

# NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 1/2023



**Gårdsrundan**  
kommer tillbaka

Så funkar  
**kollektiv-**  
**trafiken**

Familjecentralerna  
**firar 20 år**

**Livet på**  
Folkhögskola



20



8



6



34



26

## Innehåll

- 4 Notiser
- 5 Regiondirektören har ordet
- 6 Familjecentralerna 20 år
- 8 Sommarsäsong på Isaberg
- 10 Bo bland träden
- 12 Krisresidens för Tanya från Ukraina
- 14 Blod räddar liv
- 16 Ärftlig cancer kan kartläggas
- 18 Möt Sofia Svennberg!
- 20 Macken på Öa
- 23 Vetenskapligt pris delades ut
- 24 Hur fungerar kollektivtrafiken?
- 26 Besök på Värnamo Folkhögskola
- 28 IT-spåret hjälper unga ut i arbetslivet
- 30 Hållbarhetsarbetet fortsätter
- 32 Nik berättar om sin deal med vården
- 34 Hälsan spelar roll!
- 36 Unga och EU
- 38 Korsord och vinnare



Freja Funk Festival äger rum 15-18 juni i Kulturhuset Spira. Program och biljetter finns på smot.se

## FREJA MUSIKTEATER GÖR UNIK SCENKONSTFESTIVAL

Fyra dagar av musik, teater och dans blir det i Kulturhuset Spira i juni, när Freja Musikteater bjuder in till Freja Funk Festival i Kulturhuset Spira. Den röda tråden är att en stor del av de medverkande scenkonstnärerna har olika typer av funktionsvariationer. Bland annat blir det dansföreställningar av Skånes Dansteater, Danskompagniet Spinn och Atypical with Attitude, samt konsert med Share Musics ensemble Elefantöra. Freja Musikteater presenterar föreställningen Drömmar som bygger på skådespelarnas egna texter och det blir även flera barn- och familjeföreställningar, däribland Pettson och Findus och clownföreställningen Vivaldis. Festivalen innehåller även flera workshops och seminarier om scenkonst och funktionsvariationer.

– Freja Funk Festival vänder sig till alla som vill uppleva scenkonst på hög nivå och lära sig mer om hur vi skapar ett inkluderande samhälle, säger Emy Stahl, biträdande konstnärlig ledare för Freja Musikteater som är initiativtagare till festivalen.

## Lärare på Sörängen nominerad till fint pris

Teresa Glads bilderbok "Farbröder" är nominerad till Nordiska rådets barn- och ungdomslitteraturpris 2023. Boken är en av 14 nominerade nordiska bilderböcker, barnböcker och ungdomsromaner och vem som vinner får vi veta vid prisutdelningen i Oslo den 31 oktober.

Teresa Glad är illustratör, manusförfattare och animatör, men också en uppskattad lärare på Sörängens folkhögskola. Hon undervisar inom alla sina tre områden och startade den ettåriga bilderboksutbildningen på folkhögskolan 2018.

I boken Farbröder har Theresa Glad intervjuat nio verkliga farbröder om deras drömmar och upplevelser i barndomen och hur dessa har präglat deras liv. I nomineringstexten står det så här: "Bokens innehåll sträcker sig över alla genregränser och över alla strikta åldersindelningar. Den kan läsas med stor behållning av grubblare i alla åldrar."

Läs mer om Bilderboksutbildningen på Sörängens folkhögskolas webbsida: [rjl.se/Sorangensfolkhogskola/Utbildningar/bilderbok/](http://rjl.se/Sorangensfolkhogskola/Utbildningar/bilderbok/)



## Gårdsrundan kommer tillbaka

Helgen 9-10 september kan du för tredje gången ta dig runt i länet och upptäcka matproducenter, förädlare, öppna gårdar samt caféer och restauranger som jobbar med lokala råvaror. I år kan du också ta del av olika kulturupplevelser på flera platser!

Stora Segerstad Naturbrukscentrum är en av deltagarna, och under Gårdsrundan arrangeras både Skogs-SM och SM i fårklippning där. Digital karta och tryckt folder finns färdiga i juni.

Följ gärna Jönköpings läns livsmedelsstrategi på Facebook för aktuell information om Gårdsrundan.

REGIONDIREKTÖREN HAR ORDET

# För ett bra liv i en attraktiv region

Välkommen in i Region Jönköpings läns magasin – för dig som bor och verkar i vårt län. Som vanligt innehåller det artiklar med brett innehåll som speglar att vi som region arbetar med många olika frågor och vi gör det på uppdrag av dig som invånare. Den röda tråden är att allt vi gör ska bidra till att hela länet utvecklas och vara den bästa platsen att växa upp, leva och åldras på.

Gemensamt för allt vi gör som region är att det ska utgå från alla oss som bor i Jönköpings län och från våra behov. Därför är det viktigt att vi tillsammans med alla andra aktörer i länet verkligen har koll på vilka vi är. Vad menar jag med det? Jo, till exempel hur åldersstrukturen ser ut – antal barn och unga, antal äldre, antal personer som arbetar. Men också hur vi mår, vår hälsa, vad vi tänker om framtiden och vad vi tycker om dagens välfärdstjänster som regionen tillhandahåller. För att ha koll använder vi både statistik, befolkningsprognoser, undersökningar och enkäter att titta på och dra slutsatser från. Hur kommer framtiden se ut i vårt län, vilka kommer behoven att vara och hur är förutsättningarna i samhället att möta behoven?

Visste du att vi 2030, om sju år, är ungefär 8 000 fler i åldern 80+ i vårt län? Från 21 500 till nästan 30 000. Det är i första hand en positiv prognos eftersom det betyder att vi lever länge. Men det är också utmanande eftersom vi vet att vi när vi blir äldre behöver mer av både regionens och kommunernas välfärdstjänster. Samtidigt visar prognosen att tillgången på personer i arbetsför ålder inte växer i samma takt. Färre ska finnas till för fler, skulle man kunna säga. Därför behöver

vi hitta nya idéer, smartare arbetssätt och vässa det vi redan gör så att det blir ännu bättre. Vi ska säkra att du får den vård och den välfärd du behöver, när du behöver den, på det sätt du behöver den. Samtidigt ska vi fortsätta arbeta med att vi alla kan leva ett bra liv så länge som möjligt utan att vi behöver så stora insatser från välfärden.

Det här gör inte Region Jönköpings län på egen hand, vi aktörer i samhället arbetar tillsammans. Region, kommuner, högskola, länsstyrelse och andra samverkar i flera framtidsfrågor som är viktiga för alla som bor i vårt län. Sedan förra numret av Nära Dig har vi i vårt län hjälpts åt att spara energi, det är ett exempel på att vi lyckas kraftsamla när vi har en gemensam utmaning. Det tror jag gäller även för att klara framtidens välfärd och förutsättningarna för ett bra liv.

Så, vi fortsätter tillsammans och samlar alla goda krafter som finns i vårt län för ett bra liv i en attraktiv region, nära dig.



  
JANE YDMAN  
REGIONDIREKTÖR

FÖRSTA FAMILJECENTRALEN FIRAR 20 ÅR

# Familjecentralerna spelar stor roll

Familjecentraler finns utspridd över hela Jönköpings län. När Gnosjö invigde sin central under 2022 innebar det att samtliga kommuner i länet har minst en familjecentral.

– Vi får lyssna in föräldrarna mycket, vad de vill och hur de känner. Det är väldigt roligt att vi får arbeta på det sättet. Att föräldrarna är de som äger innehållet, exempelvis vad gäller hur våra föräldragrupper är utformade, säger Frida Öhgren, samordnare och kurator på Dalviks familjecentral i Jönköping.

Familjecentralerna följer barnet redan från det att det är i magen till att det börjar skolan.

Dalviks familjecentral var först ut för drygt 20 år sedan – och när Gnosjö familjecentral invigdes under hösten 2022 betydde det att länet nu har minst en familjecentral i samtliga 13 kommuner.

Carina Allzén, barnsjuksköterska, var en av de som var med att ta fram konceptet i Jönköpings län. Egentligen skulle hon ha gått i pension för tre år sedan, men har man ett roligt jobb vill man jobba.

– Det är fortfarande jätteroligt att komma till jobbet, nu är jag mer inhoppare så jag är både på Dalvik, Råslätt och i Norrahammars familjecentral, säger hon.

## Inspiration från Göteborg

Men nu ska vi backa bandet till 1986. Carina och hennes familj hade lämnat Göteborg för Jönköping.

– Men jag hade fortfarande mycket kontakt med före detta kollegor i Göteborgs ytterområden i slutet av 1990-talet. Där jobbade de med samverkan, utifrån att det var mycket segregation. De startade öppna förskolor, dit bland annat kuratorer och barnhälsovården kom. Man kunde gå till kuratorn och prata utan att det blev för allvarligt, eftersom det fungerade som en ingång till socialtjänsten.

Just det arbetssättet, att arbeta över gränserna mellan professioner, i kommun och landsting lockade Carina Allzén.

– Det var ganska hårda väggar däremellan, men jag frågade min gamla vårdcentralchef här i Jönköping om jag inte kunde få starta ett likadant projekt här i Jönköping.

Han var, berättar Carina, inte så insatt i vad det betydde men gillade idén så Carina tog fram en projektplan och blev projektledare för att starta en familjecentral här i Jönköping.

Och det gick bra. Nu, 20 år senare, kan man konstatera att det finns 23 familjecentraler i Jönköpings län. När Gnosjö kommun öppnade sin central under 2022 innebar det också att samtliga 13 kommuner i länet har minst en familjecentral.

Konceptet när det gäller familjecentraler har inte förändrats nämnvärt sedan starten för 20 år sedan – vissa saker har gått i cykler med att ha större föräldragrupper till mindre, enligt Carina.



– Vi är här så ofta vi kan, det betyder mycket för oss att vara här. Vi känner oss som hemma, säger mamma Elin Lindh som besöker familjecentralen på Dalvik tillsammans med barnen Lilith och Gryneth.

– Vi får lyssna in föräldrarna mycket, vad de vill och hur de känner. Det är väldigt roligt att man får arbeta på det sättet. Att föräldrarna är de som äger innehållet, exempelvis vad gäller hur våra föräldragrupper är utformade, säger Frida Öhgren.

## Bra mix i jobbet

Sedan knappt två år är Frida Öhgren samordnare på Dalviks familjecentral, hon är kurator och anställd av Jönköpings kommun.

– Jag tycker att det är fantastiskt jobb. Det är väldigt roligt att få blanda samtalen jag har som kurator, och det administrativa arbete jag har som samordnare.

– Det här konceptet har hållit i 20 år och fokuserar på det viktiga förebyggande arbetet för våra familjer. Sen kan vi alltid skruva på detaljer så att det blir ännu bättre för våra invånare, säger Frida Öhgren.

PETER WILLSSON



Hembesök hos nyfödda är en del av vardagen för Frida Öhgren, samordnare och kurator på Dalviks familjecentral tillsammans med Carina Eidergren, barnsjuksköterska.



Carina Allzén som varit med från start. Här tillsammans med kollegorna Frida Öhgren och Carina Eidergren i bakgrunden.

# Sommarsäsongen på Isaberg växer



En 2 600 kvadratmeter stor pumptrack är det senaste tillskottet i teknikområdet på Isaberg Mountain Resort. Perfekt för den som vill cykla MTB med hopp, doserade kurvor med mera. Foto: Christopher Lanaway

Sommarturismen på Isaberg, strax norr om Gislaved, blir allt större. Snabbast växer cykling i takt med ett ökande intresse för att cykla på leder, i kuperad terräng och på bana med bland annat hopp och doserade kurvor. Sommaren 2023 räknar man med att utländska turister ska upptäcka även sommaraktiviteterna.

– Vår vintersäsong har varit jättebra, med fullbokat februari till mars. Under vintern är cirka 70 procent av besökarna från Danmark. Vi brukar ju kallas för ”Danmarks högsta fjäll”. Nu ser vi fram emot en jättefin sommar. Tidigare har svenska besökare dominerat, men i år tror vi att utländska besökare kommer starkt på grund av valutakursen, säger Louise Söderlund, VD för Isaberg Mountain Resort.

Under de senaste åren, med först coronapandemi och senare höga elpriser och inflation, har ”hemester” blivit ett begrepp som har gynnat besöksnäringen på Isaberg Mountain Resort.

## Bokar med kort varsel

– Bokningsläget har varit bra. För många familjer är det viktigt att åka iväg och göra något tillsammans. Men vi ser ett annorlunda mönster, där man bokar med kortare varsel.

Anläggningen erbjuder ett stort utbud av boendeformer och en rad aktiviteter

sommartid, som vandring, höghöjdsbana, hinderbana, rodel, kanot, kajak, sup, discgolf med mera. Men det är cyklingen som växer mest och snabbast.

– Vi började så smått 2013 med cykling. I samband med SM i crosscountry 2015 exploderade det. I början cyklade besökarna på vandringslederna. När det ökade byggde vi separata mountainbikeleder och idag har vi 25 leder, säger Louise Söderlund.

## Byggt pumptrackområde

Sedan dess har cykelformer som enduro, pump och nu senast gravel tillkommit. Inför sommaren 2022 stod en helt ny anläggning på 2 600 kvadratmeter pumptrack klar, tillsammans med bland annat utegym som nya delar i det sex hektar stora teknikområdet.

Första maj öppnade anläggningens 6-stolslift för sommarsäsongen. Skidåkare är ersatta av cyklister som får med sig cykeln i särskilda hållare. Den som ska cykla på anläggningen köper ett trailpass.



I år tror vi starkt på utländska besökare även till sommarsäsongen, säger Louise Söderlund, VD för Isaberg Mountain Resort. Foto: Anna Hållams

Vill man också åka lift blir det istället ett bikepass.

Numera är sommarsäsongen på Isaberg större än vintersäsongen.

– Vintern är tre månader, sommaren nio, så det är inte så konstigt att sommaren blir större när vi satsar på aktiviteter. Vi är kända som en av Sveriges bästa cykeldestinationer, och vårt mål är att vara en ledande aktör inom friluftsliv i södra Sverige – året runt, säger Louise Söderlund.

MIKAEL BERGSTRÖM



## ”Vi ska bli norra Europas främsta cykeldestination”

Upplevelser med cykel, besökspaket för utländska turister, spabad eller återhämtning i naturskönt biosfärområde. Inför sommarsäsongen 2023 laddar besöksnäringen i Jönköpings län för att erbjuda såväl svenska som utländska turister fina upplevelser.

– I all marknadsföring använder vi oss av Småland, tillsammans med Kalmar och Kronoberg. Visit Småland är ett

oerhört starkt varumärke såväl i Sverige som utomlands, säger Helene Berg, VD för Smålands Turism, helägt av Region Jönköpings län.

Turistnäringen i Småland reser sig som bäst från några tuffa pandemiår.

## ”Återhämtat sig fantastiskt”

– 2022 var branschen nästan ikapp. Vi ser fram emot en bra sommar, juni, juli och augusti.

Det är då turismen peakar, där svenskarna dominerar, följt av besökare från Tyskland, Danmark och Nederländerna.

– Jag tror att vi kommer att se en kraftig ökning av tyska och danska turister. Med tanke på kronkursen är det jättebilligt för dem att komma hit.

Bland aktiviteterna blommar cykling ut, på landsväg eller i skogen. Utbudet av olika cykelpaket är stort.



Helene Berg, VD för Smålands Turism.

## Främsta cykeldestination

– Cyklingen utvecklas fantastiskt. Vi arbetar sedan flera år fokuserat på att bli norra Europas främsta cykeldestination, tack vare ett aktivt näringsliv och duktiga cykelklubbar. Vi har också många naturupplevelser, som Store Mosse nationalpark, eller biosfärområde Östra Vätterbranten, säger Helene Berg.

MIKAEL BERGSTRÖM



# Bo bland träden

Mellan trädstammarna på en kulle smälter fem rymliga hotellsviter in i skogen, med full komfort, stillhet, total tystnad och lugn. Trakt Forest Hotel i Holsbybrunn utanför Vetlanda har skapat en hotellrörelse för den som söker mer än en säng över natten.

– Vi vill ge besökarna en upplevelse. Därför bestämde vi oss för att utveckla gården genom att skapa ett unikt boende med olika paket med aktiviteter. Våra tre barn är femte generationen på den här platsen, säger Sandra Sälleteg som driver Trakt Forest Hotel tillsammans med maken Mattias, uppvuxen på lantbruket Sällehägnad några stenkast bort.

## Förvandlade äng och skog

Idén att förvandla en äng och ett skogsområde till hotell föddes för många år sedan medan de höll på med veckouthyrning på Sällegården intill, parallellt med sina jobb som arbetsterapeut på vårdcentral och råvaruchef på sågverk.

– Vår dröm var att kunna bo och leva här på gården, kopplat till skogen och naturen och samtidigt gynna trakten.

Vägen fram till byggstart 2018 innebar många steg, utmaningar och mycket arbete för att skapa infrastruktur i form av bland annat skogsvägar, spränga diken för vatten och avlopp, elförsörjning och förstås bygglov och olika regelverk som skulle uppfyllas.

”VI VILL GE EN UPPLEVELSE



Vardagsrummets stora fönsterparti ger en öppen utsikt över orörd skog. Tyst och lugnt och med en upplevelse som styrs av årstiden. Foto: Mikael Bergström

Arkitektbyrån Wingårdhs åtog sig uppdraget att rita de fem sviterna, 31 kvadratmeter stora, som placerades på stälpelare mitt i naturen, med sovrum med naturlig sänghimmel genom takfönster, badrum och vardagsrum med braskamin och utsikt över skogen.

## Möbler från Träcentrum

Hela tiden har det varit fokus på att använda så mycket lokalt material som möjligt.

– Vi inledde ett samarbete med Träcentrum i Nässjö, så deras studenter på möbeldesignlinjen har tillverkat möblerna till sviterna, säger Sandra som ett exempel.



Betula, (björk), heter hotellsviten bakom Sandra Sälleteg, en av fem sviter byggda på stälpelare på en skogskulle. Panelen kommer från träd som vuxit i trakten. Inredningen är lokalt tillverkad och rummen erbjuder komfort i form av badrum och braskamin. Foto: Mikael Bergström

Här kan upp till 20 gäster övernatta i en miljö utöver det vanliga, med en skogsvy som bara avbryts om något djur passerar och en tystnad som annars är svår att finna.

Hotellet öppnade 1 juli 2022. Nu väntar den första hela sommarsäsongen.

## Par från Europa en målgrupp

– Vår målgrupp är främst gäster från Europa, kanske par som vill komma iväg och göra något annorlunda och uppskattar arkitektur, natur och god mat, som lagas av många lokala råvaror.

Frukosten levereras till sviten, men den som äter middag i restaurangen kan möta besökare från olika delar av världen.

– Bokningar kommer hela tiden, till exempel från Indien, Tyskland, Storbritannien och Puerto Rico. Vi har bra stöttning från Smålands Turism som kopplar ihop oss med olika researrangörer. Vi ser gärna att besökarna stannar i Småland lite och upptäcker allt som finns här, säger Sandra Sälleteg.

MIKAEL BERGSTRÖM



## Dans för dig med Parkinson fyller tio år

2013 var Jönköping först i landet med att testa dans för att öka välmåendet hos personer med Parkinsons sjukdom, ett koncept utvecklat av Mark Morris Dance Company i New York. Nu fyller Dans för dig med Parkinson tio år.

– Det finns inte så stort kulturellt utbud för den här målgruppen. Det är bra att röra sig och att träna och jag tror att det behövs sådana här insatser för personer som behöver speciella anpassningar, säger ledaren Katarzyna Filipowicz, danskonsulent på Region Jönköpings län, som också startade dansen för tio år sedan.

Dansklassen bedrivs av Studieförbundet Vuxenskolan i samverkan med Region Jönköpings län och Parkinsonföreningen i Jönköping. Parkinsons sjukdom påverkar kroppens förmåga att skicka signaler mellan cellerna och dansen kan ge bättre balans, koordination och rörlighet. Idag erbjuder flera Parkinsonföreningar sina medlemmar möjligheten att dansa.

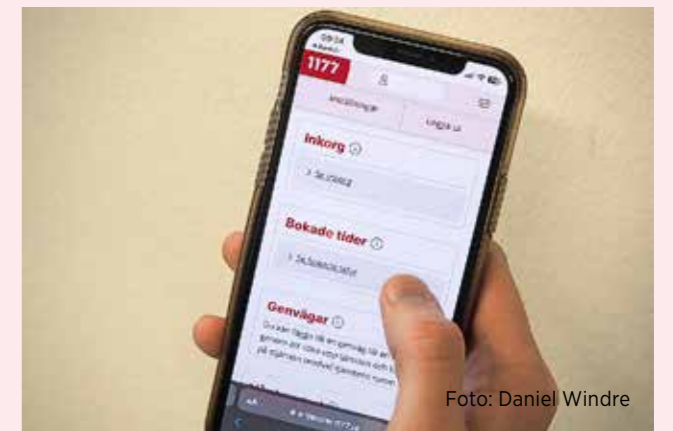


Foto: Daniel Windre

## HÅLL KOLL PÅ TANDLÄKARBESÖK OCH VÅRDMÖTEN!

Ett bra tips är att logga in på 1177 e-tjänster. Under rubriken "Bokade tider" hittar du information om såväl dina tandläkarbesök och digitala vårdmöten som träningspasset med din fysioterapeut – när, var och hur. Dina bokade tider syns på 1177 om du har lagt till mottagningen under "Mina mottagningar".

Har du valt att få påminnelse-SMS så kommer det när din bokade tid närmar sig. Du kan när som helst innan ditt besök logga in på 1177 e-tjänster för att se dina tider.



JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM

Alltid fri entré  
jonkopingslansmuseum.se

# Krisresidens för Tanya i Värnamo

Vandalorums första workshop i oljemåleri för vuxna har gett de tolv deltagarna möjlighet att utveckla sitt skapande. För konstnären Tanya Bilous från Ukraina har det inneburit en möjlighet att ägna sig åt sin konst utanför hemlandet och skapa nya nätverk.



Pia Berglund är en av deltagarna i Vandalorums workshop i oljemåleri och får goda råd av Tanya Bilous.

– Den här tiden har varit väldigt spännande. Vandalorum är en fantastisk plats och värd. Jag har känt mig väldigt välkommen och fått hjälp med det jag behöver. Det har varit en ära att ha den här målerigruppen med sådan bra energi och olika erfarenhet av måleri, säger Tanya Bilous.

## Från västra Ukraina

Hon kommer från Ivano-Frankivsk, en stad i västra Ukraina med cirka 250 000 invånare, nära gränsen till Polen. Genom organisationen Artists at Risk såg hon möjligheten att söka sig utomlands till krisresidens.

– Jag önskade mig Sverige i första hand och fick sedan svar att Sverige kunde ta emot mig. Jag kunde en del allmänt om Sverige och har också jobbat med svenskar, men hade aldrig varit här tidigare, säger hon.

## Tillfrågade om värdskap

– När Region Jönköpings län skickade ut en fråga om värdskap för krisresidens svarade vi ja direkt. Vi kände oss som institution maktlösa inför den otroliga tragedin i Ukraina och kände att vi ville göra något, säger Elna Svenle, museichef på Vandalorum.

Tillsammans med Värnamo kommun och företag i trakten ordnades praktiska saker som lägenhet och möbler snabbt.

– Från dag ett har Tanya känts som en del av vårt team. Vi har ofta konstnärer här som jobbar med en utställning eller ett projekt. Men detta är vår första residenskonstnär. Det var viktigt för oss att introducera henne för alla som passerar i huset som hon kunde vara intresserad av att träffa. För första gången kunde vi hålla en målerikurs för vuxna. Av många skäl har hennes närvaro här varit väldigt värdefull för oss, säger Elna Svenle.

## Lärare, översättare och konstnär

Tanya Bilous är lärare i engelska och översättare och har också arbetat som professionell konstnär sedan 2015. Över en dag försvann möjligheten till försörjning.

– Ryssland invaderade Krim redan 2014. Men den fullskaliga invasionen 2022 var en chock för alla. Jag trodde inte att de var kapabla till detta. Jag förlorade jobbet eftersom organisationen jag arbetade för stängde. Mitt liv förändrades totalt, säger hon.

Hon beskriver hur affärer och restauranger även i hennes stad långt från fronten höll stängt den första tiden.

## Reste via Polen till Sverige

– Jag lämnade Ukraina via Polen i slutet av maj. Jag ville inte lämna direkt utan tänkte först att jag kunde vara kvar och hjälpa till på något sätt. I början var det också mycket långa köer vid gränsövergången. Jag hade inga stora problem med att resa, men män får inte resa ut från de ockuperade områdena. På plats i Värnamo har hon funnits på Vandalorum, haft utställning på ”Rusken Runt” och utställning och workshopar på bland annat Gummifabriken. Alla tavlor dessutom målade under tiden i Värnamo.

– Jag fick inte med mig något från Ukraina. Mina tavlor är för stora för att resa med.

## Fått nya kontakter

Tiden i Värnamo och Sverige har gett många nya kontakter.  
– Jag har lärt känna många människor och många konstnärer i trakten. Jag har också skickat tre tavlor till en utställning i Wien som jag fick en inbjudan till.

Vad som händer framöver är ett oskrivet blad.

– Jag är nyfiken själv. Det beror på utvecklingen i mitt hemland, en utveckling som tyvärr inte går som jag vill.

## Skillnader i möjligheter

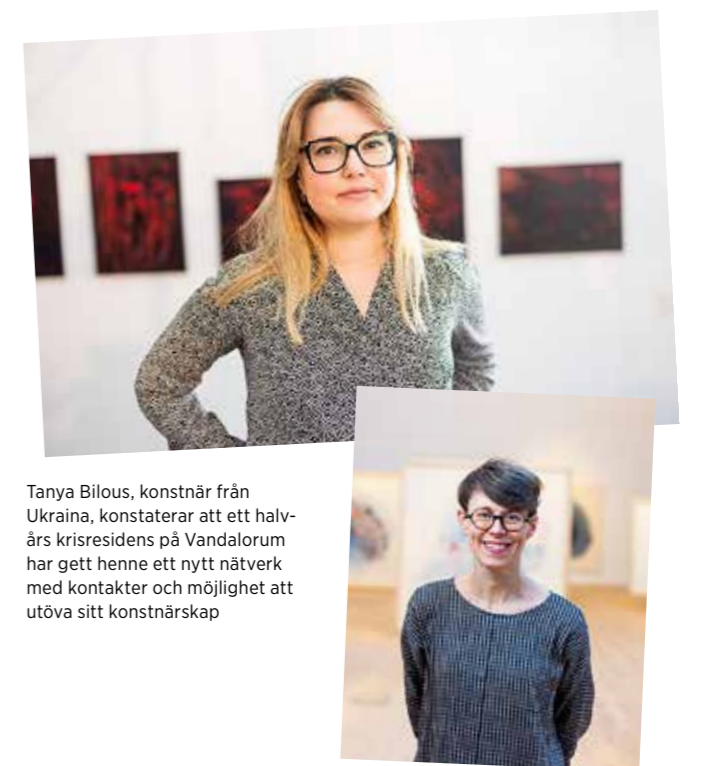
Tanya Bilous konstaterar samtidigt att det är stora skillnader att vara konstnär i Sverige eller Ukraina.

– Här i Sverige finns stipendier och residens och kommuner och regioner köper in konst från lokala konstnärer. Även om Ukraina har en stark tradition av kultur och konst så finns inget sådant där, säger hon.

I höstas var hon tillbaka i sin hemstad under tre veckor för att hälsa på sin mamma.

– Det är ett svårt liv för alla, hur svårt beroende på var man bor. Men kriget påverkar överallt, även långt från fronten. Jag älskar mitt land och kan inte tänka mig att inte åka tillbaka. Vi kommer att vinna detta krig även om det tar lite tid och sedan ska vi bygga upp Ukraina igen, säger Tanya Bilous.

MIKAEL BERGSTRÖM



Tanya Bilous, konstnär från Ukraina, konstaterar att ett halvårs krisresidens på Vandalorum har gett henne ett nytt nätverk med kontakter och möjlighet att utöva sitt konstnärskap

För första gången har vi arrangerat workshop i oljemåleri för vuxna. Av många skäl har Tanyas närvaro varit väldigt värdefull för oss, säger Elna Svenle, museichef på Vandalorum.

# Blod räddar liv

Varje månad lämnar blodcentralerna i Region Jönköpings län ut cirka 1000 påsar med röda blodkroppar, blod som används till behandlingar av olika sjukdomar och till operationer. Tillgången på blod är helt beroende av de cirka 8000 blodgivare som finns i länet.

– Blodet från en givare kan rädda livet på upp till tre personer – i form av röda blodkroppar, blodplasma och blodplättar. Vi utnyttjar varje blodenheter på bästa sätt, säger Madelaine Andersson, områdeschef för länets blodcentraler.

Efter en tappning på 4,5 deciliter får den fyllda blodpåsen vila i minst fyra timmar för att den ska stabilisera sig och svalna i rumstemperatur. Alla blodenheter testas för syfilis, hepatit A, B och C och HIV för att inte någon blodsmitta ska föras över till patienter. Efter det sker centrifugering för att dela upp blodet i olika produkter:

**\* Röda blodkroppar**, cirka 2,5 deciliter, transporterar syre till kroppens alla celler. De ges till de som har förlorat mycket blod i samband med operationer eller trauma. Även de som går på cancerbehandlingar behöver röda blodkroppar.

De tillförs en näringslösning för att hålla i upp till sex veckor i kylskåp. De röda blodkropparna delas in i olika blodgrupper. A+, A-, O+, O-, B+, B-, AB+, AB-, A+ och o+ (noll) är vanligast i Sverige.

**\* Blodplasma**, en gul vätska, cirka 200 milliliter, som innehåller koagulationsfaktorer, proteiner och andra näringsämnen. Plasma ges till den som har stora blödningar eller som är brännskadad

och behöver mycket vätska och protein. Plasman fryses till minus 40 grader och kan lagras i tre år. Överskottet av plasma skickas till framställning av läkemedel som är livsviktiga för personer med bland annat immunbristsjukdomar och blödersjuka.

– Dessa mediciner är helt avgörande för att dessa patienter ska ha god livskvalitet, säger Madelaine Andersson.

**\* Blodplättar** (trombocyter), mellan 300 och 400 milliliter, som behövs för att blodet ska kunna koagulera vid en skada.

– Fyra blodgivningar blir en dos blodplättar. De är viktiga för behandlingen av cancersjukdomar, eller vid sjukdomar där patienten saknar blodplättar. Vi har också en mindre grupp med ett 50-tal givare som enbart lämnar trombocyter, eftersom vi ibland har extra behov av det. En sådan tappning tar cirka en timme. Blodplättarna håller bara 5-7 dagar efter bakteriekontroll, och lagras i rumstemperatur i en vaggå för att hela tiden vara i rörelse.

**\* Vita blodkroppar** har som sin viktigaste uppgift att försvara kroppen mot infektioner och bilda antikroppar. Vid blodgivning är de en restprodukt som filtreras bort.

## Parera behov med tillgång

Blodgivning är en verksamhet som är absolut nödvändig för sjukvården. För blodcentralerna handlar det hela tiden om att parera behovet med tillgången genom att kalla in blodgivare.

– I Region Jönköpings län blir det sällan brist på någon blodgrupp. Om det händer försöker vi kalla in fler blodgivare, eller hör med blodcentraler på sjukhus i närheten. Vi håller nogga koll på lagret och hjälps åt i hela länet, och det är extremt sällan vi måste slänga någon blodpåse för att den blir för gammal. För det mesta har vi bra blodlager och kan då hjälpa andra blodcentraler. Detta tack vare duktiga medarbetare som gör sitt yttersta varje dag och en fin och trogen kår av blodgivare som kommer med sin gåva när vi kallar, säger Madelaine Andersson.

Coronapandemin och kriget i Ukraina har lett till ökat intresse för att lämna blod.

– Det är vi glada för. Anmäler man sig idag till att bli blodgivare kan det dröja lite innan man får en tid för provtagning, på grund av att vi har kö just nu. Men vi har alltid ett behov av nya blodgivare, säger Madelaine Andersson.

MIKAEL BERGSTRÖM

Alla tre sjukhus i Jönköpings län har blodbank. På blodcentralen, Länssjukhuset Ryhov, ligger blodplasma nedfrys i minus 40 grader i väntan på användning.

# Eino har lämnat blod 150 gånger

Fyra gånger per år kommer Eino Henttu till blodcentralen på Länssjukhuset Ryhov för att lämna blod. Sedan januari 1986 har det blivit cirka 150 gånger!

– Det känns självklart. Eftersom jag är frisk och kry så tänkte jag att jag skulle kunna lämna blod. Det behövs ju blod hela tiden för operationer och behandlingar, säger han.

De första åren lämnade han på blodcentralen på gamla sjukhuset i centrala Jönköping. Men sedan Länssjukhuset Ryhov stod klart 1988 har han varit en trogen besökare till blodcentralen där.

– Det tar ju bara 15-20 minuter och sedan en fika för att ta det lite lugnt efteråt. Jag har aldrig upplevt något problem, eller tyckt det varit obehagligt. Jag får också järntabletter att ta efteråt. Men man ska undvika att anstränga sig direkt efteråt, så att man inte blir yr. Sedan kan man ju skänka den present man får som en slant till Barncancerfonden istället, mycket bra, säger han.

Minst en person har han också inspirerat till att bli blodgivare.

– Min brorson är numera också blodgivare.

Då och då tänker han förstås på hur hans blod kommer till användning.

– Därför är det bra att man får ett sms som talar om när blodet använts.

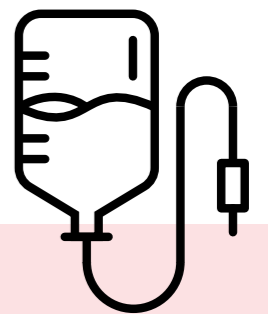
På blodcentralen är Eino ett känt ansikte och personalen har hjälpt honom att räkna ut hur många tappningar det blivit, totalt cirka 150 gånger.

– Jag tänker fortsätta så länge som jag är frisk och får lämna. Blodvolymen blir återställd snabbt och jag tror faktiskt att jag håller mig friskare genom att lämna blod, säger Eino Henttu.

MIKAEL BERGSTRÖM



Eino Henttu från Barnarp, söder om Jönköping, är välkänd för personalen på blodcentralen, Länssjukhuset Ryhov. Han lägger sig vant i tappningsstolen medan biomedicinska analytiker Gun-Britt Karlsson förbereder den omkring 150:e tappningen för Eino.



## Mer fakta/blodgivning

I Jönköpings län finns det cirka 8 000 blodgivare, 18-70 år. Män kan lämna blod fyra gånger per år, kvinnor tre gånger. Varje gång tappas cirka 4,5 deciliter, vilket tar cirka 30 minuter inklusive kringarbete. För den som är givare är det viktigt att ta det lite lugnt direkt efteråt och dricka mycket för att vätskebalansen ska återställas, vilket tar några timmar.

En vuxen människa har mellan fyra och sex liter blod i kroppen. Blodet har många uppgifter, bland annat att transportera syre i kroppen, föra ut näring till kroppens alla celler via artärerna och rensa ut slaggprodukter via venerna. Blodet bekämpar också infektioner. Allt blod testas, men blodgivare får också svara på en hälsodeklaration. Allt blod är också spårbart från givare till mottagare. Läs mer på Geblood.nu.



# Ärftlig cancersjukdom kan kartläggas

För vissa cancersjukdomar finns en ärftlighet. Den som drabbats av sjukdom, eller känner oro för att själv bli sjuk eller sprida genmutationer vidare i släkten, kan få utredning och genetisk vägledning på den onkogenetiska mottagningen i Region Jönköpings län. Under 2022 kom 550 remisser för utredning av genetiska samband och förhöjd risk för sjukdom.



Anna Nyberg, överläkare i onkologi och Jenny Pettersson, specialistsjuksköterska i onkologi, arbetar tillsammans med ärftlighetsutredningar.

– Cancersjukdom är vanligt, var tredje person drabbas. Men ärftlig cancer är förhållandevis ovanligt, och vi arbetar med det ovanliga, alltså de fem till tio procent av cancersjukdomar som har en ärftlig orsak. För den som är frisk men har en förhöjd risk finns det förebyggande åtgärder som det är stor vinst att göra, säger Jenny Pettersson, specialistsjuksköterska i onkologi, genetisk vägledare och en av medarbetarna på onkogenetiska mottagningen, som funnits sedan 2013.

## Genetisk koppling

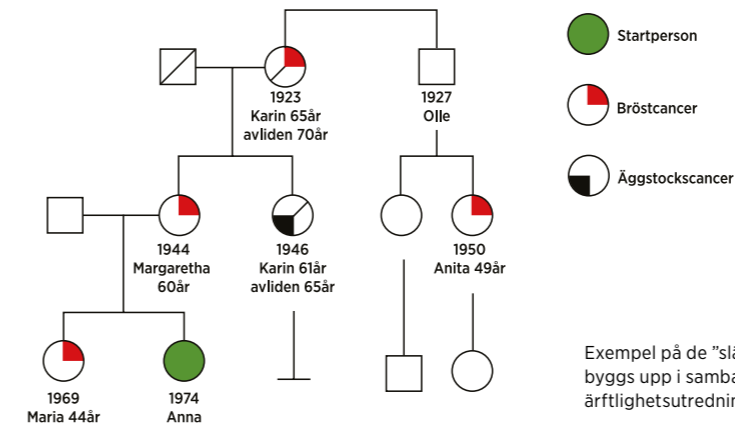
De flesta former av cancer kan utredas om det uppfyller kriterierna; som flera fall av samma cancersjukdom i en släkt, flera unga som insjuknat eller där det finns flera fall av cancersjukdomar som har känd genetisk koppling till varandra i olika grad. Det handlar bland annat om äggstockscancer och bröstcancer, malignt melanom och bukspottkörtelcancer, livmoderkroppscancer och tjocktarmscancer samt urinblåscancer.

– Vi ställer alltid följdfrågor kring de här

sambanden. Hittar vi en genetisk koppling, mutation, så finns det en förhöjd risk. Finns inte den genetiska kopplingen så är det separata sjukdomar. Då har du inte större risk för att få malignt melanom för att en släkting tidigare haft bukspottkörtelcancer, säger Jenny Pettersson som exempel.

## Remisser från flera håll

Vanligast är remisser från specialistvården, som onkologiklinik eller kirurgklinik, rörande personer som fått sjukdoms-



Exempel på de "släkträd" som byggs upp i samband med ärftlighetsutredning av cancer.

besked och läkare bedömt att det finns skäl till ärftlighetsutredning. Men också från primärvården, eller i form av egenremiss, då det ofta är friska personer som hör av sig om en oro sedan nära anhörig drabbats av cancersjukdom.

För den som till exempel är sjuk i bröstcancer och uppfyller kriterierna för onkogenetisk testning kan man idag testa en panel på nio kända gener. Hittas en mutation i någon av generna så finns det, beroende på gen och mutation, en ärftlighet och en varierande grad av förhöjd risk.

## Får kontakta sina släktingar

– Om vi hittar en ärftlighet får patienten själv kontakta de släktingar som vi tycker bör få informationen. Vi hjälper till med ett informationsbrev där vi beskriver risken för ärftlighet, kopplingen mellan bröst- och äggstockscancer, att både män och kvinnor kan bära på genen, och att de är välkomna till oss för provtagning, vilket de flesta tackar ja till, säger Jenny Pettersson.

En utredning är viktig och värdefull för en hel släkt.

– Det kan bli en stor grupp friska personer som vi anlagsbärartestar, alltså provtar enbart för det genetiska fel vi hittat på den som är sjuk. Det finns oftast en femtioprocentig risk att mutationen kan ärvas mellan generationer, därför vet vi inte innan om någon mer har samma mutation. Så ett provsvar kan generera fler kontakter. Ibland lär vi känna en hel familj eller släkt, säger Anna Nyberg, överläkare i onkologi.

## Letar mönster i sjuklighet

Det släkträd som skapas i utredningen är viktigt för att kunna se mönster i cancersjuklighet.

– Kunskapen kring den genetiska kopplingen mellan olika cancersjukdomar är ganska ny. Vi kan hitta ett skrivfel i genetik utan att det är många cancerfall i en släkt, eller släkter med kluster av cancer utan att vi finner något genetiskt skrivfel som är känt idag, säger Anna Nyberg.

En ärftlighetsutredning innebär ett stort arbete för den som begär en utredning, i form av kontakter med släktingar både före, under och efter utredningen och samtycken för att kartlägga deras genetik.

## Kräver mycket arbete

– Vissa kan tro att det bara handlar om ett blodprov. Men det kan vara en lång och ibland ganska jobbig process med alla kontakter med sina släktingar och efterforskningar. Men det handlar ju om att vi ska skapa värde för den sökande och dennes anhöriga, genom att förebygga och informera, säger Anna Nyberg.

Att ha kunskap om diagnos och dödsorsak hos äldre släktingar är förstås inte alltid så lätt.

## Diagnoser sedan 1958

– Men de Regionala cancercentrum i Sverige har cancerdiagnoser registrerade sedan 1958, så vet vi bara var vi ska söka går det att få fram. Här gör våra vårdadministratörer ett fantastiskt jobb. Vi har också viss möjlighet att göra begränsad analys av vävnadsprov som finns sparade

på patologen ända sedan 1969 för avlidna personer, säger Jenny Pettersson.

I utredningen om ärftlighet är samtycket centralt från de släktingar som berörs.

– Frågan om samtycke kan skapa diskussion i en släkt. Samtidigt finns det en psykologisk del i detta, att släktingar kan fundera i lugn och ro om de vill delta, och också möjlighet att ändra sig, säger Jenny Pettersson.

Hon poängterar att en ärftlighetsutredning inte ska skapa mer oro än vad den kan lindra.

– Men vi har en viktig roll att fylla för de personer som har en reell orsak att vara oroliga för cancer, på grund av till exempel många cancerfall i släkten och i ung ålder.

## Förebyggande operation

Visar det sig finnas en ärftlighet för till exempel bröstcancer kan tätare kontroller erbjudas med bland annat mammografi, ultraljud och MR-undersökning för tidig upptäckt och ökad möjlighet till bot.

– Kontrollprogram kan vara livsavgörande för vissa familjer, som ger möjlighet till tidig upptäckt. Men för till exempel äggstockscancer finns inget bra kontrollprogram. Då kan vi istället erbjuda en förebyggande operation för att ta bort äggstockar och äggledare och därmed minimera risken för cancer senare.

## Snabbspår vid bröstcancer

En ärftlighetsutredning kan ta lite tid. I bland finns det ett värde ur behandlingssynpunkt att veta om ärftlighet. Därför finns ett snabbspår för bröstcancer sedan 2019.

– Vissa mutationer kan styra val av behandlingsmetod. Därför "snabbspolar" vi förbi arbetet att skapa det släkträd som kan ta månader, och istället börjar vi med blodprov i samband med diagnosen. Om vi hittar en mutation kan detta sedan vara vägledande för val av operationssätt, om strålbehandling är lämpligt eller inte, och om det är möjligt att behandla med en viss typ av läkemedel. Detta ger många vinster och i framtiden kommer vi troligen att jobba med fler tumörgrupper så här. Sambandet mellan genetik och onkologisk behandling blir tydligare för varje år, säger Anna Nyberg och Jenny Pettersson.

MIKAEL BERGSTRÖM

# "Jag trivdes så fort jag klev innanför dörren"

För Sofia Svennberg i Eksjö var yrkesvalet självklart. Efter snart 20 år på akutmottagningen, Höglandssjukhuset i Eksjö, pratar hon med stor värme och passion om sitt yrke, sin arbetsplats och mötena med patienter. Det som började med praktikplats och sommarjobb ledde till ett yrke som sjuksköterska, en roll som hon älskar.

– Jag trivdes så fort jag klev innanför dörren hit, säger Sofia när hon ska beskriva hur det var att komma till sin arbetsplats för första gången 2003.

Hon gick sista året på omvårdnadsprogrammet på Njudungsgymnasiet i Vetlanda, var snart klar undersköterska, och hade turen att i lottdragning få den enda praktikplatsen på akutmottagningen i Eksjö under sex veckor.

## Anna-Lisa peppade

– Anna-Lisa, en trygg och duktig undersköterska och handledare, tog hand om mig och peppade mig att söka sommarjobb, vilket jag gjorde och fick och jag jobbade hela sommaren 2004, säger Sofia.

Sofia har haft flera yrkesroller på akutmottagningen, från sommarjobbade undersköterska till timanställd, ordinarie sjuksköterska, biträdande vårdenhetschef, vårdenhetschef och nu sjuksköterska igen, ofta med ledningsansvar.

– Jag jobbade som timanställd i fyra år, tre av åren när pluggade till sjuksköterska i Jönköping. Jag pendlade mellan Eksjö och Jönköping och hoppade nog över ett och annat moment i utbildningen som

inte var obligatoriskt... Men det passade mig fint, jag tyckte det var roligare att jobba än att plugga. Jag behöver arbeta praktiskt för att lära mig.

## Kort introduktion

När hon återvände som färdig sjuksköterska 2008 blev det en kort introduktion.

– Jag fick fyra inskolningspass, säger Sofia med ett skratt. Men jag hade ju jobbat här i fyra år som undersköterska, vilket jag hade stor nytta av. Här fanns känd och erfaren personal så det var ett väldigt bra sätt att lära sig på.

Att Sofia hamnat rätt yrkesmässigt är det inget tvivel om.

– Jag älskar att träffa människor, ta hand om andra och göra det bättre för andra. Min mamma, som är undersköterska, är också en förebild. Så jag har aldrig funderat på något annat – möjligen kanske bonde, säger hon med ett skratt.

## 75-80 patienter per dygn

På en arbetsplats där det passerar omkring 75-80 patienter varje dygn, i alla åldrar, alla med olika grad av oro för sin hälsa, är det förstås egenskaper som passar perfekt.

Människor som söker vård kan ha bröstsmärtor, svårt att andas, en besvärlig infektion, fraktur eller något annat som gjort att de söker vård akut. En del kommer oanmälda, andra har blivit remitterade av en annan vårdnivå, som 1177 eller vårdcentral.

– Vår utmaning är att vi har en helt oplanerad verksamhet. Vi vet aldrig hur många som ska komma, eller hur sjuka de är. Vi tar blodtryck, puls, syresättning med mera. Vårt viktigaste verktyg är triageringssystemet, där sjuksköterskan avgör prioriteringen. Det är ett jobb som kan vara svårt, med stort ansvar. Vi bedömer patienten utifrån varför de söker

och hur deras värden är, tillsammans med den "kliniska blicken", alltså den erfarenhet man har. Detta gör att patienter ibland får vänta om många kommer samtidigt och andra får högre prioritet.

Samtidigt poängterar Sofia att akutmottagningen inte är det bästa stället för alla.

– Vi jobbar med det livshotande. För den som har ont i ett finger eller ett öra är vi inte rätt ställe och det är viktigt för oss att få förståelse för det. Ibland underskattar patienterna den kompetens som finns på vårdcentralerna. Där blir det också bättre omhändertagande och uppföljning, säger hon.

## Vissa patienter hänvisas vidare

Hur ska man då agera som länsinvånare om man blir sjuk?

– Tänk till lite. Är det fara å färde ska du åka direkt till oss, med ambulans om man behöver. Du ska aldrig vara rädd för att komma hit, men samtidigt vara beredd på att bli hänvisad vidare till vårdcentral eller primärvårdens närakut om akutmottagningen inte är rätt ställe.

Om symtomen inte upplevs som livshotande ska man förstås ringa först för att få råd.

– Dagtid ska du ringa din vårdcentral. Annars ringer du 1177, som är jätteduktiga med bedömningen och har kontakt med alla vårdcentraler och akutmottagningar, säger Sofia Svennberg.

## Stor kollegial gemenskap

Sofia har ofta nära till skratt när hon beskriver sitt arbete, den fina kollegiala gemenskapen, alla kontakter med ambulansen, laboratoriemedicin, röntgen och vårdavdelningar och det gemensamma målet att ge alla hjälpsökande den vård de behöver. Och hon vill gärna nyansera bilden av sitt yrke:

– Vi är hårt belastade ibland och det kan svänga under dagen. Det kan vara tufft, särskilt tufft när man är ny, och vi känner av vårdplatsbristen som gör att det ibland blir fullt hos oss. Vi ser också en hel del elände, och då stöttar vi varandra. Men merparten av jobbet är roligt och givande. Detta är ett himla roligt yrke, där vi får träffa många människor, ofta i ett utsatt läge, och få dem att slappna av och känna att de är i trygga händer och blir omhändertagna. Men vi behöver bli fler sjuksköterskor, säger hon.

## 20 år ger rutin

Med snart 20 år i yrket, äldst i tjänst som sjuksköterska på akutmottagningen, har Sofia Svennberg förstås stor rutin.

– Ju längre man jobbat, desto mer avslappnad kan man bli – och uthållig. Jag vet vad jag för stunden kan låta bli att göra om det är hög belastning, för att istället till exempel lägga mer tid på patientens närstående. Ibland är det jobbigt att stå bredvid när en anhörig blir sjuk, säger hon.

Med åren har hon också lärt sig att koppla från när hon lämnar jobbet.

– Jag känner mig ofta nöjd med dagen när jag lämnar jobbet säger hon.

MIKAEL BERGSTRÖM

**Namn:** Sofia Svennberg

**Yrke:** Sjuksköterska på akutmottagningen, Höglandssjukhuset

**Familj:** Maken Christofer, barnen Märta 8 år, Nils, 7 och Holger, 6 år.

**Bor:** I hus på landet utanför Eksjö, Norrby

**Tittar helst på:** Serier, som Marvel, tillsammans med maken.

**Lyssnar helst på:** Plingar lite piano. Annars blir det mest barnens musik medan vi fuldansar i köket.

**Fritid:** Umgås med familjen, surdegbakning, odling, sång och scouting i Värne Alliansförsamling.

**Äter helst:** Min egenodlade mat

**Dricker helst:** Coca-cola

**Bästa sommarsemestern:** Bödagården på Öland.





# Macken på Visingsö lever vidare

Tack vare en engagerad företagare, ett drivande Visingsöråd och bidrag och stöd från Region Jönköpings län och Jönköpings kommun, kan de cirka 720 bofasta på Visingsö och alla sommargäster även i fortsättningen tanka sina fordon på ön. Hösten 2022 invigdes en ny containermack och försäljningen har ökat stadigt.

– Den här samhällsservicen betyder mycket för de boende på Visingsö. Under den tid 2022 som ön var utan mack har alla fått tanka på fastlandet och tagit med sig drivmedel i dunkar till traktorer och olika trädgårdsmaskiner. Så det var viktigt för oss att hitta en bra lösning, säger Bengt Svensson, ordförande i Visingsörådet.

Vid Tunnerstad, intill Kumlaby gravfält hos företaget Kigge Sme, står idag den nya containermacken, en 10,5 kubikmeter stor tank för bensin 98 oktan och diesel, med pump och terminal för betalkort, allt samlat i en snygg mörkröd design som smälter in i miljön.

## 300 registrerade fordon på Ön

På Visingsö finns cirka 300 registrerade fordon som får sällskap av många besökande bilar, inte minst under sommarhalvåret. Till detta kommer alla de gräsklippare och andra trädgårdsmaskiner som går på olika drivmedel och aldrig lämnar ön.

I juni 2022 fick Coop avveckla den bensinförsäljning som funnits sedan 1940-talet. Detta på grund av nya rostskyddsregler för nedgrävda rör. Men det var inte självklart att hitta en ny lösning för öns drivmedelsförsörjning.

– Vi jobbade hårt med frågan och vi såg ytan vid Kigges Sme, mitt på ön, som skulle passa, säger Bengt Svensson.

– Jag hade själv haft lite funderingar, så jag var inte svårövertalad, men då visste jag inte att det skulle bli så mycket jobb... säger Christer Adolfsson som bland annat sysslar med entreprenadjobb, snickerier, smide, verkstad, däckservice och paketutlämning.

## Bygglov och leta leverantör

Nu startade en process med att söka bygglov och att hitta ett företag som kunde leverera själva macken.

– Vi kontaktade också Jönköpings kommun och Region Jönköpings län, och beviljades investeringsbidrag och stöd på totalt cirka 1,5 miljoner, vilket var en nödvändighet, säger Bengt Svensson.

Nästa steg var att hitta en leverantör av drivmedel.

– Vi kom överens med Fundins Olja i Tranås. De kommer nu över med tankbil en gång i månaden, då en natur eftersom det inte får finnas andra fordon på färjan.

*forts.*

Fantastiskt bra och smidigt, säger Bengt Edlund, som är flitig kund vid macken för att tanka sin Volvo Amazon från 1964 och ytterligare en personbil. Han har genom åren drivit lantbruk och kört lastbil, och sysslar nu med att odla blommor på Visingsö.

## Oljeavskiljare utanför gravfältet

I oktober 2022 var macken i drift, med all installation ovan mark, förutom oljeavskiljare som fick grävas ner en bit ifrån, utanför gravfältet! Att det nu även finns diesel är en utökning av sortimentet.

– Försäljningen har gått över förväntan. En tank går åt på en månad ungefär. Jag försöker ligga max en krona litern över priset i Gränna. Detta blir väldigt smidigt för öborna och även för mig. Det var ett fasligt åkande innan med dunkar med diesel för att tanka upp en hjullastare. Nu kan de som tankar också få lite service och hjälp från mig, så detta betyder nog mycket för ön. Det ska bli spännande att se hur första sommarsäsongen blir, säger Christer Adolfsson.

MIKAEL BERGSTRÖM



Företagaren Christer Adolfsson jobbar med entreprenader, snickeri, smide, verkstadsarbeten och paketutlämning. Sedan hösten 2022 är han också mackföreståndare sedan Visingsö fått en ny containermack, för både bensin 98 och diesel. Jag tror att detta betyder mycket för ön, säger han.



Bengt Svensson, ordförande i Visingsörådet, tankar sin bil och konstaterar att det var viktigt att få till en bra lösning för drivmedel på Visingsö, till de 720 fastboende och alla besökare.



Närbutiken i Gripenberg är ett exempel på en verksamhet som kvalificerat sig för stöd.



Lena Bohman, sakkunnig i livsmiljö och attraktivitet.

## Service på landsbygden kan få ekonomiskt stöd

Den som driver kommersiell service i form av butik för dagligvaror eller drivmedelsstation på landsbygden kan under vissa förutsättningar få investeringsbidrag, servicebidrag eller särskilt driftstöd från Region Jönköpings län för att klara eller utveckla sin verksamhet.

– Verksamhet som är ensam på sin ort har möjlighet att söka investeringsbidrag. För 2022 hade vi totalt tre miljoner kronor att fördela. Det kan till exempel handla om att installera ny kyl, frys eller belysning som drar mindre energi. Det kan också röra sig om en om- eller tillbyggnad för att förbättra servicen, till exempel för att kunna förbättra paketutlämning. I Jönköpings län har vi ovanligt många butiker, 36 stycken, som är ensamma på sin ort, säger Lena Bohman, sakkunnig i livsmiljö och attraktivitet på regional utveckling.

För små dagligvarubutiker i särskilt sårbar och utsatt glesbygd finns även ett långsiktigt driftstöd att söka, vilket 16 butiker i länet får.

– Många mindre butiker har nu stora problem med elpriser och inflation. De som har tillfälliga problem med att klara sig kan få ett servicebidrag om det finns särskilda skäl, förklarar Lena Bohman.

Utgångspunkten för de olika stödformerna är Regionalt serviceprogram 2023-2030, som Region Jönköpings läns nämnd för arbetsmarknad, näringsliv och attraktivitet (ANA) antog 15 december 2022. Syftet är att stödja och stimulera arbetet med kommersiell service på landsbygden för att ge möjlighet för människor att bo, arbeta och driva näringar i alla delar av Jönköpings län.

MIKAEL BERGSTRÖM

Mer information: [Utveckling.rjl.se](https://utveckling.rjl.se)



Lovisa Hellgren, specialistpsykolog vid rehabiliteringsmedicinska kliniken, Länssjukhuset Ryhov, konstaterar i en forskningsstudie att symtom i samband med postcovid kan delas in i sju områden.



ST-tandläkaren Erik Frilund och tandsköterska Anita Olsson på Odontologiska institutionen byter bäge på en patient som får tandreglering. Erik Frilund har i sin studie visat att användningstiden av en avtagbar tandställning inte ökade med tätare kontroller, men att behandlingsresultatet ändå kunde uppnås i cirka 70 procent av behandlingarna. Mätningen av användningstiden med en mikrosensor är helt ny teknik.

## Vetenskapligt pris till studier om postcovid och tandreglering

De många symtomen vid postcovid kan delas in i sju områden. Användningstiden för en avtagbar tandställning är bara hälften av den rekommenderade tiden, ändå ger behandlingen bra resultat. Dessa två studier belönades med Region Jönköpings läns vetenskapliga pris i april 2023.

### Postcovid

\* En studie av 433 personer som sjukhusvårdats för covid-19 våren 2020 visade på ett stort antal olika symtom vid postcovid, som kunde delas in i sju områden: Synpåverkan, sensomotorik, kognition, känsla av att vara låg/orolig, sväljsvårigheter, röstpåverkan och mental trötthet.

– Kunskapen om de sju områdena hoppas jag påverkar hur vi tar hand om patienter med postcovid och ställer frågor. Drygt 40 procent av patienterna hade så stora problem i vardagen att de bedömdes behöva fördjupad bedömning och eller rehabilitering. Dessa patienter hade i snitt åtta olika symtom som påverkade dem i vardagen och två tredjedelar hade problem inom minst tre av de sju områdena, säger Lovisa Hellgren, specialistpsykolog vid rehabiliteringsmedicinska kliniken, Länssjukhuset Ryhov och doktorand vid Linköpings universitet.

### Tandreglering

\* Användningstiden för en avtagbar tandställning var bara hälften av den rekommenderade tiden, tolv timmar per dygn, visade en studie med hjälp i temperaturkänslig mikrosensor i tandställningen. Varken ålder, kön, storlek på bettavvikelsen eller tätare uppföljningsintervaller påverkade användningstiden.

– Trots att användningstiden är mycket kortare i verkligheten, når vi ändå goda behandlingsresultat i cirka 70 procent av fallen, vilket i sig är ett intressant fynd. Den här studien har gett oss många biresultat som går att beforska, säger Erik Frilund, ST-tandläkare på Odontologiska Institutionen i Jönköping, som gjort studien.

Läs mer på [rjl.se](https://rjl.se)

MIKAEL BERGSTRÖM

# Resenärerna väldigt nöjda med färdtjänst och sjukresor

Länets invånare som bokar och reser med färdtjänst eller sjukresor är väldigt nöjda med utförande, bemötande och handläggning. Det visar statistiken i den nationella undersökningen Anbarö för 2022. Nyckelfaktorer till det goda resultatet är kompetent och duktig personal.

Branschorganisationen Svensk kollektivtrafik mäter dagligen resenärernas upplevelser av de senaste färdtjänst- eller sjukresorna. Resultatet presenteras årligen i Barometern för anropsstyrd trafik (Anbarö). I årsrapporten för 2022 får Jönköpings länstrafik och beställningscentralen högt betyg av länets resenärer. Nöjdheten med bemötandet vid beställning av sjukresa ligger på 97 procent, vilket är 3 procentenheter högre än rikssnittet. Motsvarande siffror för bemötande vid beställning av färdtjänst ligger på 95 pro-

cent hos Länstrafiken, vilket är 1 procentenhet högre än snittet.

## ”De löser alltid situationen”

Anne-Marie Magnusson är 79 år och bor i Huskvarna. Hon började åka med service-resor redan 1992. Under åren har hon opererat ryggen och knäna och periodvis haft ont i kroppen. Utan färdtjänstresorna hade hon haft svårt att ta sig runt i samhället. – De är jättetrevliga på beställningscentralen. Vi är inga änglar någon av oss och de har jättemycket att göra. De ska sitta och

prata med gnälliga tanter och hitta en bil som är ledig och förklara för chaufförerna. Så de har det inte enkelt men de löser alltid situationen. Tjejerna jag pratar med där är jätteduktiga, de kan inte göra det bättre, säger Anne-Marie Magnusson.

## Hög andel punktliga bilar

I Anbarö-undersökningen uppger 94 procent av resenärerna inom färdtjänst i länet att de upplevde att de fått tillräckligt med information under handläggningstiden. Det är 3 procentenheter högre än

rikssnittet. Andelen länresenärer som kom fram i tid med färdtjänst är 96 procent. Punktligheten är därmed 2 procentenheter högre än snittet.

– Det är inte alltid alla tider passar men för det mesta fungerar allting jättebra. Sedan får man kanske vänta lite men det går ju inte att undvika. Men det beror inte på beställningscentralen, det har ju med antal bilar att göra. Är det mycket att göra så kan inte chauffören göra så mycket, säger Anne-Marie Magnusson.

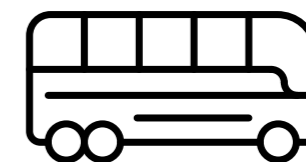
## Intervjuer per telefon

Det sammanfattande betyget i undersökningen för handläggning och beställning av sjukresa är att 93 procent i Jönköpings län är nöjda. Det är 4 procentenheter högre än i riket. Av sjukresenärerna uppger 91 procent att de är nöjda med beställningen och resan sammantaget, vilket är 1 procentenhet mer än rikssnittet. Undersökningen Anbarö genomförs dagligen året runt genom intervjuer per telefon, dagen efter genomförd resa. Totalt täcker undersökningen 95 procent av landets kommuner och 20 av Sveriges 21 län.

CHRISTOFFER HÄGG



Anne-Marie Magnusson är nöjd med sina resor med färdtjänst och hon har fått hjälp av chauffören Malak Khoury att ta plats i bussen



## Så fungerar kollektivtrafiken

Region Jönköpings län är kollektivtrafikmyndighet och Jönköpings Länstrafik (JLT) ansvarar för kollektivtrafiken. All buss- och tågtrafik samt alla serviceresor hos Länstrafiken är upphandlad och drivs av cirka 25 trafikbolag. Den allmänna linjelagda kollektivtrafiken är i huvudsak stadsbussar, regionbussar och Krösatågen. Serviceresor körs på beställning.

### Serviceresor

Färdtjänst, sjukresor och närtrafik utgör tillsammans det som kallas serviceresor. Samtliga resor kan bokas genom telefonsamtal till beställningscentralen hos Länstrafiken. Priset är olika beroende på typ av resa. Du betalar antingen kontant eller med kort till chauffören. Uppge att du vill betala via faktura när resan bokas om du vill samla dina avgifter.

### Färdtjänst

Om du har en funktionsnedsättning som gör att du har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmän kollektivtrafik så kan du ansöka om färdtjänst. För att ha rätt till färdtjänst ska funktionsnedsättningen vara i minst tre månader. För att ansöka om färdtjänst krävs att du är folkbokförd i Jönköpings län.

### Sjukresor

Om du ska besöka vården och har ett hälsotillstånd som gör att du varken kan resa med bil, buss eller tåg så kan du boka en sjukresa. När du ringer till beställningscentralen gör handläggaren en bedömning om du har rätt till sjukresa. Om du redan har rätt att åka med färdtjänst är du per automatik berättigad även till sjukresor.

### Närtrafik

Boende på landsbygden som har längre än en kilometer till närmsta hållplats kan boka resa med närtrafik. På [www.jlt.se](http://www.jlt.se) hittar du fler kriterier som kan göra dig berättigad till närtrafik. Maxantalet är sex enkelresor per vecka. Närtrafiken körs från bostad och till närmaste hållplats, närmaste tätort eller huvudort i kommunen.

### Stadsbussar

De största tätorterna Jönköping, Nässjö och Värnamo har stadsbussar med lite fler linjer och hållplatser. Stadsbussarna har en- eller tvåsiffriga nummer. I Jönköping finns det fyra stomlinjer som har särskilt många avgångar och täta turer. Stomlinjerna har också flest resenärer i länet.

### Regionbussar

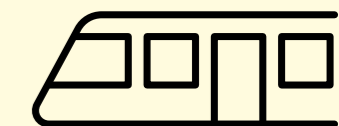
Runt om i länet och framförallt mellan huvudorterna i kommunerna går det regionbussar. Bussarna känns igen på att de har tresiffriga nummer. På regionbussarna (förutom linje 500) går det att avgiftsfritt ta med cykel som då hängs på längst bak, i mån av plats.

### Krösatågen och övriga tåg

Jönköpings länstrafik ansvarar tillsammans med fem andra länstrafikbolag för Krösatågen som är ett stort regionaltågssystem i södra Sverige. I Jönköpings län är det framförallt Krösatågen som trafikerar men det finns samarbeten med andra tågoperatörer. Västtågen trafikerar sträckan mellan Göteborg och Nässjö. Östgotapendeln kör mellan Linköping och Tranås. SJ trafikerar södra stambanan.

### Biljetter och priser

Besök [www.jlt.se](http://www.jlt.se) för mer information om biljettpreiser och zonindelning. Biljetter köper du smidigast genom JLT-appen men även hos kundcenter vid Juneporten i Jönköping, genom biljettautomater, hos återförsäljare runt om i länet eller via ”Mitt konto” på hemsidan. På bussar eller tåg kan du köpa enkelbiljett med betalkort men inte med kontanter. Du kan resa inom hela Krösatågssystemet i södra Sverige med biljett som är köpt hos JLT. Biljett från Tranås till Linköping behöver köpas via Östgotatrafiken. Det går inte att köpa biljetter till nationella SJ-tåg via JLT.



Plugga på folkhögskola:

# Här får många en annan chans



Värnamo folkhögskola grundades 1876 och ligger i flera byggnader på en höjd precis ovanför Värnamo centrum. Skolan har runt 200 elever, eller deltagare som de kallas här, de flesta är i åldern 20–30 år. Skolan har också ett internat med 60 platser, som på somrarna blir ett vandrarhem.



Nu mera har skolan en hälsoprofil på alla sina utbildningar. Här kan du läsa Allmän linje med olika inriktningar, Baskurs för dig med funktionsvariation och Etableringskurs, som genomförs tillsammans med Arbetsförmedlingen. Du kan utbilda dig till fritidsledare och socialpedagog, eller varför inte gå Textilakademin? Här finns också utbildningen Teaterfolk, en utbildning för deltagare som vill spela teater och stå på scen och som tidigare gått särskola eller har en intellektuell funktionsvariation.

## Jobb direkt för många

– Socialpedagogerna får jobb direkt, de behövs till exempel på skolor, ungdomshem och inom kriminalvården. Där har vi tre sökande på varje plats, berättar Emil Alm. Till fritidsledarutbildningen har det varit lite svårare att rekrytera det senaste året, även om det finns en stor arbetsmarknad. – Jag har aldrig haft ett roligare uppdrag än att vara rektor här, säger Emil Alm. Och det är inte bara jag som trivs, i de undersökningar vi gör har vi nästan alltid 100 procent nöjda deltagare på våra



Emil Alm är "rektor med öppen dörr", den som vill och behöver är alltid välkommen in.



Övre bilden: Idrott och hälsa är en av inriktningarna på Allmän linje. Yahye Ali Almin har laddat skivstången för ett träningspass.

Nedre bilden: Deltagarna i kursen Teaterfolk spelar upp en scen ur en tidigare succé, "Rymdbarnen". Kanske blir det fler föreställning av den framöver. Håll utkik!



Överst till vänster: Tilda Örtengren gör mönstret till en skjortärm och läraren Kristin Kvarnvik ger goda råd. Nederst till vänster: Saga Bojlunds mönster ska bli till en skräddsydd klänning. Hon har tidigare sytt en del till Kulturskolan i sin hemstad Lund, och att jobba på kostymateljén på Malmö opera är en dröm. Högra bilden: Andreas Nilsson är nöjd med passformen på byxorna. Förlagan är en 70-talskostym som han ärvt av sin morbror.

utbildningar. Det kan bero på att vi inte har de krav på de enskilda deltagarna som andra skolformer har. Vi har också en högre lärartäthet – här är 15 elever en stor grupp, och 20 deltagare är max. – Vi är intresserade av vad varje deltagare kan bidra med. Jag brukar säga att vi ger många av våra deltagare en annan chans, säger Emil Alm.

## Tema: Rörelse

Textilakademin är en grundläggande hantverksutbildning på ett år + ett påbyggnadsår. Många av deltagarna går vidare till Tillskärarakademin, Textilhögskolan i Borås eller till modeindustrin. Just nu förbereder sig eleverna för den årliga modevisningen, där var och en ska visa upp en kollektion med 3–5 "outfits". Årets tema är Rörelse. Tilda Örtengren går första året och siktar på att bli skräddare. Ett av plaggen hon ska visa upp i maj är en storskjorta, som hon sytt av en rutig yllefilt som hon köpt second hand.

– Jag jobbar gärna med återbrukade material, säger Tilda. Min kollektion heter "Fricoros" och är inspirerad av tre kvinnor som satt historien i rörelse på olika sätt: Frida Kahlo, Coco Chanel och Rosa Parks.

I ett annat rum står Andreas Nilsson och provar ett par rutiga byxor, inspirerade av en 70-talskostym som han ärvt av sin morbror. Hans intresse för kläder och sömnad började när han spelade teater, nu siktar han på jobb inom filmbranschen.

– Jag har redan jobbat med kostym på plats under film- och tv-inspelningar, bland annat med Tunna blå linjen, säger Andreas.

## Sömnforskning och gymträning

När vi besöker fritidsledarutbildningen presenterar några deltagare ett grupparbete om sömn. Vi får veta mer om sömnforskning och avslappningstekniker, och blunda under två långa minuter... För att pigga till går vi vidare till idrottshallen, där idrottslärare Pål Lönnergård jobbar med en grupp i det lilla gymmet. Flera av deltagarna tränar här även utanför lektionstid.

Sista anhalten för dagen blir hos gruppen Teaterfolk, där deltagare från år 1 och 2 har gemensam lektion. Dramapedagogen Marie Albertsson lotsar deltagarna olika övningar och avslutar lektionen med att gå igenom en scen ur en tidigare succé, pjäsen

Rymdbarnen som Teaterfolk turnerade med. Karaktärerna är ganska skruvade och skrattnen blir många. Replikerna sitter inte ännu, men målet är en föreställning till under våren 2023.

ANNA HOLM

## Folkhögskolor

I Sverige finns det 156 folkhögskolor. 42 av dem drivs av landets regioner och övriga är knutna till olika folkrörelser, ideella organisationer, stiftelser eller föreningar. Folkhögskolan är en utbildningsform med ursprung i Norden och ett steg till vidare studier, arbete och personlig utveckling. Region Jönköpings län är huvudman för Värnamo folkhögskola och Sörängens folkhögskola som ligger Nässjö. Sörängen har kulturprofil på sina utbildningar. Braheskolan på Visingsö, Mullsjö Folkhögskola, Södra Vätterbygdens folkhögskola och Ädelfors folkhögskola är några av de andra folkhögskolorna som finns i Jönköpings län.

Läs mer på rjl.se, sök på Folkhögskola

# IT-spåret ska bryta isoleringen och få ut fler i arbetslivet



Rasmus Johansson har praktik under våren och hoppas kunna få jobb inom IT-support efter utbildningen. Vincent Johansson Wingård började studera efter årsskiftet, han har ett stort intresse av IT och hoppas kunna jobba med sin hobby i framtiden.

Den specialanpassade yrkesutbildningen IT-spåret finns nu på Ädelfors folkhögskola. Sedan årsskiftet kan de studerande ansöka om studiemedel från CSN samt hyra boende på skolan. Utbildningen ska bidra till att fler personer med Aspergers eller högfungerande autism kan bryta sin isolering och komma ut i arbetslivet.

IT-spåret startade som ett projekt 2012 och fram till 2022 erbjöds utbildning på Campus i2 i Eksjö. Utbildningen riktar sig till unga vuxna med IT-intresse som har Aspergers syndrom eller annan högfungerande autismspektrumdiagnos. Tidigt på hösten 2022 fick Ädelfors folkhögskola besked om att de skulle få börja

driva IT-spåret. Anledningen till flytten är att Region Jönköpings län tillsammans med länets kommuner gemensamt kom fram till att utbildningen behövde drivas vidare men att den skulle upphandlas av en folkhögskola. – Vi har känt länge att det är en intressant utbildning att driva. Skolan har sedan

tidigare kurser i dataspelsutveckling för målgruppen. Vi är väldigt stolta över att vi fick hit IT-spåret. Det blir på lite annorlunda sätt på en folkhögskola men det har varit en bra överlämning, säger Ole Busse som är rektor på Ädelfors folkhögskola.

## Teori och praktik

Den 9 januari startade undervisningen på Ädelfors folkhögskola i Holsbybrunn utanför Vetlanda. Under studietiden blandas teori och praktik. Rasmus Johansson flyttade med utbildningen och började pendla från Eksjö. Han är klar med utbildningen efter åtta veckors praktik under våren.

– Skillnaden är att här känns det mer som en skola, här är man mer som en del av de andra utbildningarna. Det är spännande att se vad som händer framöver. Jag har skickat ut lite jobbsökningar och varit på ett par intervjuer. Så vi får se hur det går och var jag hamnar, säger Rasmus Johansson.

## Går ansöka om studiemedel

Sedan utbildningen flyttat till folkhögskola kan de studerande ansöka om studiemedel från Centrala studiestödsnämnden (CSN). De som läser utbildningen har även möjlighet att bo på skolans internat. Vincent Johansson Wingård från Mariannelund började studera efter årsskiftet och han har valt att hyra ett rum på skolan.

– Jag har varit arbetslös ganska länge men jag är intresserad av teknik. Jag vill kunna jobba mer med kodning och förstå mig på programmering. Det är värdefullt att kunna IT och att ha med sig kunskapen även om det inte skulle leda direkt till ett jobb, säger Vincent Johansson Wingård.

## Mjuka värden kommer först

Läraren Christoffer Frick berättar att de som går utbildningen får som uppgift att bygga en dator eftersom alla först behöver förstå hur hårdvaran fungerar. Han delar samma IT-intresse som de studerande och ser det som grunden för att kunna hjälpa andra att hitta rätt.

– Grunden i en bra arbetsmiljö är att lära känna varandra, och framförallt behöver de känna mig. De mjuka värdena behöver komma först och sedan tar vi det andra, säger Christoffer Frick som tidigare jobbade som lärare inom e-sport på Hultsfreds gymnasium.

## Få studerande från Finnveden

Vid börjar av året studerade sju personer på utbildningen men det finns 15 platser totalt att fylla. Fem platser är reserverade för respektive länsdel och

samverkansområde. Ett par utmaningar som de arbetar med är att locka fler från Finnveden-kommunerna samt att få kvinnor att välja IT-spåret. Sedan starten har nio kvinnor och 87 män läst och avslutat utbildningen.

– Utbildningen är inte ny även om den har bytt ort. Tidigare har det varit kö in på utbildningen. Så fort det sprider sig att den har startat igen så hoppas vi att det ska hjälpa till att fylla platserna. Vi får tänka till ordentligt för att få in fler tjejer. Christoffer har stor erfarenhet av hur man kan nå fler målgrupper, säger Sofia Braam Sommansson som är projektledare för IT-spåret.

## Uppdrag av Region Jönköpings län

Ädelfors folkhögskola driver IT-spåret på uppdrag av Region Jönköpings län som finansierar utbildningen tillsammans med länets tre samordningsförbund. Syftet med yrkesutbildningen är att få fler med IT-intresse att gå från sysslöshet till att bli en tillgång och komma ut i arbetslivet. Ett livslångt utanförskap och bidragsberoende kostar samhället mellan 11-14 miljoner kronor per person och kan dessutom leda till lidande och isolering.

– Kommunernas och regionens politiker var överens om att det var en bra utbildning med en tydlig målgrupp och att den behövde finansieras. Det räcker med att enstaka individer kommer ut i arbetslivet för att det ska vara en vinst för samhället, säger Peter Hedfors, förbundschef på Finnvedens samordningsförbund och Samordningsförbundet Södra Vätterbygden.

Andelen som fullföljer studierna har varierat under åren men mellan 2018-2021 var det 64 procent som studerade klart. Ungefär hälften får jobb efter avslutad utbildning men kanske inte direkt.

*Läs mer på [finsamjonkopingslan.se](https://finsamjonkopingslan.se)*

**CHRISTOFFER HÄGG**

## Fakta: IT-spåret

Antagningskraven är att personen ska ha fyllt 19 år, vara bosatt i Jönköpings län och ha Aspergers syndrom eller annan högfungerande autismspektrumdiagnos (ASD). Specialanpassad yrkesutbildning inom IT med både teori och praktik för unga vuxna som drivs på Ädelfors folkhögskola i Holsbybrunn utanför Vetlanda.

Utbildningen har 15 platser och fem är reserverade för respektive länsområde på Högländet, Finnveden och Södra Vätterbygden.

I grunden är det en 2-årig yrkesutbildning men studietiden kan variera mellan 1-3 år eftersom antagning och avslutning sker efter individens behov. Studierna är CSN-berättigade och undervisningen är kostnadsfri. Studerande på utbildningen kan betala för att bo på folkhögskolans internat.

## Fakta: Samordningsförbunden

I Jönköpings län finns Finnvedens samordningsförbund, Högländets samordningsförbund och Samordningsförbundet Södra Vätterbygden. Region Jönköpings län, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan är medlemmar i samtliga medan länets alla kommuner är uppdelade i de tre förbunden.

Samordningsförbunden är bildade utifrån lagen om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser och ska underlätta för vuxna personer att komma ut i arbetslivet.

# Hållbarhetsarbete med bra resultat

Region Jönköpings län har kommit långt i hållbarhetsarbetet. Det visar inte minst öppna jämförelser – miljö (Sveriges kommuner och regioners årliga jämförelse av alla regioner) där vi för tredje året i rad är bästa region när alla sex nyckeltalen som ingår i jämförelsen räknas samman. men det finns flera områden som kan förbättras. Att vi hamnar på andra plats när det gäller patienternas helhetsintryck av primärvården samt att 77 procent av länets invånare har högt förtroende för hälso- och sjukvården indikerar också att vi ligger långt fram i vårt arbete.

Klimatförändringarna är en av vår tids största utmaningar. Att arbeta i linje med Parisavtalets mål att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader är en mycket prioriterad fråga både globalt och lokalt. Region Jönköpings län äger ett stort antal fastigheter och fordon med stor möjlighet att påverka i positiv riktning, säger Maria Cannerborg, miljöchef i Region Jönköpings län.

Klimatpåverkan från vår verksamhet kan delas in i direkt och indirekt klimatpåverkan. Direkt klimatpåverkan uppstår till exempel till följd av driften av våra verksamhetslokaler, våra tjänsteresor och de transporter som Jönköpings Länsstrafik utför tillsammans med driften av våra naturbruksgymnasier. Mellan åren 2019 och 2022 har den direkta klimatpåverkan minskat med 17 procent. Detta bland annat tack vare ökad användning av digitala möten, mer förnybara drivmedel i våra fordon samt installation av solceller och energieffektivisering i våra fastigheter.

## Hundra procent förnybart

Länstrafiken har under flera år arbetat för att öka andelen förnybara drivmedel i kollektivtrafiken i länet. 2022 var första året som såväl regionbussar som stadsbussar drevs av 100 procent förnybara drivmedel. Stadsbusstrafiken körs med biogas och förnybar el. Regionbusstrafiken körs med biogas, biodiesel och förnybar el.

Energieffektiviseringsfrågan, i synnerhet kopplat till elanvändning, är högaktuell. Då är det extra roligt att konstatera att Region Jönköpings läns egenägda lokaler är mest energieffektiva (158 kWh/m<sup>2</sup>) bland alla 21 regioner i Sverige. Om vi hade lika hög energianvändning per kvadratmeter idag som vi hade 2009, med dagens ytor, hade vi idag haft totalt ca 35 miljoner kr högre energikostnad per år.

## Direkt och indirekt klimatpåverkan

87 procent av den totala klimatpåverkan är så kallad indirekt klimatpåverkan. Den sker bland annat till följd av våra medarbetares arbetspendling, ny- och ombyggnation av fastigheter, kapitalförvaltning och framför allt till följd av inköp av olika produkter och tjänster. Merparten av den indirekta klimatpåverkan kommer från inköp av hjälpmedel och förbrukningsartiklar samt vård- och tandvårdsrelaterade tjänster.

Den största utmaningen för oss i klimatarbetet är att minska den indirekta klimatpåverkan. Att ställa hållbarhetskrav i samband med upphandlingar av varor och tjänster är generellt ett strategiskt viktigt område att ständigt förbättra säger Maria Cannerborg.

Sociala/etiska krav och/eller någon form av miljökrav ställdes i 61 procent av upphandlingarna.

Vi är bästa region i Sverige på att prioritera svenska och ekologiska livsmedel:

- 61 procent av våra livsmedel är ekologiska
- 84 procent av kött, mejeri och ägg kommer från Sverige
- 43 procent av frukt, bär, grönsaker och potatis kommer från Sverige

## Viktig roll i samhället

Region Jönköpings län har en viktig roll i länets hållbarhetsarbete eftersom vi är en av länets största arbetsgivare (drygt 11 000 medarbetare) som bedriver en verksamhet med en omfattande direkt och indirekt påverkan inom hela hållbarhetsområdet. Vår verksamhet har också ett särskilt ansvar för att driva en hållbar regional utveckling av hela Jönköpings län.

Ett socialt hållbart samhälle är ett jämställt och jämlikt samhälle där människor lever ett bra liv med god hälsa, utan orättvisa skillnader – helt enkelt ett samhälle där människors lika värde står i centrum. Det kräver att människor känner tillit och förtroende till varandra och är delaktiga i samhällsutvecklingen. 71 % av länets invånare uppfattar att vården ges på lika villkor.

Hälsa och miljö har tydlig koppling till varandra. Vi vet till exempel att klimatförändringar och föroreningar i luften påverkar och försämrar vår hälsa.

Ihållande perioder med höga temperaturer orsakar olika hälsoproblem som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. Ökade temperaturer leder till fler fästingburna infektioner och luftföroreningar kan orsaka astma, allergier och även ge upphov till cancer. Det handlar mycket om att arbeta förebyggande det vill säga ett viktigt hållbarhetsarbete är det arbetet som görs för att våra invånare inte ska behöva uppsöka vården.

Ekonomisk hållbarhet innebär att förvalta och utveckla mänskliga och materiella resurser på ett långsiktigt hållbart sätt. Vi arbetar för en varaktig, inkluderande och hållbar ekonomisk utveckling där varje generation bär kostnaderna för den service som den generationen beslutar om och själv konsumerar.

## Mycket är bra men kan bli bättre

Mycket av det arbete som Region Jönköpings län gör är som sagt bra, men vissa saker kan bli bättre. Maria Cannerborg listar fem saker där bättre, och mer, arbete krävs:

- Minska onödig användning av förbrukningsmaterial och öka användningen av flergångsmaterial.
- Bygga mer klimatsmart och använda bra byggmaterial.
- Ställa mer långtgående hållbarhetskrav i upphandlingar.
- Minska matsvinnet från våra restauranger och patientmåltider.
- Öka materialåtervinningen av vårt avfall.



Maria Cannerborg, miljöchef i Region Jönköpings län

## Delar av hållbarhetsåret i korthet

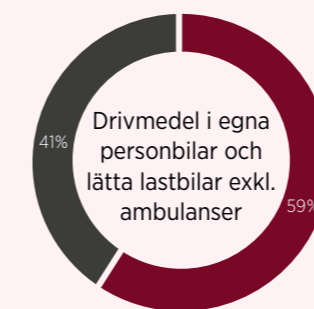
Vi är bästa region i Sverige på att prioritera svenska och ekologiska livsmedel:

- Ekologiska livsmedel 61 %.
- Svenskt kött, mejeri och ägg 84 %.
- Svensk frukt, bär, grönsaker och potatis 43 %.



17%

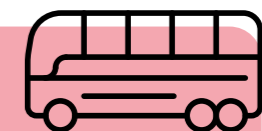
Vi har minskat vår direkta klimatpåverkan med 17 % mellan 2019 och 2022.



■ Förnybart ■ Fossilt

## Klimatsmart busstrafik

100 % förnybar energi i stadstrafiken.  
92 % förnybar energi i regionbusstrafiken.  
Totalt 51 el-, 136 biogas- och 87 HVO/RME-bussar.



17 nya verksamheter blev HBTQI\*-diplomerade under året.



■ Inga krav ■ Sociala/etiska/miljökrav



# ”Jag och vården har vår deal”



Nik Bungum här tillsammans med Ann-Kristin Pettersson, specialsjuksköterska psykiatri

Nik Bungum var 24 år när han upplevde sin första psykos. Idag är han 35 år, bor i Gränna och lever ett fungerande liv med sin sjukdom. Det stöd som betytt mest i hans kontakter med vården är tydligheten kring vad som förväntas av honom, och vad han själv i sin tur kan få för hjälp.

– Jag förstod först inte att det var en psykos, säger Nik och berättar hur det var den där våren för elva år sedan när han först insjuknade.

Hans flickvän hade gjort slut, och det tog hårt på honom. Hjärtesorgen i kombination med användning av droger gjorde att han började interagera med vad han upplevde som en annan värld.

– Jag trodde att jag var synsk. Att jag var en spirituell krigare som stred mot mörka makter, och att jag hade vissa förmågor och krafter som uppgraderades i takt med mina erövringar.

## Akutfärd till sjukhuset

Dragningskraften till den andra världen var stor. Nik började isolera sig mer och mer, och psykoserna trappades upp successivt. Efter två år upplevde han sig ha blivit så mäktig i den andra världen att kände sig tvungen att skada sig själv. Efter ett knivhugg i ena ögat kördes han akut till sjukhuset för ögonkirurgi, och sedan tvångsvård på psykiatrisk intensivvårdsavdelning på Ryhov. Där gällde så lite stimulans som möjligt, något som Nik upplevde som väldigt tärnande. Han ville åka hem. Efter nio dagar och ett längre samtal med läkaren blev han utskriven, under förutsättning att han lovade att inte skada sig själv igen.

– Det var väldigt viktigt för mig att läkaren lyssnade på mig och visade mig ett förtroende. Hade han inte släppt ut mig så hade jag kanske inte åkt tillbaka nästa gång.

## Överenskommelse med vården

Efter detta blev det ytterligare ett besök på psykakuten, följt av medicinering som dämpade psykoserna rejält. Nik blev även kontaktad av en sjuksköterska på psykosvården för att följa upp hans tillstånd. Till en början ville han inte ha någon kontakt, men när han fick erbjudande om hjälp med försörjning gick han med på ett möte.

Sjuksköterskan och Nik skapade en gemensam överenskommelse om att Nik skulle sluta med droger, ge sin hälsa högsta prioritet, och komma på löpande kontroller och samtal. I gengäld skulle han få hjälp med sjukskrivning och försörjningsstöd.

– Det kändes som en bra deal för mig. Jag slapp bördan av att försöka försörja mig när jag hade så svårt att jobba. Och jag började uppskatta den löpande kontakten med vården, inte minst samtalen med min sjuksköterska. Jag kände att hon ville mig väl.

## Depression och återfall

Efter ett och ett halvt år ville Nik avsluta medicineringen. Han hade en depression och kände ett behov av antidepressiva. I samråd med läkaren trappades medicinen ner. Men efter fyra månader hamnade Nik i ännu en psykos där han återigen började skada sig själv.

– Det var röster som sa till mig att jag skulle göra mig själv illa, och spörrarna till min självbevarelsedrift försvann nästan helt.

Niks föräldrar, som såg att han höll på att brytas ner, körde honom återigen till psykakuten. Där kom man överens om att Nik skulle börja med injektionsmedicin, det vill säga att medicinen skulle ges i sprutform i samband med hans vårdbesök, istället för i tablettform hemma. Detta för att säkerställa att han tog sin medicin.

## Viktigt att kunna påverka

Idag har Nik gått på antipsykosmedicin i totalt tio år, de senaste sex åren utan återfall. Han har en fast kontakt inom vården som han träffar regelbundet, lever idag som sjukpensionär och säger att han mår hyfsat, även om psykoserna har kapat drivet i livet.

– Min sjukdom gör att jag tyvärr inte kan ha ett vanligt jobb, jag klarar inte att hålla fokus mer än under en begränsad period. Men jag sysselsätter mig med att skriva låtar, spela gitarr, måla tavlor, och jobba på mitt eget brädspel.

Nik är även engagerad som Peer – person med egen erfarenhet kring psykisk ohälsa. Det innebär att han bidrar med sin erfarenhet i olika regionala och kommunala sammanhang, dels som föreläsare där han berättar sin historia, dels som patientrepresentant i olika utvecklingsprojekt.

– Jag känner mig viktig i dessa sammanhang, och jag är glad att jag kan hjälpa till att få ut information om hur psykvården fungerar, vad man kan förvänta sig, och även hur vården skulle kunna förbättras.

När det gäller hans egna erfarenheter av kontakt med vården är det tydligt vad han värderar högst.

– Det viktigaste för mig i mina kontakter med vården har alltid varit att jag kan känna viss frihet inom ramen för vår överenskommelse. Så länge jag är rimlig med mina önskemål så upplever jag att vården lyssnar till mig och mina behov. Vi har vår deal, men utöver den kan jag leva livet ganska så normalt.

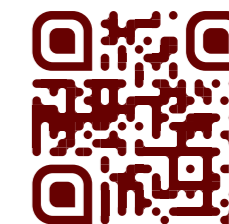
THERESE VASSNES

## Känner du dig delaktig i din vård?

I dina kontakter med vården ska det alltid finnas en överenskommelse som gör det tydligt: Vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt. Vad vården gör för att stötta dig. Vad som är nästa steg i din vård och behandling. Vem som är din fasta läkarkontakt och fasta vårdkontakt om du är i behov av en sådan. Vart du ska vända dig när du behöver vård eller stöd. Hur du själv kan påverka tider för dina kontakter med vården.

Din överenskommelse hittar du i din journal via nätet genom att logga in på 1177.se och söka på ordet ”överenskommelse”. Du kan även be om att få den utskrivna av din vårdgivare. Ett annat ord för överenskommelsen är patientkontrakt.

Läs mer genom att scanna QR-koden eller gå in på 1177.se och sök på ordet överenskommelse.





Andreas, Linus och Isabelle jobbar på med träningen tillsammans med kursledaren Linda Rydén.

## NY KURS INSPIRERAR

# Hälsan spelar roll!

Det bubblar av glädje och energi när deltagarna från daglig verksamhet intar idrottshallen i Sävsjö skyttecenter. Gruppen träffas två gånger varje vecka för att röra på sig och lära sig mer om vad kroppen behöver för att må bra.

– Jag är stark och bra på att göra armhävningar. Och gå stavgång, säger Isabelle, en av deltagarna.

Den ena melodifestivallåten efter den andra strömmar ur högtalarna när deltagarna Isabelle, Andreas och Linus snörar på sig skorna och gör sig redo att värma upp. Att det är måndag förmiddag märks inte på humöret. På dagens program står dans, balansövningar och ballonglek.

Det är Linda Rydén, socialpedagog och Ida Hultin, metodutvecklare vid funk-

tionshinderomsorgen i Sävsjö kommun som håller i trådarna. Båda har gått en utbildning till ledare i kursen Hälsan spelar roll som riktar sig till personer med insats enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Personer med intellektuell funktionsnedsättning eller autismspektrumtillstånd har ofta en sämre hälsa än befolkningen i övrigt. Det kan handla om fetma, diabetes eller psykisk ohälsa, hälsotillstånd som går att påverka positivt genom goda levnadsvanor.

### Inspirera till hälsosamma val

– Hälsa är så mycket mer än träning. Mycket handlar om att göra hälsosamma val och kan man få inspiration och tips blir det lättare, tror jag. Det handlar också om att man ska känna sig glad och ha meningsfulla aktiviteter, säger Linda Rydén.

Sävsjö kommun var snabba att ansluta sig till Hälsan spelar roll som omfattar 37 kurstillfällen. Varje tillfälle är noggrant planerat och bredden är stor.

– Det kändes så positivt, och vi såg ing-

en anledning att vänta. Det är verkligen bra att kunna utgå från ett färdigt kursmaterial som är baserat på forskning. Vi körde igång i februari och ska hålla på till midsommar. Gruppen träffas två gånger i veckan, nittio minuter varje gång där vi varvar teori med fysisk aktivitet, säger Ida Hultin.

Att delta är frivilligt och bygger på att det känns roligt. Ida och Linda lägger stor vikt vid att alla ska känna sig delaktiga.

– Vi har tänkt mycket på hur vi ska lära ut på enkelt sätt, och där har vi behövt anpassa materialet litegrann. Alla deltagare har varit delaktiga med att föreslå olika fysiska aktiviteter, säger Ida Hultin.

### Engagerade deltagare

Gruppen har bland annat varit på gym och haft stationsträning, men också testat på lite mer udda inslag.

– Vi har pratat om vikten av hälsosamma matval. Vid ett tillfälle lagade vi havregrynsgröt ihop och gick igenom tallriksmodellen, säger Ida Hultin. En annan jätterolig grej var att gå på nyckelhålsjakt i en matbutik. Alla fick leta efter matvaror med nyckelhålsmärkning och det gav gruppen en del insikter. Hur mycket vi än letade hittade vi inga nyckelhål på godiset!

Gruppen i Sävsjö består idag av fem personer som alla tycker om att röra på sig. Just den här dagen saknas två deltagare. Isabelle, Andreas och Linus har just avslutat en ballonglek där hela koppen fått arbeta.

Energien är påtaglig och pannorna blänker. Det har blivit dags att avsluta förmiddagens aktivitet, men först ska energinivåerna fyllas på med frukt och vatten. Sedan ska deltagarna vidare till sina arbetsplatser.

Isabelle arbetar i butik och Andreas med trävaror. Linus har tre jobb. Han arbetar i köket på dagcentret Hantverkaren, i en butik och på ett hunddagis.

– Jag mår bra av att umgås med mina hundar, säger han.

STEFAN CARLSSON



– Jag mår bra av att umgås med mina hundar, säger Linus som har ett av sina tre jobb på ett hunddagis.



Isabelle älskar att röra på sig. Ett av hennes intressen är alpin skidåkning. Isabelle har bland annat deltagit i Special Olympics World Winter Games och tävlat i både Sydkorea och USA.

### Detta är Hälsan spelar roll

Hälsan spelar roll är en målgruppsanpassad kurs som tagits fram för personer med insats enligt LSS. Den bygger på självbestämmande, lust och glädje där deltagarna uppmuntras till hälsosamma vanor.

- Det är svårt att nå hela befolkningen med råd om hur man bör leva, men för någon med intellektuell funktionsnedsättning eller autismspektrumtillstånd är det ofta ännu svårare att hejda impulserna. Då är det viktigt att arbeta med hälsoliteraciteten, att varje individ själv förstår vad hen mår bra av, säger Inga-Lill Hafström, FoU-ledare vid Kommunal utveckling.

Det är Region Jönköpings län som via Kommunal utveckling förvaltar modellen på nationell nivå och utbildar kursledare i hela landet. Efterfrågan är stor. I Jönköpings län finns idag utbildade kursledare i fem kommuner: Sävsjö, Jönköping, Vetlanda, Nässjö och Gislaved.



Linda Rydén, socialpedagog inom daglig verksamhet i Sävsjö kommun.



Ida Hultin, metodutvecklare vid Socialförvaltningen i Sävsjö kommun.

# Ungt engagemang för EU och demokrati



I slutet av mars 2023 åkte Emma Klang, Sara Almansour och Selma Samuelsson från Gislaveds gymnasium till Bryssel för att delta i den årliga ungdomskonferensen "Ditt Europa, din mening" (Your Europe, Your Say). Gislaveds gymnasium var utvalt att representera Sverige på konferensen och tjejerna, som går första året på NA-programmet, hade turen att komma med på resan. Deltagarna kom från alla 27 EU-länder, de sju kandidatländerna\* och från en Europaskola i Bryssel.

– Det var kul och intressant att träffa så många nya människor och att få se parlamentet, säger Sara Almansour. Men själva diskussionerna var också spännande, där vi till slut skulle enas om ett förslag till EU-parlamentet om vad vi unga tycker att EU ska arbeta med i framtiden.

Konferensen "Ditt Europa, din mening" ordnades för fjortonde året av EESK, Europeiska ekonomi- och socialkommittén. Syftet är skapa engagemang och intresse för europafrågor hos ungdomar, men också att unga och deras idéer ska få mer plats i beslutsfattande och politik.

Eleverna utbytte idéer och förhandlade i smågrupper under två gruppdiskussioner, med målet att komma överens om ett politiskt förslag som ska läggas fram till Europaparlamentet.

Ett skarpt förslag till EU-parlamentet

– Först pratade vi om hur medborgare kan delta i beslutsprocesser, särskilt på EU-nivå, och vilka hot eller utmaningar för demokratin som finns inom EU. Vi fick också göra en sorts rollspel, där vi skulle dela med oss av våra tankar kring det värsta som kunde hända Europa och ta fram idéer för hur vi kan undvika att de sakerna faktiskt händer, berättar Emma Klang.

## Tranåselever lärde sig mer om EU i Strasbourg

Tidigare i våras tog 24 elever från Holavedsgymnasiet i Tranås bussen till Strasbourg i Frankrike. Målet för resan var Euroscola, en utbildningsdag om aktuella frågor inom EU tillsammans med elever från andra europeiska länder. Årets tema var Media och demokrati och hur EU gemensamt kan jobba mot desinformation. Förutom att arbeta tillsammans med andra deltagarna i Euroscola, fick Tranåseleverna höra EU-parlamentets ordförande Roberta Metsorla hålla ett anförande om desinformation och träffa EU-parlamentariker på plats. Eleverna från samhällsprogrammet tre årskurser var nöjda med att äntligen få komma iväg efter pandemiårens inställda studieresor.



Stort engagemang och många diskussioner när gymnasieelever från Jönköpings och Hallands län genomförde Model EU i Jönköping.

## Debatt om koldioxidskatt i Model EU

Fredag den 31 mars var det Europa Direkt Jönköpings tur att ordna rollspelt Model EU. Elever från Holavedsgymnasiet i Tranås och Finnvedens gymnasium i Värnamo tävlade med elever från Kattegattgymnasiet i Halmstad och Aranäs gymnasiet i Kungsbacka. Eleverna agerade europaparlamentariker från olika länder och partigrupper och hade läst på noga inför argumentationen – ska EU införa en gemensam koldioxidskatt?

Inför sina framträdanden fick de tips från två "riktiga" politiker, Ilan de Basso, EU-parlamentariker (S) från Jönköping och Ervisa Dani, kommunpolitiker (L) från Landskrona. Bland annat att trycka fast fingrarna i talarstolen (då ser ingen om dina händer skakar), men också att engagemang för demokratin inte bara finns i politiska partier, utan också i organisationer och ungdomsrörelser. När debattröken hade skingrats, stod Kattegattgymnasiet från Halmstad som segrare i årets tävling.

### FAKTA MODEL EU

Model EU är ett rollspel som låter gymnasieelever och lärare fördjupa sina kunskaper om hur Europaparlamentet fungerar med debatter och omröstningar samt hur olika partigrupper tar ställning i olika frågor. Tävlningen går ut på att efterlikna rollen som förtroendevald. Den klass vars elever lyckas bäst vinner 10 000 kronor till klasskassan.

Under den andra workshopen fick eleverna ge förslag på vad EU kan göra för att öka ungdomars engagemang och presentera förslagen för varandra. Det vinnande förslaget levererades av Emmas grupp: att skapa en app med korta filmklipp och texter om vad som händer i Europa. Appen skulle också ha en interaktiv del där unga kan diskutera och utbyta idéer. Emma och hennes grupp kallade sitt förslag för "EU Simplified: An E-You app for citizens". Förslaget går nu vidare och blir förhoppningsvis verklighet.

– Att få se hur politik funkar och få en inblick i processen att komma till beslut, det var intressant, säger Selma Samuelsson. Men också själva resan, att få åka iväg tillsammans och hinna vara lite turist i Bryssel.

Alla på ungdomskonferensen skulle prata engelska, men det var inte så svårt tycker Sara Almansour:

– Vi var nog alla på ungefär på samma nivå, utom de som kommer från länder där engelska är förstaspråket. Men det handlar ju inte bara om att kunna och våga prata – de andra måste ju fatta vad vi menar också, när vi presenterar våra idéer!

### Även lärarna lär sig

Lärarna som följde med på resan fick också lära sig mer om EU-institutioner och beslutsprocesser, och hur EU arbetar med ungdomars engagemang. Therese Johansson, lärare i svenska och samhällskunskap på Gislaveds gymnasium, är skolambassadör för Europaparlamentet. Hon har varit med på liknande resor tidigare men tycker ändå att hon fick med sig ny kunskap.

– Vi har varit ambassadörsskola i sex år, och det är utvecklande för mig som lärare och framförallt för eleverna. Det är ju inte varje år som just vi får möjlighet att åka i väg, men vi brukar ordna rollspelt Model EU här på skolan också – då är det de lite äldre eleverna som får vara europaparlamentariker för en dag.

\* Sju länder har kandidatstatus till EU: Albanien, Bosnien och Hercegovina, Moldavien, Montenegro, Nordmakedonien, Serbien, Turkiet och Ukraina.

ANNA HOLM

# KLURIGT KORSORD

Vill du lämna din lösning, skriver du ner orden som bildas i de blå raderna och skickar in senast den 1 september 2023. Skicka till [kommunikation@rjl.se](mailto:kommunikation@rjl.se) (skriv Korsord i ämnesraden) eller till Korsordet, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping. Max ett svar per person. Ange namn, adress och telefonnummer eller e-post i ditt svar.

**TÄVLA OCH VINN**  
 Presentkort på Spira  
 1:a pris 500 kronor  
 2-3:e pris 300 kronor  
 4-10:e pris: biobiljett

		TRASSLAD TILLFÖR-ORDNAD ÄR FLITIG?					
I SIMBASÄNGEN						VÅDERSTRECK	
HÖJDLÄGET							
		PIPI I SLOTTSPARK		OCEAN		JOBBAR LANDSKAPSKITEKT	
CORYLUS AV-ELLANA		GUDSTJÄNST I MÖRKER		PLAN-TAGERNA		NIT OCH KLO	
SPETS				HARBAG-FORMAD EGG		OXJUDE 82-16	
KASKELOT				RHODO-DENDRON-SLÄKT-INGEN		OLJE-PRODU-CENT	
		FLINA		OM-RÅDE		FÖRKLAR-AD	
TRE-MANS-SEGEL-BÅTAR				GROVT TRÅD TÅND		GRUND-ÄMNE	
OFTA AV GRANIT KÖTTIG ÖRT						INNE-FATTAR CA 200 ARTER	
		FUNGERA GIFT-SNOK		FOL-DER		SMYCK-ET	
KAMEL-DJUR				FYRA PÅ SNOO-KER-BORD		STUND-OM AV PRIN-SESSTYP	
ASK		PULS-ADER SPISADE		ONOR ÖVER-TYGELSE		MÖNS-TER	
BRIS-TA				KORTA TRAPPOR STRAL-NING		HÄRS-KÄREN HENRIK SEDIN	
		VASS-BÅT				MÄRIA I KORT-FORM GRÄVERK	
AN-LAG		ÄR SYRE-KRÄVAN-DE ORG-ANISMER				PÅ AK I VISST ALP-LAND	
		ÄR NOG EN HUNG-RIG RAD		BESKÅR BIL-MÄRKE		GRUN-DADES 1943	
						BILDAS VID PLOG-NINGEN	
		PARKER				STOR-LEK LUMPEN	
		HAR CHARMIG ÄR TUJA & CEDER		ÖVER VITAMIN		LÄNGD-EN-HETEN	
						SKARV-NING BRIST PA BLOD	
						TYCKER DET ÄR BESVÄR-LIGT	
						FIRAS EXTRA 24 DEC. STRÅ	
						LIK-NAR BLOMKÄL INLEDER IVRARE	
						RADON-TECKEN VEN	

FÖR ETT BRA LIV I EN  
ATTRAKTIV REGION

FREJA FUNKFESTIVAL - EN TILLGÄNGLIG SCENKONSTFEST



# FREJA FUNK FESTIVAL

TEATER **DANS** MUSIK **WORKSHOPS** PANELSAMTAL **ÖPPEN SCEN**

15 - 18 JUNI 2023



Biljetter 010-242 80 80

[smot.se/frejafunkfestival](https://smot.se/frejafunkfestival)