

# Öbacka BRUS

Juni 2017

Hasse om tiden  
som gruvarbetare

Stadsfesten

Vårtecken

Måla och gissa

Varför firar vi  
nationaldag  
den 6 juni?

Lär dig mer om  
FLADDERMUS-  
FISKAR



# INNEHÅLL

- 3 Gnocchi
- 4-5 Friskvårdsdag i Vårdkasbacken
- 6-7 Stadsfesten
- 8 Röd drottning
- 9 Hasse har jobbat i Kirunagruvan
- 10 Lättläst om nationaldagen
- 11 Bilder att färglägga
- 12-13 Malins värtecken
- 14-15 Regionalpolitik
- 16-17 Humor
- 18 Personalförändringar
- 19 Vem är det?
- 20-21 Fladdermusfiskar
- 22 Sharonfrukt
- 23 Solskydd i stratosfären
- 24 Telefonnummer och rättelse



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

Maila oss era idéer på:  
dagligverksamhet.Papper-stygn@harnosand.se

**Stina**

**Dessa personer har bidragit med material i detta nummer:**

Stina Palm  
Hanna Löfgren  
Charlotte Björk  
Hans Kjellstrand  
Malin Stenberg  
Jonas Nordberg  
Camilla Andersson



# GÖR DIN EGEN GNOCCHI

TEXT: Stina Palm



I affären hittar du gnocchi på pastahyllan, men det är egentligen missvisande. Huvudingrediensen i gnocchi, som uttalas njäcki på italienska, är nämligen potatis. Degen kan i det närmaste beskrivas som mjölig potatismos.

## **Så här gör du egen gnocchi:**

### **Ingredienser**

Potatis (en mjölig sort)

Ägg

Mjöl (men inte för mycket, potatisen ska vara lite blöt)

Salt

Koka potatisen lite al dente (inte helt färdigkokt). Pressa, häll upp på ett bakbord, häll över mjöl och ett ägg. Sen knådar du degen smidig. Häll till sist i lite salt. Rulla ut degen och dela i små kuddar. Sen är det dags att koka.

Kan till exempel ätas med tomatås, som du kan koka gnocchin i.

KÄLLA: Kockarnas kamp TV4 säsong 7, 2016



# Vår Friskvårdsdag år 2017!

TEXT: Hanna Löfgren

FOTO: Charlotte Ämting

På onsdagen den 15 mars samlades vi brukare från "Papper och stygn" på vår dagliga verksamhet med samma namn. Det var tidigt på morgonen.

Jag fick åka i personalens bil upp till Vårdkasberget, där vi skulle hålla till. De andra kom före oss!

Friluftsdagen anordnades av Härnösands kommun, så därför var många av Härnösands dagliga verksamheter på plats! Kreativitas personal Katta höll i dagens aktiviteter!

Kälförare under utbildning såg till att brukare kunde åka i biski och skicart, de var från VHIF (Västernorrlands handikappidrottsförbund).

Jag fick hyra pjäxor, slalomskidor, stavar och en hjälm gratis!

Jag och min skidkompis Martin åkte ett första åk, jag åkte slalom och Martin åkte snowboard.

När vi hade åkt nerför backen hade jag tappat bort mina vantar någonstans! Vi fick genast åka ner till liften igen och ta samma backe





# "Det var roligt, tyckte Hanna"

en gång till! Vi hittade inte mina vantar tyvärr! Nu hade jag blivit trött och det blåste ordentligt, så jag tog lite saft och en bulle. Det smakade gott!

Martin hade hittat mina vantar! Vi åkte en gång till tillsammans och sedan tog jag av mig mina skidor och vilade. Jag drack varm choklad som jag fått från mitt boende, med mammas termos!

Klockan hade blivit halv ett på dagen och det skulle bli lunch klockan ett. Jag satt och tittade på alla personer

framför mig och njöt av solen. Kön till hamburgarna var lång.

Jag ställde mig i kön och blev bjuden på en hamburgare med bröd och en Festis. Det var jättegott!

Efter ett tag blev törstig igen och fick en Festis till. Tack för den!

Under dagen var det Bingo med djurbilder som Papper och stygn hade gjort. Jag deltog – det var roligt!

Dagen tog slut och folk åkte hem. Jag fick skjuts av Martin. En mycket lyckad dag var till ända!



# Stadsfesten - det här händer på stora scen

**Fredag 21/7**

19.00: De vet du

21.00: Stiftelsen

23.00: Hov1

01.00: Julie Bergan

För ev. ändringar och övrigt program se hemsidan (adress längst ner.



Norska på Sverigebesök.

GJORT AV: Stina Palm & Charlotte Björk

## Lördag 22/7

19.00: Benjamin Ingrosso

21.00: Magnus Uggla

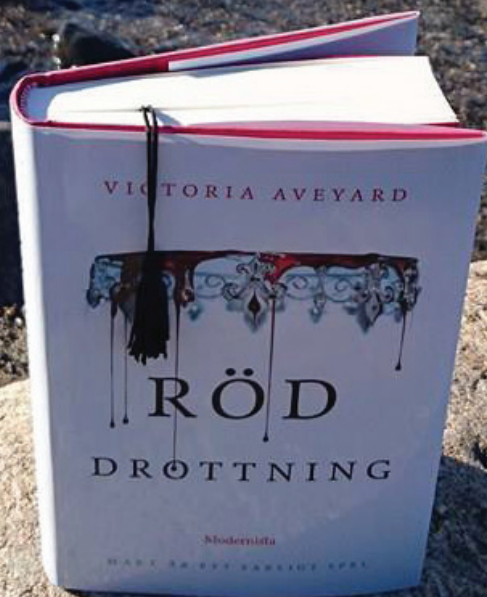
23.00: Rebecca & Fiona

01.00: John de Sohn





# RÖD DROTNING AV VICTORIA AVEYARD



I Victoria Aveyards Röd drottningtrilogi ingår böckerna "Röd drottning", "Glassvärdet" och "Kungens fänge".

I sjuttonåriga Mare Barrows värld är samhället uppdelat i blod. De silverblodiga som är supermänniskor med olika förmågor som styr över de rödblodiga som används som tjänare, arbetare och soldater. Mare Barrow har växt upp som röd och får jobb som tjänare i det kungliga Solpalatset där allt förändras. Det visar sig att trots sitt röda blod har hon en unik och farlig förmåga. Kungen inser att hon är ett hot och gör upp planer för att oskadliggöra henne.

TEXT OCH FOTO: Charlotte Björk

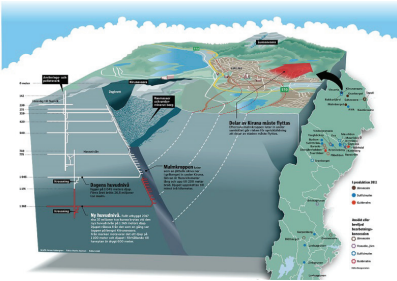
# Hasse har jobbat i Kirunagruvan

*För att lära känna Hasse lite bättre så lät jag honom berätta om tiden som gruvarbetare.*

## Först lite bakgrund om själva gruvan

Kirunas stora järnmalmgruva heter drivs av företaget LKAB (Luossavaara-Kirunavaara AB). Företaget startade 1890, men redan 1642 förstod man att det fanns järn där i berget. Idag vet man att malmkroppen är ungefär 80 meter bred och minst 2 km lång. Den lutar snett ner i marken.

GJORT AV: Hans Kjellstrand, Charlotte Ämting, Martin Feldt



1.

Bild 1: Nere i gruvan spränger man (kallas att skjuta) och borrar för att få loss malmen. Redan där nere krossar man malmen till mindre bitar innan den transporteras från djupet i gruvan och upp till ytan.

Bild 2: Där uppe förädlar man malmen till användbart järn. Det kallas pellets och är små järnkulor helt enkelt.

Bild 3: Idag är man nere på 1365 meters djup och arbetar. Man har byggt vägar i berget för de stora maskinerna som borrar, lastar och transporterar malmen. Dessa tunnlar kallas orter.



2.

## Hasse berättar

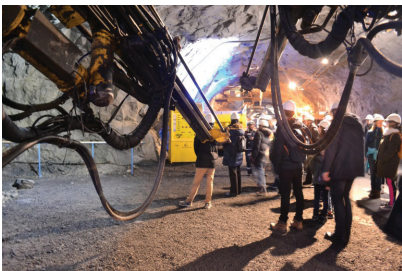
Jag jobbade i gruvan i 19 år och hann prova på många olika typer av arbeten. Innan jag slutade och flyttade till Härnösand så arbetade jag med att fjärrstyra flera typer krossmaskiner och lastmaskiner.

Mycket av det som görs nere i berget sköts av maskiner som fjärrstyrs. Då sitter man framför datorskärmar och kör maskinerna från ett kontor ovan jord. De kan sitta långt ifrån själva maskinen och jobba.

Tåget tar sedan järnet (pelletsen) vidare till Narvik och Luleå för transporter via båt till resten av världen.

Idag arbetar jag på "Papper och stygn" efter sju års rehabilitering efter en stroke.

PS. Se upp för gruvtroll! DS.



3.

## NATIONALDAGEN

1916-1982 firades 6 juni bara som "svenska flaggans dag". Den dagen 1523 valdes Gustav Vasa till kung i Strängnäs, Sverige blev ett enat land och Kalmarunionen bröts.

Samma dag 1809 antogs en ny regeringsform av Karl XIII (den 13:e), som gällde fram till 1974.

Det var först 1983 som dagen även fick status som nationaldag. Sedan 2005 är det en helgdag.



Gustav Vasa ca 1550.

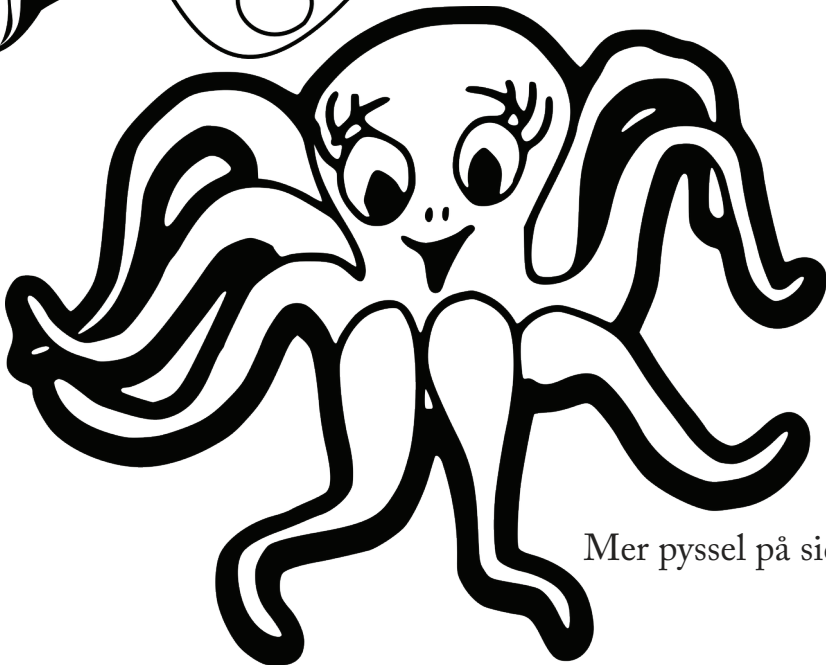
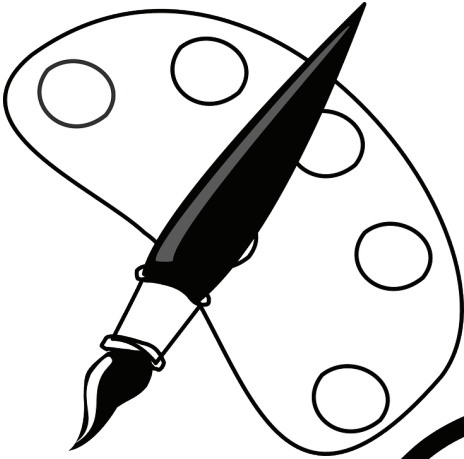
TEXT: Stina Palm



Tips: Kopiera sidan så kan fler färglägga



Färg-  
lägg  
gärna  
oss



Mer pyssel på sidan 19







Malins vårtecken 2017



## REGIONALPOLITIK I FÖRÄNDRING

Man brukar ibland tala om att Polen är regionalt i jämförelse till Västeuropa, och att Sverige och Danmark, särskilt under jultider är regionalt, jämfört med Europas kontinent. I USA finns regionala delstater som Utah och Nebraska.

### EU

Sveriges regionalpolitik styrs idag via EU. EU:s regionala fond omfattar ca 1/3 av EU:s totala utgifter, och Sverige fick detta år ca 154 miljoner Euro (ca 1,5 miljarder). EU:s regionalpolitik regleras via Tillväxtverket i Sverige. Infrastrukturen är inte Tillväxtverkets största post, istället prioriteras förstärkning av företags konkurrenskraft samt företagets forskning och innovation. Först därefter kommer förbättring av kommunikation och förbättrad infrastruktur. Slutligen ingår ett ekologiskt program inom EU:s regionalfond. Som projektexempel i Jämtland och Västernorrland nämns bredband till hela Västernorrland och, mera våghalsiga uppdrag, som "Industri-lyftet", vilket ska främja konkurrenskraften i Jämtland och Härjedalen.

### Landsting och regioner

Sveriges landsting beskrivs ofta som regionala, eftersom man väljer till detta organ. Sjukvårdsuppgiften tolkas dock ofta som funktionell, då sjukvård inte inkräktar på regionalpolitik. Som kritik på detta införde man under början av 2000-talet regioner bl a i Halland, Skåne och Västra Götaland. Under nuvarande riksdag planeras region införas även i Västernorrland från år 2017. Skillnaden märks i att Regionen övertar utvecklingsplanering, regional infrastrukturplanering, planering av EU:s region-

fond, samt fördelning av statliga regionala utvecklingsmedel, från Länsstyrelsen. Landstinget har även en avdelning kallad "Regional Utveckling", vilken styr kollektivtrafiken (i Västernorrland Din Tur och Norrtåg). Avdelningen ger priser och bidrag till kulturfenomen, man bidrar till turismen, samt har folkhögskolor. Slutligen har Regional Utveckling en rad "miljöcontrollers".

### Infrastruktur och industri

Bland de stora företag som nämns om Norrlands infrastruktur kan nämnas byggandet av E4 som motorväg, Höga Kustenbron, Norrtågs sträckning av räls till Umeå, samt Öresundsbron sträckan Malmö-Köpenhamn. I Norrland har vi toppmodern industri vilken är högproduktiv och exporterande. Till dessa hör Trä-, Pappers-, Gruv- och Metallindustrin. Så tillsammans med tillbyggd infrastruktur, så är industrin i Norrland tämligen skyddad.

Umeå Universitet har hittills mest varit av symbolisk innebörd för Norrland. Den nya given av regionalpolitik har mest varit en "Pyrrhusseger" för Allianspartierna, som ju sitter i opposition. Samtidigt kan man ju nästan alltid hamna i regionalt läge, oavsett land! Nästan alltid så har emellertid regionalpolitiken, genom Tillväxtverket, hamnat i en byråkratisk arena. Regionalpolitiken har, mätt i budgetanslag, nästan samma storlek som barnbidraget. Vissa tvivlare menar att i termen regionalism, så borde regionalt centrum finnas med i vägskalet. I just Norrlands fall kan det vara svårt att finna regionalt centrum, även om försök drivs på vissa håll.

# Öbackabrus



# Öbackabrus

Var började fågelinfluensan?  
Här-nös-and

Allan kunde inte hitta E6:an  
så han körde E3:an två  
gångar istället.



– Jag har köpt en ny jätte-  
bra hörapparat!  
– Jaha, vad kostade den då?  
– På Åhléns.

– Ställ er i kö... här ska spelas  
biljard.



Tå: En del av foten som  
används till att hitta höga  
trösklar...

– Vilken bil kör Tiger Woods?  
– Golf!



– Vakna pappa! Du har  
glömt att ta dina sömna-  
bletter!

– Var kan man köpa kor billigast  
i världen?  
– Korea.



# Öbackabrus

- Vad är en groda utan ben?
- Hopplös



- Varför fick muraren sparken?
- Man hade inte bruk för honom.



- Doktorn, folk vill inte prata med mig.
- Nästa!



- Varför ramlar de där ungarna hela tiden?
- De är ju trillingar!

H  
U  
M  
M  
O  
R

SAMMANSTÄLLT AV: Stina Palm

KÄLLOR: facebook.com

skrattportalen.se

knep.se

## PERSONALFÖRÄNDRINGAR I KOMMUNEN

Birgitta Stenberg har gått i pension, enhetschef för boende vuxna + korttids är nu Carina Jansson Haglund (bilden).



Hans-Erik Bergman har slutat och ersatts som enhetschef av Maria Hellström (enhetschef Arbetslivsförvaltningen). Hon började 29/5.



Karin Högberg går i pension, verksamhetschef blir istället Elisabeth Högberg (boende vuxna, bilden), från 1/8.



Elisabeth Högbergs ersättare, som börjar 1/9, heter Christina Ångman.

# Öbackabrus

## Vem är det på bilden?

Facit upp och ner  
längst ner på sidan.



FOTO: Frankie F



FOTO: Frankie F



FOTO: Larske



FOTO: Kaiketsu

1. Camilla Läckberg, deckarförfattare
2. Gösta Ekman, skådespelare
3. Måns Zelmerlöw, artist och programledare
4. Charlotte Kalla, skidåkare

# Fladdermusfiskar

## Rödläppad fladdermusfisk



Fiskart som beskrivs av Hubbs 1958. Den lever vanligtvis i djupa vatten runt Galapagos. Man kan stöta på den på omkring 35 meters djup eller mer. Den använder sina fenor att gå med på havsbotten. Den äter främst småfisk, mollusker och kräftdjur. Den använder modifierade ryggraden för att locka till sig maten. Längden är cirka 40 centimeter.

## Atlantisk/gående fladdermusfisk



Bor på 45-1000 meters djup, i lera och på sandbottnar, ibland nära rev men vanligtvis på sand delvis täckt av sand eller lera. Hemmahörande i västra Atlanten. De lever bland annat på sjöstjärnor. Fisken är 38 centimeter lång.

## Rund/cirkulär fladdermusfisk



By Alexander Vasenin - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24910910>

Kroppen är nästan skivformad och mycket tunn. Svansen är cirka 20% av kroppslängden, den är fläktformad och är högre än den är lång. Hanar kan bli upp till 50 centimeter långa. I naturen finns den i bräckt eller marint vatten, vanligen runt rev, på 5-30 meters djup. Finns i de tropiska vattnen i Indiska oceanen och Stillahavsområdet från Röda havet och Östafrika i öst till Tuamotuöarna i Franska Polynesien i väster och från södra Japan i norra till norra Australien och Nya Kaledonien. Ungfisk är ensam eller bor i små grupper, bland mangrover eller andra inre skyddade laguner. Vuxna finns i mer öppet vatten och på större djup.

*Det finns 57 arter, alla i varma kusthav. De flesta lever på 200-1000 meters djup. De ingår i släktet *Ogcocephalus* och i familjen *Ogcocephalidae*.*

TEXT: Camilla Andersson

KÄLLA: Untamed Science, Wikipedia, fishbase.se, www.whatsthatfish.com, marineworld.com



# Öbackabrus

## Kortnosad/släntpannad/ rödmagad fladdermusfisk



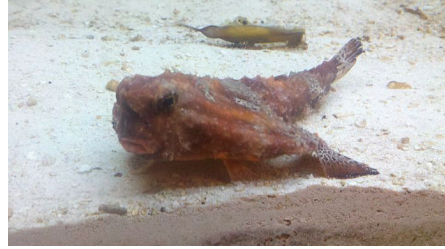
Finns på upp till 300 meters djup, endast på lera och sandbottnar, ibland nära rev. Men vanligtvis vilande på sanden delvis övertäckt av sand eller lera. Lever i västra Atlanten, sydöstra Florida och Karibien. Den blir cirka 30 centimeter lång och födan är bland annat fisk och maskar.

## Zebrafladdermusfisk



Finns i öppna revområden, vanligtvis ensamma, bland lite sten eller korall. De har observerats skydda och kamouflera sig med havsliljor. I allmänhet ensam, men ses ibland i par eller små grupper. Unga lever vanligtvis i grundare vatten medan vuxna finns i djupare vatten. De unga har distinkta zebbaränder som de vuxna saknar.

## Långnosad fladdermusfisk



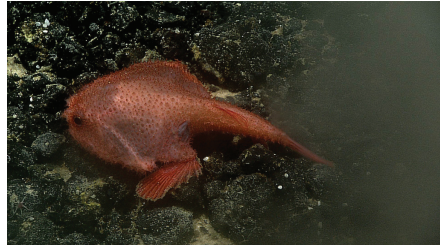
Lever på 29-230 meters djup i Atlanten, från North Carolina till Mexikanska golfen och Bahamas.

## Dvärgfladdermusfisk



Bröstfenmembranet är tunnt och genomskinligt, heller inget kött på magen. En blekgrå art som generellt saknar några märkningar, den har ljusgråa fläckar. Cirka 6-7 cm lång. Finns i Atlanten vid Surinams kust och i Karibiska havet.

## Orange fladdermusfisk



Finns i Stilla havet. Växer snabbt och färgen försvinner. Lever mest ensam eller i små grupper. Blir nästan 46 centimeter lång. Äter småfisk och ryggradslösa djur samt anemoner och koraller.

## Exotiska frukter

### del 2: Sharonfrukt

Sharonfrukten ser ut som en tomat och har en söt och fyllig smak. Förvaras i rumstemperatur och är god att äta som den är. Skalet är ätbart. Du skulle även kunna ha den till ostbrickan.

Sharon säljs i oktober till mars, övriga månader är det kakifrukt (som ser likadan ut) som säljs. Sharon är en förädling av kakifrukten.

Det finns en stor skillnad mellan dessa och det är att sharonfrukten kan ätas oavsett om fruktköttet är hårt eller krämigt.

Kakifrukt skall inte ätas om fruktköttet är hårt då det finns en bitter garvsyra i den omogna frukten (den finns inte i sharonfrukten). Garvsyra är fruktens sätt att skydda sig mot insekter och har en konserverande effekt, denna försvinner under mogningsprocessen.

De bruna fläckarna på skalet/ fruktköttet betyder inte att frukten är dålig, det är sockerutfällningar som betyder att den är mogen.



TEXT: Stina Palm

KÄLLA: [www.matvett.se](http://www.matvett.se)



Av Genet, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25012974>

## Solskydd i stratosfären ska stoppa klimatförändringarna

TEXT: Stina Palm

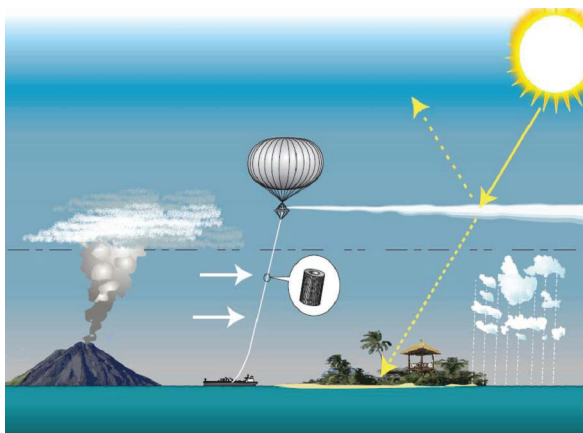
KÄLLA: <http://themindunleashed.com/2017/03/official-sky-will-sprayed-geoengineering-experiment-blocking-sun-climate-change.html>

2018 ska klimatforskare vid Harvard University i Cambridge i delstaten Massachusetts i östra USA göra experiment för att försöka stoppa klimatförändringarna. Detta genom att med hjälp av en höghöjdsballong spraya en fin dimma av svaveldioxid, aluminiumoxid eller kalciumkarbonat två kilometer upp i stratosfären (det andra lagret i atmosfären, 20-50 kilometer ovanför troposfärens början), för att stänga ute solen och bromsa den globala uppvärmningen.

Det här kommer efter att FN lanserat "geoengineering governance initiative" (regeringens vädermodifieringsinitiativ) och ett förslag kommit att göra "solar radiation management" (solstrålningshantering) - försök att reducera den globala uppvärmningen - för att stoppa klimatförändringarna.

Men det finns ett orosmoln.

Problemet med experimentet kan komma att bli tungmetaller i vatten och jord.





# PAPPER OCH STYGN

## Våra telefonnummer

### Textil och Hantverk

Catarina Yngvesson 0611-34 84 46 070-340 33 19

### Media

Charlotte Ämting 0611-34 84 62 070-342 70 17

### Interna förrådet

Martin Feldt 0611-34 85 05



Tyvänn smög sig ett foto på fel Bo Holmberg in i förra tidningen. Redaktören ska försöka skärpa sig med faktakollen.



Härnösands  
kommun