

Snabel- Posten



Nummer 6 2007

Extra stort nummer Pris 10 kr



Temanummer — Glädje

Innehåll

- **Glädje — vad betyder det 3**
- **GÖRAT 4**
- **Fest Inom Åmynningen 6**
- **Glädjen att uttrycka sig..... 8**
- **Glädje 10**
- **Jobbet11**
- **Min jul..... 12**
- **Några orsaker till glädje..... 14**
- **Glädje 16**
- **Luft 18**
- **Korsord 20**

Besök gärna Snabel-postens egen hemsida:
<http://medlem.spray.se/snabela uppsala>.
Där finns mycket information att läsa.

**Alla som arbetar inom Daglig Verksamhet är
välkomna att lämna bidrag till tidningen.**

Redaktion:	Snabel-a Knivstagatan 6 753 23 Uppsala 727 40 03 snabel-a@ uppsala.se
Ansvarig utgivare:	Mari Hålén Åmynningens DV



Glädje — vad betyder det

Av Christopher Lundgren

Glädje kan tolkas på olika sätt av olika personer. För en person kan glädje betyda att man har ett jobb att gå till om dagarna, medan en annan person känner glädje när han eller hon träffar vänner. För en tredje person kan glädje betyda att man hjälper andra människor. Någon kan till och med känna skadeglädje vilket inte är lika roligt. Men då är det en annan typ av glädje.

För mig personligen är glädje allt som är roligt. Träffar jag mina vänner, då är det naturligtvis glädje. Åker jag på en kryssning till Åland eller Helsingfors så är även det en glädje.

Träffar jag någon jag tycker om, en fin tjej till exempel. så är det en kärleksglädje.

Skulle jag vinna i ett lotteri skulle jag glädjas åt vinsten och åt min tur eftersom jag sällan vinner i lotterier och spel.

När min lillasyster Tindra kom till världen den 15 juni år 2005 och jag fick höra det blev jag lycklig till och med. Sådan glädje är den bästa glädjen jag vet, när det händer någonting väldigt speciellt som påverkar ens liv positivt.

Om någon anhörig har dött känns det ju väldigt tungt. Då känns det ju bättre när man kan känna den första glädjen efter den stora sorgen. Även om det kan ta en lång tid så kommer glädjen tillbaka förr eller senare.

På det viset var det i alla fall när min morfar dog den 27 februari 2006. Den stora sorgen hade jag i flera veckors tid. Men våren kom och både ljusare dagar och trevliga människor fick mig åter att glädjas av livet. Mina vänner samt skolkamrater och släkt stöttade mig och roliga aktiviteter fick mig att bli glad.

GÖRAT text: Jonas Bennemark foto: Tati Palestro

Vi var på utbildning på GÖRAT den 24 oktober, där gjorde dom en undervisning för ordet glädje. Det började med att dom visade ett rollspel hur man ska göra när man går på jobbet att man inte ska vara sur och ledsen utan att man ska var glad och rolig. Sen så ställde dom massor av frågor av ordet arbetsglädje.

Frågorna dom ställde var:
Varför tycker du att det är roligt att gå till ditt arbete?
Att träffa människor, att ta ansvar för sina arbetsuppgifter, Ge service åt kunderna, Göra en samhällsinsats, Till exempel tvätta polisbilar, Man måste ha ett mål med sitt arbete och att lära sig nya saker.

Vad kan du själv göra för att det ska bli roligt på arbetet?
Att dra ett skämt, vara glad, trevlig och att dra egna initiativ och att Respektera varandra.

Sen visade dom ett rollspel om hur man är när man jobbar på ett café.

Hur ofta får du höra att du gör ett bra arbete?

Man blir glad när man får beröm, man får beröm av arbetskamraterna och arbetshandledarna, varje dag av kunderna och hundarna ger oss beröm.

Hur ofta säger du att andra gör ett bra arbete?

Varje dag berömmar vi arbetskamrater och arbetshandledare, viktigt att kunna säga förlåt om man gör något illa för någon, Prata med varann om det blir problem, Om vi blir osams pratar vi ut om det, Inte prata bakom ryggen om någon och Våga prata med personen direkt.





Sen visade dom ett rollspel vad som händer om man tar någon annans uppgift. Sen pratade vi hur man ska se ut på sin arbetsplats.

Sen spelade dom ett rollspel om att man inte ska prata i mobiltelefonen på arbetet. Sen tog dom upp hur man arbetar på ett café det var att man skulle tvätta händerna och ha klippta naglar.



Framtida händelser:

GÖRAT-kursen fortsätter nästa år och pågår fram till våren år 2009.

Under våren 2008 är det ordet Öppenhet som ska diskuteras.



Fest för arbetstagare i Åmynningen

Av Christopher Lundgren

Inför festen.

Under hösten bestämdes det att alla arbetstagare som jobbar i Åmynningens skulle få gå på en fest. Det bestämdes att festen skulle äga rum den 14 november mellan klockan sex och halvtio på kvällen på restaurang Ugglan som ligger en bit från centrala Uppsala.

När det började närma sig det aktuella datumet hade vi fått lappar angående festen. På lappen stod det att vi skulle äta oxfilé med klyftpotatis och att efterrätt, en kopp kaffe och en alkoholfri drink skulle ingå.

Man skulle betala femtio kronor om man ville gå på festen, så jag tvekade inte en sekund på att gå. Flera av oss arbetstagare på Snabel-a och arbetstagare från Ordbild hade bestämt sig för att följa med.

På papperet stod det också att det skulle vara underhållning så det lockade flera personer att gå.

Så här var festen

Jag var på festen tillsammans med två vänner och träffade ytterligare några vänner på plats. Och vi hade roligt vid bordet där vi satt.

När vi kom in i restaurangen spelade två killar några låtar, vissa kände jag till men andra hade jag aldrig hört.

Om man ville så fick man dansa och jag var en av dem. Så jag dansade med några av mina vänner.

Klockan sju serverades oxfilé med klyftpotatis och lite sallad, vilket var huvudrätten. Jag lite besviken på att man fick en liten portion mat. Men efter en stund fick man mer mat, fast då var det kyckling och ett annorlunda ris som var väldigt gott. Sedan var jag mätt och tyckte inte längre att det var för lite mat.

Sedan var det allsång då vi bland annat sjöng låtar av Magnus Ugglan.

Runt åtta serverades efterrätten som var en god kladdkaka med härlig vispgrädd till. Så ingick kaffe eller te.



Mer om festen

Förutom underhållningen var det andra inblandade personer som var på besök, bland annat enhetschefen Mari Hålen.

Information om kvällens program lästes upp i högtalare på restaurangen så att alla skulle få reda på vad som skulle hända under kvällen.



Men när klockan var halvnio gick jag och en av mina vänner till stan för att vi ville komma hem i tid. Då missade vi en timme av festen, men det gjorde ingenting för att allt som stod i programmet redan hade varit.



Betyg

Olika arbetstagare hade olika åsikter om festen. Många tyckte att det var en lyckad fest, medan andra tyckte att festen inte var så bra.

Jag skulle vilja ge fyra glada gubbar av fem möjliga.



Ibland var personalen övertydliga med informationen, plus att man hade kunnat haft några fler allsånger, men annars var det bra.



Vad har festen med glädje att göra?

Jo, festen var glädjande, i alla fall för mig. När det är roligt på en fest så är det en slags glädje, liksom den goda maten som vi åt, och efterrätten.

För mig är inte glädje bara att vara allmänt glad, utan glädje kan ha så många olika betydelser i positiva avseenden.

Glädjen att uttrycka sig

Av Magnus Hedman

Viljan att vilja uttrycka sig kan te sig på olika sätt. Man kan visa den i ord och mening eller du kan visa den genom olika saker. Symboler exempelvis eller så kan du kanske författa ett brev. Med det ville jag säga du kan uttrycka dig på ett flertal olika sätt.

Det är du som avgör vilket sätt som är det rätta och ingen annan person. Jag älskar exempelvis att skriva vilket genom det är för att jag vill uttrycka mig.

Viljan att uttrycka sig kan se ut på olika sätt för det är olika för olika personer, man kan visa den genom att uttrycka sig med bilder, eller man kan rikta något som symboliserar lyckan att uttrycka sig. För mig som är skribent uttrycker jag mig vänligen med tangenterna på tangentbordet.



Men även med munnen.

Om jag vill uttrycka mig litet extra kan jag skriva en särskilt lyckad artikel eller visa det på något annat sätt. För mig är lyckan att uttrycka sig ordentligt viktig, som exempelvis om jag tecknar en särskild bild till en person, för som ni vet en bild säger ju mer än tusen ord.

Man visar glädje på många olika sätt och vis. Alla har sitt sätt att uttrycka sig på och för de flesta är det antingen med hjälp av kroppsspråk och gester, eller med munnen eller med hjälp av skrivkonsten.

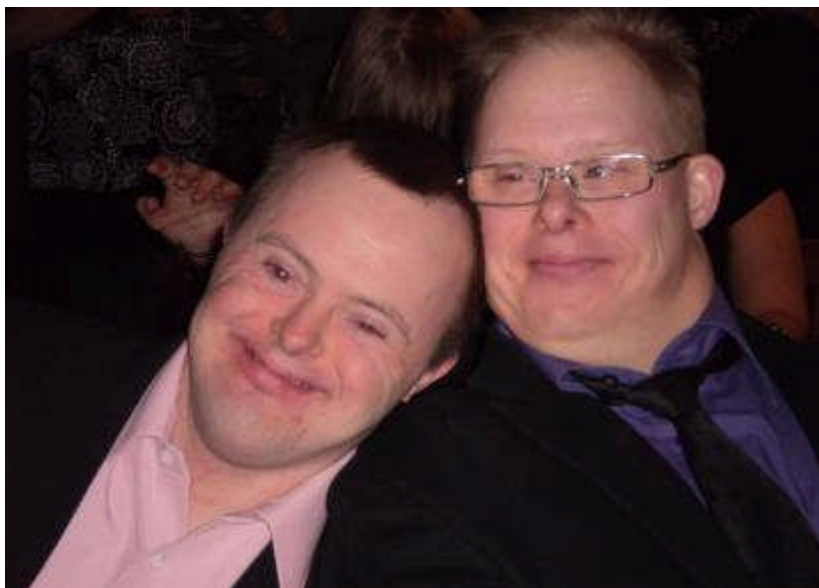
Har jag något jag verkligen måste få fram, men inte kan säga det kanske jag uttrycker det på något annat sätt som genom ett kollage, eller så kanske man visar sin glädje genom att stråla med hela ansiktet eller så.

Man skall ta vara på sina vänner för det är det bästa man kan få. Att ha en verkligt god vän är ett av det bästa som kan hända tycker jag. Vad är en riktigt god vän då? Tja som jag ser det är en vän en person som man kan lita på i alla väder och som inte skvallrar då man säger en hemlighet, (pratar bredvid mun).

En riktigt bra vän är en person som alltid är ärlig och säger vad hon eller han tycker och tänker och känner. På en sådan person som man kan känna honom eller henne, kan jag lita på till 100 procent. Håll fast i vännen din.

Varför är vänner så bra att ha då? Jo för att de är det bästa du kan ha, till dem kan du säga saker du kanske inte vill eller ska säga till dina föräldrar exempelvis. Det går inte alltid att säga vad man tycker och känner till ens föräldrar, men ens vänner de ställer upp. Om man har någonting att säga så lyssnar de, har man ett problem vill de gärna försöka lösa det åt dig, eller med dig.

Du skall vara rädd om vännen din. Det spelar ingen roll hur lång tid det går och hur många år det går. Vännen håller. Det är upp till dig förstår du.



GLÄDJE

av Johan Olsson Jonsson

Glädje är att:

spela tennis,

spela piano,

spela klarinett i orkester,

laga mat,

baka fikabröd eller matbröd,

styrketräna,

gå och simma på Fyrishov,

spela biljard och bowling,

gå på bio,

träffa någon kompis,

hälsa på några släktingar

och bekanta,

resa utomlands och inrikes,

att fylla år och få presenter,

gå och fika på stan,

äta på McDonalds,

åka på skidsemester och

sommarsemester,

ha konsert med någon orkester,

gå på riktig konsert,

gå på teater,

på födelsedagskalas

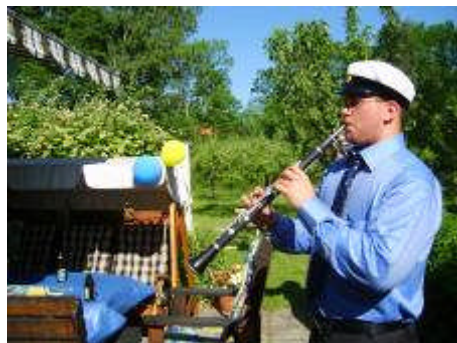
och

fira jul och nyår



Så här beskrivs glädje:

Glädje är ett känslotillstånd av tillfredsställelse. När man är glad är man lycklig eller road, det är en positiv känsla. Människor uttrycker ofta glädje genom att le. Motsatser till glädje är kan vara sorg och vrede. Positiv känsla, jämför med att vara glad. Kemiskt sett är det utsöndringen av hormonet dopamin som står för en känsla av upprymdhet och lust att göra om något. Glädje är en viktig del av belönings-systemet som gör att vi lär oss saker av erfarenheter.



Jobbet

Av Jonas Bennemark och Christopher Lundgren

Torsdagen den 6 november var vi med referensgruppen på filmvisning på Spegeln där det visades en presentation plus delar av filmen Jobbet som handlar om daglig verksamhet.

Först bjöds det på en liten buffé med kycklingklubbor, bröd plus oliver.



Så tillade Peter att medverkande personer från daglig verksamhet nog var nöjda med att få vara med. Bland personer som intervjuades efter filmen fanns personal från Vård och bildning, en man med namnet Roger som jobbar på kontoret för vuxna med funktionshinder, arbetshandledare från Polishuset samt producenten Joakim som hade varit med och gjort filmen.



Vi var på plats för att intervjua folk ur publiken. Både före och efter presentationen och filmen intervjuade vi ett flertal personer ur publiken.

Före filmen intervjuade vi bland annat transportsamordnaren Peter Wizelius och internkonsulten Britta Roxén.

På frågan om varför de ville se filmen svarade Britta att det skulle bli spännande att se filmen. Peter svarade att det skulle bli en rolig men annorlunda film.

Båda hade stora förväntningar. Peter som dessutom inte visste någonting om vad filmen skulle handla om tyckte att det skulle bli spännande.



Alla tyckte att filmen var bra, till och med bättre än vad de hade trott. Enligt de flesta var filmen lärorik, plus att alla ville se flera liknande filmer i framtiden.

Min Jul

Erica Westerlund

Först på julaftonmorgon så lägger vi julklapparna vid granen som står i vardagsrummet.

Sen äter vi frukost då blir det tomte-gröt.

Efter det så brukar vi dela ut en varsin julklapp till alla & till våra djur. Då har vi också julmusik som vi lyssnar på.

Sen så brukar Lars i familjen åka till Farmors grav & tända ljus innan lunch. Då brukar han hämta också mina mostrar som brukar fira jul med oss.

När dom kommer hem så brukar vi ta fram maten som vi ska ha till jul lunchen. Då brukar det bli potatis, prinskorv, köttbullar mm.



Efter vi har ätit så brukar vi diska upp allt.

Sen om man hinner så brukar vi ta en promenad om det är bra väder.

Sen så brukar vi fika kl. 15.00 för då börjar Kalle Anka.

Efter det så börja det bli mot kvällningen då börjar vi ta fram glögg & läsk eller vad man nu vill ha sen så brukar vi gå in i vardagsrummet. Då börja våran julklapputdelning. Det är alltid en som delar ut julklapparna först, så när man får en så ska man öppna innan någon annan får sin.

Sen när alla har fått sina julklappar så brukar vi titta på vad vi har fått & lyssna på jul musik & bara typ umgås med varandra.

Sen efter det börja det bli dags att ta fram till julmiddagen.

Efter det så brukar vi diska & ta det lugnt & inte göra så mycket.

Jag blir glad att få fira jul med familjen.

Några orsaker till glädje

Av Magnus Sjökvist

Temat för detta nummer av Snabelposten är alltså glädje, jag har funderat på vad jag ska skriva om men det har inte blivit av förrän nu. Vad gör mig glad? Jag har funderat på detta men det har inte riktigt blivit ett svar i mitt huvud.

Egentligen tycker jag att det är svårt att skriva om glädje eftersom jag har lättare att skriva om saker som gör mig på dåligt humör (det finns det ganska mycket av) men jag ska med denna artikel göra ett försök. Oftast när jag ska skriva om något som jag inte är van att skriva om får jag skrivkramp, detta har inträffat nu men jag ska se om texten kan bli bra.

Det finns olika orsaker till glädje, man kanske gör något som man tycker om, en person kanske har varit snäll mot en, eller ens favoritlag i en sport har vunnit många av sina senaste matcher.

En annan källa till glädje kan vara att en politiker som man ogillar har förlorat en viktig omröstning. Som ni kan se kan det finns många orsaker till glädje men det beror på vad man uppskattar. Glädje är en känsla och känslor är alltid subjektiva, det vill säga de har med åsikter att göra.

Om jag ska spinna vidare på något som gör mig glad som är mitt fritidsintresse (jag har många) kan jag nämna matematik. Vissa gånger kan det vara svårt att komma på svaret till ett tal, eller att veta hur man ska räkna ut det. Ibland tror man att man har rätt svar men så har man fel och uträkningen blir helt fel. Man tänker och tänker, prövar olika vägar men det blir bara fel. Efter många om och men kommer man fram till rätt svar, och det känns helt fantastiskt (vilken sorts matematik det handlar om är i fallet helt oviktigt).

Igår (den 6/12) pratade jag med min mamma i telefon, hon jobbar i Västerås som tandläkare och bor där under veckorna. Eftersom hon är borta ofta ses man inte lika ofta och då är det roligt att prata med varandra i telefon. Min mamma betyder mycket för mig, hon är en varm och vänlig person som man kan prata med mycket om.

När vi ses blir jag glad då vi kan prata om nästan vad som helst utan att det egentligen är något djupare mening med det, eller så bra är vi med varandra och inte gör något alls. Ibland kan man känna sig säker i ens persons sällskap även om man inte gör mycket, det är väl ett tecken på vänskap om något?



Det var några veckor sedan vi sågs eftersom hon har varit förkyld, då blev jag ledsen för att det är jobbigt när någon man tycker om inte mår bra. Vi pratade som sagt med varandra igår, hon sa att hon började känna sig bättre från sin förkylning som hon har haft vilket gjorde mig glad att höra att hon mådde bättre.

Mitt hockeylag spelar mycket bra nu och leder serien, de har spelat lika eller vunnit de flesta av sina matcher denna säsong. Kanske man har blivit lite kräsen över att de vinner ofta, nästan som man förväntar sig att de ska vinna för att de har spelat så bra hittills. Idag slog jag upp tidningen och läste att de hade vunnit med 3-2, visserligen mot ett bottenlag som de egentligen skulle ha vunnit över med mer, men i alla fall.

Det finns många orsaker till glädje, här har jag nämnt några exempel för mig. Jag hoppas att du tyckte om att läsa det.

Glädje av Jonas Bennemark

Här ska ni få veta lite om ordet glädje vad som är viktigt att veta

1. Vänner.

Det är viktigt att man har vänner och det är ju mycket viktigt utan vänner så finns det inte någon glädje i någon. Man klarar sig inte utan en vän

2. Bra Kompis.

Glädje är också att man är en bra kompis t.ex. I plugget eller jobbet att man berömmar någon som har gjort något bra eller att man själv får beröm. Det är inte bara på jobbet eller skolan som man har roligt, man kan ha roligt på fritiden också och gör något roligt tillsammans t.ex. Gå och fika på ett mysigt café, se på bio, gå på stan eller bjuda hem varandra och spela TV-spel eller se på en bra film.

3. Om man är en dålig kompis.

Du som inte är någon bra kompis mot dina vänner du är t.ex. elak mot andra och inte pratar med dina kompisar.

Du går bara förbi kompisen och låtsas inte se kompisen. Då kan jag bara säga en sak, du kanske inte själv vill att någon ska vara dum mot dej. Så visa varandra glädje istället. Var vänner. Det kommer en dag då dina vänner ska flytta långt bort, tar självmord eller helt enkelt försvinner för evigt Men då är det försent att säga förlåt. Så tänk på det innan du gör någon riktig ledsen.

4. Musiken.

Något mer som är glädje för mej är musiken. Musiken blir jag jätteglad av. Utan musiken så klarar man sej inte för musik gör så att man glad. Av en del låtar kan man till och med bli ledsen av. Det finns många artister som gör mej glad. Det är tex. Amy Diamond, Håkan Hellström, Mando Diaio med flera. Att gå på konserter upplever man då stämningen bättre än på skiva.



5. Träffa sina idoler.

Mera man blir glad av är att man får träffa sina idoler som man har sett live. Och även när man får en autograf på handen eller på skivan eller var man nu vill att artisten/bandet ska skriva. Så får man ju väldigt mycket glädje att man har upplevt en sak att både se och träffat artisten tex. Till slut är det många som inte vill sluta träffa sina idoler och bara spelar samma artist/band på skivspelaren hela tiden. För att man just känner glädje efter man fick träffa sin artist/band.

6. Spela i ett klubbslag eller vinna konsertbiljetter.

Mer glädje är när man spelar i något klubbslag. Och då om laget gör mål eller vinner någon medalj. Då kan det bli extra mycket glädje. Eller när man får tag i biljetter till sitt favoritband som man vill åka och se.

Bilden till höger visar den glädjen Jonas får när han har fått biljetter till Bruce Springsteen

7. Vinna på Spel och berömma någon.

Eller när man vinner på någon lott då kan man verkligen bli extra mycket glädje i dig. Du kan själv berömma någon som gör något bra och då får du beröm tillbaka. Och det är ju bra. Det känns inte bara bra i dej. Det känns bra hos kompiserna också att hon får någon som berömmar henne. För att du ska känna dej glad och att någon ska bry sig om dig och säga något bra till dej, så gäller det att du är lika trevlig och snäll tillbaka. Det är i alla fall vad jag har att säga om ordet glädje.



Luft av Mattias Persson

Luften finns runt om oss, men den syns inte. Den behövs för att vi ska kunna andas.

Luft består av många olika ämnen, och är inte enhetlig, som vatten är. De två viktigaste av luftens ämnen kallas för kväve och syre. Det är syret som vi människor och djur behöver för vår andning.

Konstigt nog så måste också kvävet och de andra ämnena finnas i luften, trots att de inte har någon betydelse för oss, och i några fall till och med är farliga, som avgaserna från bilar.

Om de inte fanns i luften tillsammans med syret, så skulle vi brinna upp. Det finns också nästan alltid vattenånga i luften.

Precis som de andra klassiska elementen, eld och vatten, som redan har beskrivits i tidigare nummer av Snabelposten, samt det fjärde elementet, jord, kan luften vara både trevlig och otäck.

Vem gillar inte att känna smekande försommarvindar en maj- eller juni-kväll? Ett sådant tillfälle kan bli ett minne för livet, och en källa till glädje.

Men även en sen höststorm i november, kan bli ett minne, Båda dessa varianter kan bidra till stämning, på film, till exempel.



Vind är luft som rör sig. Det är solen som orsakar vinden, genom att värma upp luften. Varm luft är lättare än kall luft, och stiger därför uppåt. Ny luft rör sig in från sidan för att ersätta den luft som stigit, och det är detta som vi känner som vind.

Om luften rör sig sakta, så blir det en svag vind, men om den rör sig fort, så blir det en hård vind. Rör den sig jättefort blir det storm.

Orkaner, som kan förekomma i Amerika, är extremt starka stormar.



Vinden är det som är mest omsjunget i svenska dansmelodier.

Det beror nog på de glädjekänslor och romantiska drömmar, som vänliga försommarvindar kan ge upphov till.

Vanligtvis är det vinden som åstadkommer vågorna på en vattenyta.

Svaga vindar ger små vågor, starka vindar ger större vågor.

Ibland blåser det så mycket att vågornas toppar blåser av, och blir till vitt skum.







Då brukar man säga att det går gäss på sjön.

Det är alltså inte riktiga fåglar, utan bara vatten.

Sådana stora vågor som kallas tsunami, beror dock inte på vinden, utan på jordbävningar eller jord-ras på havets botten.



Rätt svar på korsordet i förra numret

	T	V	Å	L	
	B	A	N	A	N
	S	T	E	K	
	F	O	T		
	D	E	G		
		N	Å	L	

Nytt korsord finns på sidan 20 i detta nummer.

Denna gång har det med temat att göra

Korsord Av Tati Palestro

Nu är det dags för det tredje korsordet. Skriv in orden vägrätt och om man har skrivit rätt ska det bildas ett ord i lodrätt riktning. Som hjälp för att lösa korsordet finns bilderna till vänster, i början av varje rad.

