

Snabel- Posten



Nummer 5 2006

Pris 10 kronor

Arbetstagarkonferens



**Riksdagsvalet;
Asperger; Sport; Reggae;
Första hjälpen och Torsken**

Hej!

I detta nummer har vi blivit lite seriösare än vanligt.

Vi har bland annat ett reportage från arbetstagarkonferensen samt en valkommentar.

Övrigt innehåll kan du se nedan.

Ny på redaktionen sedan sist är Erica som fotograferat på konferensen.

Innehåll

- **Arbetstagarkonferens** sidan 3
- **Riksdagsvalet 2006**..... sidan 6
- **Aspergers syndrom**..... sidan 7
- **Jonas sport** sidan 9
- **Reggae** sidan 11
- **Första hjälpen**..... sidan 14
- **Torskarna** sidan 16

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

| | |
|--------------------|--|
| Redaktion: | Snabel-a Samaritergränd 3 A 753 19 Uppsala 727 40 03 snabel-a@uppsala.se |
| Ansvarig utgivare: | Mari Hålén Åmynningens DV |

Hemsida

<http://medlem.spray.se/snabela uppsala>



Arbetstagarkonferensen den 22 augusti 2006

Av Christopher Lundgren

Foto Erica Westerlund



Fredagen den 22 augusti hölls en konferens på Nymans café, gamla polishuset, där omkring 60 arbetstagare med arbetsledare deltog. Jag var också där.

Konferensen, som pågick hela dagen, handlade om medbestämmandet inom daglig verksamhet och var indelad i tre delar och hade olika teman.

Första delen inleddes med en samling i det stora konferensrummet där bland annat Referensgruppen presenterade sina medlemmar och förklarade vilka de var.

OrdBild var också med och visade material som de hade gjort, begåvningsstöd och andra grejer som kan underlätta i arbetet eller hemma.



Därefter var det fika med kaffe eller te och ostsmörgåsar som Nymans café hade ordnat.

I konferensens andra del blev vi indelade i olika grupper där varje grupp tillsammans med en ledare hade sitt tema.



Jag deltog i den röda gruppen som hade temat "Arbetsuppgifter". Det var frågor som "Trivs du med dina arbetsuppgifter?" och "Är arbetsuppgifterna rätt fördelade på ditt jobb?".

Vissa trivdes bra med sina arbetsuppgifter medan andra tyckte att det var ganska bra men att man kunde fördela arbetsuppgifterna lite bättre. Någon tyckte att arbetsförhållandet mellan arbetstagare och arbetsledare skulle kunna bli bättre medan andra

var nöjda. Av åsikterna som kom fram kom gruppen på flera förslag som de skulle ge på eftermiddagen.

Sedan samlades alla i det stora konferensrummet igen för att berätta vad alla hade kommit överrens om. De olika grupperna fick berätta vad de hade pratat om, en grupp i taget.

Vid 12-tiden, när alla grupper hade sagt sitt bjöds det på potatissallad med skinka,



vanlig sallad och smörgås. Det fanns också kaffe och andra drycker, samt kakor som efterrätt.



Efter lunchen samlades alla åter i konferensrummet för att prata med en panel som då hade kommit. Det inleddes med en presentation av panelen för att sedan övergå till frågor som panelen skulle svara på.



Dessa frågor var angående Daglig verksamhet och om arbetstagarnas rätt samt om andra frågor som berörde arbetstagare.

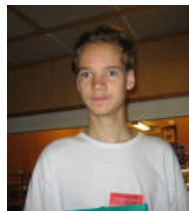
Det frågades till exempel om träning efter arbetet på vuxenhabiliteringen och om färdtjänst men också om mycket annat.

Därefter var det åter fika, denna gång med bullar. Efter fikapausen samlades alla i konferensrummet igen för att sammanfatta dagen. Deltagarna fick ställa nya frågor som dels

skulle skickas till referensgruppen och dels till panelen.

Själv tyckte jag att det var en bra konferens. Man fick säga vad man tyckte och höra andras åsikter. Jag tyckte dock att panelen slingrade sig undan med vissa saker som arbetstagare frågade om.

Annars var det mycket information och en trevlig dag i största allmänhet.





Riksdagsvalet 2006

Av Christopher Lundgren.

Söndagen den 17 september var det riksdagsval i Sverige. Några dagar senare var räkningen av rösterna färdiga och det blev maktskifte för första gången på länge. Socialdemokraterna fick alltså lämna sitt uppdrag att styra Sverige och ny regering blev Moderaterna som tillsammans med Folkpartiet, Centerpartiet och Kristdemokraterna kommer att styra landet i åtminstone fyra år framåt.

En stor del av svenska folket hade tröttnat på att ha Socialdemokraterna som regering och många nya väljare som hade rösträtt för första gången röstade på andra partier istället. Socialdemokraterna fick fortfarande många röster men inte alls lika många som de fick förr.

En annan anledningen till förlusten var att Socialdemokraterna inte gick ihop

med Vänsterpartiet och Miljöpartiet som de ångrade efteråt. Att Moderaterna vann berodde mycket på att deras röster samt de röster som Folkpartiet, Centerpartiet och Kristdemokraterna fick räknades ihop.

I vissa kommuner fick små partier många röster, bland annat Feministiskt Initiativ, och i Karlskrona fick främlingsfientliga Sverigedemokraterna över 2 procent av rösterna vilket gav dem rätt till statligt stöd. Självt tyckte jag inte om det med tanke på vad Sverigedemokraterna står för.

Man får väl se vad som händer fram över. Personligen tyckte jag att det var bra med maktskifte. Vissa förändringar ska göras enligt Moderaternas partiledare Fredrik Reinfeldt, som nu också är Sveriges statsminister.

Asperger syndrom

Av Mattias Persson

Asperger-syndromet är en speciell form av autism, ett tillstånd som också kallas för högfungerande autism.



Det beskrevs för första gången 1944-1946 av en man som hette Hans Asperger, som bodde i Österrike.

Det är ingen sjukdom och kan inte "botas"/förändras,

har man fötts med det, så får man behålla det hela livet. Man kan dock träna upp sig, så att man klarar till exempel social samvaro, som brukar vara ett problem för dem som har Asperger.

Asperger är ganska vanligt, ungefär fyra av tusen personer antas ha det.

Till skillnad mot "vanlig" autism, är en person med Asperger ofta mycket intelligent (speciellt inom sitt intresseområde).

Därför kallas Aspergers syndrom ibland "högfungerande autism".

Personer som har Asperger blir ofta samlare.

Asperger visar sig som bland annat sociala problem - individen har ofta svårt att få vänner, han (det är oftast en han) förstår inte skämt, roliga historier med mera.

Oftast har personen bara ett eller ett litet antal intressen, som dock kan vara väldigt intensiva, och han vill bara prata om detta.

Andras intressen har ingen betydelse.

Intressena kan dock ändras med tiden, och ibland kan ett sådant interesse-byte bli ganska abrupt (gå fort).

Om något går emot en Asperger-person, till exempel om han inte får som han vill, kan han få ett litet "utbrott" och bli arg.

Detta kan orsakas av en liten motgång i vardagslivet, exempelvis att misslyckas med att sätta på en CD-spelare eller video, klä på sig eller liknande. Sådan ilska går för det mesta mycket snabbt över, och riktas nästan aldrig mot andra människor.

Min Asperger upptäcktes av en slump strax före sekelskiftet, 1998 tror jag.

Jag var då drygt 30 år - min dåvarande chef såg en artikel om Asperger i Aftonbladet, och såg att de flesta av de angivna symptomen passade in på mig.

Hon tyckte då att jag skulle gå till min doktor. Han tyckte att

jag skulle läsa en bok som heter "En riktig människa" av Gunilla Gerland.

Gunilla Gerland har också Asperger, och boken handlar om hennes egen uppväxt. Jag fick låna boken av doktorn, och när jag läste den, fick jag aha-upplevelser. Det som Gunilla Gerland beskriver var väldigt likt min egen uppväxt.

Min mamma har berättat att hon misstänkte att jag hade något sådant här syndrom (de bruklar kallas för bokstavssyndrom, andra exempel är till exempel ADHD och DAMP, men de har inget med Asperger att göra).

Jag samlar på lådor, småapparater och skriftsystem. När jag blir arg, så slår på jag min rullstol.

Jag har också mycket svårt att känna igen andra människor, och jag förstår inte alls skämt, jag uppfattar inte att de är menade som skoj, utan blir arg istället.

Sport

av Jonas Bennemark

Innebandyn

Varje Måndag och Onsdag så brukar jag träna Innebandy med ett lag som heter Joker Boys, På Måndagarna så brukar vi spela i Gamlishallen som ligger ute i Gamla Uppsala, där är tiderna 17:45-19:30, och på Onsdagarna spelar vi i Gränbysskolans

gymnastiksal kl 20:00-21:30, så det blir ganska sent på Onsdagarna. På träningarna så brukar vi börja med att värma upp alltså springa, sen brukar det bli stafett då vi brukar springa runt koner både med och utan klubba och boll det brukar vara kul. Så brukar det även bli skottövningar med klubba och boll då vi brukar skjuta på mål. Annars så brukar det bli andra övningar som armhävningar och sittupps. I laget så finns det både tjejer och killar i alla åldrar. På träningen så ska man ha med sej en Innebandy klubba helst två ifall om man slår sönder den första klubban och då är det bra att man har den andra klubban i reserv. Man ska



även ha med sig vattenflaska och sina gympaskor som är lämpliga inomhus. Och sen duschgrejer om man ska duscha efter träningen. Ibland så brukar vi åka ut på turneringar och det brukar bli på Fredagar eller helger.

Fotboll

Jag brukar träna fotboll i ett lag som heter Uppsala HI (Uppsala Handikapp Idrott) Vi brukar träna ute när det är fotbolls säsong till slutet av September alltså den 28 September.

Vi brukar då hålla till ute vid Lötenplan som ligger bredvid Diöshallen. Sen när det bli kallare och mörkare brukar vi spela inomhus inne i Fyrisskolans gymnastiksal som ligger bredvid Fyrisskolan, då börjar vi inne den 9 November. När man ska träna fotboll så ska man ha med sig sina benskydd och fotbollsskor och sen det man ska ha med på när man ska spela fotboll som shorts, tröja, overalls jacka och byxor. Man byter om efter träningen så är det bra om man har en handduk och tvål ifall om man ska duscha efter fotbollen och sen det ombyte som man ska ha på sej efter duschningen. Vi brukar alltid börja träningen med att springa runt planen. Sen brukar vi dela upp oss och spela två och två där vi brukar passa varandra, jonglera, nicka bollen till varandra. Sen brukar det bli skottövningar på mål och sist brukar vi spela match. På träningen så finns det en tjej och killar i olika åldrar. Ibland så brukar vi åka med varandra ut på Cuper det brukar bli långa resor. Vi har varit i Borås, Halmstad, Göteborg med mera, den senaste längsta resan var uppe i Sollefteå. Vi ska snart ha en turnering i Diöshallen i Uppsala nu i Oktober där det kommer att vara en turnering med olika lag. När vi åker till Cuper så brukar det vara på helgerna.



FotbollsCup i Enköping

Andra helgen i september var det fotbolls Cup i Enköping på Enavallen. Det var fortsättningen på seriespelet som höll till i våras. Uppsala hade två lag med i seriespelet. Uppsala 1 fick möta Rånäs och Botkyrka två gånger eftersom Strömmen drog sig ur serien. Division fyra laget fick möta Rånäs, AIK med mera. Första matchen tog Uppsala kommandot direkt och vann den första matchen med klara 5-0. Andra matchen var desto tuffare eftersom Botkyrka hade tre stycken Landslagsspelare med, Uppsala förlorade den matchen med 3-0, den tredje matchen vann Uppsala mot Rånäs med klara 4-1. Sista matchen förlorade Uppsala med 6-1. och Uppsala lag ett och Uppsalas Division fyra lag slutade båda på en andra plats

Artikel om reggaemusiken.

Av Magnus Hedman

Med tillhörande frågor om musiken, men dom tar jag nog upp litet senare tror jag. Musiken har alltmer intresserat och fascinerat mig sen gymnasiet. Jag tycker att reggaen är en starkt rytmisk balanserad musikstil eller präglad av den kanske rättare sagt. Framför allt the rythm är det som bidrar mest till min fascination för denna musikstil, som enligt min mening är helt enkelt enastående vacker. För det andra så fort man nämner reggae kommer Bob Bobban Marleys namn upp på skärmen.

Bob Marley är det största namnet inom reggae. Till stor del därför att det var han och hans kompgrupp, the wailing Wailers eller sedamera Bob Marley and the Wailers som gjorde reggaemusiken till en stor och stark musikkultur och ungdomskultur. Marley var på Jamaica och en del andra länder, lite en kultfigur för reggaen, precis som Elvis Presley var för rock and rollen i U S A.



Att Bob Marley är ett så "välkänt ansikte" i reggae-kretsar beror ju precis, som jag här nämnde att det var han som tog upp den fråga att vara en liten kultur som åt sig allt större och starkare till att bli en jättekultur. Så blev B. Marley en frontfigur mer eller mindre för reggaemusiker runt om i landet och framförallt i andra länder som gungar med till takternas svallvågor av reggaens tongångar.



Fråga ett: Hurdan är deras tro? Är den mycket annorlunda än vår?

Till att börja med är rastafaris tro att Jah är gud och inte en gud som finns i himlen utan i oss, och runt oss. De menar att skulle det finnas en gud i himlen är bara något som "vi vita" har hittat på. Eftersom kroppen är jabs tempel måste kroppen skyddas på alla sätt. De tänker: varför skada djur och människokropp genom att

döda djur och äta kött när Jah gett människorna gåvan att odla egna växter och grönsaker.

Fråga två: Hur stor tror du reggaemusiken är idag?

Ja du om jag kunde svara på den frågan, skulle jag genast göra ´t självfallet, emellertid kan jag inte det. Jag har ingen aning om ´at. Men så mycket kan jag säga att: reggaemusiken alltjämt breder ut sig över världen och blir populärare än någonsin. Det faktum att reggaen älskas och gillas av kanske hundratusentals som älskar den. Ja menar den frågan är för stor att besvara. För stor att ha skaffat sig uppfattning om hur populär den är. Men jag säger er den får allt fler anhängare till sin tro.

Fråga tre rastafarianer.

Eftersom jag lyssnar på reggaemusiken kan man då säga att jag är anhängare till tron? Ja det skulle jag tro, att man kan säga, men jag är inte helt säker på den punkten. De har en helig drog. Ganja kallas den och heter Marijuana. Egentligen den röks dels på en del olika sätt och till olika tillfällen. Ganjan röks dels i rullade cigaretter eller i långa pipor och cigarrer, den kan dessutom användas i matlagningen. Jag antar att

man inandas röken som därefter sjunker in i lungorna. Bladen. De skärs ner från marijuanaplantan och torkas några dygn tills bladen är ”knastertorra” sen rullas de antingen som cigarrer eller cigarrer och den används till mediteringsövningar för att komma närmare Jah” gud”.

Fråga fyra: Han Marley gjorde en hel del hyllningar till Jah va?

A det stämmer bra det. Forever loving jah är den första, Jah live är den andra och Jha sad en tredje. Babylon system en fjärde och by the rivers of babylon en femte, Chatt down to the Babylon en sjätte . Så visst gjorde han det alla gånger. Jag tycker att deras tro verkar intressant, ja bortsett från Marijuana rökandet då. Rastafari är en välkänt uttryck inom rastafarikulturen.

Fråga fem: gillar du rytmen och varför?

varför... jo den är härlig, svängig, medryckande och spännande, den liksom får en att dansa automatiskt utan att ens fatta varför man gör det. Rytmen har vidare till viss del i varje fall, densamma rytmkänsla som rockmusiken har. Samtidigt är den mycket olik reggaens rytm. Skall förklara: takterna och musiken hör ju ihop som hand och handske,

det förstår ju alla va, men i musikens värld påminner, hänger samman musiken med varandra, det tror jag därtill är "onekligen och omöjlig" är....

svårt att förklara, det går helt enkelt inte, men vad man där istället kan säga är att de två musiken har en del likheter och en del olikheter med varandra. Kort sagt dom hör ihop på mer än ett sätt. Sen är det ju det att musikgenrerna är släkt med varandra därför finns det i vissa kanske, inte alla...

spår eller små korn av varandras rytmik och musik i sig. Man kan därmed säga att de gått in i varandras rytmer och musikstil. Förstod ni min tankegång nu? Jag får hoppas att ingen misstolkar det där för så var det verkligen inte menat.

Fråga sex: är Bob Marley kung av reggae och i sådana fall av vilken anledning?

Mycket enkelt Bob Bobban Marley är King of reggaemusic helt enkelt därför att hans reggaemusik är bäst, den är störst och den är ståtligast av alla reggae-grupper. A, men Inner Circle och UB 40 som exempel är inte så tokiga alla gånger dom heller. Reggaemusiken är så fin, så härlig och så oemotståndligt vuschande läcker.

Det där fick bli den avslutande, frågan.

Reggaemusiken är jag fascinerad och intresserad av och därmed vill veta mer om dess tro och sed och bruk av såväl Marijuana såväl som kulturen. Det kan jag göra alla gånger. Och därigenom med det att jag lär mig kanske till och med, får någon annan artist eller grupp som jag får upp ögonen för

M Hedman. Reggaemuik.
Snabelposten.

Om ni tycker att den här artikeln, så skall ni i rakaste rappet också läsa min bok om reggaemusik, som är i skrivande stund, håller på me'n alltså.



Första hjälpen

I en situation då någon i din omgivning drabbats av en olycka eller plötsligt blivit sjuk kan dina insatser vara avgörande för utgången. Om rätt hjälp kan ges under de första minuterna kan detta vara skillnaden mellan liv och död.

Några råd

- behåll lugnet
- om ni är flera på platsen, se till att någon tar ledningen
- fördela arbetsuppgifterna
- ge första hjälpen
- varna andra som kan utsättas för fara
- larma **112 SOS Alarm**

Kontrollera:

Medvetande

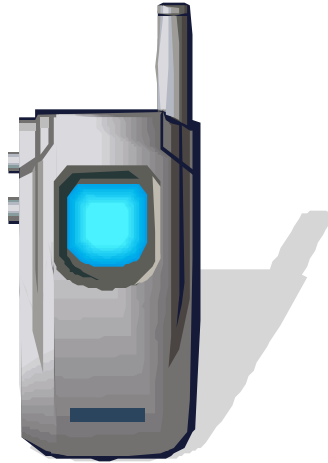
- andas personen själv
- lägg i framstupa sidoläge
- stanna hos personen
- larma ambulans **112**

Andning

- om andningen upphört, ge mun-till-mun-andning och larma ambulans **112**

Puls

- känn efter på sidan av halsen
- om ingen puls känns har förmodligen hjärtat slutat slå
- larma ambulans **112**



Sammanställt av
Tati Palestro



FISKARNA TEXTERNA



TORSKEN

TORSKARNA

Av Åsa Skoghagen



TORSKEN

UTBREDNING : TORSKEN SÅ KAN MAN OM DET ATT SOM MEN ÅTTILL FÖREKOMMER I PÅ MEN ÖVER HELA ISJÖAR DEN MOT TILL I ÅR PÅ BISCAYABUKTEN OCH TILL ÖSTERSJÖN I NOVAJA MED ZEMIJA I MOT SPETSBERGEN OCH GRÖNLAND I VÄSTRA DEN ATLANTEN ÅT SÖDERUT TILL I CAPE HATTERAS USA OCKSÅ ISJÖHAVET .

DEN SÅ LÄNGRE FRAM PÅ MED SOMMAREN JUST MOT NÄR DEN SÅ

GÅROM INSEKTS MEN LEVET ÄR BÖRJAR DET KÄNNER SOM I

KROK STORLEKEN OCH BARA MED FISKAR PÅ STORA SJÖVATTEN

FINNS OLIKA FISKAR SOM FÖR TILL FÄLLET KLÄDET .

MEN SOM GÅR SÅ GJORT OM TORSKEN POPLÄR IBLAND PÅ MOT FLUGFISKAR I DET ATT TAR SOM TORR FLUGOR ÄVEN ÅT LÄNGT IN MED HÖSTEN ÄR DEN ATT ÄNDÅ FRAM TILL I SLAGGNINGEN MOT FAKTISKT .

SPORTFISKE : DET SOM FINNS MED TORSKEN UPPSKATTAS PÅ I

SÅ DET MYCKET ÄR OM SPORTFISK DÅ DOM FINNS ISJÖHAVET

OCH MEN ISJÖVATTEN UTHÅLLIG MOT GER SIN FÅNGSTMAN MED

PÅ TILL REJÄLFIGHT .



TORSKEN



TORSKEN



TORSKEN



TORSKEN