

# Framtid Ånge



*Rosalea*



– snart på vita duken

## Historisk sport i Ljungaverk

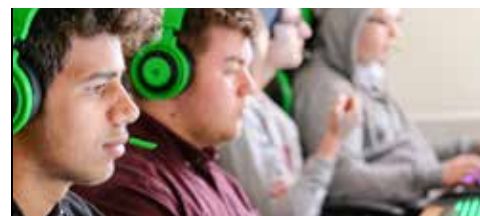
KOMMUNENS  
NYA WEBBPLATS  
VANN GULD-  
HANDEN!



**NYTT MUSTERI  
MED GAMLA ANOR**



**ELDNÄSET GER LUGN  
OCH SKRIVKRAFT**



**MED E-SPORT PÅ  
SCHEMAT**

## Svenskt Näringslivs ranking av företagsklimatet



Ånge kommun  
årets klättrare

Annelie Axelsson, näringslivsansvarig, och Sten-Ove Danielsson, kommunalråd i Ånge, tog emot diplom som årets klättrare i Svenskt Näringslivs kommun-ranking.



## Framtid Ånge nominerad till Publishingpriset

Tidningen Framtid Ånge var en av fem tidningar som nominerades till Publishingpriset 2017.

Publishingpriset, som har delats ut sedan 1990, är en heltäckande jurybedömd kommunikationstävling och omfattar de flesta etablerade former av kommunikation. Framtid Ånge, som produceras av Matsson Reklam & Information på uppdrag av Ånge kommun, nominerades som en av fem tidningar i klassen Medborgartidningar. Vann gjorde dock tidningen Inspel av Helsingborgs IF.

När Svenskt Näringsliv i slutet av september presenterade sin årliga ranking av företagsklimatet i Västernorrland var det ett glädjande besked för Ånge. Kommunen blev årets klättrare i Västernorrland.

- Det är jätteroligt att företagen sätter högre betyg på oss i år, säger kommunalrådet Sten-Ove Danielsson.

■■■ **VARJE ÅR PRESENTERAR** Svenskt Näringsliv en ranking av företagsklimatet i Sveriges kommuner. Rankningen bygger på enkätsvar från kommunernas företagare tillsammans med statistik från ett antal andra faktorer.

För Västernorrlands del står i år Ånge och Timrå kommun för de glädjande siffrorna. Timrå toppar listan för länet med plats 50 och därefter kommer Ånge på plats 232.

- Vi har inte målet att bli Norrlands högst rankade kommun, för oss är det viktigt att börja någonstans och att börja klättra på den här stegen, säger Annelie Axelsson,

näringslivsansvarig i Ånge kommun.

Faktorer som ligger till grund för företagarnas ökade betyg för Ånge kommun är bland andra kommunens tillämpning av lagar och regler samt effektiviteten i ärendehantering.

**VIDARE ANSER** företagarna att de inte känner konkurrens mellan kommunens verksamheter och den privata näringsverksamheten. Infrastrukturen, det vill säga vägnätet samt tåg- och flygförbindelserna, får även den bra betyg.

Det nya näringslivsbolaget Viväxa framhåller både Annelie Axelsson och kommunalrådet Sten-Ove Danielsson som en trolig förklaring till årets förbättring i rankingen.

- Kommunen har visat en god vilja till samarbete i dialog med näringslivet och det sprider förhoppningar. Vi har en uppåtgående kurva och vi ska jobba för att den fortsätter uppåt, säger Annelie Axelsson.

**VILL NI LÄSA MER** om hela rankingen kan ni gå in på [www.foretagsklimat.se](http://www.foretagsklimat.se)

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG

**Framtid  
Ånge**



Ånge  
kommun

**FRAMTID ÅNGE** är Ånge kommuns informationstidning till hushåll och företag i kommunen. Framtid Ånge är också ett viktigt verktyg i marknadsföringen av kommunen och du som inte bor i kommunen kan prenumerera på tidningen via [www.ange.se/framtidang](http://www.ange.se/framtidang). Tidningen kommer ut 2 ggr/år.

**Adress:** Ånge kommun, 841 81 ÅNGE  
**Telefon:** 0690-250 100.  
**Ansvarig utgivare:** Stefan Wallsten  
**Redaktion & text:** Marie Öberg, tel. 0690-250 273 och Per Matsson, [framtid@ange.se](mailto:framtid@ange.se)  
**e-post**  
**Produktion:** Matsson Reklam & Information  
**Tryck:** Prinfo-Accidenstryckeriet  
**Upplaga:** 8.000 ex  
**Omslagsfoto:** Petra Berggren

# Investeringar och allt bättre företagsklimat

■■■ **HEJ GO VÄNNER**, i dag har jag på morgonen träffat Inga-Lena Wahlstedt – Ångeflicka som jobbar för Norrlandsfonden och fått rykande aktuell information om konjunkturen i norra Sverige.

Glädjande är att de 1000 företag man frågat har en genomgående positiv syn på sitt företagande det kommande året. 2017 har varit ett bra år och 2018 verkar bli ännu bättre!

Så när det råder högkonjunktur i stora delar av världen så efterfrågas naturligtvis trävaror, malm och IT-tjänster, saker som vi ligger i framkant med.

För en tid sedan fick vi även en sammanställning från Svenskt Näringsliv över vad en rad företag i vår kommun anser om företagsklimatet och det var glädjande läsning som Ni kan ta del av i detta nummer av Framtid Ånge.

I sommar har Trafikverket samt EU och Ånge kommun satsat 230 miljoner på vår rangerbangård. Den räknas återigen som en av Sveriges åtta rangerbangårdar – den kan nu avlasta en rad andra bangårdar i södra Sverige och långsiktigt är detta bra för vår del av landet.

## **DEN 11 JANUARI BLIR DET EXAMEN**

för de 20 lokförarelever som just nu är ute och övningskör – sedan drar en ny utbildning igång. Från arbetslös till en lön på 28 000 kr, plus ”ob-tillägg”, är en bra start på trygga anställningar med skriande behov i hela landet.



När det här numret landar i era brevlådor räknar jag med att SCA med samarbetspartners påbörjat bygget av en större vindkraftspark norr om Kölsillre-Överturingen. Det är flera miljarder som skall investeras och vi har ett underskrivet avtal från SCA att de skall bidra med 500 000 årligen (eller 10 000 per verk) under 25-30 år för att stimulera utvecklingen i området från Östavall och västerut. Det är de boende i området som skall bestämma vad pengarna ska användas till men självklart kan en halv miljon år efter år göra skillnad!

**AVSLUTNINGSVIS EN LITEN SENSATION ...** vi kommer att behöva bygga fler bostäder. Ja, det är i första hand cirka 20 nya platser på ett äldreboende någonstans i kommunen inom 4-5 år. Men de som tittat på hur antalet äldre utvecklas i vår kommun säger att det långsiktigt vore bra om det även fanns 40 trygghets- eller service-boenden, det vill säga boenden där äldre klarar dig själv men får handräckning de gånger de behöver det. Intressant!

För även om ett äldreboende kan vara en underbar lösning för den som börjar tappa kraften. Så sparar samhället stora belopp om man kan flytta fram tidpunkten när äldre måste flytta in i den sedvanliga ”långvården”. Och handen på hjärtat – besök en skola, ett äldreboende eller en barnomsorgsavdelning i kommunen och ni kan se vad samtliga partiers ambition är – det ska vara bra att leva i vår kommun! Kolla gärna runt – ambitionen finns!

STEN-OVE DANIELSSON





Emma Höglund kramar om åsnan Rosalea som dyker upp på vita duken under nästa år.



Det har gått mer än två decennier sedan Lorry-gänget sist samlades för att göra film. Den här gången får Peter Dalle, Suzanne Reuter, Johan Ulveson och Claes Månsson hjälp av yngre förmågor som Björn Gustafsson, Nour El Refai, Henrik Dorsin och Sanna Sundqvist. Men de får dessutom sällskap av åsnan Rosalea från Fränsta. Så nästa år, när filmen har premiär, får Lars Lagerbäck och Johanna Ojala konkurrens om vem som är mest känd i kommunen?

TEXT & FOTO: PER MATSSON



Nour El Refai och Björn Gustafsson tillsammans med Rosalea.

# Rosalea

## – en åsna med "starquality"

**R**osalea håller till vardags till i Stall Tirsta i Fränsta där hon bor tillsammans med sin ägare Emma Höglund med familj och en massa andra djur. Stall Tirsta ligger vackert i utkanten av Fränsta inte långt ifrån Ljungan.

Termometern visat strax över noll och dimmorna slingrar genom Ljungandalen när jag kör in på gårdsplanen.

– Uräkta att det är så lerigt, men det har regnat så mycket de senaste dagarna, säger Emma och jag inser att lågskor inte var någon bra idé.

**FRAMTID ÅNGE TRÄFFAR** Emma för att ta reda på hur det kommer det sig att en åsna från Fränsta hamnar i ett av Sveriges största filmprojekt?

– Jag fick en förfrågan från Svenska åsneföreningen som hade blivit kontaktad av filmens scenograf, Paul Gustafsson. Han sökte en åsna som liknade en åsna som filmteamet använt när scener spelades in på Aruba i Västindien. Föreningen tipsade om Rosalea, berättar Emma och fortsätter:

– Scenografen tyckte att Rosalea passade perfekt. Så det var bara att packa in Rosalea i släpet och åka

upp till Abisko i Lappland och börja filma.

Emma var med på alla inspelningar som Rosalea gjorde för att hon skulle känna sig trygg. Men så fort kamerorna slogs på fick hon gömma sig för att inte synas i bild. Rosalea är lättsam att arbeta med och filmens regissör Peter Dalle blev stormförtjust och kamerakillarna gillade Rosalea för hennes lugn.

– De kunde filma med drönare alldeles intill Rosalea utan att hon rörde en min, skrattar Emma. Jag tror inte att någon scen behövdes tas om på grund av henne.

– Åsnor är intelligenta djur, så epitetet "dum som en åsna" är helt missvisandet, slår Emma fast.

**DE FLESTA SCENERNA** filmades tillsammans med skådespelarna Björn Gustafsson och Noor El Refai. Men

**"Åsnor är intelligenta djur, så epitetet dum som en åsna är helt missvisande."**







Många djur samsas på Stall Tirsta här ser vi Emma Höglund med en av gårdens ankor. Minigrisarna är nyfikna och sällskapliga.



även Henrik Dorsin och Johan Ulvesson fanns på plats i Abisko.

– Det kändes lite överkligt att arbeta med alla dessa kändisar, minns Emma Jag har ju bara sett dem på TV tidigare. Men det var väldigt intimt och trevligt att äta middag tillsammans efter dagens arbete. De är ju bara vanliga människor.

– Jag vill gärna jobba mer med film. Det är jättekul! Filmen kommer att ha premiär nästa år men Emma vill inte avslöja något om handlingen.

– Nej, det får jag inte. Den är hemlig, skrattar Emma. Ska ni gå på filmpremiären?

– Jag sa åt filmteamet att höra av sig när det är dags för premiär, så att jag och Rosalea kan komma.

– Om det inte blir premiär i Stockholm får vi ordna ett jippo på Folkets Hus i samband med filmpremiären. Rosalea skulle göra sig fint på röda mattan.

**ROSALEA ÄR LÅNGT IFRÅN** det enda djuret på Stall Tirsta. Här finns förutom åsnor hästar, får, getter, minigrisar, kaniner, ankor, hundar, höns, kalkoner, marsvin, hamster, akvarium och vaktlar.

– Jag drömmer om att inte behöva arbeta mer än halvtid så att jag kan ägna mycket mer tid till djuren, säger Emma med längtan i rösten.

– Men då måste ekonomin lösa sig bättre. Det kostar hel del att ha djur. Bara den senaste vaccinationen av hästarna kostade 7000 kr.

– Man skulle haft en sponsor, säger Emma drömmande.

För att förbättra ekonomin tar Emma emot gårdsbesök med turridning på sommaren, och erbjuder företag ponnyridning vid företagsevent.

Hon besöker även äldreboenden med sina djur. Kaniner, en ponny och även Rosalea brukar få följa med.







Kaninerna är alla barns favoritdjur.

– Det är väldigt uppskattat. Personalen skriver och tackar efter besöken och berättar att de äldre somnar mycket fortare och är mer tillfreds och lugnare.

– Jag älskar djur helt enkelt, säger Emma och kramar om Rosalea.

**PÅ DAGARNA** arbetar Emma i Bobergsgymnasiets centralkök. Framförallt med special- och dietkost.

– Det är ett intressant arbete där man lär sig mycket om hur kosten påverkar oss som människor. Dessutom åker jag och serverar mat på förskolor i kommunen.

Barnen Astrid, 10 år, och Elsa, 7 år, delar sin mors intresse för djur. Men maken Robert är inte helt positiv till alla djur. Men han är bra på maskiner och det är en kunskap som behövs på gården.

– Han tycker nog att det räcker nu, skrattar Emma och minns när hon för några år sedan tog hand om 115 industihöns.

– Robert höll nog på att ”tuppa av” när jag kom hem med alla höns. Men mitt hjärta smälte när jag hörde att de skulle gasas ihjäl om inte någon tog hand om dem.

De var helt kala när Emma tog hand om dem. Men efter en tid på Tirsta fick de fjädrar och mädde mycket bättre.

– Numera ringer folk till mig och vill att jag ska ta om hand om deras djur när de inte själva kan ta hand om dem längre.

**MEN MED SÅ** många djur på gården börjar det väl bli fullt?

– Nja, jag såg en väldigt fin lama i Matfors som jag blev lite intresserad av, men insåg att den kanske skulle bli lite för svårt att ta hand om. Det jag drömmer om nu är en riktigt fin mula (mammans är häst, pappa åsna). Jag har försökt para hästarna och åsnorna jag har här på gården men de har aldrig visat intresse för varandra på det sättet. Det har liksom aldrig ”klickat” för dem.

– Nu ska vi först bygga ut stallet. Sedan får vi se ... det finns nog alltid plats för ett djur till på Tirsta, avslutar Emma.



**”Om det inte blir premiär i Stockholm får vi ordna ett jippo på Folkets Hus i samband med filmpremiären.”**

---





– Det känns som om våra förfäder vill att det ska gå bra och är stolta över oss, säger Pontus Andersson som tillsammans med sin fru Eva Magnfält dragit igång Mitt musteri i den 135 år gamla släktgården på Näset utanför Ånge.

TEXT & FOTO: PER MATSSON

## MITT MUSTERI

# Nytt musteri med gamla anor

**H**östvindarna sveper in över gården på Näset och man kan känna att vintern är på gång när Pontus hälsar oss välkommen på gårdsplanen utanför musteriet.

Musterisäsongen är kort och så här på höstkanten är det full fart på mustandet och kunderna svänger in på gården med bilarna fulla av äpplen som ska mustas

– I vår kalkyl räknade vi med att vi om 10 år skulle musta 8 ton äpplen från kunder och 12 ton egna äpplen. Men vi är nu uppe i 6 ton och prognosen är att vi kommer att ha mustat över 10 ton redan första året, vilket är helt fantastiskt, berättar Pontus. Vi startade ju så sent som i början av september.

Men varför startade ni just ett musteri?

Vi ville båda två göra någonting nytt i våra liv och framför allt tillbringa mer tid på Näset. När våra kusiner ville sälja den här släktgården till oss blev det startskottet till en förändring. Vi ville att gården skulle

få nytt liv så varför inte starta ett eget musteri?

– Det hela började egentligen med att vi skaffade oss en kolonilott i Solna, där vi bor. På kolonilotten odlade vi äpplen som Eva tog till ett musteri på Ekerö. Vi tyckte båda att det var ett fantastiskt sätt att ta vara på äpplena.

Enligt Pontus så hade de ingen erfarenhet av musterverksamhet.

– Vi har saftat och syltat en hel del tidigare och gillar att påta i jorden. Men ska sanningen fram så hade jag aldrig sett en musterimaskin innan den dök upp på gården.

Pontus och Eva är i grunden båda civilingenjörer och har lämnat sina toppjobb i Stockholm för att få mer tid att vara och verka på Näset.

– Vi har båda lång erfarenhet av logistik och produktion från våra uppdrag på Ericsson och Sandvik så vi började räkna på vad en sådan här satsning skulle innebära, säger Pontus.

**ALLA BITAR FÖLL** på plats och blev en bra idé vilket ledde till att Pontus sade upp sig från Eriksson.

– Här finns så fantastiskt mycket yrkesskickligt folk i närområdet som man kan få hjälp och råd av, vilket gör att vi kan hålla investeringskostnaderna på en rimlig nivå.

– Med den utrustning vi har bör vi klarar av 20 ton per säsong men vi är beredda att investera mer om det behövs. Så småningom planerar paret en ny kundmottagning med rullband in i musteriet.







Pontus Andersson och Eva Magnfält ser positivt på framtiden för nystartade Mittusteri.





Eva Magnfält med färdig äppelmust för packad i 3-liters bag-in-box.



– Vi vill komma ifrån alla tunga lyft, förklarar Eva. Eventuella vinster kommer att återinvesteras på gården på Näset.

100 äppelträd är redan planterade och fler kommer det att bli.

– Vi gör det här för att vi tycker det är kul grej för oss och för hela bygden. Det känns bra att kunna vara på de fantastiska möjligheter som finns här i Ljungandalen, säger Pontus och tar en tugga av ett nylockat äpple.

**PONTUS FARFARS FAR** byggde gården 1880 och det har inte gjorts några större investeringar sedan dess. Så det finns mycket att göra.

– Det gäller att hitta smarta och effektiva lösningar för att få liv i gården igen.

När Pontus och Eva köpte den gamla släktgården var den i tämligen dåligt skick.

Eva var först inte riktigt med på noterna när Pontus ville köpa även denna gård.

– Vi hade ju redan en gård på Näset, varför skulle vi dra på oss en till, var Evas reaktion. Men efter lite betänketid så var även Eva positiv till köpet av gården och satsningen på äppelodling och musteri.

– Oj, nu kommer det mer kunder, jag åker och köper fler kvittoblock, utropar Eva och drar iväg med bilen.

Folk som kommer för att lämna äpplen småpratar och är intresserade av huset, renoveringsarbetet och gården.

Vi går in i musteriet och Pontus visar hur must-

ningsprocessen går till.

– Eftersom det är livsmedelsproduktion vi håller på med så är god hygien och renlighet av största vikt säger Pontus och tar på sig ett par blå gummihandskar.

– Det vi säljer är en tjänst. De kunder som kommer hit får sina äpplen mustade. Det är en stolthet för kunderna att kunna bjuda på must av egenodlade äpplen.

Minst 20 kilo äpplen rekommenderas att kunderna lämnar in. Det ger ca 12 liter färdig must som paketeras i treliters bag-in-box.

– I princip alla äpplen går att musta, säger Eva som kommit tillbaka med nya kvittoblock. Mogna ger söt must, omogna ger en syrligare must. Men båda fungerar.

Här på gården har vi planterat mest Rödluvan, men vi har även Sävtaholm och Transparente blanche samt ett 20-tal andra sorter.

**EVA MENAR** att Ljungandalen är en gynnsam plats för äppelodling.

– Vi kan kanske utveckla Ljungandalen till Sveriges äppelcentrum i framtiden. Här finns så många fördelar: vi har gott om vatten, varma somrar och svalt på hösten vilket gör att äpplena inte mognar för snabbt. Det ger syrligare äpplen, vilket gör att de passar bra till mustning och cider.

Mitt musteri har en anställd, Patrik Smedman som är Pontus systerson. Men de hoppas kunna anställa fler så småningom.



Patrik Smedman





Pontus Andersson synar årets äppelskörd.



## ”Vi vet inte nu vart detta tar vägen. Vi är ännu bara i ett uppbyggnadsskede.”

– Det vore kul att kunna erbjuda arbete till fler här på gården i framtiden, säger Eva.

**PARET, SOM ÄNNU** så länge är skrivna i Solna, är inte nya på orten. De är sedan decennier skogsägare i trakten och ägare till en annan släktgård i byn.

– Vi har kvar vår lägenhet i Solna. Våra barn och barnbarn bor i Stockholmstrakten och vi har mycket släkt och vänner där.

Dessutom håller musiken, som är en stor del av parets liv, dem kvar i huvudstaden. Pontus är jazztrummis och Eva sjunger i kör och tävlar internationellt.

Men i år kommer Pontus bo sin första vinter på Nästet.

– Vi kommer nog så småningom att skriva oss här och bli skattebetalare i Ånge kommun. Vi känner ett stort engagemang för att bo och leva i mellersta och norra Sveriges inland och vi vill gärna bidra med det vi kan.

På det hela taget har allt gått väldigt bra. Vi har haft ett osannolikt ”flow”, säger Pontus och man kan se nyföretagarandan glöda i ögonen.

Många är intresserade och vill veta mer om vad som händer med musteriet. Allt från förskoleklasser till Rotary har varit på studiebesök.

– Nu hoppas vi kunna inspirera våra vänner och kompisar att komma hit till Ånge. Kanske kan vi locka hit dem för att koppla av, fiska, dricka äppelmust och

i en framtid kanske till och med egengjord calvados! Kanske fler följer vårt exempel och flyttar hit, Vem vet? Man kan inte bo bättre säger Pontus och lastar i en korg med äpplen i krossen.

**MEN HAR NI** inte gjort några misstag?

– Jo faktiskt, första gången jag skulle krossa äpplena innan mustningen vände jag rivjärnet åt fel håll så det blev bara mos av äpplena. Det ordnade dock upp sig när jag kom på vad jag hade gjort för fel, minns Pontus med ett brett leende.

En som betytt mycket för Pontus och Eva i deras musterisatsning är pomologen Mats Andersson i Överturingen (se Framtid Ånge 1/2017)

– Vi träffade Mats Andersson när han ledde en ABF-kurs i äppelodling och han har varit guld värd för oss. Det han inte kan om äpplen är inte värt att veta, menar Pontus.

– Vi är nu kompisar och kollegor som hjälps åt att vidareutveckla våra idéer.

Pontus och Eva har också planer på att utveckla fler produkter av sina äpplen.

– Vi hoppas kunna framställa calvados i framtiden. Det skulle vara riktigt häftigt.

De har även planer på att starta en Bed & Breakfast verksamhet i huvudbyggnaden, och kanske även skaffa djur. Det får tiden utvisa.

– Vi vet inte nu vart detta tar vägen. Vi är ännu bara i ett uppbyggnadsskede, avslutar Pontus.



## Så tycker kunderna



**Kristina Vikander:**  
– Jag har mustat både äpplen och påron. Det smakar så gott.



**Nils Ruderus:**  
– MittMusteri är ett härligt initiativ. Jag har själv inspirerats att gå en kurs i äppelodling.



**Elof Mattsson:**  
– Det är det bästa som hänt här på länge. Jag tror då detta och har mustat 14 kartonger med äpplen.



# En historisk sport

Om du åkt genom Ljungaverk på sistone kanske du har sett dem? Svartklädda, med svarta visir, grova handskar och långa svärd. Ingen fara. Det är bara föreningen Ljungamarkens HEMA som övar historisk fäktning.

– Jag vill vara med där det är action, säger Elin Henriksson, en av medlemmarna.

**TEXT:** LENA SJÖDIN **FOTO:** PETRA BERGGREN







**D**immorna hänger ned för Getberget. Ett sista gulnat björklöv darrar i råkylan. Det är höstkväll i Ljungaverk och Ljungamarkens HEMA värmer upp inför kvällens träning. Svärden klingar och det ångar bakom visiren. För en utomstående ser det ut som väl inövad dans. Graciöst men ändå kraftfullt.

– HEMA är en av 30-talet sporter under Svenska Budo & Kampsportförbundet, berättar Jenny Sellén, initiativtagare till den lokala föreningen i Ånge.

Sedan 2015 har Jenny och hennes sambo Jocke Lindkvist byggt upp en verksamhet som hunnit med att delta på och ordna träningsläger samt leda integrationsprojekt. Med bådas bakgrunder inom styrkelyft och boxning var inte steget till HEMA särdeles långt.

– Det var egentligen vår son Gandalf som började. Han höll på med sportfäktning i Östersund och kom i kontakt med HEMA. Hela familjen tyckte det verkade roligt och vi hängde med på träningarna. Efter ett tag bestämde vi oss för att starta en egen förening.

Uppvärmningen utomhus har övergått till träning inomhus. Stålsvärden är utbytta mot egentillverkade plastsvärd av elrör och eltejp. I mitten står Gandalf som leder träningen, han svingar, snurrar, fintar och försöker hålla undan övriga från att komma förbi. Resten av gruppen gör allt för att trötta ut honom. Det är snabbhet, teknik och samarbete.

– Förut tränade jag badminton och handboll, förklarar Gandalf i en vattenpaus. I badminton är det många snabba förflyttningar, i handboll gäller det att få med sig hela kroppen. Det här är lite likt båda.

Sporten innehåller många olika grenar. På det se-



naste lägret de arrangerade i Fränsta fick de lära sig Montante, som bland annat innehåller övningar för gruppstrid. Förutom fäktning med olika typer av svärd finns det bland annat brottning, boxning, beriden strid, rapir, dolk och sabel inom HEMA.

Men det går inte att fäktas hur som helst. Teknikerna bakom sporten baserar sig helt på levande tradition eller bevarat källmaterial om hur det verkligen gick till när riddare och gladiatorer utövade fäktningen. Det finns hundratals olika manualer skrivna av olika fäktmästare att tillgå. Många är gammeltyska manualer från 1500-talet som nu tolkas och översätts.

**FÖR 15-ÅRIGE** Aron Arrefjäll var den historiska koppelningen avgörande. Från att ha tränat noll gånger är han nu aktiv minst två kvällar i veckan.

– Fotboll och hockey är inte min grej, förklarar han. Jag är intresserad av historia, riddare och gillar allt med Sagan om ringen. Pappa tyckte att vi skulle åka och titta på en träning med HEMA-gänget och när jag väl var där fick jag prova och nu är jag fast. Det här är det bästa jag någonsin gjort.

Idag har föreningen ett 10-tal medlemmar. Man tränar utomhus på sommarhalvåret, ofta med ett avslutande bad i Ljungan. På vintern är det skolans gymnastiksal som gäller.

**”Vi vill fostra bra fäktare som stannar länge i sporten.”**



Långsvärdet som används vid historisk fäktning är 130 cm långt och väger 1,7 kilo.





Övre raden från vänster: Jocke Lindqvist, Ida Rosvall och Gandalf Sellén Lindqvist. Nedre raden från vänster: Aron Arrefjäll, Jenny Sellén och Elin Henriksson.



– Vi har fått ett bidrag från kommunen för att köpa utlåningsutrustning, säger Jenny. Så du behöver inte ha några egna prylar, det är bara att komma.

**KOMPISARNA** Elin Henriksson och Ida Rosvall såg en uppvisning av Ljungamarkens HEMA på årets nationaldag och blev genast intresserade.

– Jag hade inte ens hört talas om sporten innan, men tyckte det såg så coolt ut, säger Elin.

– Och det är ännu roligare än vad det ser ut, fyller Ida i.

Båda är intresserade av att tävla, men det får vänta lite.

– Ja, vi måste bli lite bättre först, säger dom med en mun, drar ned visiren och fortsätter öva en teknik där det gäller att parera ett hugg ovanför sitt huvud.

Förutom att dra igång den lokala föreningen i Ljungaverk engagerar sig Jenny i Svenska HE-

MA-förbundets styrelse. Under 2017 har föreningen också drivit ett projekt på uppdrag av Svenska budo & kampsportsförbundet för att hitta en tävlingsstrategi för ungdomar under 18 år.

– De gamla manualerna behöver anpassas så att vi har en hög säkerhet när vi tävlar, förklarar Jenny.

Det handlar om att hitta en schysst nivå för unga. Till exempel om vilken typ av hugg som ger höga respektive låga poäng. Mindre hårdhet och mer teknik.

– Vi vill fostra bra fäktare som stannar länge i sporten, då är strukturen kring tävlandet viktig.

**FÖR VILL MAN TÄVLA** finns det möjligheter över hela världen. Jenny berättar att Sverige är en stor nation inom sporten, så är även Finland, Norge och Tyskland. Världens kanske största och mest prestigefyllda HEMA-tävling heter Swordfish och ordnas i november varje år av Göteborgs Historiska Fäktskola.

– Vi är med och antagligen får vi mycket stryk, men dom kommer att få kämpa, säger hon med glimten i ögat.

Jenny tycker att det har varit enkelt att starta en ny förening i Ånge kommun. Tack vare ett startbidrag kom man snabbt igång. Som motprestation har de gått en utbildning i kommunens regi om trygga ungdomsmiljöer, integration och fått skriva under en policy om alkohol, narkotika, doping och tobak.

– Vill man att det ska hända något går det ju bra att ordna det själv, säger hon med ett leende. Tänk vad enkelt och billigt det är här. I till exempel Uppsala är det både svindyrt och ganska hopplöst att hyra en träningshall och få bra träningstider.

Efter att ha kört några träningsmatcher mot varandra är deltagarna slutkörda. Den obligatoriska hälsningen avslutar träningen.

– Man börjar som vänner och slutar som vänner, det är viktigt, förklarar Jenny.

Aron, Gandalf, Ida, Elin och de andra tar av sig sina utrustningar och packar ihop.

– Styrka och kondition är bra, men det är ändå tekniktänket som är roligast, säger Elin.



**”Man börjar som vänner och slutar som vänner, det är viktigt.”**





Gandalf instruerar Ida och Jenny hur man gör för att bryta ett utfall.



För Aron Arrefjäll blev den historiska fäktingen vägen till att börja träna och röra på sig.



Jocke och Jenny har båda hållit på med närliggande sporter. Jocke med boxning och Jenny med styrkelyft.



Full fart i Ljungaverks gymnastiksal. Jenny, Aron och Gandalf övar med svärd gjorda av elrör och eltejp. Det gäller att trötta ut den som står i mitten.

## FAKTA

### HEMA

- HEMA står för "Historical European Martial Arts" - på svenska översatt till historiska europeiska kampkonster. Historisk betyder all kampkonst med ursprung före 1950.
- HEMA är en idrott under Svenska Budo & kampsportsförbundet som hör till Riksidrottsförbundet. Läs mer på [www.budokampsport.se/idrott](http://www.budokampsport.se/idrott)
- I Sverige finns cirka 450 aktiva, i världen cirka 12 000 utövare.
- Följ Ljungamarkens HEMA på facebook.

FRÅGOR  
**3**

**Hallå där  
Annelie Axelsson!**

**Annelie Axelsson är ny näringslivsansvarig i kommunen sedan början av maj. Hur ser hon på satsningen på bangården? Framtid Ånge ställde tre frågor.**

**Vad betyder satsningen för Ånge kommun?**

- Satsningen på Ånge bangård betyder att rangbangården är fortsatt prioriterad i det nationella järnvägssystemet vilket naturligtvis är goda nyheter för Ånge kommun. Utvecklingsenheten och Tekniska avdelningen var med och skapade förutsättningarna till satsningen eftersom vi ser logistik kopplat till järnväg som en viktig framtidsfråga.

Att lägga över mer gods från väg till järnväg för de långväga transporterna är en prioriterad nationell angelägenhet där Ånge som nod kan spela en roll i rangering och omlastning.

**Vad betyder den för företagen?**

- Ånge bangårds upprustning med ny kontaktledning och belysning betyder bättre och säkrare arbetsmiljö för alla aktörer som verkar där.

Dessutom kan nu tyngre tåg tas emot och en snabbare, effektivare och miljömässigt bättre omlastning erbjuds kunder tack vare anslutningen av lastspår 39 till infrastrukturen västerut på bangården.

**Kan det skapa nya jobb?**

- Logistik kopplat till järnväg är centralt inte minst ur ett hållbarhetsperspektiv och borde ha framtiden för sig. Med den upprustade bangården, omlastningsmöjligheterna och den goda logistikkompetensen bland företagen borde verksamheten kunna utvecklas vidare med fler företag och arbetstillfällen. Vi ser en stor potential.

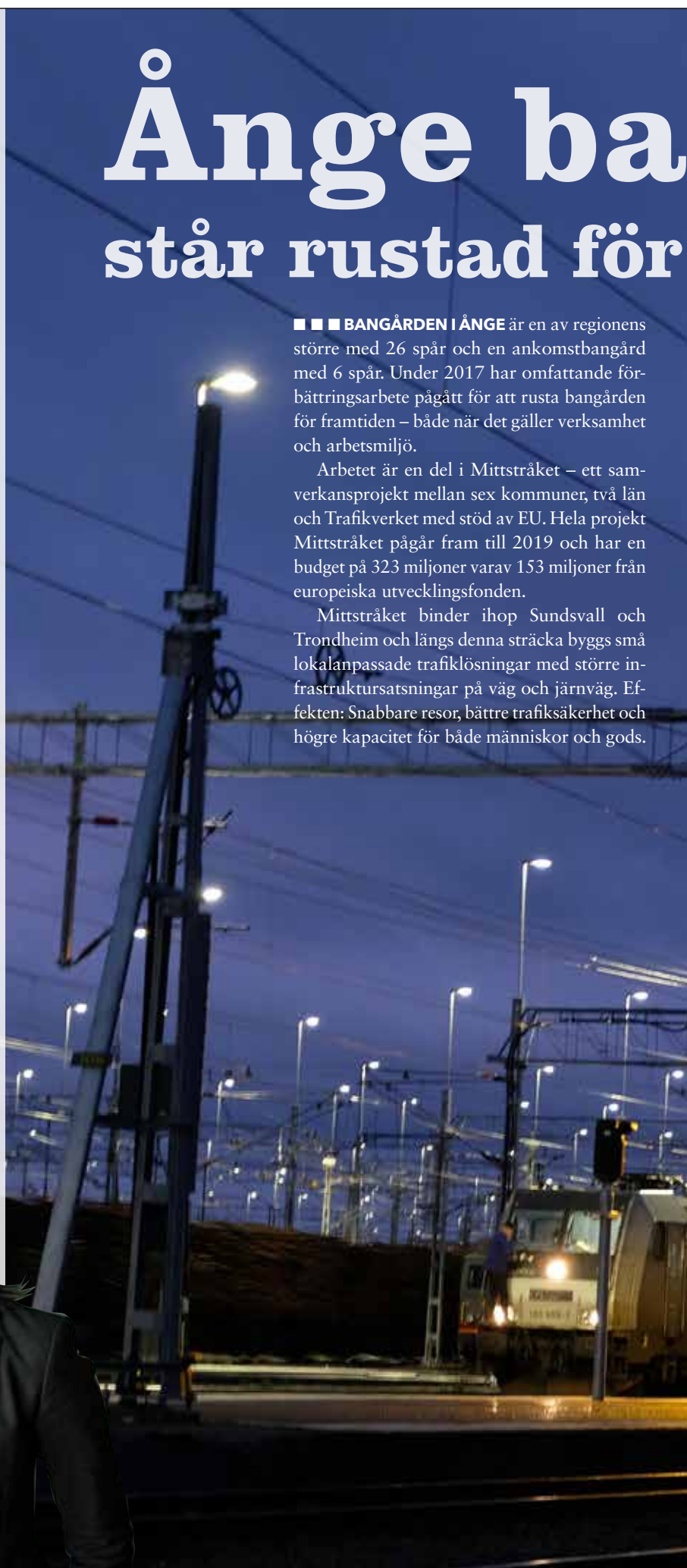


# Ånge bangård står rustad för

■ ■ ■ **BANGÅRDEN I ÅNGE** är en av regionens större med 26 spår och en ankomstbangård med 6 spår. Under 2017 har omfattande förbättringsarbete pågått för att rusta bangården för framtiden – både när det gäller verksamhet och arbetsmiljö.

Arbetet är en del i Mittstråket – ett samverkansprojekt mellan sex kommuner, två län och Trafikverket med stöd av EU. Hela projekt Mittstråket pågår fram till 2019 och har en budget på 323 miljoner varav 153 miljoner från europeiska utvecklingsfonden.

Mittstråket binder ihop Sundsvall och Trondheim och längs denna sträcka byggs små lokalanpassade trafiklösningar med större infrastrukturensatsningar på väg och järnväg. Effekten: Snabbare resor, bättre trafiksäkerhet och högre kapacitet för både människor och gods.





# ngård framtiden

## DET HÄR ÄR GJORT PÅ BANGÅRDEN:

- 4 mil kontaktledning är utbytt.
- 3 kilometer kontaktledningsbrygga är utbytt.
- 750 lysarmaturer är uppsatta.
- Förstärkning av spår och växlar till 25 tons axellast.
- Banunderbyggnad, avvattning och urgrävning av vissa avsnitt med kända problem.
- Förlängning av spår 39 med ca 700 meter och anslutning med ny spårväxel till spår 102.
- Anpassningar för fjärrstyrning.

## FRÅGOR 5

### Hallå där Björn Olsson!

Framtid Ånge har ställt 5 frågor till Björn Olsson, VD på Midnordic Logistic Park, som med sin inomhusterminal och omlastningsterminal utvecklar Ånges profil som nod för transporter och logistik.



#### Vad betyder satsningarna på bangården för Midnordic Logistic Park?

– Satsning på bangården är jätte viktig för oss. Den ger oss alla som jobbar med järnvägslogistik en starkt tro på framtiden i Ånge. Bland annat gör ett nytt elektrifierat spår till vår terminal att vi nu kan lasta två till tre tåg per dag. Tidigare klarade vi bara ett till två

#### På vilket sätt blir det bättre för logistikföretag, åkare och andra som trafikerar sträckan?

– Satsningen gör arbetet på terminalen så mycket enklare. Färre växlingar gör att vi tjänar tid och dessutom blir terminalen mer miljövänligt med eltåg istället för som tidigare dieseltåg.

#### Kan satsningarna på bangården skapa några jobb?

– Inte i vårt företag som jag ser det nu. Kanske i framtiden. Men det kan ge mer jobb till åkeriföretagen i området som levererar virke till och från terminalen.

#### Hur kommer Östrands utbyggnad att påverka trafik och logistik längs vägen?

– Från och med 1 januari kommer SCA att använda terminalen. Så mer virke kommer passera Ånge på sin väg till Östrand.

#### Hur ser du på framtiden?

– Det första året har rullat på ganska bra. Vi startade ju bolaget första januari i år. Det tar sin tid att arbeta in företaget men jag ser positivt på framtiden. För 25 år sedan var bangården på väg att läggas ner. Nu är den en av de tio viktigaste riksbangårdarna i landet.

Nu rustas även hela sträckan mellan Sundsvall och Storlien upp vilket tillsammans med investeringen i bangården skapar en långsiktighet och framtidstro. Det är bra för näringslivet i hela kommunen.

Den 8 december invigs bangården av  
Trafikverkets generaldirektör Lena Erixon.

# Alla möter alla i Munkbysjön



Therese Sjökvist och Malin Larsson i Munkbysjön ser fram emot att ta tag i och ytterligare utveckla Bygdegården.

Vad sägs om kärringmöten, angeltävling, camping, ut-och-gå-kompis, kolmilebygge, bygdegård, gympa, ungdomsverksamhet, grötfest, badplats, valborgsfirande, adventsmys, bynight och utflyktsmålet Mittpunkten? Listan på engagemang och aktiviteter i byn Munkbysjön kan göras riktigt lång. Och därtill kommer den årliga höstmarknaden Mittmarken som kronan på verket.

– 2017 var ett rekordår med över 4000 besökare, berättar Therese Sjökvist, marknadsgeneral.

**TEXT:** LENA SJÖDIN

**FOTO:** LENA SJÖDIN & MARIE ÖBERG

**I** 31 år har Mittmarken lockat besökare till Munkbysjön. Och i lika många år har byborna jobbat ideellt med att förbereda och genomföra den populära höstmarknaden.

– Det finns en kollektiv stolthet över marknaden, berättar Therese Sjökvist, marknadsgeneral.

Alla byns 170 invånare bidrar på något sätt. Även en del utflyttade bybor kommer hem enkom för marknaden. Man har jobbat ihop länge och alla vet på vilket sätt de kan bidra.

– På kvällen när knallarna packat ihop och vi pustar ut tillsammans känns det så bra, fortsätter Malin Larsson, styrelseledamot i Intresseföreningen. Att få lovord från besökare och räkna ihop hur mycket vi dragit in till föreningen ger mig rysningar av glädje.

**MARKNADEN ARRANGERAS** av Intresseföreningen, som tillsammans med Idrottsklubben och Fiskevårdsföreningen är de tre nav kring vilka Munkbysjöns aktiviteter snurrar. Med detta kommer kärringmöten och lapp i postlådan – två kommunikationskanaler som fungerar.

– Kärringmötena, eller syjuntor som det ursprungligen var, är en gammal tradition som många av oss växt upp med, förklarar Malin.

Dessa har utvecklats till ansvarsgrupper men kallas fortfarande lite skämtsamt för kärringmöten.

– Det sjuder lite här och där av nya idéer, fortsätter Malin. Systemet med lappar i postlådorna använder vi för att kalla till träffar och testa av om några fler är intres-





**ARRENDERA VID SVERIGES MITTPUNKT**

Är du intresserad av att arrendera rotundan på Sveriges Mittpunkt? Sommarcafé och/eller restaurang - köket är fullt utrustat. Hör av dig till [hej@munkbysjon.se](mailto:hej@munkbysjon.se).



## ”Den här byn är som ett eventbolag!”

serade och allt som oftast bildas en liten projektgrupp.  
 – När post och affär försvann från byn ersattes de naturliga mötesplatserna med aktiviteter, berättar Therese. Det är vårt sätt att umgås.

**PÅ DET HÄR SÄTTET** har många nya aktiviteter kommit fram. Allt ifrån släktforskning och matlagning till skiddagar och sommarens projekt med att sätta upp en kolmila.

– Det blir inte tråkigt, alltid passar det någon, säger Malin. Med en förening bakom dig kan du ordna nästan vad som helst. När jag var 15 år var vi till exempel flera som ville ta förarbevis för skoter, då ordnade vi det.

– Den här byn är som ett eventbolag, skrattar Malin. Näst på tur av aktiviteterna är den årliga kvällen ”Bynigheten” med middag och dans till liveband. Den ordnas av en kockgrupp bestående av 15 herrar.

**UTMANINGEN NU ÄR** att hitta en hållbar lösning för Sveriges geografiska mittpunkt. De senaste åren är det Intresseföreningen som skött underhåll och hållit sommaröppet.

– Vi har lagt väldigt mycket tid, kraft och resurser på Mittpunkten, till sist tog det stopp även för oss, konstaterar Malin. Därför är vi väldigt glada nu när kommunen går in med ett bidrag för fastighetsskötsel.

– Vi vill också hitta en entreprenör som kan driva verksamheten fullt ut, säger Therese. Det finns ett riktigt

restaurangkök där uppe och det är ett unikt besöksmål. Förutsättningarna är goda och hittar vi rätt personer har vi ju även en camping som behöver utvecklas.

**IDÉER FINNS DET** i allmänhet ganska gott om. I Munkbysjön finns dessutom den där speciella gemenskapen som gör att idéerna även förverkligas.

– Man behöver aldrig rodde allting själv, säger Therese. Det är en skön känsla.

– Det spelar ingen roll vart du är i livet, förklarar Therese. Mina kompisar hänger lika gärna med mina föräldrar som med mig. Här i Munkbysjön umgås alla med alla.

### FAKTA

#### MUNKBYSJÖN & MITTMARKEN

**MUNKBYSJÖN** ligger 5 mil från Ånge och 5 mil från Sundsvall.

**DEN ÅRLIGA MITTMARKEN** genomförs alltid första lördagen i september mellan 10-15. Det är en genuin hantverks- och matmarknad där 90 procent av de dryga 100 knallarna återkommer år från år.

**LÄS MER** på [www.munkbysjon.se](http://www.munkbysjon.se)  
 Följ Mittmarken, Munkbysjön på Facebook.





6. Vid besöket på **Mittpunkten** får du ett certifikat, du är rädd om det och kör sakta nerför. *Slå ett extra slag* för att inte bli sen.

9. Dags för anglingsfiske på **Roggsjön**. *Stå över ett kast* och vänta och se om det nappar!

14. Du gick just ner dig på hjortronmyren, *slå tärningen och gå bakåt* till torr mark igen!

18. Här får du gena och ta skogsbilvägen till nr 24!

26. *Stå över ett kast* och dra upp en fin öring i **Haverö Strömmar**!

29. Högt upp i träden sover du gott! *Stå över ett extra slag* på **Öarna Trädhus**.

33. Du sover över i en stuga i **Helvetesbrännan** och *står över ett kast*.

35. Du kör vilse när du ska till **Eldnäsets flottningsmuseum**, *slå ett slag till* på tärningen för att komma rätt igen!

38. Du stannar till och tar en fika vid **Medskogshällans** fina rastplats. *Stå över ett kast*.

40. *Hoppa fram två steg* så du hinner med tåget från Ånge till Torpshammar för ni ska till **Boda Borg** och tävla!

43. *Vila ett kast* vid **Borgsjö kyrka**, det är konsert här - i en av Sveriges bäst bevarade rokokokyrkor.

44. Du stannar till på **naturum** i Borgsjö och ser filmen om gäddan, sen får du *ett extra slag* så att du hinner vidare.

50. Du ser **Rankleven** och bestämmer dig för en toptpur. *Stå över ett kast* och njut av utsikten!

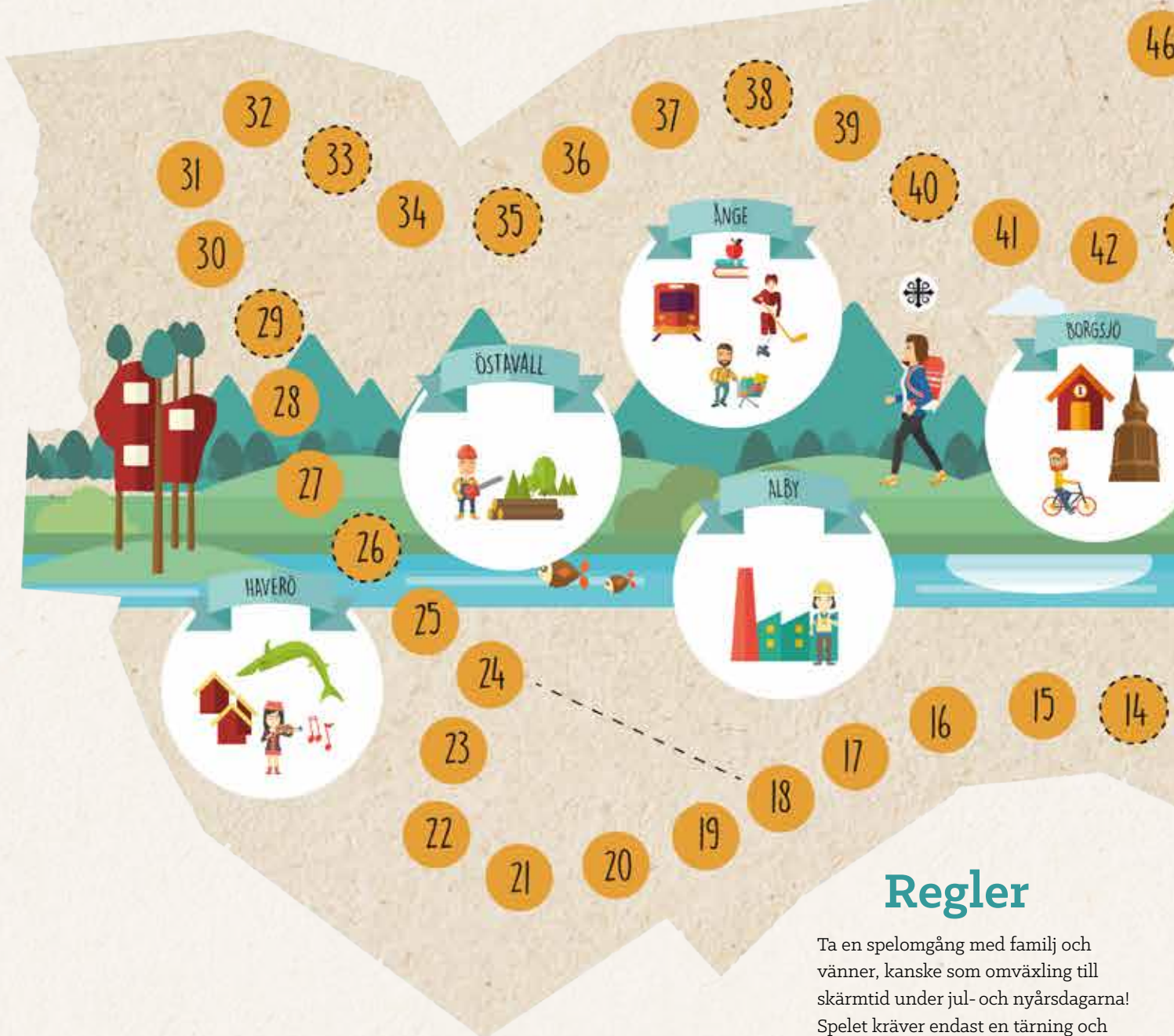
53. Stanna på **badhuset i Fränsta** och ta ett dopp!  
*Nästa kast ger dubbla steg.*

58. Du kom på att några slalomåk på **Getberget** vore kul, så *backa till nr 53*.

67. Du kör **Ljungandalsvägen** och *får köra tillbaka till nr 55* för där fanns en guckusko du vill fotografera.

70. På din vandring på **S:t Olavsleden** stannar du till vid **Vikbron** för att vila. Med nya krafter *får du slå ett extra slag*.

72. Åk höghöjdsbanan på **Midadventure** en extra gång och *slå två slag* på tärningen.



## Regler

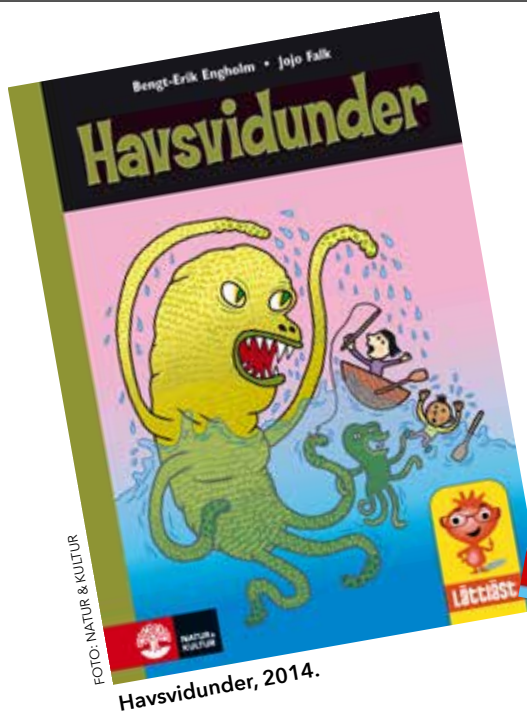
Ta en spelomgång med familj och vänner, kanske som omväxling till skärmtid under jul- och nyårsdagarna! Spelet kräver endast en tärning och några spelpjäser i form av knappar eller annat lämpligt du har hemma!



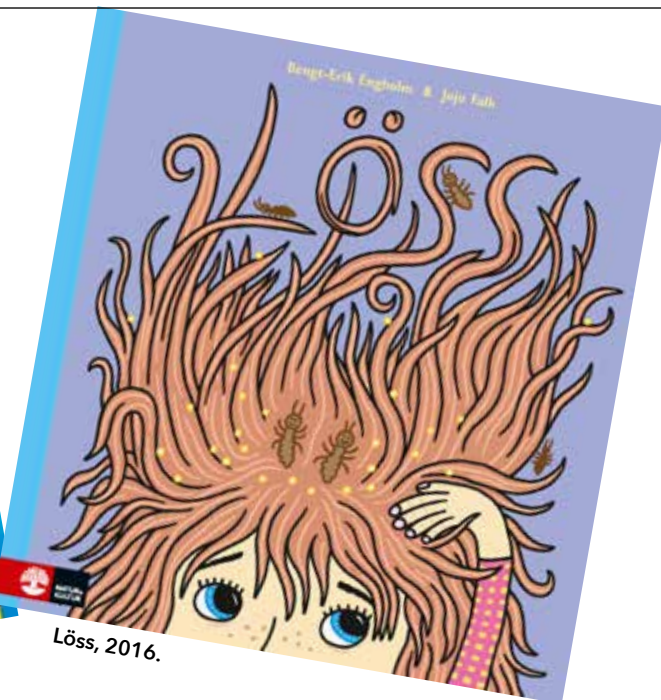
# Ljungaandals för alla åldrar spelet



Slå tärningen och flytta enligt de nummerade cirklarna de antal steg som tärningen visar. Först i mål vinner och du måste gå i mål på rätt antal steg. En sexa innebär *inte* att du får ett extra slag men får du till en sjuva så vinner du direkt!



Havsvidunder, 2014.



Löss, 2016.



Blod, 2017.

# Blod, snor och

Lanthandlarsonen från Kölsillre. Det skulle kunna vara titeln på en roman. För trots att han nu är vuxen, bor i stockholmska söderorten Aspudden och har en helt egen karriär som författare återvänder han till platsen och uppväxten präglad av lanthandeln mitt i byn. Kölsillre och ger både lugn och skrivkraft.

– Jag längtar alltid hit, berättar Bengt-Erik Engholm. I alla mina böcker finns det minst en sida som tar sin början här.

TEXT & FOTO: LENA SJÖDIN



ILLUSTRATION: JONNA BJÖRNSTJERNA. UR BOKEN RIKTIGA VIKINGAR!

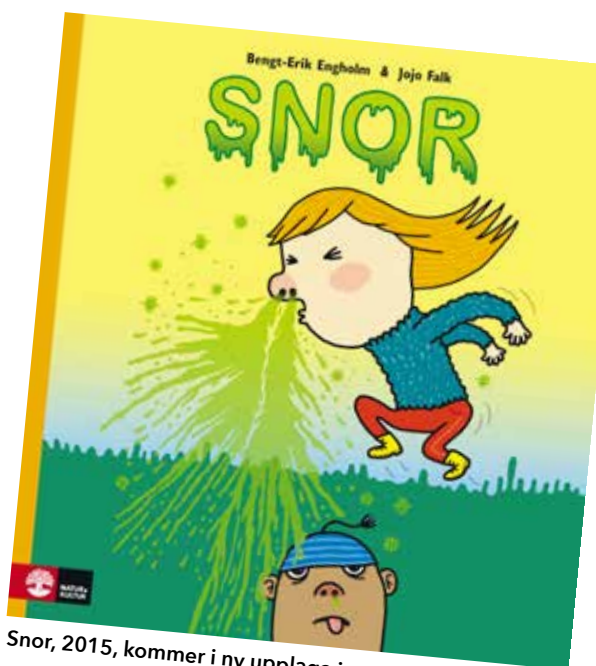
Det är en grå lördag. Holmsjön ligger platt utanför fönstret. Framåt kvällen blir det kanske ännu tystare och himlen vidgar sig över människorna. Precis som den gör i boken "Riktiga vikingar!". Dåtid och nutid möts för en stund på samma plats: Eldnäset.

*"En vik av sjön och en fors. Ett berg på andra sidan och skog med höga träd. Varje dag gick solen upp, varje natt var det månens och norrskenets tur att lysa över vattnet och en himmel full av stjärnor."*

Boken "Riktiga vikingar!" kom i våras. Den handlar om allt från vanligt folk till mäktiga kvinnor och män, äventyrliga resor, samiska nåjder, runstenar och silverskatter. Tänka läsare är barn mellan 9 och 12 år, men egentligen passar den för både yngre och äldre.

– Jag ville nyansera bilden av vikingarna, kanske inte alla var stora skäggiga muskelknutar som hade





Snor, 2015, kommer i ny upplaga januari 2018.



Riktiga vikingar! 2017.  
Finns även på engelska, True Vikings! 2017.

# riktiga vikingar

hjälmarna med horn, förklarar Bengt-Erik Engholm.

Boken har fått fina recensioner och sålt bra, så passar bra att förlaget Natur & Kultur även ger ut den på engelska med titeln "True Vikings!".

**FÖRUTOM VIKINGAR** har Bengt-Erik varit nyfiken på många ämnen genom åren: Hur mycket snor kan näsan producera? Hur länge lever en lus? Varför är skelett en symbol för döden? En nyfikenhet som har resulterat i en hel serie av berättande faktaböcker. En riktig guldgruva för vetgiriga barn – både när det gäller högläsning och som första böcker när den egna läsningen börjar flyta. För vem kan motstå att lära sig mer om fakirer, fladdermöss, havsvidunder, snor, skelett, löss och blod?

– Jag skriver om sådant jag funderat på genom livet, det får gärna vara både lite läskigt och äckligt.

Seriens första bok "Fakirer" kom till när Bengt-Erik blev kompis med fakiren Orthae. En vanlig person med ett ovanligt och skrämmande yrke.

– Jag ville lära mig mer om vad en fakir gör och hur en sån tänker, men det fanns inte så mycket fakta. Då kom jag på att mina pratstunder med Orthae kunde bli en bok.

**MEN BEHÖVER MAN** inte vara nästan professor för att kunna skriva faktaböcker? Och kunna jättemycket?

– För mig är det tvärtom. Från början vet jag inte så mycket om mina ämnen men är desto mer nyfiken. Min naiva nivå gör att jag kan ställa barnsliga frågor.

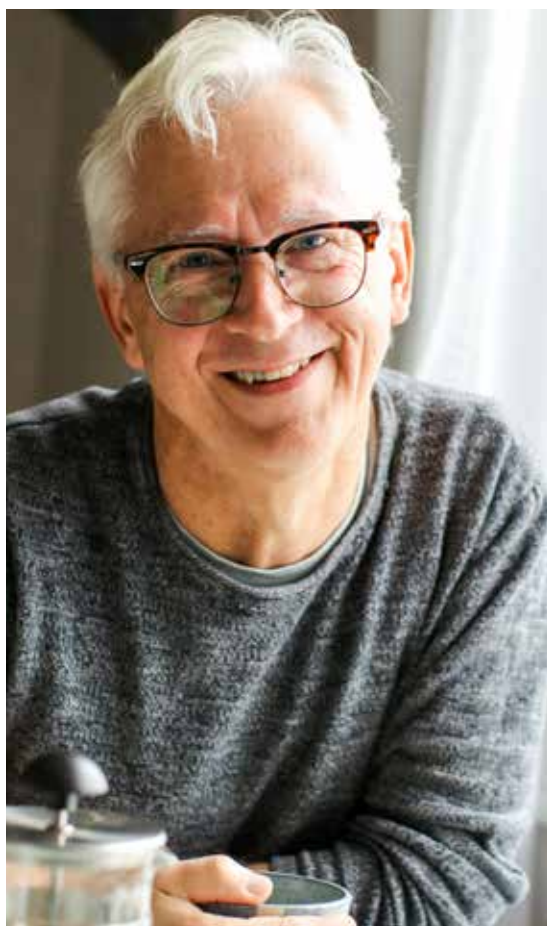
Bengt-Erik berättar fram all fakta, nystar lite här och gräver lite där. Läsaren får följa med i hans funde-

**"Jag längtar  
alltid till  
Eldnäset."**





Bengt-Erik framför den gamla handelsboden i Kölsillre som hans föräldrar ägde och drev uner hela uppväxten.



Favoritplatsen i Eldnäset; vid bordet med utsikt över Holmsjön.

**”Jag skriver om sådant jag funderat på genom livet, det får gärna vara både lite läskigt och äckligt.”**

ringar. Det blir rolig, vindlande och spännande läsning som knyts ihop till en levande berättelse som även innehåller folketro och talesätt. I boken ”Blod” får läsaren till exempel lära sig om blodkroppar, sårskorpor och varför man säger att blodet isar sig.

**FAKTABÖCKERNA ÄR EN SIDA** av författarskapet. Kortprosa, ungdomsromaner, bilderböcker för barn och humorboken ”Vardagsedge” är andra strängar på lyran. Dessutom är Bengt-Erik engagerad i BULT, Författarförbundets barn och ungdomslitterära sektion, Nationella skolbiblioteksgruppen, Biblioteksrådet och GLÄFS, ett nätverk av entusiaster som brinner för läsning av faktaböcker i skolan. ”Det är som en slags kulturell värnplikt, min tur att göra nytta”. Han hinner även med att vara personlig assistent, ett jobb som han haft i 14 år och trivs väldigt bra med.

– Dom jobbdagarna fokuserar jag helt på min upp-





dragsgivare. Då kan jag inte tänka så mycket på skrivandet, men jag får också en paus där jag kan stämma om gitarren och få texterna att klarna.

**ATT BENGT-ERIK** skulle bli författare var inte självklart. Radioreporter, handlare, löneassistent, politiker eller konstnär hade också varit möjligt.

– Jag bodde i Kölsillre tills jag var 17 år, sedan flyttade jag till Ånge, fick bo hos Sture som hade fotoaffär och jobbade på Jiges och sålde jeans. Efter lumpen blev det SJ och en tjänst som löneassistent.

Det kreativa har dock alltid lockat. Som barn älskade han att rita och spexa. I skolan fick han lägga ner ämnet teknik efter att läraren ringt hem och sagt att det inte var rätt grej. Det blev konst istället och där fanns Bengt Ingelstam som lärare och inspiratör.

– Han skapade en mylla åt oss där vi fick hålla på med kreativa projekt, batik och teater, bland annat gjorde vi en skoltidning som hette Brajan.

**EFTER ATT HA JOBBAT** några år sökte Bengt-Erik till konstlinjen på Ålsta Folkhögskola och kom in.

– Ålsta erbjöd en helt annan värld fast det låg geografiskt nära. Jag bestämde mig för att dyka rätt in i allt som fanns; screentryck, seriegrafik, skulptur, oljemåleri, foto, film och keramik.

Och det var även här som han träffade sin fru och för första gången upptäckte skrivandet.

– Vi fick i uppgift att välja en dikt som vi skulle illustrera. Jag hittade ingen dikt utan skrev två egna istället.

När flyttlassen sedan gick till Stockholm för en fortsatt anställning på SJ kom lusten att läsa på allvar. Att han bodde trångt gjorde att staffli och penslar fick packas ihop, penna och papper var dock lätta att ha framme.

– Skrivandet har nog alltid funnits där, nu var jag redo att plocka fram det.

**SKRIVARKURSER PÅ** Ordfront och Biskops Arnö ledde fram till debuten 1989 med boken ”För mina ögon”. Innan dess hade Bengt-Erik sagt upp sig från SJ och



ILLUSTRATION: JONNA BJÖRNSTJERNA. UR BOKEN RIKTIGA VIKINGARI



tillbringat en del skrivtid i Grekland.

– När boken gavs ut trodde jag att allt skulle förändras, nu kommer jag att sitta i TV och bli intervjuad. Men inget hände, förutom en positiv och en negativ recension.

Lanthandlarsonen från Kölsillre fortsatte dock att skriva. Kortprosa och noveller, utkast till romaner. Att han började skriva för den yngre publiken var mest en slump.

– Förlaget Bonnier Carlsén skulle ge ut en antologi av texter om ungdomar och det fattades ett skönlitterärt inslag, jag visade några av mina texter och kom med.

I barn- och ungdomslitteraturen fanns något tilltalande. Dessutom var det flera förlag som gillade hans idéer och på den vägen är det. Även om varje bok står för sig själv och inget är givet finns en plattform för författarskapet.

– Under hösten har jag precis färdigställt och skickat in manus till nästa bok. Den handlar om tänder. Bland annat har jag fått lära mig att gnagarnas tänder fortsätter att växa hela livet. De måste själva gnaga och liksom slipa ner dem, annars växer de så mycket att de inte kan äta och svälter ihjäl. Det var nytt för mig.

**ÄVEN OM ASPUDDEN** är den fasta adressen är banden till Ånge starka. Platsen här griper tag på ett annat sätt. Hela somrarna, jul och flera gånger under året är det fullt av liv i huset på Eldnäset. Frun Kicki och barnen trivs här, systemen har huset bredvid, flottningsmuseet lockar människor och kompisen Göran Månsson håller till på Mon.

I den gamla lanthandeln i Kölsillre är det dock tyst och stilla sedan många år tillbaka. Bengt-Eriks pappa dog 1999 och mamman sålde allt året efter, 2012 lades den ned.

– Det är klart att lanthandeln har präglat mig. Att



växa upp där var hela tiden ett flöde av olika sorts människor som kom och gick. Mitt i byn och bakom disken.

**ATT VARA FÖRFATTARE** innebär stor frihet och vissa tider kan du jobba var som helst. Bengt-Eriks förhoppning för framtiden är att kunna tillbringa mer tid på Eldnäset.

– Jag är privilegierad som kan återvända till den plats där jag växt upp, tänk alla flyktingar som finns på jorden idag, många av dem har fått sina hembygder fördärvade och är tvingade att leva på en plats dom inte har valt. Det smärtar mig att tänka på.

*Halvvägs mellan hav och fjäll. Får jag sjunga min sång för dig? Mitt i men utanför kartan.* I den egenutgivna boken *Längtans manifest* (2013) finns texten till en valsmelodi. Vemodigt med humor, försynt och precis, en enkel nyfiken fråga. Kanske fångar den Bengt-Erik och hans älskade Eldnäset alldeles på pricken?

**FAKTA**

BENGT-ERIK ENGHOLM

/Fakta/

Född: 1959 i en taxi i Albybyn på väg till BB i Sundsvall.

Bor: i Aspudden och på Eldnäset.

Familj: Fru och två vuxna barn.

**Bibliografi:**

- För mina ögon, 1989
- Utanför kartan, 2003
- Simons högsta önskan, 2006
- Simons nya vänner, 2007
- Kameleontpojken, 2007
- Fakirer, 2010
- Vardagsedge, 2011
- Vega i vågorna, 2012
- Fladdermöss, 2012
- Längtans manifest, 2013
- Skelett, 2013
- Råttornas själar, 2013
- Kalkonerna, 2014
- Havsvidunder, 2014
- Med Pappa i fickan, 2015
- Snor, 2015, *kommer i ny upplaga januari 2018*
- Löss, 2016
- Riktiga vikingar! 2017
- True vikings! 2017
- Blod, 2017
- Tänder, kommer 2018

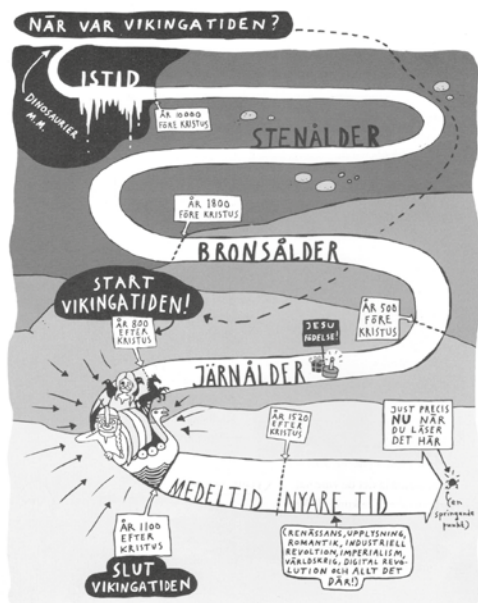


ILLUSTRATION: JONNA BJÖRNSTJERNA. UR BOKEN RIKTIGA VIKINGARI





FOTO: LIA JACOBI



En workshop "Vi kallar oss skådisar" med skådespelaren Adam Paulsson har genomförts på Fränstaskolan.

# VÄNKOMMUNPROJEKT tar scenkonsten till Ånge

Projektet Fokusår i vänkommun har kommit till Ånge kommun för fjärde året och denna gång med teater. I strategin för projektet ingår att varje kommun under ett år får möjlighet att lära känna och ta del av en konstform mer ingående.

Enligt ett rullande schema alterneras konstformerna i en sjuårig cykel. Länets sju kommuner får möta, ta del av och skapa själva inom konstformerna dans, film, konst, litteratur, musik, slöjd och teater. För Ånges del är teater och scenkonsten i fokus.

■■■ - RENT PRAKTISKT består fokusåret egentligen av två år, förklarar Frida Amnow, producent och samordnare på Teater Västernorrland, och fortsätter:

– Under det första året träffas representanter från kommunens kulturliv. Önskemål samlas även in från civilsamhällets kulturaktörer. Tillsammans planeras aktiviteter som är möjliga att genomföra. Under påföljande år genomförs de planerade aktiviteterna och sedan följs projektet upp med ett utvärderande möte.

För Ånge kommun har projektet redan inneburit en hel del aktiviteter bl a Premiär på teatern "This is Västernorrland" på Treklövern i Fränsta.

– Det var fullsatt och väldigt uppskattat, minns Frida.

En workshop "Vi kallar oss skådisar" med Adam Paulsson har genomförts på Fränstaskolan. Adam är känd från bland annat TV-serier som "Torka aldrig

tårar utan handskar", "Bron" och filmen om Ted Gärdestad.

Vänkommunprojektet är även ett integrationsprojekt som vill nå alla ungdomar, även de som i vanliga fall inte sysslar med teater.

– Det är nyttigt för alla att arbeta med scenisk framställan, menar Frida.

Senare under året kommer en workshop med Jens Nilsson om komedi och humor att arrangeras och regissören Iso Porovic kommer hålla kurser i retorik för kommundienstemen och elever i kommunen. Vi har också påbörjat planeringen av aktiviteter för vårterminen. Där teatern bl a kommer att medverka under Kulturnatten.

**ÅNGE KOMMUNS KULTURCHEF** Peter Gunnarsson är kommunens kontaktperson i projektet.

– Detta är ett jättebra projekt men det viktiga att påpeka är att aktiviteterna är ett komplement till den ordinarie kulturverksamheten som bedrivs i kommunen.

Även om barn och unga är en prioriterad målgrupp så kan aktiviteterna under projektet inkludera de ålders- eller målgrupper som kommunen önskar. Alla invånare är viktiga!

– Genom åren har vänkommunsprojekten varit ett mycket bra komplement till kulturlivet i kommunen. Det har givit möjligheter för barnomsorg, skola, kulturföreningar och kulturaktörer att visa upp och utveckla sina verksamheter i samarbete med Scenkonstbolaget i Västernorrland.



Perer Gunnarsson, kulturchef Ånge kommun.



Frida Amnow

Sakta med säkert reser sig det vackra timmerhuset längs väg 511 i Erikslund. Stock efter stock monteras på plats och om några månader ska det stå färdigt att ta emot gäster från när och fjärran.

Då med en skylt som hälsar välkommen till Saras Bed & breakfast.

- Det här är en stor dröm som går i uppfyllelse, säger Sara och Hans Lejdebring, hemvändare som satsar allt på sin affärsidé.



Sara och Hans Lejdebring lämnade Linköping för att satsa på Bed & breakfast i Erikslund

## Sara och Hans bygger

# Bed & breakfast

## med hotellkänsla i Erikslund

■ ■ ■ **REGNET HAR GJORT** marken lerig och arbetet med dränering och husgrund pågår för fullt.

I det vackra sekelskifteshuset möts jag av 12-åriga Baloo, en New foundland som ivrigt luktar på gästen som just kom innanför dörrarna.

Sex år har gått sedan Sara och Hans Lejdebring landade i den lilla byn Erikslund utanför Ånge.

De hade då sålt villan i Linköping och hade fått nog av storstadens stress och hets.

Sara hade under många år arbetat som flygvärdinna på långflygningar och Hans som resande säljare.

- Vi fick barn och kände att det var dags att bryta upp och få ett miljöombyte. Med allt resande hann vi nästan inte träffa barnen och så ville vi inte leva, säger Sara.

**DE LETADE MED** ljus och lykta efter hus och så en dag fick de ett överraskande telefonsamtal.

- Ägarna till huset vi nu bor i hade fått höra att vi letade hus och erbjöd oss att köpa, så vi tog med min pappa och for upp för att titta och allt kändes helt rätt från första stund, säger Sara och får instämmande nickningar av Hans.

Och det var redan när de flyttade upp 2011 som tanken på att starta ett bed & breakfast föddes.

- Det stod ju ett litet timmerhus på gården som vi tänkte att vi måste göra något av, men det visade sig att det skulle bli en jätteprocess att renovera, så efter några års funderande vi tog beslutet att bygga helt nytt i stället, säger Hans.

I tre år har processen pågått och den 10 juli sattes spaden i jorden. I april nästa år planerar de att ta emot de första gästerna i det skilodge-inspirerade timmerhuset.

Det är lokaltillverkade Ensillrestugan vi köpt och den tan-

ken har vi haft hela vägen, att vi ska använda så mycket lokala produkter och tjänster som möjligt, säger Sara.

**210 KVADRATMETER** med en och en halv våning, där halva huset har helt öppet till taknock. På nedervåningen blir det "vanliga" rum och en våning upp kommer det att finnas en svit.

- Det kommer faktiskt mer att bli som ett hotell än ett bed & breakfast, man ska inte behöva ta med sig eget sänglinne och det ska vara alla bekvämligheter man kan tänka sig, säger Sara.

Några större marknadsundersökningar har man inte gjort inför projektet, men de har fört många samtal med såväl förening-

ar som näringsliv och kommun och fått veta att just kvalitativa bäddar är något som saknas längs Ljungandalen.

- Det är kvalitet som vi genomgående kommer att satsa på, säger Hans och avslöjar att det finns en affärsplan där det står att de ska göra ett positivt första intryck av Ånge kommun.

Trots att pilgrimsleden går bara några meter från huset tror de inte att vandrare kommer att bli den största målgruppen.

- Men vi har fått höra från turistbyrån att efterfrågan finns, så vill man inte bo i tält under hela vandringen och då har vi ett alternativ att erbjuda, säger Sara.

Om några månader, närmare bestämt när vårsolen börjar titta fram, så ska Saras skötebarn stå klart att ta emot de första gästerna.

- Det känns otroligt spännande och roligt, säger de båda med stora leenden.

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG





**JOEL OLOFSSON FRÅNSTA:**  
- Exalterad när jag hörde att utbildningen skulle starta. Vi har jättebrara stämning i gruppen alla hjälper varandra.



**LUKAS STRANDBERG, ÅNGE:**  
-Vi får träna både vår fysiska och psykiska/mentala förmåga. E-sportturneringar är långa så den fysiska träningen är viktig.



**ALBIN NYSTRÖM ÅNGE:**  
- Vi tränar bland annat på reaktionsförmåga att sikta. Utbildningen är precis är så bra som jag förväntade.

# Med e-sport på schemat

Från och med i höst har elever på Bobergsgymnasiet kunnat spela dataspel på skoltid och dessutom få meritpoäng för det.

– Jag förstår om det finns de som är skeptiska, men vi ser på e-sport som vilken annan idrott som helst, säger Jonas Öberg som är kursansvarig på för e-sportprogrammet på Bobergsgymnasiet

**TEXT & FOTO: PER MATSSON**

**K**lassrummet är tyst. Det enda som hörs är smattrandet från tangentborden när Framtid Ånge hälsar på hos e-sportprogrammet på Bobergsskolan i Ånge.

E-sporten har expanderat enormt de senaste åren och omsätter miljardbelopp internationellt och sjuisiffriga prissummor är inte ovanlig i de större turneringarna. Sverige är dessutom ett av de mest framgångsrika länderna inom e-sportvärlden

– Men trots att e-sport är så stort på den globala scenen är det inte alla som vet vad e-sport är, men det



Jonas Öberg

är en sport som alla andra egentligen, konstaterar Jonas.

**JONAS, SOM DRAGIT** igång en liknande utbildning vid NTI gymnasiet i Sundsvall, blev kontaktad av Erik Högberg, rektor på Bobergsgymnasiet, med frågan om han ville ta fram ett koncept för en e-sportutbildning på Bobergsgymnasiet.

– Jag tackade ja direkt. Att starta en utbildning i e-sport är inte konstigare än att man kan spela hockey eller fotboll på skoltid. Ett naturligt steg helt enkelt och nu försöker vi ta det ännu ett steg vidare. Det första e-sportprogrammet i Sverige startade på Arlandagymnasiet





**”utbildningen är en klassisk idrottsutbildning som eleverna kommer att ha stor nytta av även om de inte blir proffsspelare.”**

för två år sedan. Nu finns det på 30 gymnasieskolor över hela landet och även på högskolenivå i Umeå och högsta-diceenivå i Skåne. Det är egentligen en klassisk idrottsutbildning med e-sport som tillval, andra väljer t ex fotboll.

E-sport ligger som ett individuellt val på sammanlagt 300 poäng, och det kommer också att vara sökbart oavsett vilket program man läser i grunden.

– Utbildningen kommer eleverna att ha stor nytta av även om de inte blir proffsspelare. Vi fokuserar mycket på den mentala delen i spelet och att eleverna ska klara stresshantering. Eftersom man spelar i lag är gruppdynamiken viktig. Att kunna ge och ta kritik, beslutsförmåga och reflexer är också viktiga ingredienser i spelet. Allt detta är sådant som eleverna har nytta av i andra delar av sin utbildning och i livet. Man får inte heller glömma den fysiska träningen för att bli en bra e-sportare, menar Jonas och fortsätter:

– Jag känner att vi är välkomna på skolan och eleverna är helt lyriska och enormt positiva.

Totalt går 15 elever e-sportprogrammet.

– Lite tråkigt är det att samtliga elever är killar, konstaterar Jonas.

– Könnsfrågan är problematisk i e-sportvärlden och en fråga som vi jobbar med hela tiden. Tyvärr är inte jargongen alltid den bästa i e-sportvärlden. Vi försöker dock locka in fler tjejer i spelandet.

Det spel som spelas i utbildningen är Counter Strike: Global Offensive.

– Det är det spel som är störst och växer snabbast. Counter Strikes första version kom ut redan 1999. Eleverna som går utbildningen är födda 2000 så de har vuxit upp med spelet.

**HUR SER DU PÅ** att spelen ofta är väldigt våldsamma?

– Visst är spelen ofta våldsamma, men jag känner mig trygg med att spelare kan skilja på spel och verklighet. Vi har i alla fall bara toppengrabbar i den här klassen, skrattar Jonas.

E-sporten vill gärna komma med i Riksidrottsförbundet men fick tyvärr nej senast de sökte medlemskap.

– Det är stadgarna som måste göras om, säger Jonas som även sitter med i styrelsen hos Svenska E-sportförbundet.

Kommer sporten med i RF så görs utbildningen om till NIU eller RIG d v s en utbildning med riksintag.

Hur hamnade du själv i e-sportvärlden?

– Jag gick på alpingymnasiet i Oppdal i Norge (Jonas har dubbelt medborgarskap) och satsade på den alpin elit-





karriär. Men tyvärr skadade jag mig och fick lägga elitkarriären på hyllan. Kompisar drog med mig in i spelvärlden. Eftersom jag har en "vinnarskalle" ville jag bara bli bättre och bättre hela tiden och kunde till slut nästan försörja mig på spelandet. Men det var inte alls samma pengar i e-sporten då som det är nu. Numera finns det spelare som lever gott på sitt spelande.

**2005 SLUTADE JAG** spela och började plugga på mitt universitetet och senare satsade jag på musik och eventbranschen. Jag arrangerade en del festivaler i Sverige och Norge samt var turnéledare åt bland annat Corroded. De senaste tre åren har jag arbetat med e-sport på heltid och sen vintern 2016 på Bobergsgymnasiet.

– Nu brinner jag för att utveckla e-sporten i Ånge och har även tagit upp frågan med flera om man kan föra in e-sporten i integrationsarbetet. För e-sport förenar människor och spelar över hela världen, avslutar Jonas.

## FAKTA

### E-SPORT

#### **Amerikansk 28-åring redan mångmiljonär**

Saahil "UNIVeRsE" Arora är den person som har dragit in mest vinstpengar av alla esportare, 2 720 590 dollar, eller cirka 24 miljoner kronor från tävlingsvinster. Bästa kvinnliga spelare på topplistan är Sasha Hostyn, 24, från Kanada som spelat in inte mindre än 1,5 miljoner kronor. Källa: *esportearnings.com. mars 2017*

**Bästa svensk**, Ludwig Wåhlberg, har spelat in 10 miljoner i vinstpengar. Han spelar mest Dota 2.

#### **E-sport kan bli olympisk sport redan 2024**

Ordföranden för Paris olympiska budkommitté säger till AP att han ska diskutera möjligheterna att introducera e-sport i det olympiska programmet redan i Paris.





## BOBERGSGYMNASIET

# sätter Ånge på värld



Susanne Lövgren har tagit hjälp av elever för att spåna fram idéer kring hur de ska kunna få in pengar till konferensen. Försäljningar av olika slag och skoldisko är några av förslagen som uppkommit.

Bobergsgymnasiet sätter än en gång Ånge på världskartan.

Till våren kommer elever och lärare från åtta olika länder för att se, lära och bygga broar.

Global classroom ger elever en unik chans att skapa kontakter världen över.

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG



**MAN HAR GJORT DET** tidigare och gör det nästa år igen.

1998 stod Bobergsgymnasiet i Ånge värd för första gången, 2004 var det dags igen och senast de hade internationellt storbesök var 2011.

Lagom till skolavslutningen till våren öppnar de på nytt upp dörrarna för cirka 60 elever och 15 lärare från åtta olika länder, som har ingått så kallat partnerskap med Sverige.

Varje år finns ett tema för konferensen som värdlandet bestämmer och som de gästande ländernas elever ska jobba med under året, fram tills de kommer på besök.

Temat i Ånge kommer att handla om att undersöka stereotypa övertygelser, fördomar och normer i våra kulturer. Hur skiljer sig detta åt i våra olika länder?

**MÅLET MED KONFERENSEN** är att få ny kunskap, bredda perspektivet, få en bättre förståelse för våra skillnader och skaffa många nya vänner.

– Vi vill att de ska ta med sig något som är förändrande på riktigt, att de ska få en förståelse för de egna fördomarna och världsbilden, och förhoppningsvis göra den bredare och mer inkluderande.

– De får alltid en tvärgruppsuppgift att jobba med och vi hoppas på att kunna samarbeta med föreningen Maqe equal, som ger föredrag och håller i workshops inom det här området. Eftersom årets tema ligger helt i linje med skolans värdegrundarbete, vill vi gärna att alla elever på skolan ska kunna ta del av deras föreläs-



# skartan

ning. På så sätt kommer Global classroom även beröra resten av eleverna och det är ju härligt.

Veckan i Ånge kommer starta med ett ice-breaker camp för att de ska få lära känna varandra på ett roligt sätt. Under veckan följer sedan olika arbetsuppgifter och självklart ska de besöka platser som ger dem minnen för livet.

- Vi planerar bland annat en skogsutflykt med dem, vår natur är ju unik och förtjänar verkligen att visas upp! Vi vill gärna bjuda på kolbullar också, det har de förmodligen aldrig ätit förut. Under förra konferensen var det just en skogs promenad som satte starka minnen hos deltagarna, säger Susanne Lövgren.

Vistelsen kommer sedan avslutas med en sång- och dansuppgift och till den kvällen bjuds även värdfamiljerna in.

**ALLA SOM GÅR** på Bobergsgymnasiet har möjlighet att skicka in en ansökan om att få delta i Global classroom. Men det är ingen kurs, utan allt arbete sker utanför det ordinarie skolarbetet, alltså utöver den ordinarie studieplanen.

- Eleverna får lära sig mer om ledarskap och ansvar, säger Susanne Lövgren.

Men förutom elevernas insatser behövs även Ångebornas hjälp.

- Vi behöver värdfamiljer där en eller flera elever och lärare kan bo under konferensen. Som värdfamilj får man en unik chans att lära känna nya människor och man behöver inte själv ha barn som går på gymnasiet för att hjälpa till. Man ska inte heller tro att man som värdfamilj måste sysselsätta ungdomarna varje dag, det gör vi, och även en del middagar och kvällsaktiviteter ingår.

- Jag hoppas verkligen att Ångeborna ställer upp och tar emot ungdomarna så att de får en fantastisk upplevelse här och ett fint minne av vår skola, Ånge och Sverige, säger Susanne Lövgren.

Vill du vara värdfamilj eller engagera dig på något annat sätt? Skicka då ett mejl till [susanne.lovgren@ange.se](mailto:susanne.lovgren@ange.se) så kontaktar hon er.

**ÄR DU NYFIKEN** kan du också läsa mer om konferensen på GC18s hemsida: <https://susl27.wixsite.com/gc18>

## NYTT KAPITEL för centralbiblioteket i Ånge

Ett nytt kapitel har påbörjats vid centralbiblioteket. Anton Eldh och Maria Sidén är två unga bibliotekarier som nyligen påbörjat sin anställning i Ånge.

- Kom gärna in och hälsa på oss, säger Maria med ett stort leende.



■■■ **CENTRALBIBLIOTEKET I ÅNGE** är välbesökt när Framtid Ånge hälsar på.

- Vi har nästan alltid mycket folk här, men vi ser gärna fler besökare. Förutom att låna böcker så kommer många hit för att studera och väldigt många nyanlända söker sig hit för att söka information och läsa böcker på sina hemspråk, säger Anton Eldh.

- Vi har även bokcirklar, ibland föreläsningar och även författarbesök, fyller Maria Sidén in.

Maria Sidén och Anton Eldh har bara arbetat ett par månader i Ånge, men de har redan startat upp flera nya aktiviteter. Bland annat har biblioteket fått en egen facebook-sida, en sida som genast fick många följare.

- Vi lade ut en tävling där man kunde vinna böcker och det var många som var snabba att svara, så vi får köra fler tävlingar framöver, säger Maria Sidén.

En annan uppskattad aktivitet är bokcirkarna på Minervaskolan och Bobergsgymnasiet, där elever och lärare får vara med och recensera nya böcker som släpps.

- Intresset är stort för att läsa och det är väldigt roligt.

**ETT NYTT PROJEKT** som kommer att starta inom kort är "Biblioterapi", något som flera kommuner i Sverige redan i dag arbetar med.

- Biblioterapi, eller litteraturterapi som det heter i vissa länder, är stort i Finland och det hela började under tidigt 1900-tal i USA som hjälp för traumatiserade soldater. Enkelt förklarat är det en typ av gruppterapi som vänder sig till människor som behöver hjälp att komma ut i livet efter kanske en utmattningsdepression, förklarar Maria Sidén som även är utbildad behandlingspedagog.

- Man har sett stora skillnader i måendet hos människor när man fått dem att börja läsa eller lyssna på böcker och vi hoppas att Ångeborna är modiga och kommer på dessa träffar, säger Maria.

De är inte främmande för samarbete kring projektet.

- Vi har bland annat varit i kontakt med olika verksamheter inom vård och omsorg, en grupp är klar och en annan under planering. Vi kan nog göra mycket bra tillsammans.

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG

### NÅGRA BOKTIPS SÅ HÄR I DECEMBERMÖRKRET:

#### Boktips från Anton:

Rök av Dan Veleta

För barn: En anka är bra att ha

#### Boktips från Maria:

Slagskämpen av Mikey Walsh

Ett annorlunda liv av Iris Johansson

För barn:

Pysselboken flyttfåglar

Gå på mål Martha



– Det känns helt perfekt att konstskolan återigen finns i Fränsta. Det var här den startade en gång i tiden men har nu efter många år i Sundsvall hittat hem, säger Ingrid Nilsson, rektor på Ålsta folkhögskola.

TEXT & FOTO: PER MATSSON



Ingrid Nilsson, rektor på Ålsta folkhögskola. – Om jag fick önska helt fritt så skulle jag vilja starta en utbildning som skulle heta "Viktresan". En 1 årig kurs för de som är sjukskrivna pga övervikt. Som ett Biggest loser koncept där man jobbar med helheten.

## Konstskolan har hittat hem

■■■-ÅLSTA FOLKHÖGSKOLA har sedan länge förknippats med konst och betydelse mycket för regionen. Det är ju den utbildning som skolan är mest känd för, säger Ingrid och fortsätter:

– Jag träffar folk från hela landet som, när man säger att man jobbar på Ålsta, säger "ja, det är där konstskolan ligger".

När ABF kom med förfrågan om vi ville ta över utbildningen från Sundsvalls konstskola så tackade vi ja direkt. Tyvärr kom deras beslut att inte fortsätta med utbildningen lite sent för att vår rekryteringsprocess skulle vara perfekt.

Nio elever går linjens basår i år och skolan räknar med att fylla på med lika många nästa år, så att utbildningen totalt har cirka 18 studenter.

– Att folkhögskolan växer i Fränsta är

av stor betydelse för samhället. Vi har ett socialt ansvar och ett ansvar för lokalsamhället. Vi kunde ha lagt konstutbildningen i Sundsvall men valde att lägga den i Fränsta. Ett levande konst- och kulturliv är viktigt för alla samhällen.

– Utbildningen är också av betydelse för våra övriga linjer och kurser på skolan. Speciellt för vår modellinje som kan arbeta tillsammans med konstlinjen i t ex kroki och färglära.

Konstutbildningen består av ett basår och ett utvecklingsår. Basåret ger eleverna en gedigen konstnärlig grund i teckning, måleri, skulptur, grafik, design och konsthistoria för fortsatta studier inom det estetiska och konstnärliga området, eller för egen konstnärlig verksamhet.

– Det finns en konsthögskola i Norr-

land idag, men för att söka dit krävs förkunskaper. Det kan man få här på Ålsta.

Utvecklingsåret fördjupar det egna uttrycket och konstnärliga hantverket, samt fokuserar på ditt yrkesliv inom det estetiska området.

– Konstutbildningen har kommit till Ålsta och Fränsta för att stanna, avslutar Ingrid.

### FAKTA

#### ÅLSTA FOLKHÖGSKOLA

Ålsta folkhögskola finns på två platser: i Sundsvall med dagfolkhögskola och i Fränsta med internatfolkhögskola. Vår huvudman är Landstinget Västernorrland.

## Friskvård och hälsa för seniorer

Kursen om Friskvård och hälsa för äldre har blivit en riktig succé på Ålsta folkhögskola.

– Vi har tidigare erbjudit andra kurser för äldre men ingen med ett sådant gensvar. Det är verkligen roligt, säger Ingrid Nilsson, rektor på Ålsta folkhögskola.

■■■ MÅNGA SENIORER i kommunen hörde av sig till oss och undrade om vi kunde göra något för dem. Så vi startade kursen Hälsa och friskvård och fick ett enormt gensvar.

– En riktig succé, säger Ingrid med ett

stort leende.

24 seniorer går kursen och flera står på kö för att gå nästa kursomgång.

Andrea Eriksson på Norrskenshälsan har anlitats på halvtid för att leda kursen.

Kursen är en investering i dig själv och vänder sig till den som vill vara aktiv, träna och skapa förutsättningar för att må bra i livet, berättar Ingrid.

Under kursens gång får kursdeltagarna arbeta fysiskt med kroppen samt genom teori lära sig mer om vad man ska prioritera när man blir äldre, och varför. Del-



Andrea Eriksson

tagarna får arbeta upp sin styrka, kondition, balans och rörlighet genom gemensam träning och egna uppgifter.

– Deltagarna går igenom hälsa, näringslära, fysiologi och anatomi i teorin för att få mer kunskap och förståelse för de förändringar som sker i kroppen vid åldrandet.

Även olika typer av kosthållning går igenom samt för- och nackdelar med dessa.

– Kursen hålls två dagar i veckan och varvar teoripass med vägleda träningspass och självständiga övningar, avslutar Ingrid.





# KVAR hjälper kvinnor till arbete

**Utgångspunkten eller upprinnelsen till KVAR-kursen (Kvinnor i arbete) är en rapport från arbetsförmedlingen som visade att kvinnor med utländsk bakgrund har så mycket svårare att komma ut i arbetslivet än män med samma bakgrund**

■■■ **KVINNORNA SOM GÅR** kursen hänvisas hit av arbetsförmedlingen, berättar Ingrid Nilsson, rektor på Ålsta folkhögskola och fortsätter:

- I kursen får kvinnorna fundera på vad de kan, och vill, göra i sitt kommande arbetsliv.

- Många nyanlända kvinnor har inte som tradition att arbeta utanför hemmet. Något som är helt naturligt för svenska kvinnor. I den här kursen kan de hitta något som intresserar dem samtidigt som de lär sig svenska språket.

Syftet med kursen är att göra livet och de förväntningar som ställs i de svenska samhället ska bli begripligt och hanterbara. Kvinnorna ska få en känsla av självbestämmande och en förståelse för att de kan påverka sin situation.

- Mycket av den undervisning i kur-

sen är upplevelsebaserad vilket innebär att eleverna får göra studiebesök och ha praktisk träning av ordkunskap som kopplas till det aktuella besöket. Ordförandet förbättras successivt och förmågan att kommunicera kring olika företeelser i samhället ökar.

Dessutom driver kursdeltagarna ett elevkafé på skolan så att de ska lära sig enklare bokföring och få en inblick i egenföretagandet.

- Vi ger även studiecirklar för anhöriga så att de ska förstå att det är naturligt för kvinnor att arbeta i Sverige.

Kvinnorna får även delta i skolans gemensamma aktiviteter och prova på olika fritidsaktiviteter.

- Vår förhoppning är att deltagarna ska skapa sig en upplevelse av att det de vill göra i framtiden är genomförbart, avslutar Ingrid.



Pedagogerna Sandra Magnusson och Debora Källström tillsammans med KVAR-kursens deltagare.

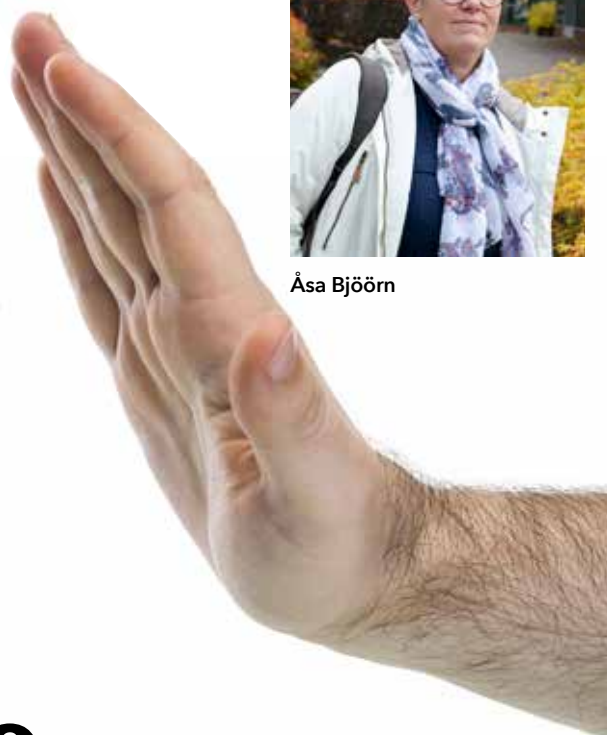
Vuxenvärlden måste kraftsamla för nolltolerans mot droger, alkohol och tobak.

I Ånge kommun jobbar man sedan tre år enligt Öckerömetoden - en metod där man vill få alla vuxna att tillsammans säga nej.

- Det finns flera tillvägagångssätt att nå denna vision och utveckling av arbetssätten görs hela tiden eftersom samhället förändras, säger Åsa Bjöörn, samordnare inom folkhälsa i Ånge kommun.



Åsa Bjöörn



# Vuxna måste säga NEJ!

■■■ UNDER TRE ÅR HAR droganeundersökningen genomförts i kommunens högstadieskolor.

Resultatet av den senaste undersökningen visar att det förebyggande arbetet måste fortsätta och att föräldrarna är den viktigaste pusselbiten för att nå målet med nolltolerans.

Genom att satsa på återkommande medverkan vid skolornas ordinarie föräldramöten, får man möjlighet att upplysa föräldrarna om det faktiska läget är och därigenom få igång en dialog.

- Föräldrapresentationen syftar dels till att informera om vilka risker man utsätter sitt barn för om man inte förhindrar att barnet dricker alkohol och dels ge föräldrarna redskap hur man kan göra för att förhindra att debuten sker

i unga år, säger Åsa Bjöörn.

Att veta var barnen är och vilka kompisar de umgås med är också viktigt.

- Vuxna måste prata med varandra om var man står i alkoholfrågan och att tillsammans skapa nätverk för att tillsammans sätta gränser är viktigt, säger Åsa Bjöörn.

**TIPSEN SOM** Åsa Bjöörn delar med sig av till föräldrarna är många. Bland annat att man inte ska bjuda ungdomar på alkohol hemma eftersom forskning visar att de ungdomar som får testa alkohol hemma dricker mer än andra ihop med kompisar.

- Det händer oftare än man tror att äldre syskon köper ut alkohol till sina minderåriga syskon och det är något man måste prata om hemma.

Föräldrar måste hålla koll på alkoholen som finns hemma, säger Åsa Bjöörn.

I årets undersökning finns några resultat som sticker ut. Bland annat den ökade konsumtionen av e-cigarett.

- Många tror att e-cigarett är helt ofarligt, så är det inte. Dessutom blir e-ciggen lätt en inkörsport till de vanliga cigaretterna och vi vill ju inte att de ska röka över huvudet taget, säger Åsa Bjöörn.

**SIFFRAN SOM** visar hur många ungdomar som åkt med berusade förare är ganska skrämmande enligt Åsa Bjöörn.

- Sju procent av ungdomarna i undersökningen har uppgett att de åkt bil med en berusad förare och fyra procent säger att de själva kört

moped eller a-traktor efter att de druckit alkohol.

Av 273 elever har 52 uppgett att de vet någon som kan ge eller sälja narkotika och 21 av dessa har även blivit erbjudna narkotika. 9 elever har även använt narkotika.

- Våra ungdomar som använder alkohol och tobak löper större risk att börja bruka narkotika. Det finns ett tydligt samband.

Av de elva kommuner i Sverige som i hittills i år genomfört droganeundersökning ligger Ånge i topp när det gäller flest intensivkonsumenter i åldern 13-15 år.

- Det är skrämmande siffror vi ser i år. Bland tjejerna är det fyra gånger fler som intensivkonsumerar alkohol och bland pojkarna en fördubbling jämfört med 2016, säger Åsa Bjöörn.

**RESULTATET** från hela undersökningen går att läsa på kommunens hemsida, [www.ange.se](http://www.ange.se)



# Ånges förskolor



## Förebilder i delaktighet och tillgänglighet

Förskolorna i Ånge kommun östra är förebilder i arbetet med delaktighet och tillgänglighet.

Diskrimineringsombudsmannen uppmärksammade nyligen arbetet och har lyft upp förskolorna som goda exempel på sin kampanjsida om just tillgänglighet.

- Det är roligt att de har uppmärksammat vårt arbete och jag har en fantastisk personal som jobbar med det här varje dag, säger Kicki Johansson, förskolechef.

■■■ **PROJEKTET** Fokus barnens delaktighet och tillgänglighet i förskolan startade för drygt tre år sedan.

Förskolechefen Kicki Johansson, som har en bakgrund som specialpedagog, tog med sig mycket av den erfarenheten in i detta projektarbete.

Arbetet har slagit mycket väl ut och nyligen uppmärksammades förskolorna av Diskrimineringsombudsmannen som i ett stort reportage på deras hemsida beskriver arbetsmetoderna.

- Veldig roligt att det av alla landets förskolor är just våra förskolor som får uppmärksamhet och lyfts som ett gott exempel, säger Kicki Johansson.

**MEN DET ÄR** inte bara DO som hört av sig, även många andra kommuner har visat intresse och vill veta hur förskolorna i kommunens östra delar jobbar med frågor som normer, värden och tillgänglighet.

- En stor utmaning för oss har varit - och är - arbetet kring sexuell läggning, funktionsnedsättning, etnisk tillhörighet och religion. Och det var när vi började jobba med dessa frågor som vi upptäckte att vi måste jobba med vårt förhållningssätt och bemötande, säger Kicki Johansson.

- Vi jobbar även mycket med hållbar utveckling och det här är en hållbar utveckling då det gäller vårt arbetssätt, säger Kicki.

I dag arbetar förskolorna i kommunens östra delar förebyggande och bland annat använder man sig av

bild-schema för dagsaktiviteterna. Barnen kan då tillsammans med pedagogerna titta på bilderna för att få svar på vad som ska göras under dagen.

- De här bilderna hjälper barnen förstå vad som ska göras under dagen på förskolan, för att få en struktur, säger Tove Eriksson.

- Vi använder oss väldigt mycket av bilder och tecken, säger Anne Nordlander.

I **LEKHÖRNAN** finns aktivitetskort med smileysar som visar hur många barn som får plats i leken. Med hjälp av dessa kan då barnen snabbt se om de får plats i leken eller måste välja en annan aktivitet.

- Det här gör att konflikterna blir färre eftersom det annars kan bli för många barn i samma aktivitet. Vi vill visa att det är okej att välja olika aktiviteter och locka dem att testa något nytt, säger Kicki Johansson.

- Men vi är inte färdiga med arbetet, vi måste jobba med det här tänket hela tiden, speciellt eftersom det kommer in nya pedagoger och nya vikarier som ska in i vårt arbetssätt. Jag brukar säga att vi "reser tillsammans med ett tåg", jag som förskolechef är loket och personalen är vagnarna, utan varandra så blir det inget tåg. Det är en lärande process och oavsett barnens olikheter är alla lika mycket värda, säger Kicki Johansson.

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG

**"Vi använder oss väldigt mycket av bilder och tecken."**



Anne Nordlander, Mimmi Eriksen och Tove Eriksson vid förskolorna i Torpschammar visar ett exempel på hur bilder kan användas vid inlärning. Här är det leken "Kom alla mina kycklingar" som illustreras.

# ETT STÖD

## för den som stödjer

Drygt sex månader har Mona Engholm arbetat som anhörigkonsulent i Ånge kommun.

Ett arbete som är otroligt viktigt för att stödja anhöriga som många gånger sliter för att få vardagen att gå runt.

– Jag brinner för det här jobbet och jag ser oss som en otroligt stor resurs för samhället, säger Mona Engholm.

■■■ **ANHÖRIG KAN VARA** en familjemedlem, en kompis eller kanske en granne. Anhöriga har de alla gemensamt att de hjälper och stöttar när någon i deras närhet är i behov av.

Kanske är du anhörig till någon med demens, anhörig till någon med psykiska problem, eller du kanske har någon i din närhet som har drogproblem eller har någon form av neurofunktionsnedsättning.

Hjälpen som man som anhörig ger kan kännas otroligt meningsfull, men även innebära en stor belastning, såväl fysiskt som psykiskt.

Sedan i maj i år arbetar Mona Engholm som anhörigkonsulent i Ånge kommun och under de sex månader som gått har hon fått en god inblick i hur behovet av stöd till anhöriga ser ut.

Och behovet är stort, inte minst bland yngre arbetsföra människor.

– Vi måste hjälpas åt att identifiera de yngre som är i behov av stöd. Det finns en stor samhällsvinst om vi kan lokalisera och stödja de som behöver vår hjälp. Som anhörig tänker man alltid sist på sig själv

och det kan sluta med både fysisk och psykisk ohälsa, vilket i sin tur kan leda till sjukskrivningar.

**MEN DET FINNS HJÄLP** att få för anhöriga, bland annat med avlastning, dagverksamhet och hemtjänst, men det gäller att informationen når fram.

– Min ambition är att kunna vara ute och informera på fler ställen så att budskapet om att hjälpen finns verkligen når ut till de som behöver den. Man kan exempelvis bjuda in mig till en arbetsplatsträff, för anhöriga finns bland alla kategorier människor, säger Mona Engholm.

I många större städer finns flera organisationer som anordnar anhörigträffar, exempelvis Röda korset.

– Här har vi inte dessa organisationer och då måste vi som kommun erbjuda stödet. Att dela med sig och känna samhörighet med andra gör att många håller sig på fötter. Vi finns för att hjälpa anhöriga att hitta rätt hjälp, säger Mona Engholm.

**VILKA ÄR DÅ DE ANHÖRIGA?** Det kan vara du eller jag i morgon.

Mona upplever att tankeklockan ringt hos många nu när hon varit ute och pratat på olika ställen.

– Jag har även en ambition om att kunna erbjuda olika föreläsningar framöver. Möjligen kan det också ske i samarbete med föreningar som finns i vår kommun. Kunskap om saker och ting underlättar otroligt mycket för en anhörig och på sikt tror jag att hela samhället tjänar på att anhöriga upplever den trygghet det kan



Mona Engholm

ge när man har kunskap och även vet vart man kan vända sig om behovet uppstår gällande anhörigstöd. Det här kommer att bli väldigt bra för kommunen.

De anhöriga är en stor resurs för samhället menar Mona Engholm.

– Vi har i dag 1,3 miljoner människor i Sverige som är anhöriga på något sätt och av dessa är 900 000 fortfarande yrkesverksamma. Dessa människor sliter för att få vardagen att gå ihop och de ställer upp dygnet runt för sina anhöriga. Skulle de slå ifrån sig ansvaret skulle det kosta 180 miljarder per år att ge dessa människor hjälp. Vi måste förstå vad alla anhöriga är värdefulla för samhället, men de behöver också få ett stöd.

**ANHÖRIGTRÄFFARNA** som kommunen erbjuder är ett bra tillfälle att få stöttning i vardagen. Vid träffarna kan deltagarna ställa frågor och få svar direkt.

– Vi får en direktdialog med anhöriga och det är mycket bättre än att bara dela ut en broschyr som de kan läsa, säger Mona Engholm.

Vill du läsa mer om anhörigstödet kan du gå in på [www.ange.se](http://www.ange.se) eller ringa Mona Engholm på 0690-25 01 54.

– Vi har även en facebook-sida som heter anhorigstodangekommun, där kan man också läsa om vad som är på gång och få råd och tips, avslutar Mona Engholm.

TEXT & FOTO: MARIE ÖBERG



**”Det finns en stor samhällsvinst om vi kan lokalisera och stödja de som behöver vår hjälp.”**





# Ny avfallsplan

Vid årsskiftet träder Ånge kommun nya avfallsplan i kraft.

Målet är att minska den totala mängden avfall med tio procent på sex år.

Men vad innebär den för dig som boende i kommunen?

■■■ **VARJE KOMMUN ÄR** enligt miljöbalken skyldig att upprätta en renhållningsordning med bestämmelser för hanteringen av avfall och en plan som beskriver vilka mål man jobbar mot.

I Ånge kommun antog kommunfullmäktige i april i år en ny avfallsplan, en plan som ska gälla från 2018 till och med 2024.

Målen med den nya avfallshanteringen är:

- Minskade avfallsmängder
- Ökad mängd till återvinning och återanvändning
- Minska avfallets farlighet
- Förbättrad kommunikation och service.

Men kommer den här planen att påverka kommuninnevärnars sophantering kan man undra?

Pernilla Cederlöf, renhållningsansvarig vid Ånge kommun får förklara.

- Vi får ta mer förpackningar till återvinning så att soppåsen som ska till soptunnan blir mindre. Det handlar om att använda energin som finns i avfallet på ett bättre sätt genom att låta gamla kartonger bli nya kartonger och gamla plastflaskor bli nya plastförpackningar. Om vi låter det gå till förbränning i stället för återvinning måste vi ta ner fler nya träd för att få nya kartonger.

- När jag träffar skolklasser på återvinningscentralen säger jag till dem att de kan göra något viktigt. De kan äta upp den mat

de tar och de kan se till att leksaker och annat de har som är elektriskt, har en sladd eller ett batteri, kommer till elåtervinningscentralen och inte i soppåsen.

**KOMMUNEN VILL** även att det ska vara lättare att sortera det farliga avfallet rätt. Till det farliga avfallet hör bland annat sprayburkar av olika slag, nagellacksflaskor, lösningsmedel och el-avfall.

Pernilla Cederlöf skulle vilja se en informationsinsats vid de ställen där man handlar sitt "avfall".

- Till exempel där man köper sin engångsgrill, där skulle man samtidigt kunna få information om var man ska kasta sin använda grill så den inte hamnar i naturen och gör skada.

Senast år 2021 ska minst 95 procent av hushållen veta hur farligt avfall ska hanteras.

- Vi måste även uppmuntra och visa på de positiva resultaten vi får vid våra plockanalyser, säger Pernilla Cederlöf, renhållningsansvarig vid Ånge kommun.

**I KOMMUNEN FINNS** tio återvinningsstationer där man kan lämna mycket av hushållets förbrukade förpackningar och vid återvinningscentralen i Hallsta går det att lämna det farliga avfallet som exempelvis färgburkar, batterier, elektronikavfall och nagellack.

- Medicinresterna lämnar man tillbaka till apoteken, säger Pernilla Cederlöf.

I dag slänger hushåll och verksamheter i Ånge kommun 1 800 ton sopor per år - en mängd som man hoppas ska minska till 1 600 inom sex år.

Vill du läsa hela avfallsplanen så kan ni hitta den på kommunens hemsida, [www.ange.se](http://www.ange.se).

Tejpa  
här!



Ånge kommun  
Svarspost  
Kundnummer  
850113600  
841 81 ÅNGE

Vik här!

Tejpa  
här!



Klipp, vik ihop, tejpa  
och skicka in talongen.

## HJÄLP DIN KOMMUN ATT BLI BÄTTRE

### Jag tycker ...

Vilken typ av synpunkt?

- Förslag  
 Klagomål/kritik  
 Fråga  
 Beröm  
 Synpunkt

Vilken verksamhet och arbets-  
plats/ställe gäller det:

Skriv ner ditt förslag, klagomål/  
kritik, beröm, din fråga eller  
synpunkt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Om du vill ha svar kryssa i  
rutan!

Vilken kontaktform föredrar  
du?

- Brev  Mail  Telefon

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postadress: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Vanligen är post till kommunen offentlig,  
vem som helst kan begära att få  
se den. Vid speciella skäl kan den  
sekretessbeläggas. För administration  
kommer dina personuppgifter att  
registreras och behandlas i enlighet  
med bestämmelserna i personupp-  
giftslagen (PUL 1998:04).



Kristina Kamsten och Marie Öberg  
från Ånge kommun var på plats för  
att ta emot Guldhanden.



## Kommunens nya webbplats vann Guldhanden!

I somras lanserades en ny webbplats för Ånge kommun. I oktober vann webbplatsen det fina priset Guldhanden.

■■■ I KONKURRENS MED andra nylanserade webbplatser fick Ånge kommun priset i kategorin bästa offentliga webbplats.

### MOTIVERINGEN TILL PRISET LYDER:

*Vinnaren visar upp en snygg, informativ och lättanvänd webbplats. Strukturen ger bra överblick, som förtydligas av ren design och enkla texter. Här är det lätt för besökarna att hitta rätt – och att komma vidare. Ett genomtänkt val är också att ge besökarnas vanligaste uppgifter en framhävd plats på startsidan. De som har lyckats med detta är ... Ånge kommun!*

Kommunens verksamhet är mycket bred och att ge tydlig information på alla områden är en

utmaning. Därför har vi medborgarnas behov i fokus och tonar ner övrigt innehåll. Vi vet att över hälften av besöken till kommunens webbplats sker med mobil eller läsplatta och webben är anpassad för att fungera bra också i mobil och läsplattor.

– Vi är mycket nöjda med vår nya webb som vi hoppas ger våra besökare den service och den information de söker hos kommunen. Vi har renodlat innehållet med fokus på service och lyft fram bland annat e-tjänsterna som blir fler hela tiden, säger Marie Öberg, kommunikatör vid Ånge kommun.

Leverantören Sitevisions utmärkelse Guldhanden delas ut i kategorierna kommersiell webb, offentlig webb och bästa intranät.

TEXT: KRISTINA KAMSTEN



FOTO: BO ÅNGSTRÖM

Anders Rising från Ånge fiskevårdsområde sätter ut gös i Ångesjön.

## Fina fiskar i Ångesjön

■■■ UNDER HÖSTEN fick Ångesjön nya små invånare. Ånge fiskevårdsområde planterade då in några tusen små gösar som om några år ska bli en ny spännande art att fiska i sjön. Gös anses vara en fin matfisk och fiskevårdsområdet hoppas att Ångesjöns attraktivitet som fiskevatten ska öka med den nya arten. Gösarna kommer från en odling i Örebrotrakten och planterades ut på några platser runt om i sjön.

