# Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS

NR 3 - 2017

s.08 Gästkrönikören **– Jennifer Amin**

s.10 Theo – en **RaceRunner**

s.14 **Per-Johans tankar** Somrarna på västkusten

s.16 **Vividanytt 10 år!** Vividanytt fyller jämnt

# Innehåll


Sida

04 **Inledningsvis**
Vividas VD Fredric Käll har ordet

06 **Årets medarbetarundersökning**
Anna-Karin delger resultatet

07 **Höstens aktiviteter**

08 **Gästkrönikören**
Jennifer Amin

10 **Theo – en RaceRunner**
Läs om Theo som älskar RaceRunning

14 **Per-Johans tankar**
Krönika

16 **Vividanytt 10 år**
En tillbakablick på Vividanytt

20 **Recept**
Vår Hillevi ger oss ett nytt smaskigt recept

21 **Lite av varje**

s. 08 **Gästkrönikören**
– Jennifer Amin

s. 10 **Theo – en RaceRunner**
Läs om Theo som älskar RaceRunning

s. 16 **Vividanytt 10 år!**
– en tillbakablick på Vividanytt

# Välkommen höst!

**Det känns som om** det inte var så länge sedan som vi välkomnade in sommaren i och med förra numret, och nu är det höst! Tiden går fort och nu är vi snart redan inne i oktober. Vi hoppas att alla har haft några sköna sommarmånader!
I detta höstnummer får ni nöjet att bl a läsa om RaceRunning, en fantastisk sport inom parasporten, som flera av våra kunder utövar. En tillbakablick bjuder vi också på, för i år är det nämligen 10 år sedan som Vividanytt startade! Dessutom har vi premiär för en gästkrönikör, Jennifer Amin, som skriver om hemligheten till ett lyckligare liv. Ja ni förstår, ett helspäckat nummer som vanligt. Trevlig läsning!

**VIVIDA ASSISTANS**
Besöksadress: Elementvägen 14
Postadress: Box 1814, 701 18 Örebro
Växel: 019-555 43 00
Webbplats: vivida.se

**PRODUKTION**
**Ansvarig utgivare:** Anna-Karin Wallgren
019-555 43 05, anna-karin.wallgren@vivida.se
**Redaktör & Art Director:** Jonas Norén
019-555 43 50, jonas.noren@vivida.se

**TRYCK**
Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro

# Tillsammans är vi Vivida

**I detta första nummer efter sommarmånaderna, vill jag först av allt, tacka alla assistenter som arbetat under sommaren och gjort det möjligt för alla funktionsnedsatta som vi hjälper att också kunna njuta av sommaren.**

text: FREDRIC KÄLL

Nu har hösten dragit igång med en rivstart och först ut blev att Vividas arbetsgivarorganisation, Vårdföretagarna, nyligen har tecknat ett nytt kollektivavtal med arbetstagarorganisationen Kommunal. Avtalet löper på tre år fram till den 30 juni 2020 och ger en löneökning för assistentkollektivet på 6,5 %. Avtalet höjer också OB- och jourersättningen med samma procentsats. Vårdföretagarna och Kommunal kom även överens om att införa förbud mot sk. ”all inclusive-avtal” det vill säga anställningsavtal där semesterersättning, OB- och jourersättning bakas in i grundlönen. En överenskommelse om att införa ordningsregler vid en uppsägning träffades likaså. Överenskommelsen innebär att arbetsgivaren inte får använda händelser som inträffade längre bort än två månader som skäl för uppsägningen. Dessutom ska skälet för uppsägningen dokumenteras och assistenten frågas om dennes uppfattning av orsaken till uppsägningen.

Vivida är väldigt nöjd med att vi har ett nytt kollektivavtal. Det var långt ifrån givet att Kommunal skulle vilja teckna ett nytt sådant. Branschens pressade ekonomi gör att många arbetsgivare inte har råd att ta den extra kostnad som kollektivavtalet innebar. För Vivida innebär dock det nya kollektivavtalet att vi alla får förutsägbara förutsättningar de närmaste tre åren. Vi är också glada över förbudet mot ”all inclusive-avtal” och införandet av ordningsregler vid uppsägning. Branschen behöver

FREDRIC KÄLL

professionaliseras och assistenternas arbetssituation göras tryggare. Förhoppningsvis kommer fler sådan förändringar i framtiden.

Just nu pågår arbetet med lönerevisionen för Vividas alla assistenter. Revisionsdatumet är satt till den 1 oktober och förändringen kommer meddelas någon gång under oktober, eller november, beroende på när Kommunal kan komma förbi och granska löneförändringen.
Jag vill också passa på att slå ett slag för den kundundersökning som skickats ut i dagarna. Jag behöver knappast tala om hur viktiga era svar är för oss. Genom dem får vi möjlighet att ändra oss, anpassa oss, eller bara göra saker bättre. Har ni inte redan svarat, gör gärna det.

En annan sak som är på gång är att Vårdföretagarna kommer att införa en kvalitetsdeklaration för branschen (eller rättare sagt den del av branschen som är ansluten till Vårdföretagarna). Den omfattar ca 25 % av det totala antalet anordnare men ca 80 % av det totala antalet personliga assistenter som är anställda av privata företag. Vivida har varit en del av framtagandet av deklarationen. Syftet är att höja medvetenheten bland politiker, journalister och tjänstemän att branschen inte enbart består av skurkar och bedragare.

Lanseringen av kvalitetsdeklarationen kommer ske i anslutning till nyåret och där kommer kundundersökningen öppet redovisas för att visa vad våra kunder tycker om oss.

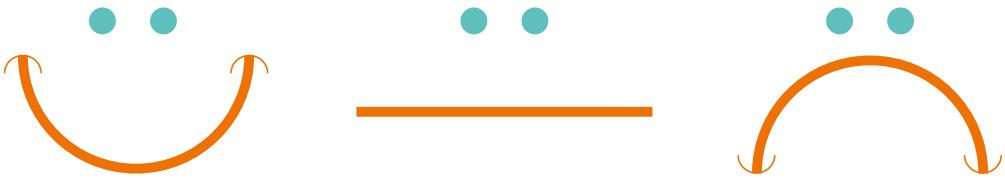
Avslutningsvis vill jag bara tacka alla assistenter, utomstående och anhöriga, som dagligen utför mirakel för våra kunder.

Tack för det ni gör och tack för att ni finns.

Tillsammans är vi Vivida!
*Fredric Käll, VD Vivida Assistans*

# Årets resultat från medarbetarundersökningen

text: ANNA-KARIN WALLGREN



I våras bad vi alla assistenter att svara på vår årliga medarbetarundersökning. Undersökningen har genomförts sedan 2007 och är utformad i ett antal frågor som bland annat berör områdena trivsel med yrket och med Vivida som arbetsgivare, trygghet på arbetsplatsen och behov av stöd. Glädjande är att årets undersökning har genererat fler svaranden jämfört med förra året, vilket troligen beror på att vi skurit ner på antalet frågor.

Som tidigare år valde vi att dela upp årets undersökning i två – en som riktar sig till utomstående assistenter och en som riktar sig till anhöriga assistenter. Detta gör vi för att anhöriga ibland upplevt det svårt att besvara frågor riktade till alla assistenter. Det råder trots allt olika förutsättningar som anhörig assistent jämfört med att vara utomstående.

Nedan följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten från båda grupperna, med en början i de anhörigas svar.

Undersökningen skickades ut till 228 anhöriga assistenter, varav 55,5% svarade, en ökning jämfört med förra året. Ca 83% av dessa svarar att de är nöjda med Vivida som arbetsgivare och 93% uppger att de tycker att assistansen fungerar bra. Dessutom upplever ca 95% av de svarande att de får hjälp och stöd när de kontaktar sin assistanschef eller annan tjänsteman på Vividas kontor. Ett fåtal önskar bättre återkoppling och stöd, fler utbildningar och träffar med andra kunder, något vi ständigt arbetar för att förbättra.
Slutligen kan hela 97% rekommendera Vivida som assistansanordnare till andra i behov av assistans.

Undersökningen skickades även ut till 547 utomstående assistenter, varav 44,6% svarade, också det en bättre svarsfrekvens jämfört med förra året. Här uppger nästan 100% av de svarande att de alltid eller oftast trivs med sitt arbete – naturligtvis en mycket glädjande siffra. Ca 85% svarar att de alltid eller oftast är nöjd med Vivida som arbetsgivare. Ca 96% uppger att de känner sig trygg på sin arbetsplats, och de få fall som uppger annorlunda kan härledas till främst utåtagerande kunder, anhörigas bemötande, stämningen i gruppen samt otydliga rutiner. Detta är problemställningar som Vivida kontinuerligt arbetar med för att motverka. Vidare svarar ca 85% att de får stöd och hjälp av sin assistanschef eller annan tjänsteman på kontoret. Slutligen svarar så många som 91% att de skulle rekommendera Vivida till andra med behov av assistans.

Av de personer, både anhöriga och utomstående, som svarat på årets undersökning, är sammanfattningsvis en majoritet nöjda med Vivida som arbetsgivare och assistansanordnare. Men som alltid finns det områden som behöver utvecklas och samtliga medarbetare på Vividas kontor arbetar kontinuerligt med att förbättra dessa områden. Gå in på vivida.se för att se hela resultatet av undersökningen.

# Aktiviteter hösten 2017

Snart drar våra höstaktiviteter igång! Här hoppas vi att det finns något för alla. För anmälan och mer information för varje enkild aktivitet, besök vår webbplats vivida.se under Kalender. **Vi ses!**

## OKTOBER

**03** **UTBILDNING EPILEPSI**
Vad är epilepsi egentligen?
Utbildare Anders Widmark
*Kl. 13:00–16:00*
*Vividas kontor, Örebro*

**04** **KANELBULLENS DAG**
Vivida bjuder på bullfrossa.
*Kl. 14:00–17:00*
*Vividas kontor, Örebro samt Västeråskontoret*

**10** **PROVA EN MOLLII-DRESS!**
Ett unikt tillfälle att få prova den revolutionerande Mollii-dressen.
*Kl. 10–16:00*
*Vividas kontor, Örebro*

**11** **AFTER WORK MALMÖ**
Häng med på en trevlig AW med oss på TGI Fridays i Malmö!
*Kl. 18:00–sent*
*Lilla torg 17, Malmö*

## NOVEMBER

**01** **AFTER WORK VÄSTERÅS**
*Häng med på en trevlig AW på Pitchers i Västerås!*
*Kl. 18:00–sent*
*Torggatan 4, Västerås*

**14** **UTBILDNING AUTISM**
Utbildare Lena Nilsson
*Kl. 09:00–16:00*
*Vividas kontor, Örebro*

**16** **ÄR MAN INTE NORMAL, FINNS MAN INTE (föreläsning)**
Marie Hav är föreläsare och kallar sig för hopptimist.
2010 blev livet totalt förändrat – genom en muskelsjukdom som gav hela kroppen en chock. Muskler och vitala funktioner la av och livet vändes upp och ned, men livet måste gå vidare. Frågan var hur?
*Kl. 18:00–19:30*
*Vividas kontor, Örebro*

**21** **MÅ BRA-KVÄLL**
Nu har turen kommit till kunder i Stockholm och Trosa med omnejd för en kväll i välmåendets tecken.
*Downtown Camper Hotell*
*Brunkebergs torg 9, Stockholm*
*Kl. 18:00–21:00*

# Den (icke-)magiska hemligheten – till ett lyckligare liv

text: JENNIFER AMIN
*psykologstudent och feriearbetande sekreterare på Vivida Assistans*

**Felix Felicis kanske inte säger just dig något**, men för inbitna Harry Potter-nördar väcker namnet mycket positiva känslor och eventuellt ett ha-begär. Felix Felicis är en magisk trolldryck som förekommer i Harry Potter-världen, där den som dricker drycken kommer att få stor tur och känna sig lyckligare.

Tyvärr så lever vi inte i Harry Potter-världen och kan inte koka ihop en magisk trolldryck som gör oss lyckligare. Men hur gör vi icke-magiska människor för att bli lyckligare? Vad är hemligheten till ett lyckligare liv? Finns det saker som kan fungera som en trolldryck och göra oss lyckligare? Att finna svaret på hemligheten till ett lyckligare liv är något många forskare ägnat mycket tid och stor möda åt och visst finns det saker som bevisat gör oss lyckligare.

En av de saker som i flertalet studier visats göra oss lyckligare är att hjälpa andra. Men varför blir du lyckligare av att hjälpa andra? När vi hjälper andra och känner deras tacksamhet höjs vår självkänsla och vårt självförtroende, vi känner då att vi uppfyller en funktion och att det vi ger har ett värde och att känna lycka blir en naturlig följd av detta.

Forskaren Carolyn Schwartz bestämde sig för att ta reda på om personer som led av en sjukdom blev hjälpta av att få kontinuerliga stödsamtal från en annan person. Undersökningen visade att både den som fick hjälp och den som gav hjälp rapporterade ökat välbefinnande. Men det spännande med Schwartzs undersökning var att den som gav hjälp rapporterade en högre grad av välbefinnande jämfört med den som fick hjälp. Vi mår helt enkelt bättre av att hjälpa andra och det gör oss lyckligare.
En annan aspekt av vad som gör oss lyckliga är vad vi arbetar med. Mycket av forskningen kring vilka arbeten som gör oss lyckligare visar att det inte är hur bra betalt vi får eller vilken status arbetet har utan om jobbet känns meningsfullt för den enskilde personen. Ett exempel kan vara arbete där vi kan se att vi bidrar och gör skillnad för andra. Att ha ett välbetalt arbete med en hög lön skulle nog många säga bidrar till lycka men även här har visar forskningen på intressanta fynd.

Elizabeth W. Dunn visade i en studie att testdeltagare som spenderade pengar på andra människor hade en mer positiv inverkan på lycka än att spendera pengar på sig själv. Även denna forskning tyder på att vi blir mer lyckliga av att hjälpa andra än att fokusera på oss själva. Utan att vara allt för långsökt kan vi då tänka oss att om vi har ett jobb där vi hjälper andra så kommer det förmodligen leda till mer välbefinnande och ett lyckligare liv.

Somliga av er som läser detta arbetar som personliga assistenter och i ert arbete ingår det att dagligen hjälpa era kunder i deras liv. Även vi som inte direkt arbetar med personlig assistans kan säkert komma på flertalet sätt som vi kan finna utrymme att hjälpa andra. Att hjälpa andra i vårt dagliga liv bidrar till deras välbefinnande och lycka, vilket är nog så bra i sig, men förutom det så bidrar vi samtidigt till vårt eget välbefinnande och vår egen lycka. Kan det vara så att vår världs motsvarighet till trolldrycken Felix Felicis är att finna sätt att hjälpa andra?

Kanske är det så att ni helt enkelt i ert jobb har funnit motsvarigheten till trolldrycken Felix Felicis?

**Save the date**
16 nov

**Föreläsning**

# Är man inte normal, finns man inte

**Den 16 november kommer Marie Hav Lundkvist till Vividas kontor i Örebro. Hon kommer att hålla en föreläsning ni inte vill missa.**

**Marie är född i Norge** men bosatt i Sverige sedan många år tillbaka. Hon levde ett aktivt liv som affärskvinna och naturälskare när hon en dag år 2010 började få sämre hörsel. Det blev starten på hennes nerv- och muskelsjukdom.

Trots en total förändring av sin livssituation är Marie en hopptimist uti fingerspetsarna. Med värme, humor, allvar och glädje berättar Marie om sitt möte med samhället och vården som funktionsnedsatt och hur livet fortfarande är en gåva.

Hon kommer även att sälja sin bok ”Med rullstol i grönsakshissen” efter föreläsningen. Boken är lättläst och väcker funderingar hos oss alla.
Läs mer på **hopptimisten.com** och **vivida.se.**

# Ny medarbetare

## Välkommen **Mikaela From**!

Jag ska jobba med rekrytering och bemanning här på Vivida. Jag har länge jobbat inom vården som undersköterska, inom äldreomsorg, på ett LSS boende och som personlig assistent.
Det är superkul att nu få komma in på Vivida Assistans.

Jag tycker om att hålla igång, gymmet, ett roligt spinningpass eller en långpromenad är några favoriter. Annars så uppskattar jag att umgås med vänner och familj, laga god mat eller kolla på en bra serie.

# Theo – en RaceRunner

Theo Masurat är en 15-årig kille med mycket spring i benen trots sin CP-skada. RaceRunning är en stor passion för honom.

text: JONAS NORÉN
foto: PRIVAT

**Men vad är Racerunning egentligen?**
Innan vi berättar om Theo och hans relation till RaceRunning kan det vara bra att reda ut vad RaceRunning egentligen är.

RaceRunning är ursprungligen en dansk sport som utövas med hjälp av en trehjulig ”springcykel”. Personen som utövar lutar sig sig över ett styre och har en sadel som stöd för rumpan. Utövaren använder sedan benen för att ”springa” cykeln framåt.
Med hjälp av en RaceRunningcykel kan alltså personer med omfattande rörelsehinder och balanssvårigheter ges möjlighet att springa, få puls, få bättre syreupptagningsförmåga och starkare muskler – av egen kraft!
Den första cykeln byggdes 1991.

**Theo, en RaceRunner**
Theo Masurat är en glad och sprallig kille på 15 år från Hägersten söder om Stockholm. Han har en CP-skada som gör att han inte kan prata så mycket utan kommunicerar via ögonpekning, bilderböcker och andra kommunikationsmedel. Han är väldigt aktiv, men kan inte gå på egen hand, utan använder t ex gåstol.

Jag ringer upp Theos mamma Monika för en telefonintervju. Vi skulle ha setts på tävlingsbanan, men just den helgen hade tävlingen ställts in.

– Theo kom i kontakt med RaceRunning via sin habilitering där de nämnde att föreningen Norrbacka HIF anordnar träningar. Jag känner några sedan tidigare som arbetar på Norrbacka så vi fick en god kontakt med föreningen redan från början, berättar Monika och fortsätter:

– Eftersom Theo har, och har alltid haft, mycket spring i benen så passade RaceRunning honom perfekt. Han började för 1,5 år sedan och tränar nu varje onsdag i Solnahallen, som är en friidrottsarena. Han åker direkt dit efter skolan, och efter lite mat i magen och cykeln är inställd för honom, så är det bara att springa, skrattar Monika.
Men det är inte riktigt bara att springa, det gäller att kunna styra också. Vid tävlingar så måste alla Runners hålla sig inom sin bana och där har, enligt Monika, Theo sin största utmaning, att lära sig styra ordentligt. Monika vet att Theo kommer att få grepp om det hela, han gillar utmaningar och kommer inte att ge sig förrän han grejar det.

En del av de som utövar sporten i Solnahallen har egna cyklar, men långt ifrån alla. Det innebär att de får dela på de cyklar som finns, vilket gör att Theo inte kan springa så mycket som han vill. Det tar dessutom en stund att ställa in varje cykel så den passar varje löpare.

Då Norrbackaföreningen ligger på den norra sidan av Stockholm, blir det mycket restid för de som bor på

södra sidan. Därför håller det just nu på att startas upp en ny förening i söderförort, i Sätrahallen troligtvis, där Monika har blivit tillfrågad att vara lagledare.

– Jag kommer att söka sponsorer för möjligheten att köpa in så många cyklar som möjligt, då varje cykel kostar kring 30 000 kr. Jag vill att alla som vill ska kunna cykla under träningarna och inte behöva sitta och vänta på sin tur, säger Monika.

**Har sprungit Midnattsloppet**
Monika berättar att Theo sprang Midnattsloppet för barn 2015 i Stockholm med sin gåstol. Jag blir genast väldigt imponerad. Theo sprang en sträcka på 1,7 km tillsammans med sin mamma.

Längs med hela sträckan stod det publik och hejade på deltagarna. Monika berättar att när de just tagit sig uppför en brant backe tystnade publiken, då de såg en kille komma springandes med sin gåstol. Antagligen blev de så förvånade att de helt kom av sig. Detta gjorde att Theo stannade. Han blev så överraskad av tystnaden. Monika peppade igång publiken att fortsätta heja, vilket de tillslut gjorde och då började Theo springa igen.

Den händelsen förvånade inte Monika som fortsätter att prata om att folk i allmänhet har svårt att veta hur de ska bete sig kring funktionsnedsatta.
Många frågar henne en massa saker om Theo istället för att fråga honom själv när han är med. Även om Theo inte kan svara själv så blir han väldigt glad när han blir tillfrågad och märker att han blir sedd. Det är oerhört viktigt för honom.

**Racerunning Sweden**
Norrbacka HIF, som Theo tillhör, är en av tre föreningar som bildar RaceRunning Sweden tillsammans med RBU Västerås, och Rånäs 4H. De gick ihop år 2014 för att etablera sporten i Sverige och internationellt. För att göra det sökte de ett projektbidrag från Allmäna Arvsfonden.

Deras mål var att stimulera barn, unga och vuxna med funktionsnedsättningar till aktiv rörelseträning i sporten. De ville också att Racerunning ska bli en etablerad sport och friidrottsgren i Sverige med mästerskapsgrenar på lokal, regional och nationell nivå genom synliggörande och kunskapsspridning nationellt. Att sporten ska bli en erkänd paralympisk gren och att Sverige ska representeras på internationell nivå.

**Bidrag från Arvsfonden**
Även om RaceRunning har funnits i Sverige ca 15 år tillbaka i tiden har det varit svårt att etablera sporten nationellt utan tillräckliga resurser.

Allmänna arvsfonden stöttar det engagemang som finns hos föreningar och organisationer – så att bra idéer kan förvandlas till en bättre verklighet för barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning.
Arvsfonden tyckte att det var ett fantastiskt projekt och det slutade med att RaceRunning Sweden fick sex miljoner kronor för att genomföra projektet.

Arvsfonden får in mängder av projekt som söker bidrag per år, men RaceRunningprojektet hade en genomtänkt plan och blev ett väl genomfört projekt från början till slut då de flesta av de uppsatta målen nåddes. Nu är det bara att få in RaceRunning som en av grenarna i Paralympics som står på agendan.

**Vad händer nu?**
När bidragspengarna från Arvsfonden är slut kommer RaceRunning in i parasportssveriges normala idrottsbudgetprocess. Då är det långt ifrån Arvsfondens resurser man talar om. Nu söks det istället bidrag via bland annat Sveriges kommuner och Landsting.

**Tävlingar**
Förutom Mälarserien, som nyligen avslutades i Eskilstuna, var det första året som RaceRunning var med i Parafriidrotts-SM 11-13 augusti i Gävle. Tidigare i år an-

ordnades också VM i Köpenhamn där Sverige tog 9 guld, 10 silver, 7 brons och flera världsrekord samt 23 medaljer på öppna junioreventet och blev i och med det näst bästa nation efter värdlandet Danmark.

**Folkhälsoprojekt**
Karolinska Institutet i Stockholm forskar nu ur folkhälsosynpunkt på vad som händer med kroppen då man går från att vara stillasittande till att vara aktiv. Samtidigt pågår forskning i Edinbourgh, Skottland och i andra delar av världen. Det finns alltså ett stort internationellt intresse för RaceRunning.

För funktionsnedsatta som har svårt att gå och hålla balansen är RaceRunning en möjlghet att kanske för första gången kunna motionera och få lite puls och svettas. Cykeln gör det alltså möjligt att gå från passiv åskådare till aktiv utövare. Att kunna ta sig fram av egen kraft och träna jämsides med icke funktionsnedsatta kan vara en härlig känsla för många som provar för första gången.

En del landsting har till och med börjat förskriva RaceRunners som gånghjälpmedel vilket är något som glädjer RaceRunning Sweden.

**Prova på**
Runt om i landet finns det föreningar som anordnar prova-på demonstrationer för RaceRunningintresserade. Vi på Vivida kommer även att anordna en prova-på dag i Örebro till våren, håll utkik på vivida.se i början på 2018. För den som inte kan hålla sig till dess går det bra att mejla till **info@racerunning.se** för att få veta mer och fråga efter närmaste ort där det finns RaceRunningträning.

**NÅGRA KLUBBAR RUNT OM I SVERIGE**

**Eskilstuna**
Råby Rekarne Friidrottsförening, MunktellArenan
Kontakt: Pernilla Hanssen, 0736388751
pernilla.hanssen@gmail.com

**Falkenberg**
Handikappidrottsföreningen
Kontakt: Bengt Johansson, 070-8261990
info@hifbg.se

**Göteborg**
3V HIF
Kontakt: Petronella Larsson, 0731-803498
petronella_hakansson@hotmail.com

**Hedemora**
HASS
Kontakt: Nils-Göran Eriksson, 070-595 90 70
hass.if@hotmail.com

**Stockholm, Solna**
Norrbacka IF, Solnahallen
Kontakt: Lars Björk, 0703-274878

**Örebro**
KFUM Örebro, Tybblehallen
Kontakt: Annica Green, 073-5256605
annica.green@gmail.com

# Per-Johans tankar

Jag är en man mellan femtio och sextio som har ett neurologiskt funktionshinder sedan födseln. Följ gärna min blogg: pellepermo.blogspot.com.

text: PER-JOHAN INGBERG

**Kära läsare av Vividanytt**, nu när vi går mot den mer höstlika perioden av året, kan det kanske för en del av er kännas härligt att få blicka tillbaka till de sommarminnen ni skaffat. Detta tänkte jag göra i denna krönika, genom att dela med mig av några av mina egna tidigaste sommarminnen.

I nummer 5 år 2016 av denna tidning, berättade jag om ett oväntat möte en sommar på 1970-talet, ett möte som kom att utvecklas till en lång vänskap. Vill ge denna krönika en toutch av sommar genom att uppehålla mig vid ett antal minnen från denna årstid.

Vet inte om somrarna var bättre förr eller om det är minnet som spelar spratt? När jag tänker på sommaren så dras tankarna gärna till sjö, sol och hav. Så länge jag kan minnas och upp i de senare tonåren hade vi alltid tillgång till båt, även om båtmodellerna har varierat i storlek och prestanda.

I början på 1960-talet köpte mamma och pappa en fastighet med strandtomt, där vi tillbringade stora delar av sommarloven fram till 1968. Det fanns både bad- och båtbrygga. Personligen må jag vara en s.k. ”badkruka”, men båtliv tycker jag är desto roligare. I början när vi bodde på Björkudden, var det en vanlig eka som gällde, men snabbt kom motorbåtarna in i våra liv. Med motorbåtar menar jag just här: öppen träbåt med utombordare; det var väl både, roligt, spännande och skönt att inte alltid behöva ta till årorna. Båtparken utökades också tidigt med en Optimistjolle - liten enkel segelbåt för nybörjare. Optimistjollen fick ganska snart sällskap av en något större segelbåt för ungdomar – Trissjolle. Vi hade en s.k. mellantriss, av de tre storleksklasser som fanns. Jag har familjen att tacka för en innehållsrik barndom, eftersom det blev en självklarhet att anpassa fritidsaktiviteterna så att även lillebror kunde vara delaktig.

Mot slutet av 1960-talet, tyckte mamma och pappa det var dags för oss att få lite nya sommarupplevelser än ”bara” sjön Hjälmaren. Familjen hade visserligen gjort kortare semesterresor ner till västkusten redan tidigare, men nu handlade det om att bo större delen av sommarlovet på västkusten. Första sommaren hyrde vi på Klädesholmen, som är en tätort inom Tjörns kommun.

Om man nu är en båtmänniska – som vår pappa var – så kommer man inte så långt med små öppna båtar på västkusten. Pappa och mamma skaffade en s.k. Bohussnipa med ruff som gjorde runt sju knopp, lika med cirka 14 kilometer i timman. Med denna fina båt kunde vi ta oss ut till små öar, som medförde avkoppling och möjlighet

till sköna solstunder för dem som ville. Då och då åkte den ovan nämnda trissjollen med på släp. Vilket gjorde att de som så önskade – i allmänhet vi pojkar – kunde ta oss en eller flera segelturer med utgångspunkt från motorbåten. Med i snipan hade vi utflyktsmat för dagen och ett gasolkök med två plattor, så fina dagar blev det lunch till havs i någon fin liten vik.

Klädesholmen i all ära, men redan året därpå 1969 hyrde vi på "Koön" mitt emot Marstrand, Marstrandsområdet blev vi sedan trogna i fyra år.

Förutom det fortsatta och utökade sjölivet familjens val av sommarnöje medförde, fick man snabbt nya trevliga vanor. Koön må förlåta men Marstrandssidans nöjesutbud och folkliv drog betydligt mer. Marstrandsön och dess systeröar, Koön samt Instön ligger mitt emot varandra och åtskiljs av ett "sund" som blivit den gemensamma naturliga hamnen. Fler och fler av de livligast besökta öarna på västkusten får väl allt eftersom bilbro-förbindelsen, men på 1960- och 70-talen var det fortfarande olika typer av bil- samt personfärjor som gällde.

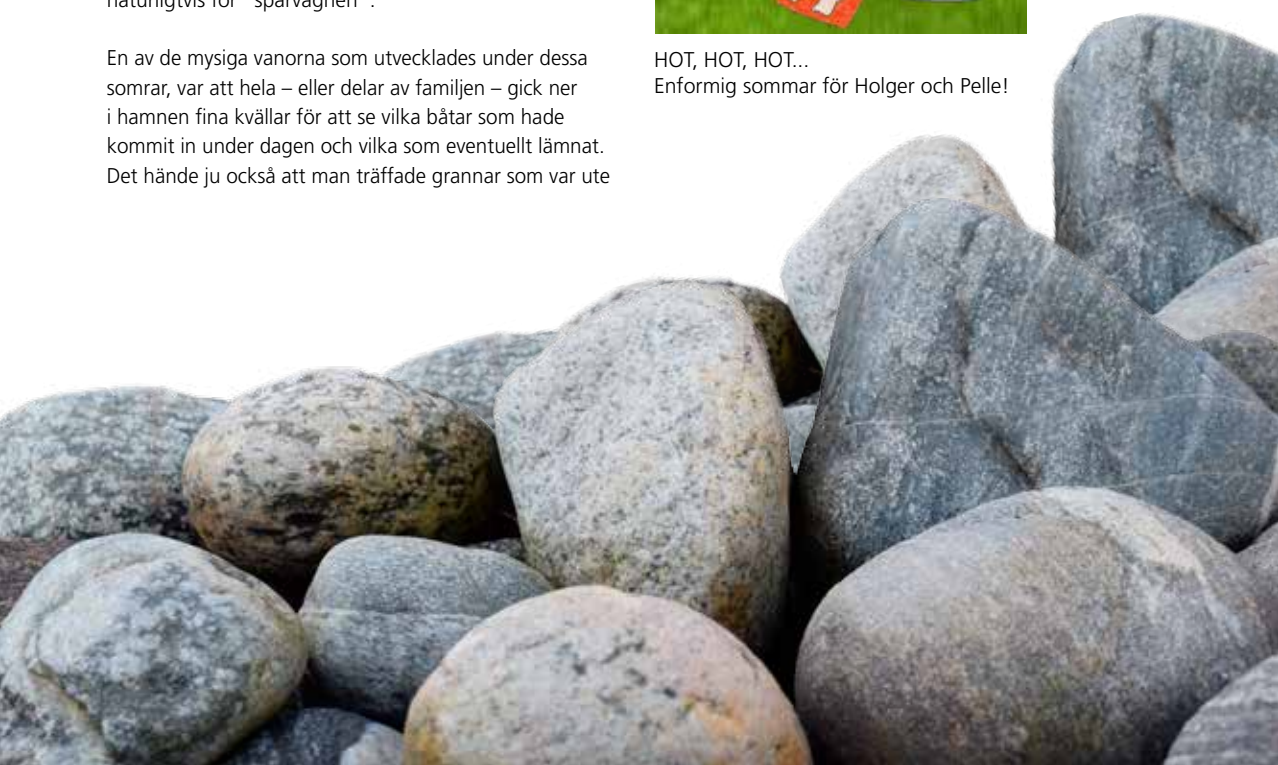
För att ta sig mellan Koön och Marstrandsön var det egen båt eller färja som gällde. 1969-72 låg priset på en enkelresa på mellan 50 öre och 1 krona. Det fanns ett antal färjor som trafikerade hamnen varav två var avsedda för passagerartrafik. Den allra minsta ser ut som en spårvagn – trots att man färdas på vatten och kallas naturligtvis för "spårvagnen".

En av de mysiga vanorna som utvecklades under dessa somrar, var att hela – eller delar av familjen – gick ner i hamnen fina kvällar för att se vilka båtar som hade kommit in under dagen och vilka som eventuellt lämnat. Det hände ju också att man träffade grannar som var ute i samma ärende, eller bekanta som tagit sig till Marstrand per båt. Att gå förbi yrkesfiskarnas försäljning var ju en självklarhet. Inte sällan ville vi ha något gott till kvällen. Olika former av fiskespön har aldrig varit min styrka, men under åren med TOUGH (familjens Bohussnipa), hände det inte sällan att några av oss fina kvällar gick ut med båten. Huvudsyftet var väl inte att fiska, men varför inte förena nytta med nöje? Hur den övriga familjens fiskelycka var minns jag inte idag, men en av dessa sköna båtkvällar hade jag tur. Vi slängde ut en fiskerev på vinst och förlust, som jag satt och bevakade medan någon annan styrde farkosten. Hör och häpna jag fick ett par makrillar, som vi tog hem och rökte – där var den kvällsmaten räddad.

# Pelle Permo

Skapad av Per-Johan Ingberg

HOT, HOT, HOT...
Enformig sommar för Holger och Pelle!



# Vividanytt

I år är det tio år sedan vi startade vår kund- och assistenttidning som vi kallar Vividanytt. Vid starten var den ett vikt A4 ark som växte till en broschyr på åtta sidor och är idag ett magasin på cirka 24-28 sidor. Vividanytt har helt enkelt vuxit tillsammans med Vivida.

text: JONAS NORÈN

**Vividanytt föds**

Vårt första nummer såg dagens ljus i april 2007. Tanken var då att vi skulle ge ut fyra nummer per år och det har vi gjort sedan dess. Vi har till och med ökat upp till fem nummer per år de senaste åren.

Under åren har vi gjort mängder med reportage om kunder, anhöriga och medarbetare. Vi har fått höra om livsöden och lärt känna de som arbetar för Vivida på olika sätt. Det har varit , och är fortfarande, väldigt inspirerande med alla dessa möten.

**Vaför en kund- och assistenttidning?**

Tanken med Vividanytt är att den ska vara en kanal mot våra kunder, anhöriga och medarbetare där vi presenterar nyheter och information om Vivida och branschen personlig assiststans samt juridiska och ekonomiska frågor. Men den ska samtidigt bidra till att stärka våra relationer med kunder, medarbetare och samarbetspartners samt Vivida som varumärke.

Tidningen ska vara informativ, men vi vill också att det ska vara en tidning som du lätt kan ta med dig till solstolen, använda som kvällslektyr eller varför inte på

dass. Enkel läsning som även ger inspiration i vardagen. Det är långt ifrån alla företag som har en egen tidning, en del kanske tycker det känns förlegat och gammalmodigt. Vi tycker tvärtom. Vividanytt är en väldigt viktig kanal till våra medarbetare och kunder. Den skapar en samhörighet för oss inom Vivida och är en kanal där vi når ut med information på ett sätt som digitala medier inte kan mäta sig med.

**Det tryckta ordet**

I en digital värld som vi nu lever i blir det trycka ordet än mer viktigt. Att läsa en fysisk tidning ger mer tid till eftertanke då det inte finns något rörligt som stör uppmärksamheten under tiden, såsom annonser, banners och liknande.

Text på papper är lättare för vår hjärna att förstå och minnas än om du läser den på en dataskärm. Man slipper scrolla, vilket blir en extra belastning på arbetsminnet, och därför blir det enklare att minnas en text i tidningsform.

Är det så att man ändå föredrar att läsa tidningen digitalt så finns den alltid tillgänglig på vivida.se.

**Föränderlig form**

Ett nyhetsblad eller en tidning måste hela tiden följa företagets grafiska profil för att skapa igenkänning hos sina läsare. En grafisk profil innefattar t ex färgpalett, typografi, logotyp och bildspråk. Blir det förändringar i profilen måste alltså tidningen också förändras. Vid en

sådan här tillbakablick på Vividanytt så är det intressant och roligt att se hur det grafiska uttrycket har utvecklats genom åren. Ovan ser ni exempel på hur uppslagen sett ut.

**Kommer vi fortsätta med Vividanytt?**
Självklart! Tidningen utvecklas hela tiden och vi är väldigt tacksamma för era synpunkter. Vi tar gärna emot förslag på personer ni vill att vi ska porträttera eller om ni har en viktig historia att berätta. Tveka inte att höra av er till redaktionen.

Nu kommer snart Vividanytt in i puberteten och då vet man aldrig vad som kan hända. Den kanske spårar ur totalt, som en del tonåringar gör, och vägrar tryckas på, blir svår att öppna eller färgar omslaget rosa. Man vet aldrig, den som läser får se.

Tack kära läsare!

## Vividas redaktion

**Anna-Karin Wallgren, Ansvarig utgivare**
019-555 43 05, anna-karin.wallgren@vivida.se
**Jonas Norén, Art Director/Kommunikatör**
019-555 43 50, jonas.noren@vivida.se

# Saffransgul fisksoppa

Smält smöret i en kastrull och låt curryn fräsa med.
Tillsätt mjölet, rör om och späd med buljongen under vispning.
Tillsätt saffran, salt, fänkål/purjo och gräddmjölk. Koka några minuter så vätskan kokar ihop något.

Skär fisken i tärningar eller strimlor. Lägg dem i soppan och låt dem bara bli vita. De ska inte koka för länge så de blir mosiga (särskilt viktigt när soppan ska lagas i förväg och sedan värmas).

Lägg sist i skalade räkor och strö finhackad dill över.
Servera gärna med nybakt bröd av valfri sort.

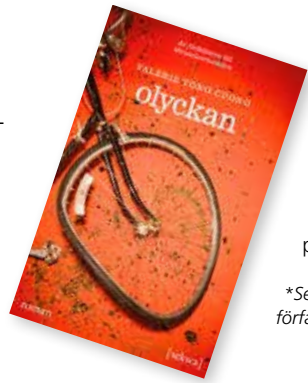
1 msk smör el. margarin
½-1 tsk curry
2 msk vetemjöl
½ L fiskbuljong (vatten+tärning)
½ pkt saffran
½ tsk salt
1 dl finhackad fänkål, eller purjolök
2 dl mjölk+½ dl grädde
300 g fiskfilé
200 g räkor (vikt med skal)
Mycket dill

*foto: VIVIDA*

# Hillevi boktipsar!

text: HILLEVI SEVERIN
*Receptionist på Vivida*

Jag har nyss läst **Olyckan** av Valéire Ton Cuong, utgiven på mitt favoritförlag Sekwa*. Det är en fängslande berättelse om en mycket splittrad familj, som endast hålls ihop av den högt älskade 12-årige Milo. När han skadas mycket allvarligt i en cykelolycka, rasar fasaden, alla ställs på prov och gamla oförrätter och hemligheter kommer fram.




Här skildras visserligen en extrem familj, men man lever sig in i historien och kan ändå känna förståelse och empati med samtliga familjemedlemmar. Välskrivet och med mycket levande personskildringar!

**Sekwa översätter mestadels franskspråkiga författare och har många otroligt bra titlar!*

# Stort grattis!

Dags att hylla våra höst- och vinterjubilarer.
Ett rungande **HURRA** från alla oss på Vivida!

## Oktober

**20 år**
Märta, Gagnef
Ubah, Spånga
Rosita, Eskilstuna

**30 år**
Malin, Örebro
Petra, Örebro

**70 år**
Margareta, Hägersten

## November

**20 år**
Ahmed, Kista

**30 år**
Mattias, Malmö

**40 år**
Daniel, Vendelsö

**50 år**
Henrik, Västerås
Karsten, Örebro

**60 år**
Carmen, Västerås

**70 år**
Kjell, Boxholm

## December

**10 år**
Filip, Skultuna

**30 år**
Jenna, Huddinge

**40 år**
Monica, Örebro

## Januari

**20 år**
Alex, Arboga
Marta, Västerås
Beraz, Västerås

**30 år**
Tanja, Borlänge
Isabell, Örebro
Nathali, Örebro
Magnus, Örebro

**40 år**
Therese, Kvillsfors
Ulrika, Mockfjärd
Lena, Hofors

**50 år**
Roland, Örebro

**60 år**
Kenth, Skärblacka

# Vividas jurister har ordet

I vårt dagliga arbete ingår att hjälpa Vividas kunder med att ansöka om ytterligare assistans vid tillfälligt utökade behov. Dessa behov uppstår ofta i samband med semesterresor, sjukdom eller tillfälligt ändrade vardagsrutiner där den assistansberättigades grundbeslut inte är tillräckligt för att tillgodose de tillfälliga behoven.

**Tillfälliga utökningar**

Det kollektivavtal som Vividas assistenter omfattas av kräver att vi som arbetsgivare kan garantera assistenternas löner för den tid som de är schemalagda att arbeta. Från denna regel undantas närstående. För att kunna bemanna med externa assistenter när det uppstår tillfälliga behov som inte täcks av grundbeslutet måste den enskilde ha ett beslut om en tillfällig utökning. Vi hjälper er gärna att ansöka om en sådan utökad insats. Handläggningstiden för en sådan ansökan är vanligtvis två till tre månader, och det är därför viktigt att vi får informationen i god tid. Två till tre månaders framförhållning är naturligtvis inte möjligt vid tillfällig sjukdom.

Som huvudregel gäller då att det utökade hjälpbehovet ska tillgodoses av närstående, men alternativa lösningar kan användas i vissa specifika fall.
Det viktigaste är att vi får information om utökade hjälpbehov så snart som möjligt.

**Tom Schultz-Eklund**
Jurist, Ledningschef

**Anna Vernqvist**
Jurist

**Laila Andersson**
Juristassistent

ANNONS

**Alla medarbetare på Vivida får 30% rabatt på hela Hygienshoppens sortiment**

I vårt sortiment hittar du bland annat tvättmedel, hud- och hårvård, toalettpapper, blöjor, kaffe och mycket mera. Vi har många fina varumärken som till exempel *Via, Comfort, YES, Weleda, Bambo* med flera.

På **Hygienshoppen.se** handlar du dina produkter med leverans direkt hem till din dörr.

För att ta del av rabatten behöver du en egen inloggning. Den får du genom att maila dina kontaktuppgifter till **info@hygienshoppen.se** eller **ringa 019-20 90 60**

HygienShoppen.se

# Mindfulness – medveten närvaro

*text: JONAS NORÈN*
*foto: PIXABAY*

Mindfulness är en av de mest kända meditationsteknikerna och en samlingsterm för alla meditationsformer där medvetenhet och fokuserad uppmärksamhet används. Det är även en meditationsform som alla kan använda sig av utan att vara beroende av en specifik plats eller fysisk kapacitet. Inom mindfulness används tekniker för att skapa och stärka uppmärksamheten genom fokus, observation och acceptans.

Vid träning i medveten närvaro, eller mindfulness, skiljer man mellan formellt och informellt övande. Det formella övandet i mindfulness innebär meditationer i liggande, sittande och stående position samt meditation i rörelse såsom gående meditation och mindfulness yoga.
Det informella övandet sker i vardagssituationer. Det kan handla om att träna sig i att bibehålla fokus på det man gör medan man städar, diskar eller duschar och om att ta sig tid att lyssna på och möta den människa man har framför sig med fokuserad närvaro.

**Är det bara flum eller fungerar det verkligen?**
Runt om i världen forskas det kring mindfulness och dess effekter. Ett flertal forskningsrapporter under de senaste trettio åren visar att mindfulness bland annat ger minskad stress, ökad självinsikt och koncentrationsförmåga, bättre sömn, ökat fokus och bättre uppmärksamhet. Så det verkar faktiskt fungera, men det krävs en del träning.

Det finns många bra appar och webbplaster inom mindfulness. Här kommer en lista på appar och webbplatser för dig som vill prova på och leva mer i nuet.

**Appar**
Mindfulness Appen
Mindfulnessresan
Headspace: Guided meditation

**Webbplatser**
stresscoachen.nu
yogobe.com

Avs: Vivida Assistans, Box 1814, 701 18 ÖREBRO

B

Porto betalt

**Har du något intressant som du vill berätta om för Vividanytts läsare?**

Kontakta oss på 019-555 43 50
eller jonas.noren@vivida.se

VIVIDA ASSISTANS

vivida.se

*Vivida Assistans är ett rekommenderat R-företag sedan 2008 med guldlicens sedan 2014*

www.rlicens.se

*Följ och gilla oss på Facebook!*