, som stabiliserar dem. Resultatet är mjölkskum, som reser sig från ytan och mycket snabbt flyter ut över grytans kant.

Miminera risken

Rör man hela tiden om i grytan förhindras proteiner och fett från att stiga upp och bilda en film på ytan. och då undviker man även det skum som så snabbt får mjölken att koka över.

Allmänt om mjölk

Mjölk innehåller många näringsämnen som kroppen behöver varje dag, framförallt mycket protein, kalcium (som stärker skelettet) och vitamin B₁₂, men även andra viktiga ämnen som folat (folsyra, som bl. a. motverkar ryggmärgsbråck) och jod. Expertrådet om en halv liter mager mjölk per dag gäller därför alla, från två års ålder.

Mjölkmängden kan man få i sig genom olika slags mjölkprodukter. Med alla sina näringsämnen är mjölk som en naturlig sportdryck.

Vissa läkare säger att vuxna egentligen inte behöver mjölk, att det är viktigast när man är barn för att bygga upp skelettet ordentligt.

Laktos

Laktos är mjölksocker som ger mjölken dess söta smak. Det finns i all mjölk (modersmjölk, ko-, bufel-, åsne-, get- och fårmjölk). Laktos består av två olika sorters socker - glukos och galaktos - som är sammanbundna med varandra. För att laktos ska kunna tas upp i tarmen måste det först sönderdelas med hjälp av enzymet laktas, till de två sockersorterna. Hos vissa personer kan laktas saknas helt eller finnas i för låg halt, dessa personer blir då laktosintoleranta.

Är du laktosintolerant kanske hårdost fungerar, då får du ändå i dig mjölkens viktiga ämnen.

Öbackabrus

Ostrecept som gått från generation till generation

TEXT OCH FOTO: Stina Palm

För att göra den här osten behövs standardmjölk (3%) eller fetare och ostlöpe, som finns på flaska i kyldisken. Till ett stort och ett litet ostkar behövs 3 liter mjölk, till osten på bilden, gjord i ett litet durkslag, använde jag 1 liter. Den blir som ihoppresad keso.

Gör osten minst en dag innan den ska ätas. Den håller i några dagar, men hårdnar efter hand.



Så här gör du:

Värm mjölken till 37 grader, använd termometer eller känn med fingret. När du inte känner att mjölken är kall eller varm är den klar. Ta då kastrullen av plattan direkt.

Häll i 1 matsked ostlöpe (ev. 1/2 om du gör på 1 liter mjölk) och rör om. Låt stå i 30 minuter eller tills du ser att mjölken klumpat sig. Rör om igen och låt stå i ytterligare 20 minuter. OBS! Löpen ska inte hällas i innan mjölken värms, då klumpar sig mjölken dåligt.

Häll upp ostmassan i ostkaret eller silen, använd gärna en hälslev så att så lite vassle (vätska) som möjligt följer med. Se till att ha ett ganska djupt kärl under, men du kommer antagligen ändå få hälla av vätska emellanåt, det kommer att rinna mycket ur massan. Se till att osten inte står på botten av kärlet, löpen måste kunna rinna bort under.

Låt stå och rinna av, när osten är någorlunda fast - salta ordentligt. Låt den rinna av mera, t. ex. över natten. Vänd osten och salta på alla sidor. Det brukar inte vara risk för att det blir för mycket salt, osten drar åt sig ordentligt. Det går även att salta när man äter.

DET HÄR ÄR



Namn: Stina Palm

Födelseår: 1984

Bor: I kvarteret Vägmannen

Befattning/arbetsuppgifter:

Redaktör för Öbackabrus, Franzéngruppens sommarskoj och Kul på (H)jul samt gör Lär-vux kurskatalog.

Arbetsplats: Franzéngruppen - Media.

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen? Hösten 2008-.

Tidigare arbetsplats(er): Rosenbäckens pappershantering/Rosenbäck och Villagruppen på Gula villan (med profilerna till kommunens intranät).

Vad är bra med jobbet? Att ha något att göra på dagarna och det här är i princip mitt drömjobb. Jag älskar att pyssla med tidningen, även design numera när jag har tid att utveckla mina färdigheter och testa nya saker.

Vad är mindre bra med jobbet? Den ganska stökiga miljön och när det blir tidspress eller många olika bud.

Favorit-/drömresmål: Irland skulle jag vilja åka till, av många anledningar.

FOTO: Gösta Palm

REDAKTÖREN

Familj: Mamma, pappa och storebror
Stjärntecken: Fisk

Favoriträtt och -dryck: Nachogratäng och mineralvatten med smak.

Fritidsintressen: Datorn (internet och skriva), följa Brynäs i hockey, titta på TV.

Senast sedda film: Hur många kramar finns det i världen.

Senast lästa bok: "Status 12", se längre fram i tidningen.

Bästa tv-programmet: Varierar, just nu Let's Dance.

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag? Förbättra tillgängligheten, bl. a. genom att ordna så att ny- och ombyggnationer gjordes i samråd med funktionshindrade.

Vad är positivt med Ångermanland? Fint med mycket att se på landsbygden och så går det bra att ta sig hem till Hälsingland.

Vad är negativt med Ångermanland? Jag kommer inte på något generellt om Ångermanland, men Härnösand är för backigt och guppigt för mig.



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 finns både information om Franzéngruppen och artiklar som inte kom med i tidningen

Franzéngruppens nyaste verksamhet

Strax före jul 2013 startade Franzéngruppen en loppisverksamhet. Den gick bra, så vi tänker fortsätta. Anita Hjeltman och Micke Hedström är ansvariga för loppisen som håller till i gamla allverkstaden på nedervåningen.

Loppisen har öppet måndag-torsdag 10-14.

Intervjuer med Anita och Micke finns på www.franzengruppen.se



Härnösands
kommun