

# LÄRVUXBLADET

Nr 5

Johanna skriver om  
Kanarieöarna!



Sid.8-9

Läs om  
Daniels fritid!

Sid.10

Se Evas fina  
påskteckning!

Sid.7

Läs del tre av  
Annas saga!

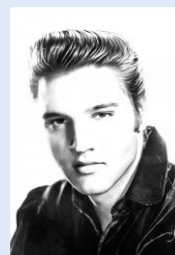


Sid 12-13

Läs Jaspers  
tankar om  
coronaviruset!

Sid.16-17

Eva skriver om Elvis!



Sid.11

I detta nummer:

Att ha en geckoödra.....	4
Hönor.....	5
Påsk.....	6-7
Kanarieöarna.....	8-9
Daniels fritid.....	10
Elvis.....	11
Hemska snöstormar och kalla vinterbad.....	12-13
Café Måns.....	14-15
Coronaviruset.....	16-17

# LÄRVUX

## Vad är Lärvox?

- Lärvox är kommunens vuxenutbildning för personer över 20 år som har en intellektuell funktionsnedsättning eller en förvärvad hjärnskada.
- På Lärvox kan eleven lära sig mer, repetera tidigare kunskaper eller förbereda sig för yrkeslivet.
- Undervisningen sker i små grupper eller enskilt i lugn takt.

## Vad är Lärvoxbladet?

*Lärvoxbladet* är resultatet av elevernas arbete i kursen *Tidningen* (delkurs i svenska).

Gruppen består av 5 elever som är uppdelade i förmiddags- och eftermiddagsgrupp.

I kursen ska eleverna arbeta med 3 delar:

- SKRIVA OLIKA TYPER AV TEXTER
- SÖKA INFORMATION
- SKRIVA TEXTER PÅ DATOR ELLER IPAD

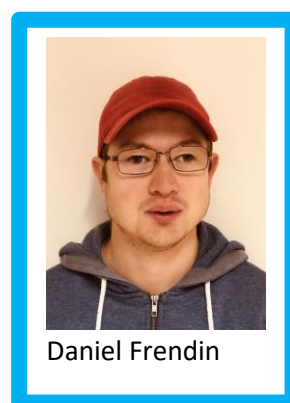
Eleverna har själva valt ämnen de vill skriva om. Lärare har funnits som stöd för att bearbeta texter, göra reportage och layout.

Kursen pågår from augusti 2019 tom juni 2020 och målet är att publicera ett flertal nummer av *Lärvoxbladet*.

Lärare: Maria Stengård & Anna-Lena Jansson Forsman

# Tidningsgruppen

Vi är förmiddagsgruppen:



Vi är eftermiddagsgruppen:



# Att ha en geckoödla!

Vad som är viktigt att tänka på:

- Hygien är väldigt viktigt att tänka på. Viktigt att sprita händerna med handsprit efter all hantering av ödla och terrarium.
- Byta vatten varje dag.
- Kalciumpulver med D3, som man doppar foderdjuren (mjölmaskar, syrsor, kackerlackor m.m.) i, är väldigt viktigt för att ödlan inte ska dö av MBD, benskörhet.
- Ett schema är bra att ha, för att veta när man ska mata ödlan eller göra rent i terrariet.
- Fuktlådan är till för att ödlan lättare ska kunna ömsa.
- Mycket växter och många gömställen är bra så att ödlan kan gömma sig.
- Geckoödlor kan tappa svansen, men hos leopardgeckos (och kopparödlor) växer den ut igen.
- Värmematta är viktigt att ha. Den värmer terrariet underifrån. En termostat kopplad till värmemattan håller koll på temperaturen så det varken blir för varmt eller för kallt.
- Lös sand är farligt att ha i terrariet, framförallt hos unga leopardgeckos. Det är för att de gärna äter av materialet, och det kan orsaka förstoppning, som i sin tur kan leda till döden. Hushållspapper rekommenderas till ungar fram tills de är minst ett år. Sedan kan man använda torv eller sand som man blandar med vatten så det blir som hårt packad lera.
- Gör rent i terrariet så fort ödlan har urinerat (kissat) och defekerat (bajsat), annars kan ödlan bli sjuk.



Skrivet av Anna Esselius

# Hönor

Hönsen kan skilja mellan mer än 100 olika ansikten av deras egen art.

Höns är allätare. Dom äter till största delen frön och insekter, men även större byten som små möss och ödlor kan utan problem slinka ner. De slurpar i sig grässtrån likt vi människor slurpar i oss spagetti.

Precis som vi människor kan höns se färger och nyanser, vilket brukar vara ganska ovanligt hos djur.

Hönsen berättar för varandra om vad dom ser. Dom kommunicerar med mer än 24 olika läten, var och ett med en tydlig innebörd.

Hönsen är inte rädda för att skydda sina kycklingar från rovdjur. Så nästa gång kallar någon för kyckling, ha då i åtanke att det är ett par modiga rackare!

Vilda höns lägger endast 10-15 ägg per år under häckningssäsongen. Höns som föds upp av äggindustrin, och som producerar ägg varje dag, lider ofta av smärtsamma reproduktionsstörningar och blir utmattade efter bara några år.

Svenska ägg är bäst i världen! Eftersom de svenska äggen är fria från salmonella och värphönsen lever under goda förhållanden, vågar vi faktiskt säga så. Ägg är också naturens bästa snabbmat – fullproppade med näringsämnen.

Höns härstammar från tropiska regnskogar, där de utvecklats under miljontals år. Artificiella betesmarker gör höns känsliga, sårbara och utsatta.

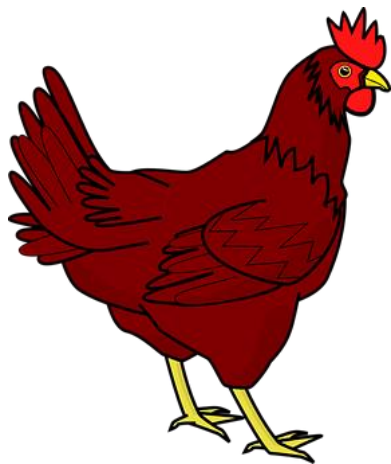


Bild [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com)



shutterstock.com • 1103310314

Fakta [www.10fakta.se](http://www.10fakta.se)  
[www.bondeniskolan.se](http://www.bondeniskolan.se)

Skrivet av Johanna Dahlqvist

# Påsk

## Påskkärring

### Anknytning till 1600-talets häxor

Idén med påskkärringar anses komma från 1600-talets häxor. På 1600-och 1670-talen var häxprocesserna som värst i Sverige och hundratals avrättades efter att de antagits ha åkt till djävulens gästabud. Gästabudet hölls i en praktfull gård på en plats som ofta, en långt ifrån alltid, kallades för Blåkulla. Häxorna trodde att de serverades massor av läckerheter, men det var i själva verket grodor, ormar och paddor.

För att skrämman iväg häxorna tände man eldar och sköt med gevär. Något som lever kvar än idag i form av påskbrasor, valborgsmässobål/majbrasor, påsksmällare och raketer. Påskkärringar bygger på folktro och kan skilja sig mycket från de häxor man trodde på under 1600-talet. Det förekommer att påskkärringar har tillbehören kaffepanna, en svart katt och kvast. Flera av dessa attribut har ingen direkt koppling till den tidens häxor kaffe dracks inte i Sverige på 1600-talet och inte heller finns svarta katter omnämnda i rättsprotokoll från den här tiden. Ursprungligen var det vuxna och ungdomar som klädde ut sig till påskkärringar, men med tiden blev det mer av en barntradition.

Fakta: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

Bild:wordpress.com

Skrivet av Eva Larsson.





# Kanarieöarna

Ögruppen består av 7 större öar. De heter Teneriffa, Gran Canaria, Lanzarote, La Palmas, La Gomera, Fuerteventura, El Hierro och några mindre öar. Gran Canaria är den största ön. Kanarieöarna tillhör Spanien men har ett visst självstyre och de pratar spanska. Invånarna är 2,1 miljoner på Kanarieöarna. År 2019 var det ca 15 miljoner turister på ögruppen.

Valutan på öarna är euro men före 2002 var det pesetas.

## 5 lokala specialiteter från Kanarieöarna:

- Almogrote (kryddig ostkräm)

Den består av hårdost, peppar, vitlök, olivolja och serveras som ett tillbehör.

- Calamares (bläckfisk)



Bild: upload.wikimedia.org

Den serveras rostad med kastanjer, stekt eller friterad.

- Papas arrugadas (skrynklig potatis)

Färsipotatis som kokas i oerhört salt vatten vilket ger det skrynkliga skalet. Den serveras med mojosås och kött eller fisk.

- Ron Miel

Det är Kanarieöarna nationella dricka och är en honungslikör

- Vin

Lanzarote och Teneriffa är de två största vinproducenterna på Kanarieöarna.



## Växter och djur

På Kanarieöarna finns många olika naturtyper tex. barrskog, palmskog och sandiga ökenområden. Det finns över 100 växter som bara finns på Gran Canaria.

På ön Gran Canaria finns det inte några stora ryggradsdjur. Olika sorters ödlor och fåglar dominerar djurlivet.

I havet kring Gran Canaria finns bland havskölpaddor, valar, delfiner och papegojfskar.



Bild: pixabay.com

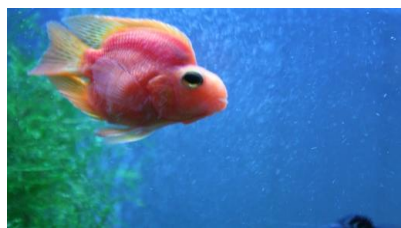


Bild: farm4.staticflickr.com

## Kanariepalmen

Kanariepalmen är en symbol för Kanarieöarna. Den kan bli uppemot 40m hög. Bladen kan bli 6m långa.

Nu för tiden är Kanariepalmen populär som prydnadsväxt värden över. Den kan överleva i några få minusgrader.

## Så här bodde kanariefolket

Ursprungsbefolkningen bodde i grottor. Än i dag finns det några få personer uppe i bergen som bor så.

Fakta: semesterbostad-spanien.se, Grancanariexperten.se/natur

Skriven av: Johanna Dahlqvist

# Daniels fritid

Nu tänkte jag berätta om vad jag brukar göra på min fritid. Jag brukar göra olika saker som att gå på innebandymatcher i Rådahallen här i Mellerud. Ibland går jag till Wårdshuset när det är disco för att jag tycker det är trevligt att vara där.

Jag cyklar till Melleruds nya köpcenter varje vecka oftast med bra sällskap av min bästa vän Eva Larsson. Jag tycker om att gå på bio här i Mellerud för att det är en jättefin biograf. Jag cyklar till FUB Musikcafé varannan onsdag som är på Templargården. Varannan torsdag är det Curling när det inte är Musikcafé.

Jag bor på ett serviceboende på Långgatan där jag är med på basöppet varje vecka. Basöppet är ett tillfälle där vi på boendet har möjlighet att träffas och umgås med varandra tillsammans med personalen.

Ibland är jag med på Kyrkans Hus ungdomsaktiviteter där det finns en lekhall i källaren med madrasser som jag tycker jättemycket om att hålla på med.

Hemma i min lägenhet har jag en liten studsmatta som jag använder då och då. Den tycker jag jättemycket om. Den har ett blått bubblig kantskydd och en svart hoppduk.



Jag är en glad person och tycker jättemycket om att bada i badhus bland annat i Rådahallen, men även på Vattenpalatset i Vänersborg. Det är ett äventyrsbad med vattenrutschkanor som jag tycker jättemycket om att åka i för att det finns sittringar. Jag tycker också om att bowla.

Jag brukar ibland åka till Göteborg för att gå runt på Nordstan och kolla i olika affärer. Två gånger per år så åker jag till min gamla hemort Stockholm. Dit åker jag för att hälsa på mina släktingar i Björknäs. Men varje gång jag ska åka ifrån Stockholm så tycker jag det känns konstigt för att jag känner mig som hemma i Stockholm.

Jag har kanske planer på att flytta tillbaka till min gamla hemort när jag har jobbat klart här i Mellerud. Jag vet redan vart i Stockholm jag vill bo i framtiden. Det är i Nacka på ett serviceboende inom LSS i närheten av Björknäs där mina släktingar bor.

Det jag allrahelst vill göra på min fritid är att umgås med mina bästa vänner.

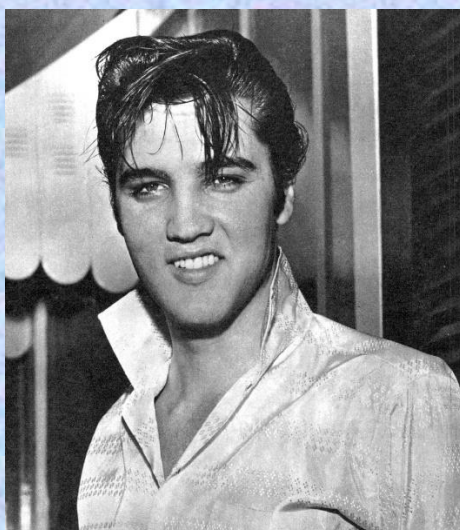
Text och bilder: Daniel Frendin

# Elvis

Elvis Aron Presley. Född 8 januari 1935 i Turpo i Mississippi död 16 augusti 1977 i Memphis i Tennessee, var en amerikansk rocksångare, musiker och skådespelare. Elvis Presleys skivor har sålts i över 1 miljard exemplar över. I november 1956 gjorde Elvis Presley filmdebut i debut *Duell i Texas*. Han kom att spela i ett trettiotal spelfilmer.

När Elvis var runt 18 år arbetade han som lastbilschaufför och studerade samtidigt till elektriker. Han åkte ofta förbi Memphis Recording service som även var plats för Sun Records och fick en dag syn på en skylt där det stod Inspelning av skiva \$4. Efter att ha samlat mod en tid tog han steget och klev in med sina \$4. Marion Kesler som var sekreterare och tog emot honom frågade honom vem han lät som och Presley lär han svarat "jag låter inte som någon annan". Detta var 1953 och skivan innehöll två låtar. Låtarna uppgavs ha varit en födelsedagspresent till hans mamma. Troligtvis var det snarare ett medvetet försök att göra sin röst hörd.

Mellan 1969 och 1977 gav Presley mer än 1 100 konserter. Han betraktades fortfarande som en av de ledande musikerna i världen och blev nu också känd för sina spektakulära scenkläder. Ofta oklanderligt vita overaller utsmyckade med glittrande mönster. Den mest uppmärksammande konserten från den här perioden var "Aloha From Hawaii" från 14 januari 1973. Det var en konsert som Elvis gjorde utan ersättning till förmån för Kui lee's Cancerfond. Målet var att samla in 25 000 amerikanska dollar men resultatet blev det tredubbla. "Aloha from Hawaii" sågs av ca 1.5 miljarder människor världen över; vilket gör showen till den mest sedda Tv-showen någonsin. Efter Presleys död har det uppstått rykten om dödsfallet skulle vara iscensatt och personer har uppgivit att de sett honom runt om i världen.



Fakta: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

Bilder: [publicdomainpictures.net](http://publicdomainpictures.net), [flickr.com](http://flickr.com)

Skrivet av Eva Larsson

# Hemska snöstormar och kalla vinterbad

## Kap 3

Efter maten leder Tuva Mary och hennes bebis upp till ett rum som kallas Födelsekammaren.

Födelsekammaren har två sköna sängar och en liten vaggga av trä.

Den stora sängen, till höger om en lite mindre säng i det mörka hörnet till vänster, används när en trollmor ska föda. Den mindre sängen är till för trollmodern att sova i efter att trollungen är född.

En stund senare har alla tomtar och troll gått och lagt sig i Storstubben. Totte och Lisa sover med glada leenden på läpparna, drömmer söta drömmar i de varma, sköna sängarna medan vinden ylar utanför.

Nästa morgon är stormen över. Snön ligger som ett tjockt, vitt och mjukt täcke över ängen. Snön gnistrar som diamanter i det bleka solskenet.

Ifrån Trollskogen kan Trollfarfars stränga, högljudda röst höras ända ut på ängen.

- Troll!! Kom upp nu! Det är dags för det årliga Vinterbadet!

Trollfarfar klappar sina händer högljutt medan han går runt bland sömntutorerna.

Trollfarfar drar av täckena på Rulles, Fralles och Kottes sängar.

Tuva, Semla och Fralla är redan uppe.

- Varenda eviga år måste jag stå och skrika åt er, era sömntutor, ropar Trollfarfar irriterat.
- Seså flickor, skynda på! \*klapp klapp\*. Vi har inte hela dagen på oss och vi måste vara rena innan Julafton, säger Trollfarfar till töserna.

En stund senare kliver Fralle, Rulle och Kotte försiktigt ut i den kalla snön, nakna och nervösa, när Trollfarfar skriker igen.

- UT MED ER!! Och tvätta er! Tuva, du också! Och Semla och Fralla!

Alla trollen springer ut i snön. Semla gömmer sig bakom en snötäckt, mossig sten och Tuva sätter sig framför samma sten, intill en stor gran.

Tuva täcker sig med snö och skrubbar sin kropp och huvud.

Semla lägger försiktigt snö på sina armar och ben.



Under tiden fyller Trollfarfar upp stora träbaljor med vatten från Laxforsen upphettat på den grå spisen. Sedan strör Trollfarfar torkade örter och blommor i det varma vattnet i varje balja. Örterna och blommorna anses vara hälsosamma för kroppen.

När Trollfarfar är klar med baljorna rusar Tuva, Semla och Fralla ner i Storstubben. Trollflickorna sätter sig ner i varsin balja och Trollfarfar skrubbar deras huvuden och kroppar.



Sedan tar Trollfarfar fram en luskam och börjar kamma Tuvas, Semlas och Frallas hår.

Tomtarna gör sig också rena, men de är blygare än trollen.

På kvällen, när alla tomtar och troll är rena, är det dags för tomtarna att lämna Storstubben och återvända till Tomtebyn.

Trollfarfar förbereder alla sina hästar; Bella och Billy och fjordhästarna Daisy och Lucy. Med hjälp av Tomtefar, Tuva, Semla, Totte och Lisa putsar Trollfarfar den lingonröda släden och de gyllene medarna.

Fortsättning följer....

Skreven och illustrerad av: Anna Esselius

# Café Måns

Café Måns på Parkgatan 8 har öppnat igen i ny regi som drivs av Daglig Verksamheterna Café Älvan och Café Rocket. Detta tycker vi som jobbar på caféerna är jätteroligt. Café Måns har öppet måndag till fredag ifrån kl 8:30-11:00 men har stängt på skolloven samt en fredag i månaden då Daglig Verksamhet har möte. Vi på café Älvan turas om att jobba på Café Måns.

Jag tycker personligen att det är jätteroligt att jobba på café Älvan och Café Måns. Det är första gången som jag jobbar på Café Måns.

Jag har intervjuat Mari och Lisette.

1. Hur är det att jobba här?

*Mari: Vi trivs jättebra! Många säger till oss att det är roligt att vi har öppnat igen, att vi är tillbaka. Jag har jobbat här förut så jag fick lära upp personalen om hur det fungerar här.*

*Lisette: Det är Mats, Daniel, Mari och jag som turas om att jobba här. Eva eller Birgitta finns med som stöd.*

2. Har ni många Cafégäster?

*Mari: Ja det har vi. På måndagar och tisdagar har vi flest besökare. Då säljer vi mest mackor, kaffe och te.*

*Lisette: Jag håller med Mari, men vi säljer även bra onsdagar, torsdagar och fredagar.*

3. Vad gör ni på Café Måns?

*Mari: Vi diskar, torkar bord, stolar och kök. Vi plockar fram varor och står i kassan. Vi bakar inget här och mackorna kommer färdiga ifrån Café Rocket.*

*Lisette: Eva eller Birgitta gör ett schema som vi följer.*

4. Är det stressigt att jobba?

*Mari: Både ja och nej. När det är mycket folk kan det kännas stressigt. Vårt viktigaste ord är samarbete och att vi är hjälpsamma mot varandra.*

*Lisette: Jag håller med Mari.*

5. Vad gör ni på Café Älvan?

*Mari: Café Älvan är en större verksamhet. Där bakar vi, har leveranser och försäljning. Det är flera grupper och evenemang som håller till på Älvan. Besökarna är oftast äldre än här på Måns.*

*Lisette: Vi följer schemat även på Älvan men kunderna går alltid först!*

Text och intervju skrivet av Daniel Frenidin.



Lisette och Mari torkar bord på Café Måns.



Mari, Daniel och Lisette på Café Måns.

Bilder tagna av Lärvox.

# CORONAVIRUSET



## Coronaviruset

Detta ämnet tycker jag är viktigt att uppmärksamma.

Det är viktigt att tänka på att vi inte köper upp allt för mycket handsprit så det räcker till fler. Som vi alla vet så råder det pandemi i världen just nu, även Sverige är drabbat. Som vi alla säkert har sett är hyllorna länsade just nu på både det ena och det andra, bland annat mycket torrvaror men framförallt hel del handsprit.

Jag tycker att det är viktigt att tänka på att man inte köper för mycket, det måste räcka till alla. Om 20 personer köper 10 paket med handsprit då tar det antagligen slut väldigt fort uppenbarligen.

Min poäng med detta budskapet är att just nu är det viktigt att vi tänker på varandra mer än någonsin, så att ingen blir utan handsprit.

Vi borde visa att vi som bor här i Sverige, lever upp till den titeln vi har, att vi är ett land med en befolkning som tar hand om varandra, och inte tänker så mycket på sig själva. Det är viktigt att vi som bor i Sverige kan visa att vi kan ta hand om varandra när det verkligen behövs. Så jag ber att ta vara på varandra och försök att tänka att alla människor är lika viktiga som du. Ta hand om varandra.

Skrivet av Jesper Svensson. Tack så mycket och ta hand om varandra.



# TÄNK PÅ HYGIENEN!



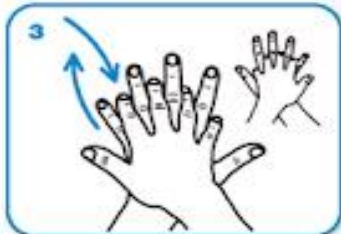
0 Blöt händerna ordentligt med varmt vatten.



1 Ta tillräckligt med tvål för att täcka handflatorna.



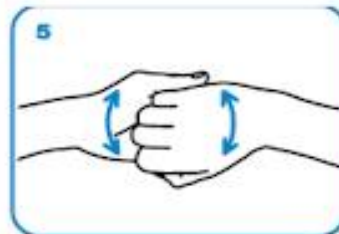
2 Gnugga handflatorna mot varandra så att det löddrar.



3 Gnugga mellan fingrarna på båda händerna.



4 Fläta ihop fingrarna och gnugga med handflata mot handflata.



5 Gnugga fingrarnas utsida mot den andra handflatan.



6 Gnugga runt tummarna med sluten hand.



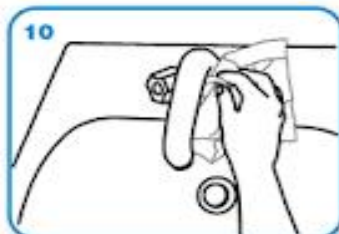
7 Gnugga med fingrarna i cirkelrörelser i den andra handens handflata.



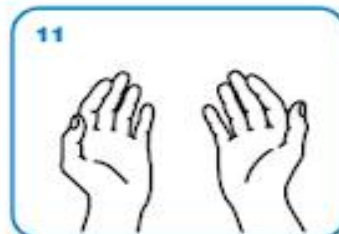
8 Skölj händerna med rikligt med varmvatten.



9 Torka noggrant.



10 Stäng av kranen med hjälp av pappret/handduken.



11 Nu är dina händer rena!

Källa: WHO