LITE AV VARJE

e-tidning nr 1



OLIKA HUNDRASER

SIDAN 9-10



RECEPT PÅ
KNÄCKIG BANANPAJ



ASAGUDAR



GOD OF WAR

SIDAN 6-7

Du når oss som gör e-tidningen på Datakontors gruppen
Måndag - fredag 08.00 - 15.00
Kanalgatan 30 C 241 30 Eslöv
tel. 0413-62788

OM Min uppväxt

Vad heter du ?
Ronny Nordström Wickman.
Har du någon familj?
Jag har en bra sambo och en dotter på 15 år. Min sambo har även 4 barn tidigare och jag har en lillebror och en lillasyster. Jag har även 6 st systerbarn och 2 st brors barn. Och jag har varit gift i tre år, innan jag träffade min nuvarande sambo.
Vad har du gått för skola?
Jag gick på särskola som heter Byskolan här i Eslöv i tio år. Efter det gick jag trädgårds-utbildning på Rönneholms trädgårdsskola utanför Stehag. Där fick jag lära mig att anlägga en fiskedamm och lära mig göra julgrupper och fick lära mig att köra en liten trädgårds traktor och köra en gräsklippare ute på Rönneholm.
Vad har du gjort efter din skolgång?
Jag började på daglig verksamhet på Norregatan här i Eslöv. Vi körde och hämtade saker i Höör och i Landskrona. Sen började jag på 4H-gården här i Eslöv på daglig verksamhet. Där fick jag mata alla djuren på gården och sen fick jag ta hand om alla besöken som kom och besökte gården och jag tog hand om dagisbarn som kom och hälsade på djuren på 4H-gården. Jag gick tillsammans med dom runt så barnen fick klappa djuren på gården. Jag var på 4H gården i 14 år. Sen datagruppen efter 4H-gården. Här har jag arbetat i ca 10 år.

Har du något intresse? Mina intressen är min familj och min dotter. Och är intresserad av att spelat innebandy som jag ha gjort i ca 20 år innan jag fick ont i kroppen och mina leder.

Jag brukar intervjua olika personer till vår tidning lite av varje. I dag blev jag själv intervjuad av min personal på mitt jobb.





ASAGUDAR

Var bodde gudarna.
Asgård himlen där de flesta asagudar bodde. Yggdrasil är ett jättelikt träd som höll i hop världen. Midgård platsen där människorna bodde.

Fakta om var och en av asagudarna.
Oden chef för gudarna han är känd som allfadern. Han har bara ett öga för att han ofrade ett öga för att bli klok.
Han har två korpar som heter Hugin och Munin.

Tor: Han är Odens son och åskans gud och är mycket stark. Han har en hammare som heter Mjölner.

Loke en gud som ofta bråkar och lurar de andra. Han är god ibland och elak ibland.

Freja är kärlekens gudinna och syster till Frej. Hon lär vara gift med en vanlig man, men honom ser man nästan aldrig av. Annars bor hon ensam i det vackra huset Folkvang. I Asgård färdas hon i en vagn dragen av två jätte katter

Balder: Odens snälla son som alla tycker om

Hur slutade det:
Vikingarna trodde på en stor slutstrid som hette Ragnarök. Då brann världen och många av gudarna dog, men en ny värld växte fram efteråt

Så här ser asagudarna ut enligt nedanför.



Oden



Tor



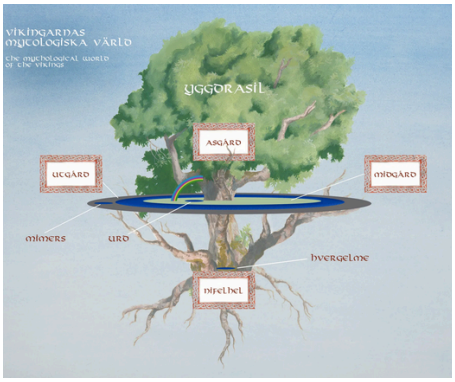
Loke



Balder



Freja



Yggdrasil träd

Malmöff grundades 24/2 år 1910.
Malmö FF är Sveriges överlägset mest framgångsrika fotbollsförening.
Hemmaplan Eledastation.Adress för att hitta till arenan och shopen se längst ner på sidan.



Herrlaget i MFF

Deras klubbfärg är himmelblått och vit.

Dom kan ta in ca 24000 personer i publiken.

Rekord.
SM guld har dom tagit 2st

Allsvenska segrar 27st

Svenska cupen-guld 16st

Huvudtränare- Gaute Helstrup
Assisterande tränare- Aasmund Björkman
Assisterande tränare- Guillermo Molins

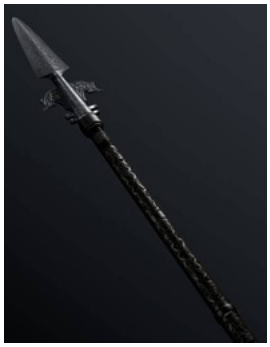
Scanna qrkoden för att komma till MFFs hemsida Adress se nedanför Elda station och MFF shopens adress Eric Perssons väg 31, 217 62 Malmö.



Min favorit spelare i Malmö FF heter Otto Rosengren och har nr.7. Position mittfältare. Sommaren 2023 värvades Rosengren till himmelsblått. Han spelade innan i Mjällby (Sölvesborg)

Asagudar
vapen och världs trädet

Gungnir allfader Odins legendariska spjut som aldrig missar ett mål och alla eder som gjordes under det var obrytbara.
Det var perfekt balanserat och kom alltid tillbaka till honom



American gods Gungnir



Marvel Gungnir



Myto Gungnir



Gow Gungnir

Tors hammare Mjölnir, en hammare som aldrig missade kunde plockas upp av allihop och kunde krympas och kastas och komma tillbaka till hans hand när det kastats.
Den är också oförstörbar.



Gow Mjolnir



Myto Mjolnir



Marvel Mjolnir



Lego Mjolnir

Yggdrasil världs trädet där alla av de nio världarna finns
från Nifelhem till Asgård



God of war

God of War är ett 18 till vuxen spel som är väldigt bra. Det utspelar sig i antikens Grekland och i den gamla nordisk mytologin.
Det följer berättelsen om Kratos som föddes av Zeus som till slut dödade alla de grekiska gudarna och sedan kom till Norge. Zeus fick en son Atreus och ödets tand bet denna familj och nästan alla nordiska gudar dödades.
Spelet är för pc och playstation.



Young greek Kratos



Old norse Kratos

God of War weapons



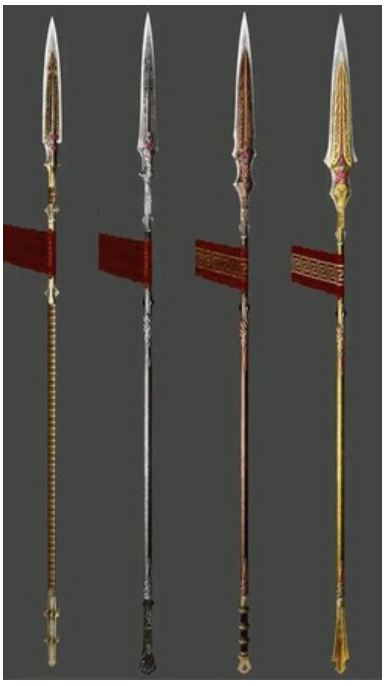
The sword of Olympus made from the heavens and the earths to end of the titan war



The blades of Chaos forged in the lowest deaths of Taurtarus



The Levithin Axe made with the echos of 20 frost trolls



The Draupnir spear made of the Draupnir ring



Julias

SERIE TIPS



Titelen
Hundarna

Var kan man se den någonstans:
Man kan se serien Hundarna på Svtplay

Vad handlar den om.
Gängkriminalitet och mål: När en känd gäng ledare (spelad av artisten Ken Ring) grips skakas Sverige, och byrån dras in i den brottslighetens hårda värld.



Titel:
Festen
Var kan du se den:
SVT play

Den handlar om:
Sju ungdomar i Malmö vars liv flätas samman under en intensiv sommarnatt på en stor fest. Den skildrar kärlek, vänskap, rykten, svek och mörka hemligheter samt ämnen som psykisk ohälsa, droger och kriminalitet.



Titelen
Bror.
Var kan man se den någonstans:
Man kan se serien Bror på SVT play

Vad handlar den om.
Den utspelar sig mellan Vickys gatukök, Carl-Engström, och det gamla vattentornet. Den handlar om 4st killar som går sista året på Carl-Engström gymnasiet som ställs inför svåra val efter att ha hittat en stor summa pengar i ett ödehus. Det är killarna som är på bilden ovanför texten.



Titel:
Innan vi dör
Var kan du se den:
SVT play OBS innehåller våld.

Den handlar om:
En spänd relation mellan polisutredaren Hanna Svensson och hennes kriminelle son Christian.

Olika HUND Raser

Cocker spaniel

Rasen fungerar utmärkt som en sportig och aktiv sällskapshund.
En cocker spaiel är läraktig, vänlig, livlig, lekfull och ibland också egensinnig.
Om du funderar på cocker saniel:
Det är en aktiv ras.
Rasen behöver badas och trimmas regelbundet.
Strolek och utseende
Mankhöjd för hanar är ca 39-41 cm och för tikar 38-39 cm. Vikten är ca 13-15 kg. Pälsen är slät och silkesaktig och finns i en antal olika färger, både en - och flerfärgade.
Egenskaper och mentalitet
Typiskt är ivriga rörelser och en ständigt viftande svans.
Historik
Rasen kommer ursprungligen från England. Eftersom den främst användes vid morkullejakt (engelskans woodcock) fick det namnet “cocking spaniel”. Den moderna typen av cocker spaniel slog igenom i början av 1900-talet.



Shih tzu

Fakta om shih tzu:
Vikt 5-7 kg
Markhöjd: max 27 cm
Ursprun: Tibet
Livslängd: 10-16 år
Användningsområde: sällskapshund, bra som första hund.
Storlek och utseende hos shih tzu
Shih tzu är en liten robust hund, stark och spänstig. Hundrasen har mycket päls, lång och tät, och den finns i alla tänkbara färger. Shih tzu anses vara en allergivänlig hundras för att pälen växer och blir längre utan att fälla. Pälsen kräver dock mycket vård.
Det här en utpräglad sällskapshund. Den är glad, vänlig och livlig.

Skrivet av Ronny Wickman



Papillon

Lättlärd och fartfylld liten kompis.
Papillon är en utpräglad familje- och sällskapsund. Den är livlig och har lätt för att lära sig nya saker och används ofta i hundsporterna agility och lydnad.

Om du funderar på papillon:

En vän för livet, som ofta kan leva upp till 15 år. Rasen är en enkel, lättskött och charmig dvärghund i smidigt format. Det är en utmärkt hund för sällskap, gärna i en aktiv familj.



Storlek och utseende

Papillon är en dvärghund med mankhöjd på ca 28 cm. Rasen är mycket vacker och elegant med stora stående öron. Öronens form och ansättning har gett rasen dess namn papillon (fjäril på franska). Den har vit, silkig päls med få tydliga färgfläckar. En papillon kräver inte så mycket pälsvård. Även om pälsen är lång är den lätt att kamma ut.

Egenskaper och mentalitet

Papillon är en alert och livlig hundras, som älskar att vara med där något händer. Den har lätt för att anpadda sig till i olika miljöer samt är vänlig och social. Rasen är lättlärd ocg gillar att arbeta.

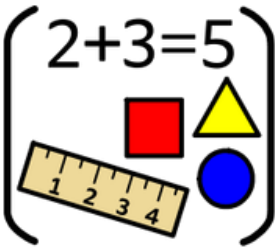
Historik

Papillon är en gammal fransk/belgisk ras, hundtypen är känd sedan 1500-talet, som då var populär vid Kungliga hoven,



Julias

GÅTOR



1.Varför är matteboken alltid ledsen? Den är fylld av problem.



5.Vilken kruka sätter man aldrig en blomma i? Badkrukan



2.Vad heter det när 2 pensionärer är ute på promenad? Antikrundan.



6.Varför äter man sniglar i Frankrike? För dom gillar inte snabbmat.



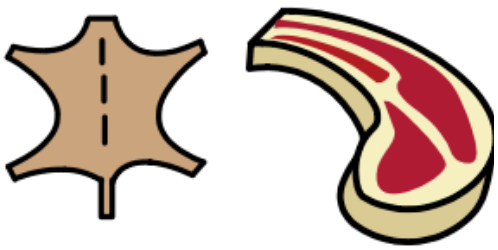
3. Vad är det som kan sitta i ett hörn men ändå åka jorden runt? Frimärke



7. Vilken julkrydda är bäst på el? Kanel



4.Vad kan gå igenom fönsterrutan utan att den går i sönder? Ljuset.



8.Vilken rätt har skinn och kött men inga ben? Korven



korsord



vem har klövar och ger människor mjölk



ger ull och säger bää



liten gnaggare som älskar ost



skogens konung med stora horn



husdjuret som jamar och mår gott

Knäckig Banan Paj Med Smak Av Friterad Banan

Ingredienserna:

4st bananer

1/2 dl ljussirap

1dl socker

1/2 dl vetemjöl

100 g smör rumsvarmt

1nypa salt



Gör så här:

sätt ugnen på 200 grader

200°C

skala och skiva bananerna i slantar

lägg bananerna i botten av pajformen

blanda ihop socker, vetemjöl, smör, och sirap

täck massan över bananerna i pajformen

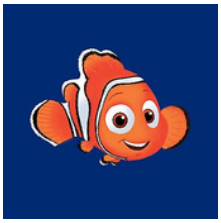
grädda i mitten av ugnen i 15 min

servera med en kula vaniljglass



ROLIGA SIDAN

1. Vad är det för film ?





2.Vad är det för film ?





3 Vad är det för film ?




4. Vad är det för film ?





5.Vad är det för film ?




6. Vilken film är detta ?





7 Vilken film är detta ?



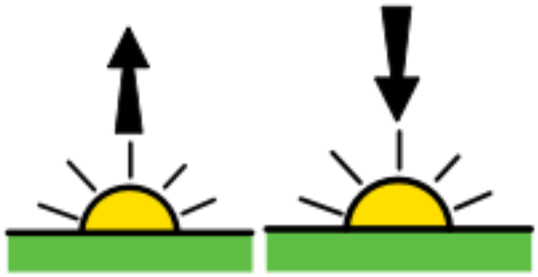

8. Vad är detta för film ?




facit

1. hitta nemo
2. ratatouille
3. batman
4. snövit
5. spiderman
6. bilar
7. jurrasicpark
8. rödluvan och varjen

Ett liv med ADHD



Morgon/kvälls rutiner

En helt vanlig vardag för mig kan vara att jag sätter alarm för att vakna, men att jag ändå behöver någon som ringer flera gånger eller kommer fysiskt för att jag ska komma upp.

När jag har borstat tänderna och tagit på mig kläder tappar jag ofta fokus för att morgonrutiner och kvällsrutiner tar så mycket energi för mig.



Ljud, ljus, folksamling, möte

Man kan även vara känslig vid höga ljud, störande ljud, ljus och stora folksamlingar framförallt vid trötthet.

I mitt fall är det tex vid uppträde eller möte med mycket folk som alla pratar samtidigt som jag tycker det blir jobbigt.

När jag är på min DV äter jag när det är lugnare i köket. När det är mycket ljud tex på mitt jobb tar jag på mig hörlurar. Är jag hemma tar jag på mig min tyngdväst och hörlurar.

Jag har även svårt med ögon kontakt med nya människor tills vi har lärt känna varandra.



Uppmärksamhetsproblem:

Svårt att behålla fokus på tråkiga eller långvariga uppgifter, lätt att bli störd och tappar lätt fokus.

Tex ringer någon från en annan DV grupp om en uppgift på DV som låter intressant behövs stöd att planera upp dagens schema, för annars vill jag börja med den nya uppgiften direkt. Fast jag har annat jag borde göra först.



Oförbredda händelser

Tex om jag kollar på mitt schema hemma och det står att Ida ska komma men det är Anders som kommer utan att någon har förvarnat så blir jag stressad och öppnar inte dörren till personalen.

Ett annat exempel är att....

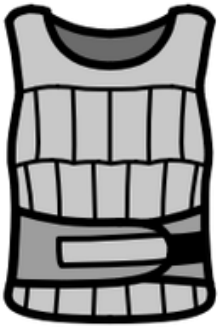
en gång när jag skulle ta bussen till vårdcentralen själv kollade jag när bussen skulle gå. Den skulle gå om 3min. Jag skulle vara hos läkaren 08.10. Bussen kom 10 min för sent. Jag blev stressad och fick panik. Jag ringde då till pappa och fick vägledning och stöttning.

Han sa vad och hur jag skulle göra för att lösa situationen.

min strategier

handiKalender





Jag har en Handikalender på min mobil och dator där jag lägger in tex vilken personal som kommer, om jag ska till läkaren, förändringar på DV. med mera. Den påminner mig när aktiviteten börjar och vem som följer med om det behövs.
Jag har ochså en whitebord tavla hemma
Jag tar personal foto på jobbet som jag laminerar, klipper ut och magnetiserar. Jag sätter bilderna på min whitebord tavla hemma, för att minimera stress över vilken personal som kommer.

Handikalender är ett hjälpmedel man kan få förskrivet av en arbetsterapeut för att underlätta vardagen och tidsuppfattning.

När jag är stressad eller har en jobbig dag hemma, så tar jag på mig en tyngdväst.
När jag är på jobbet tar jag på mig hörlurar.
Jag vilar när jag kommer hem från DV 30-60 min

Jag har en bättre dag när jag håller mig till mina rutiner.

Ett annat exempel är att om jag cyklar till ett ställe och har lärt mig en väg mår jag bättre av att alltid cykla den vägen jag har blivit visad.

Tyngdväst är är en väst som har tyngd i sig tex kedjor, bollar eller textilfiber.
Västen kan kännas som en varm och mjuk kram fast där är ingen som ger dig en kram.

skriven av Julia



¨Det var en gång en familj med mamma, pappa och barnen Emma och Filip. De skulle fira en magisk jul hos sin farmor och farfar.
Huset var fyllt av glittrande ljus, julgranen tindrade och det doftade pepparkakor i köket. Plötsligt började julgranskulorna lysa och små snöflingor dansade i vardagsrummet.

Efter julmaten hördes tre knackningar på dörren.KNOCK! KNOCK! KNOCK!
Där stod tomten med sin stora röda säck.
– Ho, ho, ho! God jul! Finns det några snälla barn här?

Men när tomten började dela ut paketen upptäckte han att ett paket saknades.
– Mitt paket är borta! ropade Filip besviket.
Emma upptäckte små glittrande stjärnor på golvet som ledde upp till vinden.
Familjen följde spåren och hittade en liten tomtenisse bakom en gammal julkartong.
Tomtenissen höll Filips paket i famnen.
– Förlåt! Jag ville göra julen lite mer spännande, men glömde var jag gömde paketet!
Tomten skrattade och räckte paketet till Filip.
– Ho, ho, ho! Nu är alla julklappar hittade!
Julgranen började lysa ännu starkare och familjen fortsatte sitt magiska julfirande.

Tomten påminde alla om att den största julmagin finns i att vara tillsammans och hjälpa varandra.
Och så levde familjen lyckliga i alla sina jular

Skriven av Julia med hjälp av chat gpt



Boktips av Julia



Bokens titel: Storgatan 12 ring 112

Handling
Nora har hämtat barnen på förskola. och fritids.
Det är mörkt och kallt ute och nu vill de hem och mysa!
Men när de är på väg hem händer en olycka för Nora och barnen.

Författaren Heter Sofieberthet.
Denna boken finns på lättläst vuxen på biblioteket i Eslöv.

Denna boken ger jag 10/10 stjärnor.

Denna boken ger jag 10/10 stjärnor.





Bokens titel: Bland bullar och drömmar

Handling
Ella jobbar på ett fik.Varje dag brukar en vacker man komma dit och äta frukost.
Ella skulle gärna vilja prata med honom men vågar inte.
När Ella går hem för dagen så drömmer hon om honom på natten och frågar i sömnen om dom ska resa ihop.
Då svarar mannen nej och Ella biter av en bit av tanden och får tandvärk på morgonen.

Författaren heter. Emma Frey-Skott

Denna boken ger jag 11/11 stjärnor.

Denna boken ger jag 11/11 stjärnor.

