



Öbacka **BRUS**

September 2014

PREMIÄR

Lättlästa sidor

Reseberättelser från Sydkorea och Madeira

Handikappföreningar

Träffpunkt Tunnelplan

Om sommarens Diggilooshow

Tillgänglighet i vallokaler

INNEHÅLL

- 3 RSMH
- 4-5 Diggiloo i Härnösand
- 6-7 Martin i Sydkorea
- 8 Humor
- 9 Tillgänglighet i och kring vallokaler
- 10-11 Lärvox i nya lokaler
- 12-13 IF Rycket genom åren
- 14-15 Hanna på Madeira
- 16-17 Gullvivan
- 18-19 Riksgymnasium för Rörelsehindrade
- 20-21 Träffpunkt Tunnelplan
- 22-23 Lättläst: Svamp
- 24-25 Lättläst: Teckenspråk
- 26 Lättläst: Delfiner
- 27 Trekrysset
- 28 Psykbryt - stöd till unga

REDAKTIONEN

Martin Risberg

Emelie Pitkäkangas

Stina Palm



FRANZÉN
gruppen

I det här numret har vi premiär för lättlästa sidor. Så personer som behöver det också ska kunna ta del av artiklar i vår tidning.

Redaktionen

Dessa personer har också bidragit med material i detta nummer:

Malin Stenberg, Daniel Bäckström, Jonas Nordberg, Hanna Löfgren

TEXT: Stina Palm

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH)

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Ordförande Mats Abramson
mobil 073-275 14 16

Mikael Hedström
mobil 070-405 42 31

RSMH har en hemsida

www.rsmh-ocka.se

E-post

ockarsmh@gmail.com

RSMH i Härnösand har många aktiviteter för sina medlemmar. Här är de aktiviteter som är planerade framöver:

OKTOBER

Torsdag 2/10 Föreläsning av Stefan Einhorn på Härnösands teater. ”Klokhet - Konsten att lösa problem”. Samling teatern kl. 18. Gratis för medlemmar. Kräver anmälan/avbokning till Mats Abramson via mobil 073-275 14 16 eller mail: mats.abramson@gmail.com

Torsdag 9/10 Franzén 16-19 + Medlemsmöte 19.00

Torsdag 16/10 Franzén 16-19

Torsdag 23/10 Franzén 16-19

Torsdag 30/10 Franzén 16-19

NOVEMBER

Torsdag 6/11

Biobesök. Kräver anmälan/avbokning till Mats Abramson via mobil 073-275 14 16 eller mail: mats.abramson@gmail.com

Torsdag 13/11

Restaurangbesök. Samling Gula villan 17.00.

Kräver anmälan/avbokning till Mats Abramson via mobil 073-275 14 16 eller mail: mats.abramson@gmail.com



Artisterna

1. Nassim Al Fakir
2. Nanne Grönvall
3. Oscar Zia
4. Erik Segerstedt
5. Per Andersson
6. Lena Philipsson
7. Jessica Andersson
8. Eric Gadd
9. Magnus Johansson

*Sommarens Diggiloo
genom Malins kameran*

FOTO: Malin Stenberg



6



7



8



"En mycket trevlig kväll med roliga inslag"

9





MARTIN I SYDKOREA

Jag har en broder, Erik som är 3 år äldre än jag. Han jobbar i Korea för färgföretaget Jotum. Erik är kemist och arbetar med båtfärger.

Jag, mor och far reste i början på april till Korea för att hälsa på min broder och hans familj. Erik har 2 barn. Jonas och David. Gunilla är Eriks hustru. Vi satte oss på tåget ner till Arlanda, flög sedan till Helsingfors där vi landade och bytte till ett större plan som skulle ta oss hela vägen till Seoul, Koreas huvudstad. På planet satt det en TV-skärm i stolsryggen och kunde se på både film och TV. Jag fördrev den långa flygresan med att se film, Sherlock bl.a.

Busan

När vi var framme i Korea möttes vi av ljumma vårvindar och grönskande natur. 15-20 grader. Erik har sin lägenhet i Busan som är beläget i södra Korea. Det är



Illustration: Daniel Bäckström

en riktigt stor lägenhet så inkvarteringen var lätt att lösa. Först tittade vi på staden Busan och gick på olika museer. Det finns inget snus i Korea så jag hade tagit med mig en stock från Sverige.

Restaurangbesök

När man går ut på restaurang i landet så äter besökarna med pinnar. Ofta får man en liten skål med ris, grönsaker i buljong och en liten soppa. Maten är inte så dyr. Det bor mycket människor på en liten yta, det leder till gigantiska skyskrapor.

Buddhismen

Buddhismen är mycket stor i den här delen av världen. På den här resan har



Fler bilder och mer text finns på www.franzengruppen.se > BLOGG

TEXT OCH FOTO: Martin Risberg

Jag besökt både kloster och tempel. Det finns gott om buddhastatyer. Templen är gjorda i trä och vackert utsmyckade med attiraljer. På insidan finns statyer och brinnande ljus.

Naturen

En del sandstränder finns också i landet. Vi promenerade längs med några men badgästerna hade förstås inte anlänt än. Tillsammans med familjen besöktes även parker där vi promenerade och njöt av naturen. Tidiga vårblommor stod i full blom. Ulsan grand park var vi också och tittade på. Där fanns gott om lekplatser för de yngre gästerna. En annan dag var jag på fiskmarknad och tittade på levande bläckfiskar och andra liknande djur.

Utforskade andra ställen

Resan var på 4 veckor för att vi skulle hinna se en del av Korea när vi ändå var på plats. Jag tog tåget till Gyeongju. En lite mindre stad. Där bodde vi på hotell. Godisdiskarna är inte som i Sverige, de är betydligt mindre till utbudet. Chok-

ladkakor finns det dock även här. Tillbaka i Busan var vi på en konsert och lyssnade på inhemska musik framförd på inhemska instrument. Det var riktigt trevligt.

Jeju

Söder om Korea ligger ön Jeju. Dit tog vi oss för att kolla in läget. Jag och pappa tog vår hyrbil till öns högsta berg för en promenad. I vackert väder rörde vi oss uppåt höjderna, toppen var dock utom räckhåll. Vi var även på ett museum där man fick lära sig mer om jordens skapelse. Fragment i jordytan och berggrunden under marken.

Intryck

Efter allt detta var det med mycket intryck jag satte mig på planet för att börja hemresan mot Norden. För mig var det här en upplevelse och jag fick se en del av världen som jag aldrig sett förut. Jag har nu gott om minnen från en helt annan kultur än den svenska. •

HUR VET MAN ATT EN BIL KOMMER FRÅN JAMAICA?



MAN SER DET PÅ REGGAESTRERINGSSKYLTEN

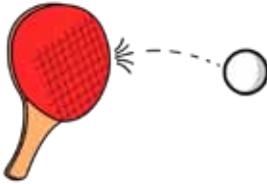


Vad använder grisen som legitimation?

Flasklägg

VAD HETER KINAS BORDTENNISMÄSTARE?

PING PONG



Varför ska man använda bilen för att samla ihop korna?

För på bilen sitter kofångaren



Vad blir en gris som solbadar?

Helsteckt



Tillgänglighet i och kring vallokaler

TEXT: Stina Palm

Nu i september är det riksdagsval i Sverige. Man har sett att andelen väljare med funktionshinder är låg (bara 2 av 10 med intellektuell funktionsnedsättning röstar) och när det är så är det många åsikter som inte kommer fram. Det är viktigt att funktionshindrade kan engagera sig i det som andra kan, inte bara handikappolitik. Det är en rättighet och viktigt för demokratin.

Tillgänglighet handlar om långt mycket mer än att man ska komma fram med sin rullstol. Det bör finnas handikapparkeringar nära vallokalen och entrén ska vara tillgänglig.

Människor med olika typer av funktionshinder kan ta del av den,

utifrån sina förutsättningar (blindskrift, lättläst, inläst etc).

Förutom att valbåsen ofta är höga så finns det en sak till. Det bör vara möjligt för att ta hjälp av sin personliga assistent med att lägga valsedlar i kuvert osv, utan att ens åsikter ska behöva skyltas för alla andra. I eller vid vallokalerna borde det därför gå att gå undan, t.ex. i ett angränsande rum och göra sitt val.

Möjligheten att poströsta gör att det kanske är enklare att rösta än i vallokal. Men även funktionshindrade borde kunna rösta i vallokal som andra, på samma eller så liknande villkor som möjligt.



LÄRVUX I NYA LOKALER

TEXT: Stina Palm

Från och med den här terminen finns hela Lärvox verksamhet på Johannesbergsskolan.

Johannesbergsskolan ligger vid stadsparken mitt emot biblioteket och till Lärvox kan man antingen gå in från innergården eller på hörnet vid stadsparken.

Kursen Musik och instrument har tidigare funnits i dessa lokaler som ligger i källaren.

Specialpedagogerna på Lärvox är som tidigare Olof Skyttner, Ing-Marie Boström Svensson, Tomas Bergfors och Eva Forsell.

Kurskatalogen kommer du åt om du söker på Kurskatalog Lärvox på www.harnosand.se. Läser du den här tidningen på Internet kan du klicka [här](#) för att komma till rätt sida.



Kontaktuppgifter

Ing-Marie Boström Svensson	073-460 29 12
Olof Skyttner	070-251 01 25
Eva Forsell	073-275 47 65
Tomas Bergfors	073-275 40 56

Adressen dit är:

Johannesbergsgatan 3
871 31 Härnösand

Lärvux NYA telefonnummer: 0611-34 85 33

Telefonnummer till växeln: 0611-34 84 10



IF RYCKET GENOM ÅRETN

TEXT: Stina Palm

Vi skrev lite om IF Rycket på baksidan av Öbackabrus i mars 2013, men här kommer en ordentligare presentation av föreningen och dess verksamhet.

Föreningen, med ca 120 medlemmar, har många aktiviteter varje vecka; vattengympa, bowling, boccia, simning och innebandy t.ex. Något ska kunna passa nästan alla.

Förutom resorna till Saxnäs som sker två gånger om året åker man på cuper - där flera medaljer kammats hem i olika idrotter - och andra resor och utflykter, arrangerar filmkvällar m.m.

Kultur-Rycket och ledare

Det senaste är Kultur-Rycket. Det är ett flerårigt projekt med kulturinriktade aktiviteter inom föreningen, i samarbete med ABF.

Det krävs förstås många som hjälps åt för att få en sådan här verksamhet att fungera, ett flertal ledare håller i olika aktiviteter under veckorna och följer med på de olika resorna.

IF Rycket då

Föreningen startades 1984 och firar alltså 30 år i år. Vid rodret då som nu initiativtagaren Ronny Valter.

Vid starten hade man även sverigeelit i föreningen, rullstolsåkaren Pia Johansson (då Håkansson) i reportaget här bredvid är en av dem.

Några röster om IF Rycket:

Daniel Bäckström:

Jag är med i Bildgruppen i Kultur-Rycket och på bowling. Jag tycker att det är roligt att träffa folk som jag känner här på dagliga verksamheten. Jag är inte med på något annat som IF Rycket har än.

Malin Stenberg:

Jag är med på vattengympa och brukar åka med på Saxnäsresorna. Vattengympan är jag med på för att få träning.

Ulrika Eriksson:

Jag brukar vara med på bowling och på Kultur-Ryckets måleri. •

Saxnäsresorna kan du läsa om på www.franzengruppen.se

RULLSTOLSLANDSLAGET INSPIRERADE I GATLOPP

TEXT: Stina Palm

I maj 1989 åkte en 5-årig Stina Palm till målet i en rullstolstävling på hemorten Alfta i södra Hälsingland. Svenska landslaget i rullstol var då, liksom två år tidigare, där och genomförde ett gatlopp i samband med ett årligt evenemang. Rullstolstävlingar med bra motstånd i Sverige var inte så vanliga på den här tiden och är väl fortfarande inte, så det gällde nog att ta vara på alla möjligheter.

IF Rycketdeltagare

Damklassen vanns av skånska Pia Håkansson, numera Johansson och boende i Stockholm. Pia tävlade för IF Rycket, Härnösand.

Då, 1989, hade jag förstås ingen aning om vad det var för klubb, eftersom jag inte ens visste att det fanns en stad som hette Härnösand. Nästa gång jag hörde talas om föreningen var för några år sedan.

Vad gäller citatet nedan kan jag väl säga att det blev inte riktigt så.

Stina, 5, på rullstolstävling:

”När jag blir stor ska jag också åka så där fort...”



Stina Palm, 5, från Alfta, är en bejvare på sitt åka rullstol. När hon blir större ska hon tävla och åka lika fort som Pia Håkansson, damklassens segrare, och Lars Löfström, herrklassens. De gör Stina sina nummerlappar.

Segraren i herrklassen var Lars Löfström, tävlande för en av Sveriges första handikappidrottsföreningar Norrbacka HIF i Stockholm. Han är flerfaldig paralympisk mästare i bl. a. rullstol och segling.

Lars skrev jag om och intervjuade i Öbackabrus tidigare då han genomfört Inclusion tour, en tillgänglighetsresa genom Europa i rullstol med en cyklande kompis. •

Reportage ur tidningen Ljusnan maj 1989.
Text och foto: Lena Nyblad

MIN MADEIRARESA

TEXT OCH FOTO: Hanna Löfgren

Madeira är en ö som tillhör Portugal men som har självstyre i vissa frågor. Ön ligger mitt ute i Atlanten, väster om Marocko. Madeira är väldigt bergigt, och har bland annat världens näst högsta klippa som heter "Cabo de Girao".



Illustration: Daniel Bäckström

Jag, mamma, 6-åriga Cathiana och en vän till familjen som heter Karin flög dit i början av april. Vi åkte tåg till Arlanda flygplats. Tåget gick från Härnösand klockan fem på morgonen. Vi fick vänta på flygplatsen i ungefär 2 timmar, sedan satt vi på flyget i cirka fem och en halv timme. Det var långtråkigt! Jag löste korsord och läste. När vi var framme vid flygplatsen åkte vi buss till Lido, där vi hade vårt hotell. (Lido är en förort till Funchal som är Madeiras huvudstad.) Då var klockan mycket!

Monte

Nästa dag åkte vi buss till Monte som ligger norr om Funchal. Vi var till en botanisk trädgård som hade växter och träd från hela Madeira! Till exempel små bananträd med miniatyrbananer och olika sorters kaktusar. Madeira är känt som "den blommande ön" och det är alltid något som blommar där. Samma dag besökte vi en katolsk kyrka där vi tände ljus. Madeira har "romersk-katolsk" religion. Det innebär att de tror på "den heliga Maria", som är Jesus mamma. De tror också på olika helgon.

Bredvid kyrkan fanns det en linbana som var 4 km lång och tog en kvart att åka!

Cabo de Girao och bad

En annan dag åkte vi bil till Cabo de Girao. Det tog cirka en halvtimme att åka dit med vår hyrbil. Jag stod inte ända ut på kanten men det gjorde de andra. Det var högt nog att titta ut från kanten där jag kunde stå tryggt. Den dagen åkte vi också till en badort där det fanns klippor vid kusten. Klipporna var rundade av väder och vind så hade bildats små "sjöar", för att havsvattnet blåste in dit. Där badade vi! Det var lika varmt som i juni i Sverige! (Ganska kallt alltså!)

Lido

Kvarteret som vi bodde i – "Lido" – låg i ett turistområde med många restauranger och småaffärer, där man kunde köpa spetsbroderier – typiskt för Madeira! Något annat som var typiskt för Madeira var skor! Det godaste jag åt på Madeira var en risotto med ost!

En förmiddag så regnade det. Då var jag inomhus och läste. Det är vanligt med regn på Madeira. Det är för att ön ligger mitt ute i Atlanten och har berg runt en högplatå där det är platt. Bergen fångar upp regnmolnen så det börjar regna. •



Jag i en botanisk trädgård vid staden Monte.



Cabo de Girao - världens näst högsta klippa

Badort med naturliga klippsjöar



Pratskepp i Funchal som vi åkte en tur med.



GULLVIVANS DAGLIGA VERKSAMHET

Gullvivan är en Daglig verksamhet som är anpassad för personer med varierande tilläggshandikapp såsom rörelsehinder, syn- och hörselskador samt grav utvecklingsstörning.

Här ges en strukturerad verksamhet helt utifrån var och ens behov med tyngdpunkt på sinnestimulans.

FOTO: Anita Hjeltman och
Emelie Hardeljung Pitkäkangas





Riksgymnasium för Rörelsehindrade, RgRh

TEXT: Stina Palm

Elever med svåra rörelsehinder med slutbetyg från grundskolan har enligt skollagen rätt att söka till Riksgymnasium för Rörelsehindrade, RgRh senast i juni det år de fyller 21.

Fyra platser i landet – stockholm-förorten Skärholmen där verksamheten startade, Kristianstad, göteborgsförorten Angered och Umeå – har denna skolform som finns på vanliga gymnasieskolor.

Vad är RgRh?

Skolan

Riksgymnasieverksamheten startade som den fungerar nu 1991.

Varje ort har en huvudskola – en vanlig gymnasieskola där riksgymnaset är en del; Skärholmens gymnasium, Söderportskolan, Angeredsgymnasiet och Dragonskolan. Där finns riksgymnasiets olika team – habilitering med sjukgymnaster, arbetsterapeuter, kuratorer, psykologer m.m., specialpedagoger, ett assistentteam (så man kanske har upp till tre assistenter, men en huvudansvarig) och egen rektor och syokonsulent.

Man kan gå på vilken av stadens skolor som helst, då kanske med en

assistent med sig och så kan lärare utan specifik kunskap om funktionshinder få stöd av specialpedagogerna från huvudskolan.

Boende

Hur boendena fungerar är förstas olika, principen är att det finns personal dygnet runt och att man har en kontaktperson som är huvudansvarig för eleven.

Boendena ser väldigt olika ut. Vissa ligger en bit från skolan, så man kanske måste åka taxi eller kommunalt, vissa ligger precis i anslutning till skolan. Vissa har lägenheter i vanliga hyreshus, andra har en korridor med lägenheter/rum. På vissa boenden delar man toa. Även här gör man upp tillsammans om vilka insatser man behöver, en del äter t.ex. själva under någon period.

VIP – Vägledning, individuell planering

I VIP-teamen ingår eleven, kontaktpersonen från boendet, någon från skolan samt någon från habiliteringen. Där planeras insatserna under gymnasietiden och under sista året tittar man mycket på framtiden. Man brukar t.ex. ha

möjlighet att prova att bo några dagar i en träningslägenhet, men med möjligheter att kontakta personal.

Många valmöjligheter i studierna

Man kan välja att gå i stor klass (vanlig gymnasieklass) och läsa på helfart (3 år), liten klass med ca 4-5 elever, stor klass i vissa ämnen och liten i klass i andra. De flesta går 4 år; dels för att orka med studietempot, men även för att hinna med habilitering under skoldagen, vilket är meningen på RgRh.

Man kan förlänga studietiden upp till max 6 år om det finns särskilda skäl, men 5-6 år är ganska ovanligt.

Man kan ändra sig under studietiden. Blir det för jobbigt att gå i stor klass kan man hoppa till liten (i vissa fall har dessa en egen inriktning, i Umeå finns bara media men om en hel klass vill läsa en viss kurs kan det gå att ordna), utöka studietiden eller vad man nu önskar.

RgRhs elever söker inte in på betyg, så man kan gå vilket program man vill – men det kan bli väldigt tufft. En del går ut med ett helt vanligt gymnasiebetyg, andra med intyg.

Stina om gymnasietiden på RgRh

Jag gick vanlig grundskola, med elevassistent och flyttade sedan till RgRh Umeå.

Jag drömde om att bli journalist och på en av Umeås skolor fanns ett sam/mediaprogram med journalistikinriktning. Ett bra val med tanke på var jag hamnade 10 år senare.

Men tiden i stor klass blev för jobbig och den sista som märkte det var förstas jag själv.

Jag hade flyttat 45 mil hemifrån och kände ingen, jag gick i en högpresterande klass på 2 skolor utan specialpedagoger osv och med väldigt lite assistans och hade några ämnen på en tredje skola. Jag åkte även mellan dessa i egen buss och fick hålla reda på tiderna själv. Dessutom "råkade" min skolas syo göra ett 3-årsschema åt mig fast jag skulle gå 4 år. Det slutade av olika anledningar med 5 år varav de sista 3 1/2 i liten klass. Men då hade jag mitt fulla gymnasiebetyg och lite till. Det blev bra till slut och jag fick några år när jag mädde bättre.

Trots turbulensen ser jag nu tillbaka på gymnasietiden med glädje och stolthet. Jag fick mitt betyg och en massa erfarenheter och lärdomar om mig själv. T. ex. fick jag veta att jag är extremt känslig mot stress och förändringar, även positiva.

I hemkommunen hade gymnasie-möjligheterna varit väldigt begränsade, det hade förmodligen blivit IV (Individuella programmet) eller sär-gymnasium. •

<http://www.rg.nu/startsida/index.htm>

TRÄFFPUNKT TUNNELPLAN



Träffpunkt Tunnelplan på Tunnelplan 11B är ett nyöppnat ställe där verksamheten i första hand vänder sig till personer med psykisk ohälsa och är till för både personer med beslut och de som inte har beslut om sysselsättning.

I skrivande stund håller Åke Hamrin, som ska vara personal där och Susanne Höglund från Individstöd på att starta upp verksamheten.

Inriktningen är social samvaro, som att spela spel, prata, baka m.m. Men det är även meningen att man inte bara ska sitta inne och inte göra något speciellt, utan det kommer bli

utflykter och sådana aktiviteter. Till sådana tillfällen behöver personalen veta vilka som ska vara med, så då får man bestämma innan.

Träffpunkt Tunnelplan ska ha öppet:

Måndag, onsdag och fredag kl. 9.00-14.00 kommer det vara öppet för personer som lyder under socialpsykiatrin.

Tisdag eftermiddag kommer det vara öppet för daglig verksamhets pensionärer.

Torsdagar kommer det vara stängt.

Telefonnummer till träffpunkten är 0611-34 86 72 och vidarekoppling sker till Åkes mobil.



Svamp

TEXT: Stina Palm

I Sverige finns ungefär 100 000 kända svampsorter. Ungefär 100 av dem är bra till mat. Man tror att alla svampar kommer från samma från början.

Svampar brukar delas in i olika grupper beroende på om de har: hatt, strumpa eller skivor under hatten och så har de också olika rotsystem.

Vanliga matsvampar



Gul kantarell som är lätt att känna igen på sin gula färg och uppåtvända hatt.



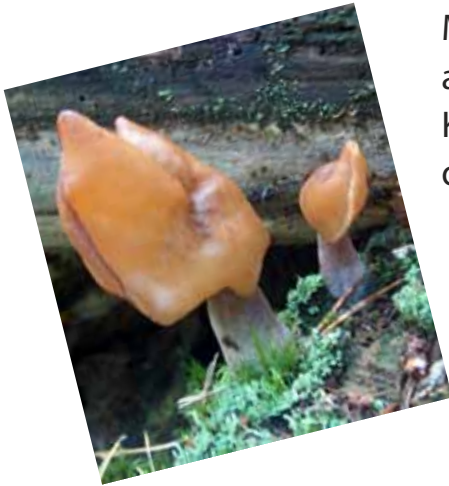
Champinjonen är vit och har rund hatt och kort fot som också är vit. Under hatten är den brun.

Trattkantarell har också hatten uppåt, men den är brun.



Giftsvampar

Murkla har inte den vanliga formen av en svamp och kan se olika ut. Kokar man den länge kan man äta den, annars är den giftig.



Den vanliga flugsvampen har vit fot och röd eller rödbrun hatt med vita prickar. Den är dödligt giftig.

Den vita flugsvampen är ännu giftigare och mycket svårare att känna igen. Den har prickar som den röda, men böjd hatt. Den är vit under hatten medan champinjonen är brun.



Teckenspråk

På Franzéngruppen har vi kurs i teckenspråk, vi har haft och kanske kommer få döva personer här. Då behöver vi kunna teckna viktiga saker, men även för att det är trevligt.

Varje land har eget teckenspråk och det har även dialekter, en person som gått i skolan i Härnösand tecknar vissa saker annorlunda än någon som gått i Örebro eller Stockholm.

Det svenska teckenspråket blev godkänt som dövas förstaspråk 1981 och därför kan vuxna döva ofta tala och är bra på att läsa på läpparna. Det finns 30 000 personer i Sverige som använder teckenspråk.

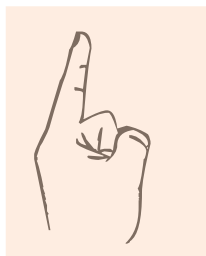
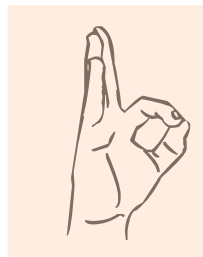
Teckenspråket har egen grammatik och är lika svårt som andra språk. Många tror att teckenspråk är utvecklat ur handrörelser som hörande använder, men så är det inte.

Mycket av grammatiken finns i ansiktsuttryck eller hur tydligt man gör ett visst tecken.

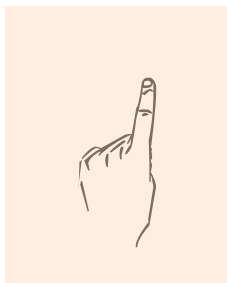
Lika ofta som ord kan tecknas på flera olika sätt så har flera ord samma tecken, därför används munnen för att visa vad man menar.



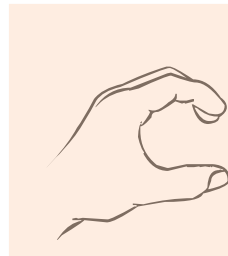
När man dyker betyder det här tecknet "OK"
På teckenspråk är det bokstaven H.



L tecknat med vänster hand



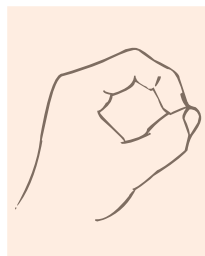
"Ett" sett från
avläsarens håll



S tecknat med vänster hand



P från avläsarens håll



O tecknat med vänster hand



DELFINER

ILLUSTRATION: Daniel Bäckström

TEXT: Stina Palm

Delfinen som Daniel ritat ser ut som en flasknosdelfin. Det är den delfin som de har på Kolmården. Kolmården är det enda stället i Sverige som man kan se delfiner på.

Delfiner kan bli mellan 1,40 och 3 meter långa. De kan bli uppåt 30 år gamla.

De kan komma upp i en hastighet av 55 km/h. Delfiner används ofta i uppträdanden där

folk får åka på deras ryggar. Och det går fort.

Delfiner har speciella visselljud för att känna igen varandra.

De kan därför anropa en speciell delfin. Visselljuden används nästan likadant som ett namn hos människor.

Delfiner finns i många hav: Svarta havet, Medelhavet, Atlanten och Stilla havet. •

TREKRYSSSET

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

VÅGRÄTT



1. Efter två
3. Skogens konung
5. Grepp
6. I marken under träd
8. Gör tuppen
10. Kan inte gå
12. Flygfå eller stor fisk
14. Mansnamn
15. Märtenfågel
16. Är kolan



LODRÄTT

1. Rinner från ögat
2. Före två
3. Läger hönan
4. ... är ful
7. Kan det vid matlagning
9. Korsordsfågel
10. Inte hög
11. Havsfågel
12. Feg eller fågelart
13. Två i fotboll

Psykbyrt - stöd till unga



Här kan du få hjälp att bryta psykisk ohälsa

Alla mår dåligt ibland, man kan inte alltid vara glad. Det finns olika anledningar till att man mår dåligt. Det finns hjälp att få för dig mellan 0-25 år och för dig som är förälder.

Där finns länkar till sidor om olika problem; diagnoser, kriser, ekonomi, övergrepp, stress, skolproblem, sömn m.m.

Psykbyrt finner du på Härnösands kommuns hemsida:

www.harnosand.se/ > Stöd och omsorg > Barn, ungdom och familj > Stöd till barn och unga > Psykbyrt - stöd till unga



Härnösands
kommun