

Vårt Huddinge

TIDNINGEN FÖR OSS I HUDDINGE 2020

BARNRÄTT

Ny lag stärker
barns inflytande

RÖRELSE

Aktiv kamp mot
stillasittande

SKOLA

Mila får alla
att må bra

GLADYS DEL PILAR – EN

VÄRSTING PÅ KÖRSÅNG

ANDREAS
HOPPAS PÅ
KYLA OCH
SNÖ



Huddinge



Vi ger oss inte i kampen för ett tryggare Huddinge

Just nu översköljs vi av rapporter och beskrivningar av vad som verkar vara ett allt otryggare samhälle. Man kan nästan få känslan av att vi befinner oss i en krigszon. Vi vet att känslan av otrygghet ökar, det begränsar oss i vår vardag och därmed vår frihet.

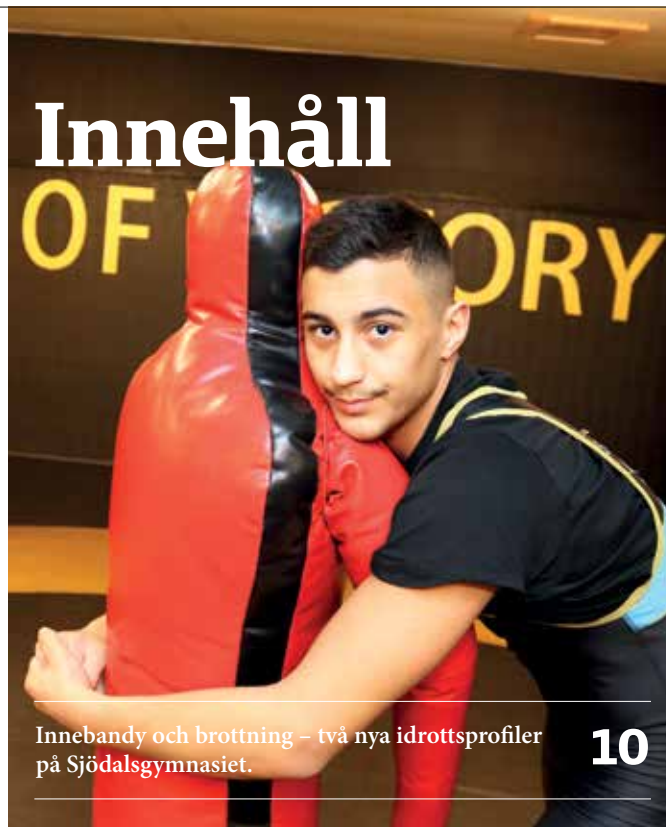
Intressant då att studera hur brottsligheten har utvecklats. Sant är att det grova våldet har ökat, men brottsligheten generellt snarare minskar än ökar och det ser olika ut i landets kommuner. I Huddinge är bilden splittrad. Antalet anmälda brott totalt minskade under förra året, enligt preliminära siffror från Brottsförebyggande rådet. Inbrotten och anmälda misshandelsfall minskade medan antalet anmälda rån och skadegörelsebrott ökade. Huddinge tycks alltså klara sig något bättre än andra kommuner. Men alldeles oavsett förändringar och trender i brottsutvecklingen så är en sak säker: det händer alldeles för mycket även i Huddinge och vi måste göra mer för att förebygga och bekämpa brottsligheten.

Det handlar om att se till att våra barn lyckas i skolan och erbjuda en aktiv fritid. Det handlar om våra utemiljöer som ska utformas på ett brottsförebyggande sätt. De nya riktlinjerna för kamerabevakning kommer att ge nya verktyg som motverkar brottslighet. Det goda samarbetet mellan kommunen, polisen, räddningstjänsten och fastighetsägarna som finns i Huddinge hjälper oss att både förebygga och agera när läget är akut. Lika viktigt är samarbetet med civilsamhället. De ovärderliga insatserna som många Huddingebor står för skulle aldrig gå att ersätta. Det inget hopp.

Jag tror att en nyanserad syn på trygghetsfrågorna ger bäst förutsättningar att sätta in rätt åtgärder och att vässa vårt förebyggande arbete. Alla goda krafter behövs i samhället för att ersätta rädsla och otrygghet med frihet och framtidstro.



Daniel Dronjak (M)
Ordförande i kommunstyrelsen
daniel.dronjak@huddinge.se



Innebandy och brottning – två nya idrottsprofiler på Sjödalsgymnasiet.

10

Barnkonventionen är svensk lag sedan årsskiftet, det får konsekvenser.

04

Före detta läraren Martin Lossman kämpar mot elevers stillasittande.

06

Porträttet: Stuvstaben och artisten Gladys del Pilar får energi av körsång.

12

Mila är en av flera hundar som jobbar i Huddinges skolor.

16

Satsningen Dansa utan krav får tjejer att må bättre.

24

Konstskolan Idun Lovéns flytt till Campus Flemingsberg har inneburit ett lyft.

26

Skidanläggningen Flottsbro personal går i väntans tider.

28

Huddingekartan 2020 är mer än en vanlig karta.

32

Vårt Huddinge



Huddinge



Vårt Huddinge ges ut av: Kommunikationsavdelningen Huddinge kommun, 141 85 Huddinge. Telefon: 08-535 300 00. Ansvarig utgivare: Roger Höglund. Redaktör: Lotta Segelberg, varthuddinge@huddinge.se. Redaktion: Mikael Jeppe, Kristina Eder. Produktion: JFS & Co, Eskilstuna. Omslag: Gladys del Pilar, foto Anders Nilsson. Tryck: Ljungbergs Tryckeri. Distribution: SDR Svensk Direktreklam. Vid utebliven tidning, ring 08-535 301 95. Vårt Huddinge finns inläst på Daisy-skiva. Det går även att lyssna på tidningen via en app i mobilen, på webben, som podd eller via Blipsay. Vårt Huddinge är en Svanenmärkt trycksak. Nästa nummer kommer till dig vecka 19 2020.



DEN HÄR TRYCKSÅKEN ÄR KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Får man ta hunden med sig till ... skolan?

Ja, det går fint om det är en utbildad skolhund. I min familj har vi nyligen skaffat en hundvalp vilket har haft en härlig effekt på våra barn och hela familjen. Vi hjälps åt, stressar mindre och ägnar mer tid åt varandra. Vårt Huddinge har träffat skolhunden Mila på Källbrinksskolan som hjälper barn som behöver tröst eller bli lugnade medan de skriver prov.

Barn och unga umgås som bekant mycket via sociala medier. Vuxna vet sällan vad som pågår i denna parallella värld och att barn riskerar att utsättas för trakasserier eller sexuellt utnyttjande. Som vuxen är det

inte alltid så lätt att förstå hur det fungerar och hur du kan tala med barn om detta känsliga. Därför har polisen tagit fram en bra samtalslista att utgå ifrån. Du hittar den på sidan 11.

Mobilanvändandet leder ofta till att många blir stillasittande. Martin Lossman från Trångsund är en av dem som engagerar sig för att få in daglig rörelse i skolan på roligt sätt som frigör positiv energi och kan motverka deppighet.

Kanske har du hört talas om den nya barnkonventionen som blivit lag från i år. I Huddinge har vi i

flera år jobbat med barnkonventionsanalyser där barn får vara med och bestämma, till exempel hur utemiljön vid en skola eller förskola ska vara. Men nu blir det fler områden som påverkas och därför utbildas personal som arbetar med barn extra mycket om vad lagen innebär och hur de ska tillämpa den. Läs gärna vad några barn tycker om den nya lagen på sidan 5.

Jag tror att både barn och vuxna behöver umgås mer och röra sig mer – varför inte tillsammans?



Camilla Broo, *kommundirektör*, camilla.broo@huddinge.se



Dags för unga att söka feriepraktik



DET HAR BLIVIT DAGS att söka feriepraktik i kommunens verksamheter för sommaren 2020. I år

riktar sig praktiken till ungdomar som är födda 2003–2004 och dessutom folkbokförda i Huddinge kommun. Kommunen erbjuder feriepraktik inom bland annat barnomsorg, skola, äldreomsorg och parkförvaltning. Praktikperioderna är 15 juni–3 juli, 6 juli–24 juli eller 27 juli–14 augusti. Sista ansökningsdag är 2 mars. Ansök via: huddinge.se/feriepraktik.

Blippa dig genom Vårt Huddinge



SKANNA QR-koderna som finns i tidningen och få artiklarna upplästa. Skanna via kameran eller ladda ned gratisapp från bland annat App Store.

Vinnande bilder i gratis almanacka



HUDDINGELEDENS fototävling väckte stort intresse och fotografer som vandrat leden skickade in över 150 bilder som visar årstidernas skiftningar. Bland de inskickade bidragen valde juryn ut tolv som

tilldelades pris och nu sammanställts i en almanacka. Almanackan har tryckts i 1 000 exemplar och finns att hämta på servicecenter. Almanackan fås utan kostnad men eftersom upplagan är begränsad är det först till kvarn som gäller.



Sjödalsgymnasiet toppar jobblista



100 PROCENT av eleverna på Sjödalsgymnasiets el- och energiprogram har fått jobb senast tio år efter avslutade studier. El- och energiprogrammet är också en av de utbildningar som ligger bäst till när det gäller medianinkomst.

Det visar Ekonomifaktas sammanställning av SCB:s uppgifter från 2017 över gymnasieutbildningarna som snabbast leder till jobb och som har en bra löneutveckling. Undersökningen visar dessutom att 92 procent av eleverna som har gått skolans VVS- och fastighetsprogram är etablerade på arbetsmarknaden efter fem år. Efter tio år har 93 procent fått jobb.

Bakom Ekonomifakta står arbetsgivarorganisationen Svenskt Näringsliv.

Barns bästa ska alltid komma i första rummet. Det är en av fyra grundprinciper i FN:s barnkonvention som numera är svensk lag.

– Det innebär bland annat att vi som arbetar i kommunen ska ta reda på vad barnen tycker innan vi fattar beslut som påverkar barn, säger Yvonne Sawert, utvecklingsledare och övergripande ansvarig för barnrättsfrågor i Huddinge kommun.

Barns perspektiv ska vägas in i alla beslut som berör barn



Sverige anslöt sig till FN:s barnkonvention redan 1990, men det dröjde fram till 1 januari i år innan hela

barnkonventionen införlivades i svensk lagstiftning. Detta får nu följer för bland annat Sveriges kommuner som ansvarar för många verksamheter som berör barn, däribland skola, socialtjänst och samhällsbyggnad.

– Nu ska barnets perspektiv vägas in i allt vi gör och på alla nivåer, säger Yvonne Sawert och konstaterar att det är viktigt att skilja på barnets perspektiv och barnperspektiv.

– Det senare är vuxnas uppfattning och kunskap om barn och vad barn vill, medan barnets perspektiv är det vi får när barn och ungdomar tillfrågas direkt.

Viktigt verktyg

Huddinge kommun börjar dock inte från noll. FN:s barnkonvention och barns rättigheter är något det pratas mycket om och arbetas med i de kommunala verksamheterna.

Ett viktigt verktyg i arbetet med barnrättsfrågor är det som kallas för barnkonsekvensanalyser. De syftar i korthet till att få en helhetsbild av hur beslut kan påverka enskilda eller grupper av barn och ska ingå i beslutsunderlagen.

– Det handlar om att både lyssna på forskningen och att tillfråga barn, säger Yvonne Sawert och tillägger att det som framkommer också ska vägas mot andra intressen, till exempel andra grupper, miljö och ekonomi.

– Det har gjorts många barnkonsekvensanalyser i vår kommun, bland annat inom samhällsbyggnad, och det finns flera exempel på förskolor där barnen helt och hållet har bestämt hur utemiljöerna ska utformas. Så det här är inte nytt för oss, men de ska göras i större utsträckning och kontinuerligt.

Utgångspunkten är att barnkonsekvensanalyser ska integreras i ordinarie beslutsprocesser och inte leva ett eget liv vid sidan om. Det är också viktigt att dokumentera hur man har kommit fram till barnets bästa i besluten som fattas i nämnder, styrelse och fullmäktige. Om beslutet strider mot barnkonventionen på grund av att barnets bästa inte vägs in så kan beslutet upphävas, berättar Yvonne Sawert.

– Det går dock inte att överklaga analyser och slutsatser, det är bara avsaknaden av desamma som kan överklagas till domstol. Dock vet vi ännu inte vad detta kan leda till.

Yvonne Sawert har varit runt och träffat ledningsgrupper på flera



Yvonne Sawert, övergripande ansvarig för barnrättsfrågor i Huddinge kommun, berättar att barns rättigheter är något det pratas mycket om och arbetas med i de kommunala verksamheterna.



Ingalill Söderberg uppskattar dialogerna som äger rum mellan barn och politiker på Huddinges mötesplatser för unga.

förvaltningar som normalt sett inte jobbar direkt med barn i den dagliga verksamheten. Det planeras också utbildningsdagar för både chefer och förtroendevalda.

– Dessutom får alla nyanställda information om barnkonventionen och vad den innebär, säger hon.

Dialog mellan barn och politiker

Ingalill Söderberg, kommunalråd med ansvar för trygghetsfrågor, jämlikhet, folkhälsa och delaktighet, menar att det är bra att barnkonventionen har blivit lag. På så vis blir barnets rättigheter synligare samtidigt som det läggs en grund för ett mer barnrättsbaserat synsätt i all offentlig verksamhet, menar hon.

– Barn och unga ska komma till tals i alla sammanhang, inte bara vid olika samhällsbyggnadsprojekt. Därför har vi börjat med dialoger mellan politiker och ungdomar på våra mötesplatser för unga. Det är mycket uppskattade möten, både av ungdomarna och politikerna där vi sätter ungdomarnas frågor och åsikter i fokus, säger Ingalill Söderberg.

MIKAEL JEPPE

Fotnot: Det finns mer info om barnkonventionen och vad den innebär för kommunens verksamheter på huddinge.se.

Vad är FN:s barnkonvention?
Och vad kan du påverka?



**Sara Värpling,
Edboskolan, 9 år:**

– Det handlar om att alla barn är lika mycket värda. Jag är med i elevrådet och kan påverka lite där. Jag är också med och röstar fram övningar när jag idrottar på fritiden.



**Axel Sjöström,
Edboskolan, 11 år:**

– Det är regler kring barns rättigheter. inte bara i Sverige utan i hela världen. Det kan handla om att barn tvingas jobba i stället för att gå i skolan – det är inte okej. Jag är med och bestämmer i skolan och när jag idrottar på fritiden.



**Elwira Ripsweden,
Sjödalsgymnasiet, 17 år:**

– Handlar om barns rättigheter i Sverige och resten av världen, att alla har rätt att uttrycka sig och att bli lyssnade på. Jag påverkar bland annat via elevkåren, där jag kan tycka till om skolmiljön och skolarbetet.

MER OM FN:S BARNKONVENTION

FN:s barnkonvention gäller alla upp till 18 år och är en del av de mänskliga rättigheterna. Den vilar på fyra grundpelare som är vägledande för hur helheten ska tolkas:

Artikel 2 slår fast att alla barn har samma grundläggande rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3 anger att det alltid är barnets bästa som ska komma i främsta rummet.

Artikel 6 säger att varje barn har rätt att överleva, leva och utvecklas. Avser fysiskt, psykiskt, andligt, moraliskt och socialt.

Artikel 12 handlar om barnets rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i frågor som berör dem.

MER OM BARNKONSEKVENSPANALYSER

En barnkonsekvensanalys ska visa barnens perspektiv utifrån barnens bästa. Den består ofta av fem steg: kartläggning, beskrivning, analys, prövning och utvärdering, och ska innehålla information om forskning, gällande lagstiftning, konventionens bestämmelser, beprövad erfarenhet, barnets sociala nätverk och vad barnen tycker.





Han kämpar mot stillasitt

Martin Lossman har inlett ett korståg mot stillasittande. Han åker land och rike runt och förkunnar behovet av aktiva klassrum, puls i skolan och brain breaks. – Ökad rörelse ger snabbt resultat i form av arbetsro i klassrummet och bättre sömn. Rörelse ger också akademiska fördelar, säger han.



Martin Lossman, från Trångsund, har varit fotbollsmålvakt på allsvensk nivå i både Hammarby och Djurgården. Efter studier på gymnastik- och idrotts-högskolan (GIH), studier som kombinerades med vikariat på fritids och inom skolidrotten, jobbade han

under ett antal år som idrottslärare på först Östra grundskolan, sedan på Östra gymnasiet.

– En forskningsrapport visade redan då att elever i USA rör sig mer än svenska elever. Jag besökte en skola utanför Chicago där daglig fysisk aktivitet för alla elever hade resulterat i förbättrad kondition

och förbättrad inläring och betyg i språk och matte. Det satte igång någonting hos mig, säger Martin Lossman.

2016 bjöd han in lärare, politiker och forskare till en stor inspirationskonferens på KI i Stockholm. Det blev startskottet för aktiva klassrum, puls i skolan och aktiva pauser, det vill säga brain breaks. Snart hålls den femte konferensen i ordningen.

Vedertagna begrepp

– De tre begreppen är vedertagna i dag. Detsamma gäller kopplingen mellan rörelse och akademiska

Martin Lossman vid fontänen i Trångsunds centrum.

tandet

MER OM MARTIN LOSSMAN

Ålder: 48 år.

Bor: Trångsund.

Familj: Fru och två barn, åtta och 21 år gamla.

Hobby: Friluftsliv – att vara ute i skog och mark, och golf.

Minne för livet: Träning med landslaget på Råsunda inför VM-succén i USA 1994.

Utmärkelser: 2009 utsågs han tillsammans med sina dåvarande kollegor till årets pedagog.

Mer info: martinlossman.se.

fördelar. Det är däremot svårare att göra en tydlig koppling till betyg och resultat, säger Martin Lossman.

Han slår fast att aktiva klassrum inte handlar om att eleverna ska ”klättra på väggarna”:

– Det handlar kort och gott om att integrera rörelse i undervisningen, att bryta stillasittandet i såväl klassrum som på rasterna. Det kan man göra genom att ha stående undervisning, korta pulspass i form av lekar eller genom att under vissa perioder gå ut.

– Rörelse är en optimal förberedelse för inläring.

Stillasittande däremot är en

bidragande orsak till att många barn och unga mår dåligt, menar han.

– Det borde vara skäl är nog att minska stillasittandet.

Kampen fortsätter

Martin Lossman betonar att den ökade rörelsen ska vara kravlös och glädjefylld.

– Det är också viktigt att eleverna ges inflytande över detta.

Martin Lossman har slutat som lärare och är i dag egen företagare. Han föreläser i skolor och i olika kommunala sammanhang om vikten av ökad rörelse och ingår i

”
Rörelse
ska vara
kravlös
och
lustfylld

ett nätverk med 20-talet likasinnade eldsjälar.

Han är också en av upphovsmännen bakom Motuspodden som lyfter utmaningar och goda exempel på området. Den finns där poddar finns.

Vad händer nu?

– Jag vill fortsätta arbeta med det jag har påbörjat så att det inte ebbat ut. Jag kan också tänka mig att, när nu Barnkonventionen har blivit lag, anmäla en skola, som inte tar detta på allvar, till Skolinspektionen för att se vad som händer. Det tål att prövas.

MIKAEL JEPPE



Liam Persson, Daod Salem och Olivia Jelmini berättar för barnen hur piratleken går till. Joakim Ström håller sig i bakgrunden, men hjälper vid behov till.

Rörelse för alla på skolgården

Edboskolan i Trångsund tar lek och rörelse på största allvar. Det gäller på både raster och lektioner. Skolan menar att minskat stillasittande skapar lugn och ro och ökar tryggheten. Ett 40-tal unga trivselledare ser till att alla har något att göra på rasterna. Och lärarna bryter vid behov undervisningen för brain breaks och det så kallade Edbovarvet.



– De barn som har något att göra blir lugnare även när de förväntas sitta still. Just att bryta stillasittandet är bra för

folkhälsan och något även hjärnan mår bra av, säger Joakim Ström, som arbetar på fritids.

– Det ska finnas något att göra för alla på rasterna.

Joakim Ström är något av spindeln i nätet för rastaktiviteterna; till sin hjälp har han tre dagar i veckan skolans trivselledare som har gått en utbildning där de har fått lära sig en massa nyttiga rastaktiviteter. Systemet med trivselledare har funnits på skolan i snart fem år.

– Det är väldigt kul att lära ut lekar till både yngre och äldre barn, säger trivselledare Olivia Jelmini som går i femte klass.

Liam Persson, trivselledare och även han årskurs fem-elev, håller med:

– Det är roligt att lära ut lekar och att ibland vara med själv.

När den här intervjun görs är det



Den som blir piratzombie spanner ett gummiband mellan benen vilket ger en hasande zombiegång och gör det jobbigare att ta sig fram.



lunchrast och många av Edboskolans 700 barn, från förskoleklass till årskurs sex är, är ute på skolgården.

Det pågår spontana aktiviteter lite varstans samtidigt som det tas fram spel- och ritbord och förbereds för den omåttligt populära leken Pirates of the Caribbean. Det ställs ut koner, läggs ut skatter, hämtas gummiband och tärning och sätts upp en stor Pirates of the Caribbean-affisch på lekstugan intill.

Den som piraten fångar får kasta



Joakim Ström håller tillsammans med skolans unga trivselledare i aktiviteter på skolgården. Utgångspunkten är att det ska finnas något att göra för alla på alla raster.

en tärning och förvandlas, om den visar låga tal, till en långsam pirat-zombie. Det ser gummibandet runt benen till.

Mer än rörelse

Joakim Ström berättar att både rast-lekar och rörelseaktiviteter i klassrummen är kopplade till kärnämnen. Elever som behöver en paus, för att ladda om, kan skickas ut på Edbovarvet som skolans idrottslärare har skapat. Slingan utmanar barnens motoriska färdigheter, de

ska bland annat gå baklänges och balansera.

– Det tar bara några minuter men räcker för att ladda om och få nya tankar, säger Joakim Ström och avslutar:

– Det behöver inte alltid handla om rörelse. På maten kan man ha korta brain breaks i form av tärningsspel. På så vis får eleverna möjlighet att börja om på nytt efter några minuters lek kopplat till kärnämnet.

MIKAEL JEPPE



Olivia Jelmini och Liam Persson är två av Edboskolans unga trivselledare.

ARMY OF VICTORY



Huddinge brottningsklubbs Hamza Sertcanli älskar att tävla. ”Då ser man resultatet av all träning”, säger han. Till hösten börjar han på Sjödalsgymnasiets brottningsprofil.

Hamza har siktet inställt på VM – och Sjödalsgymnasiet

Hamza Sertcanlis mål är att bli världsmästare i grekisk-romersk stil. Vägen dit går via SM, EM – och Sjödalsgymnasiet. Talangen har bestämt sig för att bli en av de första eleverna på Sjödalsgymnasiets nya brottningsprofil.



– Det är bara tre stationer mellan Tumba, där jag bor, och skolan som ligger nära Huddinge station, säger han.

Sjödalsgymnasiet erbjuder sedan tidigare en nationell idrottsutbildning för friidrottare.

Skolan har också ett samarbete med Huddinge TK

som innebär att elever erbjuds både tennis och fys på skoltid. Lagom till höstterminsstarten drar skolan igång en nationell idrottsutbildning för landsvägs- och mountainbike-cyklister. Då startar skolan även profiler för hängivna brottare och innebandyspelare.

Bättre balans i livet

Hamza Sertcanli, 15 år, har tränat brottning sedan han var fyra år gammal. Han är uppe i sju åtta pass i veckan, varav två pass kräver att han går upp så tidigt som klockan 05.20. Han älskar att träna och tävla och ingår också i landslagstruppen.

Genom att lägga en del pass på skoltid kan han fortsätta sin satsning och slipper samtidigt gå upp i ottan. Det blir bättre balans i livet.

– Det blir enklare för mig, säger Hamza Sertcanli och berättar att han ska söka till samhällsvetenskapsprogrammet och inriktningen beteendevetenskap.

Johan Lundström, rektor på skolan, berättar att idrottsprofilerna kan kombineras med i stort sett vilken utbildning som helst. Undantagen är få och gäller främst vissa praktiska utbildningar där det kan vara svårt att kombinera långa praktikperioder med den träningsmängd som är aktuell för bland andra Hamza Sertcanli.

– Det finns inget tak för hur många vi kan ta in. Det är fullt möjligt att ta emot 30 elever på innebandyprofilen; för brottningsdelen handlar det om kanske 12–15 elever under det första läsåret, säger Johan Lundström.

MIKAEL JEPPE

Fotnot: I grekisk-romersk stil får brottarna inte ta grepp under motståndarens höft.

Från och med i höst erbjuds även innebandyprofil på Sjödalsgymnasiet.

Bra samtal minskar risken för grooming

En över tio år gammal rapport från BRÅ visar att fyra av tio flickor i nionde klass har fått sexuella förslag av för dem okända vuxna via internet. Någon aktuell statistik finns inte, men polisen får regelbundet in tips om grooming och misstänker att mörkertalet är stort. Samtidigt har barn och unga blivit mer vaksamma.



– Dagens unga är rätt upplysta och grooming är något det pratas mycket om, säger Lena Larsson på Polisens nationella IT-brottscentrum.

När en person söker kontakt



Lena Larsson på Polisens IT-brottscentrum har ett viktigt råd till alla vuxna som har barn som råkat illa ut via internet: ”Straffa inte barnet, det är aldrig barnets fel!”

med barn via nätet för att komma åt nakenbilder eller begå sexuella övergrepp kallas det grooming. Lena Larsson konstaterar att där det finns barn och unga, oavsett om det är i den digitala världen eller IRL, så finns det också vuxna som på olika sätt försöker ta kontakt. Som förälder är det inte alltid lätt att hänga med i alla nya forum som unga rör sig i.

– Det gäller att visa intresse för barn och ungas nätvanor. Låt barnen visa var de är på nätet och ha ett samtal om att alla på nätet inte är snälla, säger Lena Larsson.

Varningsklockor

Hon tycker inte att man ska förbjuda barn och unga från att vara på nätet, använda sociala medier eller spela online med andra.

– Den som är ung i dag lever halva sitt liv på internet och

mår man redan dåligt, för att något har hänt, så tror jag inte att bestraffningar i form av mobilförbud och liknande är rätt väg att gå. Om du pratar med ditt barn, så är det större chans att barnet berättar när det har hänt något.

Det finns tidiga varningssignaler, bland annat påstridighet, överdrivet smicker, hemlighetsmakeri – ”du och jag mot världen”, uppmaningar att skicka bilder och hot.

När det har hänt något, finns bara en sak att göra, menar Lena Larsson.

– Polisanmäl och spar ned så mycket bevisning som möjligt, det kan gälla allt från skärmdumpar till bilder och videor, säger hon.

MIKAEL JEPPE

Fotnot: BRÅ står för Brottsförebyggande rådet. Mer info om grooming på polisen.se.



BRA FRÅGOR ATT STÄLLA TILL UNGA

- Tror du att det är vanligt att man utger sig för att vara någon annan på nätet?
- Vilka risker finns det med att ha en öppen profil på sociala medier?
- Vilka risker finns det med att på nätet bli kompis eller tillsammans med någon som man aldrig har träffat på riktigt?
 - Vilka risker finns det med att skicka bilder/videofiler till någon man inte känner?
- Kan det finnas risker med att skicka till personer som man känner?
 - Varför tror du att det kan kännas svårt att berätta för sina föräldrar om något känns fel på nätet?
 - Varför tror du att det är viktigt att polisanmäla?

KÄLLA POLISEN



Körsång ger G

– Att sjunga i kör är bra för hälsan och vi mår bra av att göra saker tillsammans. Och efter repetitionen är jag lika fylld av ny energi som körmedlemmarna, säger Gladys del Pilar, artist och uppskattad körledare i Huddinge.





ladys energi



En helt egen show, ett nytt album och att leda en ännu större kör finns med i Gladys del Pilars drömmar och planer inför framtiden.

Gladys del Pilar leder flera köer, även om hon för tillfället dragit ner något på antalet då huvudrollen i musikalen ”En värsting till syster” tar upp en stor andel av veckans dagar.

– Det här är min andra huvudroll, i musikalen Ghost hade jag en av två huvudroller. Där var det mycket komik och ett helt nytt sätt agera, det var en härlig utmaning. För mig var det också nytt att vara en av dem som drar loket på föreställningen. Nu, i ”En värsting till syster”, är jag den som drar hela loket, det är häftigt, säger Gladys del Pilar.

Född i Ecuador

Gladys del Pilar är född i Ecuador, hon och hennes tvillingssyster adopterades och växte upp i Örebro. Redan som mycket liten var Gladys inställd på att bli en stjärna.

– Jag sjöng hela tiden när jag var liten. Vi satt där i flickrummet och drömde oss bort och jag fyllde hela kollegieblock när jag övade på min autograf. Jag rev ut en, gav till min kompis och sa ”den här kan bli värd nåt en dag”, säger Gladys och skratrar åt minnet.

Hon gick i den kommunala musikskolan hemma i Örebro och spelade en rad instrument. Som tonåring började hon sjunga med band och öva med dem istället för att fortsätta med pianolektionerna. Det kan hon ångra i dag för att kunna spela piano och läsa noter hade hon haft nytta av i sitt yrkesliv. Hon förstod tidigt att om hon



skulle etablera sig som sångerska var det Stockholm som gällde.

– På den tiden var det så. I dag kan du bo var som helst och jobba digitalt och nå ut i hela världen.

Tuff första tid

Hon minns den första tiden i Stockholm som tuff. Hon var inte ensam om att vilja slå igenom och självkänslan sattes på prov i mötet med många vassa armbågar.

– Det gäller att träffa rätt personer,

jag mötte bland andra Denniz Pop och jobbade med sex olika DJ:s, säger Gladys del Pilar.

1992 kom singel ”Made up my Mind”, hon turnerade i Europa och tilldelades utmärkelsen Årets Nykomling på DJ Music Awards. Det stora genombrottet kom årer efter när hon var med i ”ABBA the True Story”.

– Jag blev stjärna över en natt, det var verkligen en ketchupeffekt, plötsligt hände det jag drömt om.

”
Jag blev stjärna över en natt



Att leda en kör är både utvecklande och utmanande tycker Gladys del Pilar som regelbundet repeterar med kören Gladness med målet att medverka vid minst en konsert per termin.

SJUNG UT DU OCKSÅ!

Alla är välkomna i Gladys del Pilars kör, vana som ovana sångare. Mer information finns på gladysdelpilar.se/gladness.

Sedan har karriären rullat på, bland annat vann hon den svenska uttagningen till Melodifestivalen 2002 som medlem i Afrodite med låten "Never Let It Go".

Hon har medverkat sammanlagt fem gånger och kan tänka sig att ställa upp igen.

– Men jag är lite förundrad över hur Mellon utvecklats. Den form den har i dag riktar sig till yngre artister och jag vill inte vara med och åka ut med anledning av att jag

är "gumman" i gänget", säger hon.

Gladys del Pilar har fullt i almanackan och "gör det hon skulle göra" om hon hade en fritid. Blir det en lucka i almanackan kombinerar hon gärna sin andra stora passion – att laga mat – i sitt koncept "Sinnenas afton".

– Då lagar jag mat, hemma hos folk eller om någon hyrt en krog, och kombinerar det med musik.

Gladys del Pilar och hennes familj har hittade sitt drömhus i

Stuvsta och trivs utmärkt i Huddinge.

– Här finns allt och det är enkelt att ta sig till Stockholm.

Inför framtiden har hon många planer och drömmar.

– Jag skulle vilja göra en helt egen show, ge ut ett nytt album och leda en ännu större kör. Jag vill öka körledandet, det är en utmaning och utvecklande att möta andra människor i den rollen.

KRISTINA EDER



Hon är pigg, trygg, charmig och en fena på att minska stressnivån hos dem hon träffar. Mila är en av flera skolhundar i Huddinge kommun.

Hon jobbar tillsammans med sin matte på Källbrinksskolan.

”MILA ÄR B



Jennifer Wollberg, Olivia Enghed och Karin Enar tillsammans med skolhunden Mila, en treårig american sanfordshire terrier.



Barn och djur fungerar extremt bra ihop

– Om jag mår dåligt är det skönt att komma hit och träffa Mila en stund, säger femteklassaren Jennifer Wollberg som har känt Mila sedan hon började i fyran.

Hon brukar ta med Mila på promenader och också lära henne olika tricks. På repertoaren står bland annat att rulla runt och spela död, gå fint och vacker tass. De brukar också leka kurragömma.

Utbildad skolhund

Mila och hennes matte, skolkurator Maria Jonsson, håller till en trappa ned i Källbrinksskolan i Fullersta. De har egen ingång och lokalerna har också egen ventilation och toalett. På så vis är risken liten för att skolans övriga verksamhet ska ”störas”. ”Mila är bäst” står det på en lapp intill ingången.

– Den har en av tjejerna som brukar träffa Mila gjort. Barn och djur fungerar extremt bra ihop oberoende av om de har diagnoser eller inte, eller om de mår bra eller inte. Mila dömer ingen, hon ger alla ett piggt mottagande, säger Maria Jonsson.

Som ettårning gick Mila en utbildning för blivande skolhundar för att på så vis lära sig assistera matte i arbetet med att få barn och unga att både må bättre och att lyckas bättre i skolan. Det var för två år sedan. Nu är hon ett välkänt och omtyckt ansikte bland skolans nära 400 elever, varav 20–30 procent har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

– Det är också många elever som mår dåligt i dag. Det handlar om press från olika håll, om utseende och sociala medier. Det är vanligt med ångest, säger Maria Jonsson.

– Mila fungerar som avväpnare och andrum för enskilda elever men också för flera elever samtidigt. Det är helt prestigelöst. Några kramar om henne en stund. Man



”Mila är bäst” står det på en lapp intill ingången.

kanske är ledsen eller så vill man bara hänga med Mila ett tag. Andra pratar med mig samtidigt som de leker med hunden. Oavsett varför de är här får de alltid mycket kärlek tillbaka. Det är elevernas behov som styr vad vi gör, säger Maria Jonsson och berättar att en del elever brukar läsa för Mila.

Påverkar måendet

Mila rycker bland annat ut när det är nationella prov för att med sitt lugn hjälpa eleverna att lyckas. Det kan handla om något så enkelt som att vila intill elevernas fötter.

– En gång var det åtta barn här och då gick Mila och la sig en stund för att vila i ett rum intill, men det dröjde inte länge innan hon var tillbaka igen. Det är naturligtvis viktigt att vara rädd om både barn och hund, säger Maria Jonsson.

Karin Enar, som går i nian, har känt Mila hon började i sjunde klass:

– Det är fantastiskt. Om jag behöver prata med kuratorn finns Mila här, hon påverkar måendet till det bättre. Jag blir lugnare, säger hon.

Olivia Enghed, som går i sjuan, håller med:

– Om man mår dåligt så är det skönt att kunna gå till ett djur. Man blir alltid väl mottagen.

MIKAEL JEPPE

Jennifer Wollberg, Olivia Enghed och Karin Enar med skolhunden Mila. I bakgrunden ser vi Nina Arringe, personlig assistent, och Milas matte Maria Jonsson, skolkurator.





FLER SKOLHUNDAR I HUDDINGE



På Snättringeskolan finns ett hundteam bestående av hundpedagogen Yvonne Broberg och Xena, Diego och Tess.



På Vistaskolan finns ett hundteam bestående av specialpedagogen Maria Ringh och pedagoghunden Bella.



På Lindskolan finns ett hundteam bestående av Ida Enstedt, barnskötare och hundförare, och Luna.



På Stensängsskolan finns ett hundteam bestående av specialläraren Lena Olofsson och Lexi.

Gamla skollokaler blir bostäder i Vårby

Tomma skollokaler på Mogårdsvägen i Vårby gård byggs om till bostäder. Det blir totalt åtta lägenheter, varav sex riktar sig till personer med behov av särskilt stöd.



– Lokalerna har varit bostäder, skola och byggs nu återigen om till bostäder efter att ha stått tomma en tid, säger

Peter Karlsson, biträdande förvaltare hos Huga i Vårby och projektledare för ombyggnaden.

De sex så kallade LSS-lägenheterna byggs efter önskemål från kommunen. De är på 36 kva-

dratmeter med eget badrum och gemensamt samlings- och matrum. Det byggs även personalrum eftersom det kommer att finnas personal på plats dygnet runt.

Fler lokaler i samma fastighet görs om till lägenheter. Det rör sig om två stora treor med uteplats på markplan. Dessa kommer hyras ut via bostadsförmedlingen.

MIKAEL JEPPE

De nya lägenheterna beräknas vara inflyttningsklara hösten 2020.



Hög tid att tipsa om företagare med extra allt

Ledare och förebild, innovativ och ekonomiskt stabil över tid. Det är några av kriterierna som utmärker Årets Företagare i Huddinge. Organisationen Företagarna Huddinge hoppas få in många nomineringar.



– Det finns otroligt många duktiga företagare i vår kommun, så det blir ingen lätt uppgift för juryn att välja ut en, säger Pia Forsberg, näringslivschef i Huddinge kommun.

Årets Företagare delas ut till en företagare som under året har presterat något

extra i sin kommun och som genom sitt företagande och sin person fungerar som en inspirationskälla och förebild för andra företagare. Att företaget går bra

ekonomiskt är såklart bra, menar Företagarna Huddinge, men företaget ska gärna utmärka sig på något annat sätt också.

– Med utmärkelsen Årets Företagare vill vi synliggöra de företagare som genom sitt engagemang och entreprenörskap jobbar hårt för att utveckla idéer och att göra allt bättre affärer. Duktiga företagare bidrar genom sitt arbete till samhällets utveckling, konstaterar Företagarna Huddinge.

Nomineringar ska mejlas senast 23 februari till huddinge@foretagarna.se. Priset delas ut vid den årliga näringslivsgalan Huddinge Enterprize

Ingemar Näslund på Näslund Medical AB utsågs till Årets Företagare 2019.

MIKAEL JEPPE



**Årets Företagare
i Huddinge 2020**



Visionsbild för bland annat Sändaren 2 i Trångsund.

FOTO SEMRÉN & MÄNSSON

Här planeras 130 nya stationsnära bostäder

HSB vill bygga cirka 130 lägenheter intill Trångsunds pendeltågsstation. Detaljplanen för området är just nu ute på samråd.



– Målsättningen är att skapa tätare bebyggelse i Trångsunds centrum, säger Raad Alwajid, planarkitekt och projektledare på Huddinge kommuns plansektion.

HSB äger två av tre tomter i det aktuella planområdet och kommunen den tredje. Genom att köpa loss kommunens tomt räknar HSB med att kunna bygga cirka 130 bostadsrättslägenheter, från enrummare på

mellan 31 och 36 kvadratmeter till fyror på mellan 93 och 95 kvadratmeter.

– Sändaren i Trångsund är ett projekt som vi längtat lite efter att få sätta igång. Yteffektiva lägenheter i ett attraktivt läge är något som de flesta av våra medlemmar och bospärrare efterfrågar, säger Ulf Tapper vd för HSB Södertörn.

Synpunkter senast 14 februari

Planerna finns utställda på Huddinge servicecenter, Patron Pehrs väg 6, till och med 14 februari. Synpunkter kan skickas via e-post till plan@huddinge.se. Om detaljplanen antas som planerat under senare delen av 2020 kan spaden sättas i marken tidigast under andra kvartalet 2021.

Trygghet, bostäder och fritid i topp



TRYGGHET, bostäder och fritidsmöjligheter.

Det är tre områden som Huddinge

kommun bör prioritera

för att medborgarna ska bli ännu nöjdare. Det framgår av attitydundersökningen som kommunen gjorde i höstas tillsammans med SCB

Undersökningen är ett av flera verktyg som kommunen använder sig av för att få en bild av hur Huddingeborna ser på sin kommun. Det övergripande nöjmedborgarindexet, som är ett sammanfattande betyg för hur medborgarna upplever kommunen som en plats att bo och leva på, uppgick till 59 av 100. Det är inte bara samma resultat som i förra undersökningen utan också genomsnittresultat för de 135 kommuner som deltog.

På frågor om vad medborgarna anser om de kommunala verksamheterna hamnade Huddinge något över genomsnittet – på 55. Det gäller även indexet för hur medborgarna bedömer möjligheterna till inflytande. Huddinge fick 40 medan genomsnittet för de deltagande kommunerna låg på 39.

651 Huddingebor i åldrarna 18–84 år svarade på frågor om vad de tycker om Huddinge som plats att leva och bo på, om hur nöjda de är med kommunens verksamheter och om de tycker att de har inflytande över kommunala beslut och verksamheter. Mer information på huddinge.se.



59 av 100: Huddinges invånare är lika nöjda med sin bostadsort som resten av landet.

Happy får deltagar

Julia och Joy jobbar på Happy daglig verksamhet på Rådsvägen i Huddinge. Julia i caféet och Joy som spavärdinna, båda trivs med sina arbetsuppgifter. – Vår målgrupp vill verkligen jobba här. Vi har tio platser och det är kö hit, säger Lotta Bohlin som startade verksamheten tillsammans med en kollega för fem år sedan.



I dag drivs Happy Spa och café av Homesam men Lotta Bohlin är kvar som verksamhetschef och ansvarar för driften och utvecklingen av verksamheten. Happy daglig verksamhet riktar sig till personer med funktionsvariationer som har beslut enligt LSS och bor i Huddinge, Haninge eller Stockholm.

– Många som har en funktionsvariation har hög praktisk och social förmåga. I genomförandeplanen utgår vi ifrån vad individen vill och tänker framåt för att stimulera, utveckla och behålla de färdigheter personen har, säger Lotta Bohlin.

– Vi vill synas och vara en del av samhället och caféet är en bra mötesplats.

För att deltagarna ska utvecklas är det viktigt att de känner sig trygga. En del hittar sin plats på Rådsvägen och väljer att vara kvar här, andra tar steget vidare till andra verksamheter.

Viktigt komplement

Friskvård genomsyrar verksamheten och här har Happy teater blivit ett viktigt nyttillkommet komplement.

– Vår tanke var teater och drama men just nu är intresset större för dans, sång och att uppträda, säger Lotta Bohlin.

I caféet bakas bara glutenfritt, bland annat på beställning till en vegansk restaurang.

Verksamheten drivs av deltagarna, de får stöd av personal men det är deras vilja och förmåga som formar och driver utvecklingen framåt.

– Det är viktigt att deltagarna får den tid de behöver och våra kunder är medvetna om att dagsformen påverkar det vi levererar, antal och form är inte alltid perfekta.



Men det är så det ska vara, annars tappar vi hela poängen med att utgå ifrån vad deltagarna vill och mäktar med, säger Lotta Bohlin,

Anpassas efter deltagarna

Efterfrågan på de glutenfria produkterna är stor och caféet ska därför kompletteras med en servicegrupp om fem personer som levererar beställningar till företag och privata kunder.

Även spa-verksamheten anpassas efter deltagarnas önskemål, en del vill ge en kurbehandling, andra vill hellre ta emot.

Behandlingar som ges till externa kunder utförs av utbildade terapeuter och deltagarna i den dagliga verksamheten hjälper då till med att assistera.

– De kan så himla mycket. Bara de vågar och ser att de klarar av det, säger Lotta Bohlin.

KRISTINA EDER

na att växa



*Lotta Bohlin
samtalar med
Julia som trivs
bra med sitt
arbete på Spa
Happy café.*



*Spavärdinnan Joy bläddrar igenom en
katalog med olika kurer.*

Utbildningar för döva eller den som har nedsatt hörsel



VUX HUDDINGE har utbildningar för elever som är döva eller har en hörselnedsättning. Utbildningarna riktar

sig till vuxna som med rätt hjälpmedel, individuellt anpassade kursplaner och engagerade lärare ges möjlighet att utvecklas efter sina förutsättningar och i sin egen takt.

Vux Huddinge erbjuder olika former av SFI-undervisning, bland annat SFX och SFM för dig med yrkeserfarenhet eller yrkesutbildning från hemlandet. I kursutbudet finns även grundläggande och gymnasiala utbildningar i bland annat matematik, svenska som andra språk och teckenspråk.

De flesta lärarna är själva döva eller har en hörselnedsättning och flera kommer från olika kulturer och har egen erfarenhet av vad det innebär att komma till ett nytt land som döv eller med en hörselnedsättning.

NYA ELEVER antas löpande under året och du söker med ett kort informationsbrev som innehåller ditt namn, födelsedata, adress, mobilnummer, språk, nationalitet och uppgifter om tidigare skolbakgrund och arbetslivserfarenhet från hemlandet och Sverige.

Bifoga information om hörselnedsättning eller dövhet och en aktuell hörselkurva. Brevet skickas till Satu Raunela, Vux Huddinge, Hörsel- och Dövenheten, Patron Pehrs väg 6, 141 85 Huddinge.

Har du frågor eller funderingar om Vux Huddinges utbildningar är du välkommen att kontakta Satu Raunela på telefon 08-535 311 17, sms till 070-198 35 17 eller e-post till satu.raunela@huddinge.se.

Mer att läsa finns på huddinge.se/vux.

KRISTINA EDER

Kravlös dans får tjej



Dansa utan krav är en metod som baseras på vetenskap och har visat sig hjälpa tonårstjejer som har problem med psykisk ohälsa.

er att må bättre



MER OM DANSA UTAN KRAV

Vill du veta mer är du välkommen att mejla till Veronica på veronica.bergan@sv.se. Dansa utan krav är en satsning för att komplettera elevhälsan i arbetet med tjejer som behöver stöd för att må bättre. Satsningen finansieras än så länge av Region Stockholm, men Dansverket jobbar för att få fler samarbetspartners framöver så att Dansa utan krav kan bli en stående insats.

Frida älskar att dansa och har dansat sedan hon var liten. När hon kom upp i tonåren började hon känna av stress och oro och mådde inte bra av alla krav på att prestera. Det gick så långt att hon till och med tappade orken att dansa.



– Men så kom jag i kontakt med Dansa utan krav och det har verkligen hjälpt mig. Jag får energi och motivation av att komma hit, ser vardagen ur ett annat perspektiv och har höjt mina meritpoäng.

Dansa utan krav baseras på en vetenskaplig studie som visar att regelbunden, kravlös dansträning ger positiva hälsoeffekter för tonårsflickor med psykisk ohälsa. I Huddinge håller Dansverket i konceptet och projektledare och dansläraren är Veronica Bergan som är utbildad inom Dans för hälsa metoden.

– Dansklasserna har två ledare, är gratis och upplägget är att deltagarna, efter skoltid, kommer två gånger i veckan under två terminer. Det finns inga krav på prestation eller uppvisning och man behöver inte ha dansat innan för att kunna vara med, säger Veronica.

Fokus ligger på rörelseglädje och kravlöshet och tjejerna dansar olika stilar som afro, funk, street, och jazz. Deltagarna testar också eget skapande och att uttrycka olika känslor.

Socialt utmattad

– Jag är väldigt socialt utmattad efter skolan och här kan jag släppa ut och bearbeta allt och fylla på med ny energi. Andra kan känna oro eller vara nedstämda, ha ont i huvudet eller magen. När man har varit här är det lättare att hantera det som är jobbigt och man kommer i en bättre sinnestämning, säger Frida och berättar att jämfört med andra dansgrupper

hon varit med i har deltagarna i den här gruppen snabbt kommit nära varandra.

– Alla kanske inte vill prata men vi känner ändå gemenskap och vågar testa danssteg och rörelser utan att tänka på att man kan göra fel eller vad andra tycker, och blir det fel så är det okej. Vi är en grupp vänner som har kul till musik.

– Det är mycket skratt och lekfullt, även om vi har problem i vardagslivet så väljer vi att släppa det och ha kul när vi är här, säger Frida.

Varje pass innehåller uppvärmning, dans och avslappning. För många har avslappningen nästan blivit den bästa delen i passet och drar dansen ut på tiden påminner de ledarna om att den inte får glömmas bort.

Ny energi

– Att komma hit två gånger i veckan och göra sig av med allt skräp man bär på och andas in ny energi är jättehäftigt, jag har inte känt så med dans innan och det har förstärkt min kärlek till dansen, säger Frida som sett fram emot den andra terminen.

– Innan jag började här nästan skrek min hjärna att jag gjorde av med för mycket energi när jag skulle röra på mig och jag är väldigt glad att jag kommit igång fysiskt och får energi av att röra på mig.

Deltagarnas självuppskattning av det egna måendet, som genomfördes och sammanställdes av Veronica Bergan efter höstterminen, visar att alla mår bättre, både psykiskt och fysiskt.

– Det känns fantastiskt att nå så stora framsteg så snabbt, säger Veronica och tillägger att det finns plats att ta emot några nya elever.

Frida kom själv till det första passet, något hon rekommenderar andra att göra.

– Jag kände inte nån och det kan vara lite läskigt att komma själv men man behöver inte känna någon i gruppen för att delta i gemenskapen och ha kul!



Veronica Bergan, danslärare.

Efter en termin i nya lokaler på Södertörns högskola i Flemingsberg kan Lina Bjerneld konstatera att flytten blivit ett lyft för konstskolan Idun Lovén.

– Det känns helt rätt! Vi har blivit himla väl mottagna av högskolan och har ett bra samarbete med Huddinge kommun och idéer om hur det ska utvecklas. Här har vi också möjlighet att nå ut till fler och bredda rekryteringen.

Flytt blev lyft för ko



32 av skolans elever studerar måleri med fokus på att utvecklas i sitt skapande.



Idun Lovén ägs och drivs av konstnärer och samtliga lärare är också verksamma som konstnärer och bidrar med sina egna erfarenheter i undervisningen. I

undervisningen ingår bland annat modellstudier, workshops och varannan vecka hålls föreläsningar av verksamma konstnärer. Det andra läsåret kan studenten fokusera lite mer på sitt eget arbete, bland annat finns möjlighet att ställa ut sina verk i Galleri Hallen.

– Redan när de kommer hit har många siktet inställt på att söka till en konstnärlig högskola. Men vi har också elever som studerar vidare inom, exempelvis, arkitektur eller grafisk design, säger Lina Bjerneld.

Den renodlade konstskolan är den enda i Stockholm som har en skulpturlinje med plats för 16 elever. Skolans andra två-åriga utbildningslinje har 32 platser med inriktning måleri. Man söker till skolan med arbetsprover som även kan skickas in digitalt.

– Vi ser inte till betyg eller tidigare erfarenheter, utan det viktiga är arbetsprovet som lämnas in. För fokus är att studenten ska utvecklas i sitt skapande. Vi lär inte ut en stil utan erbjuder möjlighet att experi-



Signe Wiman Westberg och Oskar Edengreen jobbar båda med hålrum men med helt olika material.

mentera med olika material och tekniker, säger Lina Bjerneld.

Skolan har två årskurser i varje linje och tar in cirka 24 nya studenter per läsår. Sista ansökningsdag till nästa läsår är den sista maj.

Signe Wiman Westberg läste bild och form på gymnasiet. Efter ett studiebesök på Idun Lovén kändes det ganska självklart att söka till skolan.

– Jag ville gå på en konstförberedande skola och har verkligen hamnat rätt! säger Signe som ställer ut två av sina verk där



Konstskolan Idun Lovén fyller 100 år i år och Lina Bjerneld går igenom gamla bilder och dokument som på sikt ska sammanställas till en skrift.

hon arbetat med papper och skuggor i Galleri Hallen.

– Att bli tilldelad ett rum att jobba utifrån känns lyxigt och utmanande och det är på riktigt. Det är jättekul att ställa ut tillsammans med Oskar, vi har samma inställning och vill verkligen att det ska bli bra.

Kasserat material blir konst

Oskar Edengreen har arbetat med hittat material till utställningen, en kasserad nätdörr utgör grunden i ett av hans verk.

– Jag sparar på mig material som ger mig en skön känsla även om jag just då inte vet vad jag ska använda det till. Ibland arbetar jag mer idébaserat och utgår ofta från en ordlek. Då vänder jag på processen och letar efter material som passar.

Oskar kom i kontakt med Idun Lovén via en kompis som började året innan.

– Det var innan flytten och jag föll för lokalerna. Men det är fin miljö här också, framförallt är det ett lyft med utställningslokalen, ljus och högt i tak, det känns seriöst. Och jag trivs på skolan, bra lärare och fin sammanhållning, alla är snälla och trevliga.

KRISTINA EDER

konstskola

ÖPPET HUS

18 mars kl. 13–18 är det öppet hus på Campus Flemingsberg för den som vill besöka Idun Lovén och andra utbildningar.



Idun Lovén är den enda renodlade konstskolan i Stockholmsområdet som har en skulpturlinje.



Den rekordvarma vintern slår hårt mot Huddinge kommuns skidanläggning i Flottsbro. Där det ska finnas snö finns bara gräs. Det krävs dock inte mer än tio dagar med fem till tio minusgrader och snökanoner på högvarv, för att det ska gå att åka utför i åtminstone delar av backen.

Flottsbro väntar på kyla och snö



När den här artikeln skrivs är det osedvanligt varmt för att vara i januari. Kvicksilvert i termomern visar sju grader varmt och SMHI:s tiodygnsprognos, för Huddinge, innehåller endast sporadiska minusgrader – nattetid. På flottsbro.se möts besökarna därför av orden: ”Vi väntar på kyla!”.

Andreas Häggqvist, anläggningschef i Flottsbro, håller tummarna för att vädret ska slå om före sportlovet. Att vintern inte riktigt vill ge sig till känna har dock hänt förr.

– Det har inte riktigt varit så här varmt tidigare, vad jag kan minnas, men det har varit vintrar där vi inte har kunnat öppna överhuvudtaget. Hela anläggningen brukar vara fullt åkbar ungefär vart femte sjätte år, men vi har vanligtvis minst fyra nedfarter öppna, säger han.

16:e säsongen

Andreas Häggqvist är inne på sin 16:e vintersäsong i Flottsbro. Han beskriver skidanläggningen som komplett med utförsåkning för hela familjen och det bara drygt sju kilometer från Huddinge centrum. Det finns fem nedfarter i backen

varav två i barnområdet. I backen finns också en stolslift. Och intill ett världshus där det även finns ett matsäcksrum för den som tar med sig egen mat. Det erbjuds också boendemöjligheter i stuga eller på camping.

Utrustning, för både skid- och snowboardåkare, kan förbokas via nätet eller hyras på plats. Den som vill lära sig åka snowboard eller skidor kan boka skidskola via nätet hos Friluftsrämmandet eller privata aktörer.

Redo trycka på startknappen

Men oavsett om man som besökare är snowboard-, skid- eller pulkafantast krävs en sak: snö.

– Så snart väderprognosen är på vår sida så står vi redo för att trycka på startknappen, säger Andreas Häggqvist.

– När kylan kommer kan vi starta snökanonerna och öppna backen successivt.

I väntan på det pågår underhållsarbete i hela anläggningen.

MIKAEL JEPPE



Andreas Häggqvist hoppas på kyla och snö i god tid före sportlovet.

Fotnot: Det finns mer info om Flottsbro på flottsbro.se.

PÅ GÅNG

Här tipsar vi om arrangemang i Huddinge. I Kultur- och fritidskalendern som följer med tidningen finns aktiviteter som arrangeras av kommunen.

UTSTÄLLNINGAR

-11/3

AFFISCHER SOM LOCKAT, CHOCKAT OCH FÖRFÖRT – ur Litografiska Museets samlingar, Sundby Gård. Utställningen ger ett brett smakprov på olika typer av affischer. Mer info: litografiskamuseet.se.

22/3-14/4

15 KONSTNÄRER – 15 ÅR MED LITOGRAFISKA MUSEET, Sundby Gård. Jubileumsutställning med verk av 15 konstnärer som har arbetat i museets verkstad under de 15 år som museet har funnits. Mer info: litografiskamuseet.se.

27/3-24/4

UTSTÄLLNING MED DINA EVÉNEUS OCH MARICA LINDBLAD, ABF Huddinge, Kommunalvägen 26. Två konstnärer som står nära naturen arbetar med många olika tekniker, allt ifrån akvarell, olja på duk till sprayfärg. Vernissage 30/3 kl. 17-19. Mer info: abf.se/huddinge.

18-19/4

FOTOUTSTÄLLNING MED FREDRIK BESKOW, Magasinet kl. 12-16, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Fredrik Beskow är tillbaka med en utställning där han visar bilder från olika delar av Sverige. Från Lappland till Smygehuk: landskap, fåglar och andra djur. Fri entré. Mer info: segeltorpkultur.se.

19/4-10/5

LENNART ASCHENBRENNER – LITOGRAFIER, Litografiska Museet, Sundby Gård. I konstnären Lennart Aschenbrenners bilder finns oftast föremål som verktyg, papperslappar med text, blad och favoritmotivet hattar. Mer info: litografiskamuseet.se.

29/4-26/5

KONSTUTSTÄLLNING MED CARLOS ZAGAL, ABF Huddinge, Kommunalvägen 26. Omgivningarna ger honom inspiration och hans källa är musiken. Han låter färgen flöda i olika färgkombinationer. Mer info: abf.se/huddinge.

LÖRDAG 9/5

FÄRGSTARKA MÅLNINGAR, Magasinet kl. 12-16, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Caroline Müller är tillbaka med nya färgstarka målningar inspirerade av hästar och vistelse i Portugal. Mer info: segeltorpkultur.se.

FEBRUARI

LÖRDAGAR

GRATIS DROP IN-TRÄNING under våren med Gymmix i Tomtbergahallen kl. 10-11. Ledarledd gruppträning med olika intensitet och inriktning. Mer info: gymmix.net.

ONSDAG 19/2

SAGAN OM PANGU – familjeteater, Magasinet kl. 11, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Teater Slåvas aktörer berättar med röst och rörelse och ett stooort ägg. Saga om olikheter och likheter. Massor av musik och visuell magi. Biljetter delas ut en timme innan föreställning.

Först till kvarn.

Ålder: från 2 år. Mer info: segeltorpkultur.se.

SÖNDAG 23/2

RUOTSINSUOMALAISTEN PÄIVÄ/SVERIGEFINNARNAS DAG, ABF Huddinge kl. 14-15.30, Kommunalvägen 26. Tule juhlimaan ruotsin-suomalaisen päivän kanssamme päiväkahvien merkeissä! Mer info: abf.se/huddinge.



SÖNDAG 23/2

PROVA PÅ VIRKNING, Konstföreningen Bellis kl. 11-13.30, Spelvägen 14, Trångsund. Pris: 50 kr. Mer info: belliskonst.se.

MUSIKCAFÉ, Tvätterimuseet Hagalund kl. 13.30, Masmo-vägen 20-22, Vårby. Lars "Loppan" Österberg – durspel och lite anekdoter. Mer info: tvatterimuseet.

MARS

TORSDAG 5/3

MUSIKCAFÉ, Tvätterimuseet Hagalund kl. 13.30, Masmo-vägen 20-22, Vårby. Kalasfolket – svängigt med Anders Umegårds dragspel i centrum. Mer info: tvatterimuseet.se.



Författaren Anders Roslund gästar Magasinet 5 mars.

"FRÅN ETT KÄLLARFÖR-RÅD TILL HOLLYWOOD"

– succéförfattaren Anders Roslund om den svenska kriminalromanen och om sin resa från starten av SVT:s Kulturnyheterna till författandet av elva romaner, nu aktuellt med "Jamåhonleva". Magasinet kl. 19, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Anmälan: boka@segeltorpkultur.se, 08-646 48 56. Pris: 150 kr, 100 kr för medlemmar. Mer info: segeltorpkultur.se.

FREDAG 6/3

"MITT LIV SOM MAN"

– DONALD HÖGBERG, ABF Huddinge kl. 13, Kommunalvägen 26. Skådespelaren och musikern i en utlämnande föreställning om "sitt liv som man" där egna och andras låtar blandas med berättelser och anekdoter. Berättare, sång, gitarr: Donald Högberg, dragspel: Mats Nilsson, bas: Roland Hermin och gitarr: Kent Skavensteth. Pris: 100 kr, PRO-medlemmar 80 kr. Anmälan: 08-774 02 70, info.huddinge@abf.se. Mer info: abf.se/huddinge.

7-26/3

HUDDINGE VÅRSALONG 2020, Huddinge

Kulturhus hos Folkes, Sjödalstorget 1. Därefter hos Galleri Lyktan i Skogås centrum 30/3-24/4.

Vernissage i Huddinge Kulturhus 7/3 kl. 12-16 med invigning av kultur- och fritidsdirektör Anneli Fällman. Årets jury Gunnel Moheim och Björn Wessman frågas ut och några av vårsalongens konstnärer berättar om sin konst. 8/3 kl. 12-15 är det familjesöndag i konstens tecken i Huddinge Kulturhus. Vuxna och barn målar tillsammans. Mer info: huddingevarsalong.se.

SÖNDAG 8/3

SAGAN OM PANGU

– barnsöndag i Tonsalen kl. 14, Kyrkogårdsvägen 2. Sagan är inspirerad av en kinesisk skapelsemyt om PanGu som kläcks ur ett ägg efter 18 000 år! Två av Teater Slåvas erfarna aktörer berättar med röst, rörelse och ett stooort ägg. Sagan om olikheter och likheter, motsatser som kompletterar. Pris: 60 kr. Biljetter bokas på teaterslava.org. Ålder: 2-6 år. Mer info: teaterslava.org.

SE VAD SOM HÄNDER PÅ LOVEN!

På huddinge.se/lov finns information om aktiviteter för barn och unga.



MÅNDAG 9/3

HUR BLIR VI JÄMSTÄLLDA PÅ RIKTIGT? INTERNATIONELLA KVINNODAGEN, Huddinge

Huddinge kommunhus kl. 8.30–12, Kommunalvägen 28. En förmiddag om jämställdhet med 1) Sandra Dahln, utbildare och föreläsare inom området jämställdhet, jämlikhet och sexualitet, och 2) Kraftbyrån, vår ungdomsjour i Huddinge. Sandra Dahln talar om de normer, strukturer och föreställningar vi har som gör oss ojämsställda och vilka steg vi kan ta för att gå åt rätt håll. Föreläsningen handlar om pornografins skadeverkningar och våld i ungas nära relationer. Båda föreläsningarna ger konkreta verktyg för arbetet med dessa frågor i vardagen. Fri entré. Anmälan: huddinge.se/jamlikhet.

TISDAG 10/3

HITTA KRAFTEN GENOM MAT OCH TRÄNING, ABF

Huddinge kl. 13–14.30, Kommunalvägen 26. Vad innebär det att äta bra och vad kan man själv göra för att träna upp sin styrka och balans? Det reder vi ut tillsammans med Linda Nyholm, dietist och Karin Högstedt, fysioterapeut från Nestor FoU-center. Anmälan: 08-774 02 70, info.huddinge@abf.se. Mer info: abf.se/huddinge.

TORSDAG 12/3

KONSTNÄRSKVÄLL HUDDINGE VÅRSALONG, Huddinge Kulturhus hos

Folkes kl. 19–20.30, Själdalstorget 1. Årets jury i Huddinge vårsalong – Gunnell Moheim och Björn Wessman – berättar om sina konstnärskap. Mer info: huddingevarsalong.se.

TORSDAG 12/3

FÖRELÄSNING: LOKAL MOBILISERING FÖR ATT HANTERA EFFEKTERNA AV OHÅLLBAR UTVECKLING, ABF Huddinge kl. 13–14.30, Kommunalvägen 26. Det

samarbete som skapades mellan civilsamhälle, offentlig sektor och övriga aktörer för att släcka bränderna 2018, kan säga oss mycket om hur det lokala samhället kan fungera, om vi lyfter blicken från vår roll som sopsorterare och istället arbetar tillsammans för hållbar utveckling i en ohållbar tid. Föreläsare: Maria Vallström, docent i etnologi, Södertörns högskola. Anmälan: 08-774 02 70, info.huddinge@abf.se. Mer info: abf.se/huddinge.

FREDAG 13/3

FOLKSÅNG MED BÖLJA/HÄRDELIN, Tonsalen kl. 19–20, Kyrkogårdsvägen 2. Bølja/Härdelin bjuder på visor om glädje, längtan, förtvivlan, huldror och kärlekskranka skitstövlar. Allt levereras med en inte ofta hörd kombination av styrka, humor och ömhet. Pris: 160 kr, student/pensionär 100 kr. Biljett bokas på teaterslava.org. Mer info: teaterslava.org.

19–20, Kyrkogårdsvägen 2. Bølja/Härdelin bjuder på visor om glädje, längtan, förtvivlan, huldror och kärlekskranka skitstövlar. Allt levereras med en inte ofta hörd kombination av styrka, humor och ömhet. Pris: 160 kr, student/pensionär 100 kr. Biljett bokas på teaterslava.org. Mer info: teaterslava.org.

SÖNDAG 15/3

FAMILJETEATER: DEN FULA ANKUNGEN, Magasinet kl. 11, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Tant Klaver spelar klassikern ”Den fula ankungen” som letar förtvivlat efter vem han är och var han kommer ifrån. Han möter många ankor och hönor, en del är elaka andra lite snällare och till slut möter han sig själv. En rolig interaktiv föreställning med sång och musik. Biljetter delas ut en timme innan föreställning. Ingen föranmälan och först till kvarn gäller. Ålder: 2–8 år. Mer info: segeltorpkultur.se.

Magasinet kl. 11, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Tant Klaver spelar klassikern ”Den fula ankungen” som letar förtvivlat efter vem han är och var han kommer ifrån. Han möter många ankor och hönor, en del är elaka andra lite snällare och till slut möter han sig själv. En rolig interaktiv föreställning med sång och musik. Biljetter delas ut en timme innan föreställning. Ingen föranmälan och först till kvarn gäller. Ålder: 2–8 år. Mer info: segeltorpkultur.se.



Skirtpower i Tonsalen 20 mars.

FREDAG 20/3

SKIRTPOWER MED SPINN DANSKOMPANI – gästspel i Tonsalen kl. 19–20, Kyrkogårdsvägen 2. Skirtpower handlar om kjolen som

tvetydig symbol för synen på våra kroppar. En studie kring förbjudna kroppar och förbjudna rörelser i kjol, om sexualitet och om makt. Ålder: från 13 år. Pris: 180 kr, student/pensionär 100 kr. Biljetter bokas på teaterslava.org. Mer info: teaterslava.org.

LÖRDAG 21/3

”KOM I MIN FAMN” – KONSERT MED TAUBEKÖREN, ABF Huddinge kl. 15–16.30, Kommunalvägen 26. Taubekören är ett gäng glada amatörer som sprider Evert Taubes texter och melodier. Pris: 100 kr. Anmälan: 073-653 28 77, info.huddinge@abf.se. Mer info: abf.se/huddinge.

15–16.30, Kommunalvägen 26. Taubekören är ett gäng glada amatörer som sprider Evert Taubes texter och melodier. Pris: 100 kr. Anmälan: 073-653 28 77, info.huddinge@abf.se. Mer info: abf.se/huddinge.

SÖNDAG 22/3

PROVA PÅ SOLFÄRNING, Konstföreningen Bellis kl. 11–13.30, Spelvägen 14, Trångsund. Pris: 50 kr. Mer info: belliskonst.se.

Konstföreningen Bellis kl. 11–13.30, Spelvägen 14, Trångsund. Pris: 50 kr. Mer info: belliskonst.se.

SÖNDAG 29/3

SÖNDAGSCAFÉ, Magasinet kl. 13.30–15.30, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Historiska ögonblick i Segeltorp... eller vad hände natten mot 27 juli 1518 då slaget vid Brännkyrka utkämpades? Hasse Olsson tar oss, med ord och bild, till olika platser och berättar om denna historiska händelse. Anmälan: boka@segeltorpkultur.se, 08-646 48 56. Mer info: segeltorpkultur.se.

Magasinet kl. 13.30–15.30, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Historiska ögonblick i Segeltorp... eller vad hände natten mot 27 juli 1518 då slaget vid Brännkyrka utkämpades? Hasse Olsson tar oss, med ord och bild, till olika platser och berättar om denna historiska händelse. Anmälan: boka@segeltorpkultur.se, 08-646 48 56. Mer info: segeltorpkultur.se.

SÖNDAG 29/3

ELDFÅGELN – barnsöndag i Tonsalen kl. 14–14.45, Kyrkogårdsvägen 2. En färgsprakande rysk folksaga om prins Ivan och hans jakt på den vackra eldfågeln. Framförs med sång, dans, akrobatik, eld och musik. Ålder: från 4 år. Pris: 60 kr. Biljetter bokas på teaterslava.org. Mer info: teaterslava.org.

APRIL

LÖRDAG 18/4

38:E KVANTUMLOPPET, Källbrinks IP kl. 11.20–14, Huddinge. Spring, jogga eller lunka tillsammans. Medalj till alla. 3 km kl. 12, 6 km kl. 12.30 och Knatteloppet på 700 meter kl. 11.20. Mer info: kvantumloppet.se.

LÖRDAG 25/4

TROLLERISKOLA MED MR. DANNYMAN, Magasinet kl. 11, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Trollkarlen Mr. Dannyman lär ut trollerieffekter som man lätt kan utföra efter lite övning. Tricken är främst avsedda för nybörjare i åldern 8–12 år. Pris: 50 kr. Anmälan: boka@segeltorpkultur.se, 08-646 48 56. Mer info: segeltorpkultur.se.

Magasinet kl. 11, Juringe Gård, Mäster Lorentz väg 3, Segeltorp. Trollkarlen Mr. Dannyman lär ut trollerieffekter som man lätt kan utföra efter lite övning. Tricken är främst avsedda för nybörjare i åldern 8–12 år. Pris: 50 kr. Anmälan: boka@segeltorpkultur.se, 08-646 48 56. Mer info: segeltorpkultur.se.

VALBORG

30/4

STORTORPSPARKEN kl. 18–22, Tjäderstigen 16, Trångsund. Traditionsenligt valborgsfirande. Kaffestugan öppnar kl. 18. P-Nuts spelar under kvällen. Brasan tänds kl. 20 och firandet slutar kl. 22. Mer info: stortorpsparken.se.

kl. 18–22, Tjäderstigen 16, Trångsund. Traditionsenligt valborgsfirande. Kaffestugan öppnar kl. 18. P-Nuts spelar under kvällen. Brasan tänds kl. 20 och firandet slutar kl. 22. Mer info: stortorpsparken.se.

LÅNGÄNGEN kl. 18–22, Tjädervägen, Segeltorp. Fira in våren med oss på Långängen med sång och musik, med vårtal, tivoli och försäljning. Hålltider: Körsång kl. 19.30, vårtal kl. 19.45, brasan tänds kl. 20 och fyrverkeri kl. 21.45. Mer info: segeltorpkultur.se.

Nytt år, nya tag om ekonomin!

Vi har nu lämnat januari "årets fattigaste månad" bakom oss för att blicka framåt mot det nya året och det nya decenniet. Passa på att ta tillfället i akt för att se över din ekonomi!

Det är en god idé att planera och budgetera för årets framtida ekonomiska händelser. Budgetplaneringen kan omfatta allt ifrån löpande utgifter, såsom hyror och abonnemangskostnader till engångskostnader för exempelvis terminsavgifter och semester. Den kan med fördel också inkludera ungefärliga kostnader för bland annat mat, kläder, hushållsartiklar och transport. Som grund kan du använda Konsumentverkets beräkningar för vad som är en rimlig kostnad för några av hushållens utgiftsområden.

En budget ser olika ut beroende på hushållets sammansättning, inkomster,



sysselsättning med mera. Därför är det viktigt att du utgår från ditt hushålls behov och prioriteringar när du skapar din budget. En person

som bor ensam handlar troligen mat veckovis för att minska på matsvinnet, medan det för ett hushåll på flera personer möjligen fungerar bättre med några större matinköp per månad.

Genom att göra en månads- och en årsöversikt kan du ha bättre koll på när och vad du spenderar dina pengar. Det blir också lättare att göra planerade inköp istället för spontanköp som du kan komma att ångra i efterhand. Ett ytterligare tips är att ha olika konton för olika ändamål.

Det behöver inte vara komplicerat att göra en ekonomisk översikt med budget. Den kan enkelt göras med penna och papper, eller varför inte med hjälp av en app? Om du behöver hjälp på traven kan vi på budget- och skuldrådgivningen ge råd kring det mesta som rör dig privatekonomi!

Maija Vierimaa

Budget- och skuldrådgivare

Tel: 08-535 300 00

budgetskuld@huddinge.se

SERVICECENTER

Nya kartan har lämnat tryckpressen



Huddingekartan 2020 innehåller det mesta. – Förutom en översiktskarta med bland annat cykelvägar och sevärdheter är den också tänkt som inspiration och guide för den som vill upptäcka Huddinge, säger Maria Grum, mätningsingenjör på Huddinge kommun och projektledare för Huddingekartan.



Den 4:e upplagan av Huddingekartan har tryckts i 10 000 exemplar och finns nu att hämta på servicecenter på

Patron Pehrs väg 6. Ett begränsat antal kartor finns också på biblioteken. Den är helt gratis.

– Den tog helt slut i fjol, säger Maria Grum och berättar att kartan har funnits i sin nuvarande form sedan 2014.

Huddingekartan visar var det finns bland annat cykelleder, tillgänglighetsanpassade vandringsleder, naturreservatsentréer, bad och sevärdheter. Nya Huddingeleden, som går genom större delen av kommunen, finns självklart också med.

Det finns också en mer detaljerad karta med alla gatunamn i kommunen utmärkta.

Huddingekartan finns även som pdf på huddinge.se.

MIKAEL JEPPE