

VÅRT GRUMS

GRUMS KOMMUNS INFORMATIONSTIDNING TILL INVÅNARE OCH FÖRETAG. 3/ 2020



SÖDRA SKOLAN

DIGITAL INVIGNING AV NY SKOLA, FÖRSKOLA, BIBLIOTEK OCH SKOLGÅRD

TILLVÄXT OCH NÄRINGSLIV



**STORT GRATTIS TILL VINNARNA
AV FÖRETAGSPRISERNA 2020!**

BARNNS HÄLSA



**UPP OCH HOPPA FÖR ETT
HÅLLBART LIV**

FÖRENING I FOKUS

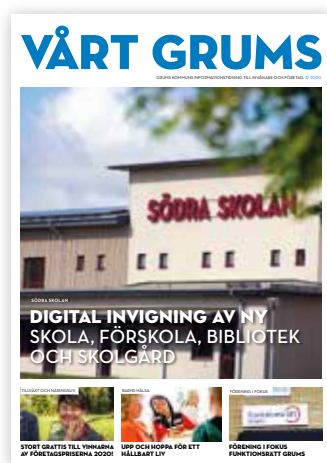


**FÖRENING I FOKUS
FUNKTIONSRÄTT GRUMS**

3/2020

VÅRT GRUMS

ÄR GRUMS KOMMUNS INFORMATIONSTIDNING
TILL INVÅNARE OCH FÖRETAG I KOMMUNEN.



Utges av: Grums kommun, 664 80 Grums
Telefon: 0555-420 00 växel

Ansvarig utgivare:

Annika Lomarker, kommunchef
annika.lomarker@grums.se

Redaktion:

Anna Svedlund, kommunikationsansvarig
anna.svedlund@grums.se

Grafisk form: Anna Svedlund

Omslagsfoto: Anna Svedlund

Foto sidan 2-3: Anna Svedlund

Utgivning: 4 nr/år

Vårt Grums-arkiv: På grums.se kan du läsa tidigare nummer av Vårt Grums.

Upplaga: 5 100 exemplar

Distribution: PostNord

Tryck: Ljungbergs Tryckeri, Klippan

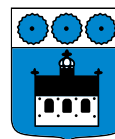
Webbplats: www.grums.se

På Facebook finns vi på följande sidor:

- Grums kommun
- Grums bibliotek
- Grums bad & sport
- Grums fritidsgård
- Grums äldreomsorg
- Skolrestaurangen Jättegrytan

Instagram:

- grums_kommun
- grumsbibliotek
- grumsfritidsgard
- grumsaldreomsorg
- skolrestaurangenjattegrytan



GRUMS KOMMUN





DU KAN KÄNNA DIG TRYGG MED KOMMUNENS ARBETE

ANNIKA LOMARKER KOMMUNCHEF

KOMMUNENS ARBETE NÄR DET GÄLLER HANTERINGEN AV CORONAVIRUSET

har under våren och sommaren inriktat sig på att skapa en trygg situation för våra invånare, kunder och medarbetare. Sedan mars månad har vår ledningsgrupp träffats och stämt av läget. Vår socialtjänst har täta möten för att delge information och riktlinjer, främst gällande våra boenden och övrig omsorg. Inom flera verksamheter har vi fått göra stora anpassningar. Representanter från kommunen deltar även i de samverkansmöten som finns i länet gällande socialtjänst, smittskydd, kommunikation, näringsliv, skola och kommunledning. Grums kommun samverkar med Länsstyrelsen Värmland, Region Värmland samt övriga kommuner. Den regionala samsynen och informationsutbytet är och har varit mycket viktiga.



ANNIKA LOMARKER
kommunchef
Grums kommun

LEIF HARALDSSON (S) KOMMUNALRÅD

DET ÄR EN SPECIELL TID SOM VI LEVER I och vi har nog alla fått göra både anpassningar och uppoffringar. Jag tänker inte minst på alla våra företagare som kämpat under dessa månader. Stort tack till alla er som stöttat våra lokala företag och, som jag hoppas fortsätter att göra det. Jag vill även skicka en hälsning till alla våra duktiga medarbetare inom vård och omsorg som varje dag gör sitt yttersta för att motverka smitta. Stort, stort tack till alla er – utan er insats hade inte kommunen kunnat hantera situationen på det trygga sätt som vi faktiskt har gjort här i Grums. Tack vare bra samarbete mellan kommunen, företagare i kommunen och BillerudKorsnäs har höstens underhållsstopp på Gruvön fortlöpt enligt plan.



LEIF HARALDSSON (S)
kommunalråd
Grums kommun

TEXT: ANNA-MARIA JÄGER FOTO: STEFAN VÄNERSAND

Stort grattis till vinnarna av

ÅRETS FÖRETAGARE 2020



ÅRETS FÖRETAGARE 2020

SUSANNE NYBERG SUNDQVIST

■ Årets företagare 2020 i Grums kommun är Susanne Nyberg Sundqvist som driver redovisningsbyrån Peritus konsult.

MOTIVERING: Våren och sommaren har varit en tuff kamp för många företagare till följd av pandemin. Susannes roll som redovisningskonsult har blivit viktigare och mer omfattande. Susanne ställer alltid upp och stöttar sina kunder, både som rådgivare i sitt företag och som medmänniska. Susanne är glad, positiv och en engagerad företagare som ger avtryck i kommunen både i sin yrkesroll och i föreningslivet. Susanne driver sitt företag på landsbygden och har visat att det fungerar alldeles utmärkt. Susanne var även en av initiativtagarna till det kvinnliga affärsnätverket Julianorna, när de startade 2010, och hon har spelat en viktig roll sedan dess. Susanne är en sann Grumsambassadör som sprider det goda ryktet om Grums och om företagande vid alla tillfällen som ges. Susanne ställer upp för näringslivet i Grums kommun och är en viktig mentor till nyblivna och befintliga företagare och är nu vald till Årets företagare 2020!

FRÅN EN AV NOMINERINGARNA: Susanne Nyberg Sundqvist är kompetent, en förebild, positiv, hjälpsam och engagerad! Grums kan inte få en bättre ambassadör för företagande i kommunen!

ÅRETS SERVICEFÖRETAG 2020



ÅRETS SERVICEFÖRETAG 2020

Ny kategori!

LEKIA - GRUMS LEKSAKSAFFÄR

■ Årets serviceföretag 2020 i Grums kommun är Lekia, Grums leksaksaffär!

MOTIVERING: Grums leksaksaffär har i över 40 år varit en butik med service i världsklass! Deras hjälpsamma sätt och "inget är omöjligt"-anda har gjort barn och föräldrar till nöjda kunder i generationer. Under våren när pandemin kom, ställde de snabbt om och körde ut leksaker till kunderna som inte kunde komma in i butiken. Ingen har väl missat deras härliga filmer, där de testar leksaker på butikens Facebook-sida eller att de årligen skänker massvis med leksaker som julklappar till barn på exempelvis skyltsöndagsfirande. Siv, Mia, Anna-Karin och Jan-Anders med personal, är alla riktiga servicestjärnor och en viktig del av näringslivet i vår kommun!

FRÅN EN AV NOMINERINGARNA: Denna affär och personerna som jobbar i den, känns som hemma. Atmosfären är hjärtlig och välkomnande. Det är en otrolig känsla att man har sprungit runt i butiken som barn och petat på allt, och nu kan man som förälder ge sina barn den upplevelsen. Leksaksaffären i Grums, med all dess personal, är lycka! Trots antalet kunder tar de sig alltid tiden att göra det lilla extra för precis varenda kund. Det här gänget tillför så mycket lek och glädje till vår kommun och dess invånare!

företagspriserna 2020!

ÅRETS UNGA FÖRETAGARE 2020



ÅRETS UNGA FÖRETAGARE 2020

FREDRIK WANGSTEN

■ Årets unga företagare i Grums kommun 2020 är Fredrik Wangsten, Åshammar Trädgård!

MOTIVERING: Fredrik är en förebild som ung företagare, som bor, driver och utvecklar sitt företag på landsbygden i Grums kommun. Han har utvecklat sitt företag sedan starten och erbjuder idag mer än 40 olika grönsaker i sitt sortiment!

Fredrik startade med kravmärkt ekologisk grönsaks- och äggförsäljning hemma på gården i Åshammar och har sedan dess utvecklat företaget med flera ben. Fredrik är bland annat med i REKO-ring Karlstad, samarbetar med andra värmländska ekobönder, samarbetar med restaurangerna Sliperiet i Borgvik och Matbruket i Karlstad samt med kostenheten på Grums kommun. Han har även en populär grönsaksförsäljning på lördagar, hemma på gården samt utanför Artisan Bread på Kasernhöjden. Fredrik är positiv, tillmötesgående, inspirerar till medvetenhet och hållbarhet, vågar satsa och är Årets unga företagare i Grums kommun 2020!

FRÅN EN AV NOMINERINGARNA: Fredriks företag ligger helt rätt i tiden! Närodlat, kravodlat och klimatsmart. Fredrik är alltid tillmötesgående, vågar satsa och har fantastiska grönsaker.

ÅRETS INSPIRATÖR 2020



ÅRETS INSPIRATÖR 2020

Ny kategori!
PERNILLA LARSSON

■ Årets inspiratör 2020 i Grums kommun är Pernilla Larsson, Coop Grums!

MOTIVERING: Pernilla är butiksmedarbetaren som alltid bjuder sina kunder på ett gott värdskap! Hon är pigg och glad, får sina kunder att känna sig sedda och hon tvekar inte att hugga i. Årets inspiratör är också en uppskattad kollega på sin arbetsplats Coop Grums.

FRÅN EN AV NOMINERINGARNA: Som en ständig frisk fläkt och med ett evigt gott humör sprider hon inspiration, glädje och motiverar sina medarbetare på ett föredömligt sätt. Ett unikum inom handeln i Grums!

ETT SPECIELLT FIRANDE

DETTA ÅR...

På grund av pandemin kunde tyvärr inte vår årliga näringslivsgala genomföras som planerat. På galan uppvaktas normalt pristagarna av årets företagspriser. I år tog vi istället med oss blommor och tårter och överraskade vinnarna på deras arbetsplats. Priset till Årets företagare 2020 utses i samverkan mellan Företagarna Karlstad-Hammarö-Grums.



FÖRENING I FOKUS FUNKTIONSRÄTT GRUMS

■ Funktionsrätt Grums är en paraplyorganisation med sju föreningar anslutna. Dessa är Synskadades förening, Hörselskadades förening, Astma Allergi, FUB, Grums Reumatiker och Hjärt-Lungsjukas förening.

BERÄTTA LITE OM FUNKTIONSRÄTT GRUMS

– Funktionsrätt är en ideell förening. Föreningen hette tidigare HSO (Handikappföreningarnas samorgan i Grums), men bytte år 2018 namn till Funktionsrätt Grums. I augusti 2002 invigdes den egna lokalen på Sveaplan 2. Lokalen är handikappanpassad och utrustad med teleslinga. Billeruds Sociala fond beviljade 2003 medel till denna.

NÄR GRUNDADES FÖRENINGEN?

– Föreningen HSO grundades på hösten år 2000. Redan 1983 började man diskutera ett samarbete med hela handikapprörelsen i Grums. Man träffades vid ett flertal tillfällen och förde diskussioner men kunde inte komma överens om ett samarbete.

VILKA VERKSAMHETER FINNS DET?

– Vi säljer Bingolotter på ICA Klingan och har medlemsmöten med till exempel föreläsare och underhållning. Utöver våra möten har vi även andra aktiviteter. Sedan år 2010 ordnar vi loppis varje år, under maj och juni samt i november, dock med undantag av nuvarande år med anledning av coronapandemin.

HUR GÖR JAG OM JAG VILL BLI MEDLEM I FUNKTIONSRÄTT GRUMS?

– Om du vill bli medlem i någon av våra föreningar kan du kontakta följande:

Funktionsrätt Grums Leif Karlsson 070-314 90 63
Astma Allergi Mia Gillstedt 076-875 41 18
FUB Karlstad Anette Dahlman 079-069 60 01
Reumatikerförening Britta Bertils 070-970 12 58
Hjärt-Lungsjukas förening Tage Karlsson 073-630 28 80
Hörselskadades förening Leif Karlsson 070-314 90 63
SRF Synskadades förening Elvy Eek 072-215 53 28

HÖSTEN PÅ GRUMS BIBLIOTEK

DIGITAL BOKCIRKEL

Gå med i vår Facebookgrupp "Grums biblioteks bokcirkel". I höst läser vi Katarina Frostensons bok "K". Läs eller lyssna på boken och diskutera den online. Läs mer på våra sociala medier.

FÖR BARN OCH UNGA

Håll utkik på vår webb, våra sociala medier och i biblioteket. Under höstlovet har vi aktiviteter för barn och unga.

LILLA BIBLIOTEKET

Är du sugen på att läsa en bok men hinner inte till biblioteket? Låna med en bokpåse och lämna tillbaka den inom två månader, på valfri plats där "Lilla biblioteket" finns. Du kan även lämna påsen på Grums bibliotek. Vi finns på flera ställen i kommunen; håll utkik efter våra skyltar.

BOKEN KOMMER

Har du eller en närstående svårigheter att komma till biblioteket? Med tjänsten Boken kommer finns möjligheten att få böcker och andra medier hemkörda en gång i månaden. Kontakta oss för mer information, 0555-420 52 eller biblioteket@grums.se. Information om **Boken kommer** finns på flera olika språk.

Har du frågor eller förslag som gäller biblioteket? Hör av dig till oss, 0555-420 50 eller biblioteket@grums.se.

Facebook: Grums bibliotek

Instagram: grumsbibliotek

POETRYSLAM PÅ GRUMS FRITIDSGÅRD

■ Grums fritidsgård i samarbete med Grums bibliotek bjuder in till poetryslam /workshop och uppträdande.

Onsdag 21 oktober klockan 19.00

Workshop i poetryslam med skräcktema. Tävlingar, blackout-poetry och skrivande i lag. Ålder 7:an-9:an.

Onsdag 28 oktober klockan 19.00

Poetryslamuppträdande med Christian Umeland Ålder 7:an-18 år.



GRUMS KOMMUN HAR TAGIT FRAM EN SERVICEPLAN

■ Tillgång till varor och tjänster har betydelse för att skapa områden där det är attraktivt att leva, arbeta, driva företag och besöka. Det kan till exempel handla om tillgången till livsmedel, drivmedel, post- och pakettjänster, apotekstjänster och grundläggande betaltjänster.

För att göra det möjligt för de som bidrar till serviceutbudet att få olika typer av stöd från Länsstyrelsen Värmland och Region Värmland, har en serviceplan för Grums kommun arbetats fram.

I planen pekas orterna Segmon, Liljedal, Borgvik och Värmskog inklusive Degerbyn ut som serviceorter. Det innebär att Grums kommun gärna ser en utvecklad och etablerad service på orterna och att den service som finns idag, ska bevaras och stärkas i den mån det går.

FAKTA:

Den kommunala serviceplanen har sin utgångspunkt i regionala serviceprogrammet.

Serviceplanen för Grums kommun finns att läsa i kommunens författningssamling på grums.se.

Mer information om olika typer av stöd, hittar du på Region Värmlands och Länsstyrelsen Värmlands webbplatser:

regionvarmland.se/utveckling-tillvaxt/projektmedel/stod-till-kommersiell-service/

lansstyrelsen.se/varmland/natur-och-landsbygd/stod-for-landsbygdsutveckling.html

GÖR DINA ÄRENDE DIGITALT MED NÅGRA ENKLA KLICK!

■ På vår webbplats grums.se hittar du e-tjänster och blanketter. E-tjänsterna är en självservice som innebär att du som medborgare, företagare eller förening, kan utföra ärenden digitalt när det passar dig.

För en del av e-tjänsterna behöver du e-legitimation för att identifiera dig på ett säkert sätt. Då kan du logga in, spara dina uppgifter och enkelt följa hur det går under fliken Logga in.

Mer information om våra e-tjänster hittar du på:
www.grums.se/etjanster



NY ÖVERSIKTSPLAN FÖR GRUMS KOMMUN

■ Var med och påverka hur vi ska planera kommunens framtid! Gå in på grums.se/översiktsplan och fyll i formuläret.

Inför arbetet med att ta fram en ny översiktsplan har vi publicerat ett formulär på grums.se/översiktsplan där du enkelt kan se kartor och vara med och påverka den framtida planen.

En översiktsplan är vägledande vid kommunens framtida beslut om hur mark, vatten och bebyggelse ska utnyttjas, vad som är värdefullt att bevara och var förändringar kan komma att ske.

Kjell Nyström stadsarkitekt, 0555-421 38

Maria Röhr näringslivschef, 0555-421 54



ÄNTLIGEN ÄR DEN KLAR!

På grund av rådande omständigheter har vi inte kunnat anordna den invigning som vi hade önskat.

Under september erbjöd vi guidade turer i mindre grupper. Missade du dessa och är nyfiken på skolan - kika in på grums.se där vi har delat en film från en av dessa turer!

TEXT OCH FOTO: ANNA SVEDLUND

DIGITAL INVIGNING AV NY SKOLBYGGNAD, FÖRSKOLA, BIBLIOTEK OCH SKOLGÅRD

Nya skoldelen på Södra skolan är tillverkad i CLT som producerats av Stora Enso Gruvöns Sågverk. Grums kommun har gjort en stor satsning i och med byggnationen. Moderna byggnader, byggda för en modern verksamhet tryggar utvecklingsmöjligheterna för våra elever.

FAKTA BYGGNATION

SÖDRA SKOLAN

■ Södra skolan har 260 elever i årskurs F-3 och 40 förskolebarn i två grupper. Här finns även fritidshem och grundsärskola. Skolan har fem olika byggnader och en utomhusmiljö som erbjuder fina möjligheter till lek.

- I januari 2017 startade diskussioner kring ett eventuellt nybygge.
- Beslut togs av kommunstyrelsen att projektera för en nybyggnation.
- PEAB blev tilldelade uppdraget efter anbud.
- Bygget har genomförts i partneringsmodell. Alla olika kompetenser har träffats under hela projekteringstiden, även beställare och verksamhet. Löpande har skolan arbetat med tankar och idéer tillsammans med personal och elever.
- Den nya byggnaden är utformad så att lokalerna kan nyttjas av förskola om skolan inte har behov av hela lokalen. Idag finns två avdelningar med 5-åringar i lokalen.
- Budget: 83,4 miljoner kronor.
- Första spadtaget togs 5 april 2019 och skolan stod klar inför höstterminen 2020.
- Solcellspanelerna på taket ska sörja för 40% av elförbrukningen, en digital tavla i entrén visar aktuella värden. De första 5 månaderna har panelerna täckt hela förbrukningen inklusive den anläggning som finns för komfortkyla.
- I skolan finns lokaler för bibliotek och elevhälsa.
- Skolan är skofri.

Varför trä?

- Miljömässigt ger det 86 % mindre koldioxidutsläpp än betong.
- Skolan är byggd i CLT (korslimmat trä) som kommer från Stora Enso och har tillverkats i Grums. Konstruktionerna är gjorda av Dalamassivträ.
- Ytterpanelen är behandlad med värme och underhållsfri i 20 år.
- Det ger en vacker och lugn inomhusmiljö.
- Övriga materialval har gjorts med en tanke om miljön samt med en lugn färgsättning för att ge eleverna en god inlärnings-/arbetsmiljö.





Håll utkik på kommunens olika konton i sociala medier. Under hösten kommer vi att tipsa om roliga, nyttiga och goda vanor både gällande mat och rörelse!

#uppochhoppa

TEXT: ANNA SVEDLUND FOTO: ØYVIND LUNDH

UPP OCH HOPPA FÖR ETT HÅLLBART LIV!

Grums kommun vill främja barns rörelse och goda matvanor. Under namnet **”Upp och hoppa för ett hållbart liv”** kommer vi att informera vårdnadshavare och barn och visa på att mat ska vara nyttig och god och att det ska vara roligt att röra på sig, utan att krångla till det!

LÄNSSTRATEGI FÖR ATT FRÄMJJA GODA MATVANOR SAMT ÖKAD FYSISK AKTIVITET HOS BARN OCH UNGA I VÄRMLAND 2017-2021

■ Lite bakgrund: Övervikt och fetma är ett uppmärksammat folkhälsoproblem i stora delar av världen. Det är ett folkhälsoproblem som får stora konsekvenser både i samhället och för den enskilde individen.

I Sverige har övervikt och fetma ökat hos hela befolkningen, men mest hos barn och ungdomar. Orsakerna är till stor del förändrade mat- och dryckesvanor samt minskad fysisk aktivitet.

De förändrade mat- och dryckesvanorna har även medfört ökade risker för försämrad tandhälsa hos många barn.

För att vända utvecklingen av övervikt och fetma hos barn och unga i länet, krävs en bred samverkan mellan flertalet aktörer. Gemensamt kan vi verka för att skapa trygga och goda uppväxtvillkor för barn och unga i Värmland.

FN:s konvention om barnets rättigheter, slår fast att: barns och ungas uppväxtvillkor har stor betydelse för barnets möjlighet till utveckling, välbefinnande och trygghet. Därför ska det konkreta arbetet med länsstrategin utgå från ett tydligt barnrättsperspektiv.

Länsstrategin som Grums kommun jobbar efter, vill betona vikten av att arbeta hälsofrämjande med en stark förebyggande inriktning. Strategin utgår därför från att övervikt går att förebygga och att det är möjligt att främja goda matvanor samt att öka andelen fysiskt aktiva barn och ungdomar i länet.

Genom bred samverkan i hela samhället där barn och vårdnadshavare görs delaktiga, kan förändring skapas.

SAMVERKAN I GRUMS KOMMUN

■ I Grums kommun arbetar gruppen Barns hälsa med att samordna arbetet och befästa konceptet "Upp och hoppa för ett hållbart liv", i våra verksamheter.

Gruppen Barns hälsa, består av representanter från skola, förskola, elevhälsa, familjecentral, kost och städ, individ och familj, BVC, vårdcentralen, Friskvården i Värmland, Folk tandvården, kultur och fritid, område fastighet och område gata.



BRA LÄNKAR FÖR DIG SOM VILL LÄSA MER

■ På www.grums.se har vi samlat information och länkar med roliga och nyttiga tips!

Tips om mat

Vad vi äter och hur vi äter, påverkar vårt välmående på flera olika sätt. Här hittar du fakta och kunskap kring hälsosamma matvanor. Vad bör du äta mer av, mindre av och vad kan du byta ut?

www.grums.se/tipsommat

Matkassen

Låt dig inspireras till bra vardagsmat! På sidan matkassen, finns färdiga veckomenyer med inköpslistor samt recepttips på bland annat mellanmål, barnmat och vegetarisk mat.

www.grums.se/matkassen

Hushållningssällskapets webbplats

På hungrig.nu kan du få kunskap och råd inom allt möjligt som rör mat och matlagning. Det behöver varken vara krångligt, tidskrävande eller dyrt.

www.hungrig.nu

Aktivitet och rörelse

Vi vet att rörelse kan ge en direkt effekt genom att vi kan känna oss gladare efter att vi rört på oss, då endorfiner frigörs. På grums.se har vi bland annat samlat utmaningar i sociala medier som lockar till rörelse.

www.grums.se/tipsomrorelse

TEXT: ANNA SVEDLUND FOTO: ØYVIND LUNDH, GRUMS KOMMUN

SÅ JOBBAR VI I KOMMUNENS VERKSAMHETER

■ I Grums kommun finns viljan att med gemensamma krafter främja hälsan hos barn och unga. Mat och måltider har stor betydelse i våra liv. Ett mål är att barn och unga ska erbjudas bra mat i offentliga miljöer. Ett annat viktigt mål är att stödja barn, ungdomar och vårdnadshavare att göra hälsosamma val.



Förskolan

I våra förskolor är både barn och personal ofta utomhus och vi satsar mycket på aktiv utvistelse. Måltidspedagogik är ett område som vi har utvecklat och där barnen får smaka på olika rätter och grönsaker.

Samhällsbyggnad

Aktiviteter och hälsofredag på fritidsgården, lekparker och cykelvägar, projekt på biblioteket, arbete för vårt föreningsliv och våra idrottsanläggningar samt simlektioner i badhuset är något av allt det som ryms inom samhällsbyggnad.



Familjecentralen

Här samverkar kommunen med Region Värmland. Vi anordnar föräldraträffar och erbjuder spädbarnsmassage. Barnmorskor genomför hälsosamtal med alla gravida, BVC-sköterskorna matpratar med barn och vårdnadshavare. På öppna förskolan går vi på barnvagnspromenader, har utelekar och bjuder in till hälsofrämjande aktiviteter.

Skolan

Kostchef och kostpersonal träffar elever i skolans matråd och berättar om och diskuterar om mat. Målet är att ge barnen kunskap om bra mat och gemensamt komma fram till en meny som är näringsriktig och som hamnar i magen hos eleverna. Via ett gemensamt projekt med kultur och fritid, får alla elever i årskurs 7-9 på Jättestensskolan frukost varje morgon.



TEXT: ANNA SVEDLUND

VAD KAN JAG SOM VÅRDNADSHAVARE GÖRA?

■ Att röra på sig är inte bara bra för kroppen, utan också mycket bra för knoppen. När vi rör på oss frigörs ämnen som påverkar oss på olika sätt, och som hjälper oss att må bra. Vad vi äter och hur vi äter, påverkar också vårt välmående på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi orkar mer och mår bättre.

Eva Hansson, samordnare på familjecentralen Grums och Eva Hamnebo, områdeschef för kost och städ, är med i arbetsgruppen Barns hälsa och svarar här på vad man ska tänka på.

HUR SKA MAN ÄTA UNDER EN DAG?

– För att täcka energi- och näringsbehovet, behöver den mat man äter delas upp på flera måltider under dagen, vanligtvis: frukost, lunch och middag och två till tre mellanmål. Det är bra att ha denna måltidsordning för då undviker man att blodsockret sjunker. Lågt blodsocker ökar risken att man stoppar i sig onyttig mat med tomma kalorier, det vill säga mat som bara ger energi och ingen näring, förklarar Eva Hamnebo.

DET KAN BLI MYCKET FIKA PÅ HELGERNA, HAR DU TIPS PÅ NÅGON NYTTIG FIKA?

– På helgerna, när man har mer tid, så kan man baka tillsammans med barnen. På hungrig.nu finns många bra tips. Här kommer ett recept på pizzamuffins.

HUR MYCKET SKA BARN OCH UNGA RÖRA SIG FÖR ATT MÅ BRA?

– Barn och unga mår bäst av att röra på sig minst en timme om dagen. Det är också bra om man kan få in mycket rörelse i vardagen, gå eller cykla till skolan, kompisar och aktiviteter men främst att vara ute, leka och spela med andra barn och gärna i sällskap med vuxna. För mindre barn behöver det inte alltid vara en organiserad aktivitet utan man kan gå ut till lekparken, busa i trädgården eller ta en promenad i skogen. Friska barn i förskoleåldern är i regel inte stilla om de inte har en skärm framför sig, säger Eva Hansson.

HAR DU TIPS PÅ EN AKTIVITET EN REGNIG SÖNDAG?

– Man kan ju gå ut ändå, för även om det är blött och otrevligt älskar nästan alla barn att leka i regnet, hoppa i vattenpölar och så vidare. Men det är såklart olika vad man kan locka med, beroende på väder och ålder på barnen. Varför inte bygga en koja tillsammans, leka kurragömma, inte nudda golv eller gömma nyckel?

RECEPT PÅ PIZZAMUFFINS, 10-12 STYCKEN SNABBT OCH GOTT

■ Ingredienser:

100 g rökt skinka
6 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
1/2 tsk salt
1/2 dl flytande matfett
3 dl mjölk
2 tsk basilika
1-1 1/2 dl riven ost

■ Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 225 grader
2. Finhacka skinkan
3. Blanda mjöl bakpulver och salt i en bunke
4. Tillsätt flytande matfett samt mjölken och hälften av den rivna osten
5. Klicka ut degen i pappersformar (stora) och ställ på en plåt
6. Strö över resten av osten
7. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter
8. Låt svalna och servera!



TEXT: ANNA SVEDLUND FOTO: HUMANA

UNGDOMAR FÅR MÖJLIGHET TILL ETT BÄTTRE LIV

■ Junette Persson jobbar på Humana och är föreståndare för Häggvik HVB i Segmon. HVB står för Hem för vård eller boende. Humana är ett privat företag inom vårdsektorn. I prästgården i Häggvik bor åtta pojkar i åldrarna 13–17 år.



JUNETTE, HUR LÄNGE HAR NI HAFT VERKSAMHET I GRUMS KOMMUN?

– Verksamheten startade våren 2017 och våra första barn och ungdomar kom till oss på sommaren.

HUR LÄNGE HAR DU JOBBAT I FÖRETAGET?

– Jag började jobba på Humana några månader innan vi öppnade vår verksamhet i Häggvik.

VAD ÄR DET BÄSTA MED DITT JOBB?

– Det bästa med mitt jobb som föreståndare på Häggvik HVB, är att få spendera dagarna med härliga kollegor och ungdomar. Att få vara en del av ungdomarnas resa i förändring till ett bättre liv, är ett privilegium. Känslan att nå fram och kanske ge verktyg som gör att de kan få ett bättre liv är härlig.

BERÄTTA LITE OM ER SOM JOBBAR?

– Jag som föreståndare är utbildad lärare från början och har sedan vidareutbildat mig till beteendevetare och terapeut samt läst en rad olika behandlingsprogram. Min teoretiska grund vilar på kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI). De flesta av våra behandlare har eftergymnasial utbildning som behandlingsassistent. Vi har även behandlare som är utbildade lärare, socionomer och terapeuter. Alla behandlare har spetsutbildning i olika drog-, kriminalitets-

och aggressionsprogram samt KBT och MI. Vi har många års erfarenhet i vår personalgrupp.

HUR SER EN DAG UT I VERKSAMHETEN?

– Alla barn har sina egna scheman utifrån deras vårdplaner. Det vanligaste är att vi går upp på morgonen och äter frukost tillsammans innan skolpojkarna körs till skolan. På eftermiddagarna har vi fokus på fysiska aktiviteter. Flera av våra pojkar spelar i fotbollslag och vi tränar regelbundet. En typisk vardagskväll är att några av pojkarerna åker med någon personal och spelar till exempel fotboll, några andra åker med någon personal till badhuset och någon är kvar och vilar eller pluggar i huset. Målsättningen är att vardagen ska vara trygg, strukturerad, tydlig och förutsägbar vilket många inte har haft tidigare.

HUR ÄR DET ATT DRIVA VERKSAMHET I GRUMS?

– Vi uppfattar Grums som en bra kommun att både bo och driva företag i. Vi har också ett gott samarbete med Grums kommun, Jätttestensskolan och flertalet lokala företag.

VAD ÄR DET BÄSTA MED GRUMS?

– Det är vackert här. Sedan är det bra med närheten till Karlstad. Det går snabbt att ta sig mellan Grums och Karlstad vilket gör Grums lätt att pendla till varje dag.



HÄGGVIK HVB

Junette Persson är föreståndare på Häggvik HVB. Verksamhetens mål är att ungdomar ska stöttas inför att kunna leva ett självständigt och fungerande liv i sin vardag. Verksamheten utgår ifrån den vårdplan som följer med ungdomen samt bedömningsmetoden ADAD för att anpassa behandlingen efter ungdomens individuella behov.

TEXT: ANNA SVEDLUND FOTO: ANNA SVEDLUND, STEFAN VÄNERSAND

VI SUMMERAR 2019

I det här numret av Vårt Grums försöker vi på ett överskådligt sätt visa vad kommunen har gjort, det vill säga vad skattekrona har använts till. Uppgifterna kommer från bokslutet för 2019. Vill du se hela vår årsredovisning, finns den på grums.se.



ATTRAKTIV KOMMUN

OMBYGGNATION AV KOMMUNHUS

- Under 2019 påbörjades ett arbete med att bygga om entrén i Grums kommunhus. Detta för att uppnå en bättre tillgänglighet, en större tydlighet och ett ännu bättre värdskap för våra besökare. Under ombyggnationen kom även ventilationen, som inte fungerade ändamålsenligt, att bytas ut. Arbetet färdigställdes 2020.
- Båtbusssturer kördes mellan Hammarö, Grums och Borgvik.



VI JOBBAR FÖR DIG

KONSTVERK OCH NY MOUNTAINBIKEBANA

- I maj invigdes sju konstverk till minne av Sven-Erik Magnusson. Konstverken har tagits fram i samarbete med hans familj, konstnären Bo Jonzon och Grums kommun.
- Grums bad och sport hade 30 088 besökare under året.
- Fritidsgården hade 4 755 besök under året.
- Antal utlån på Grums bibliotek var 47 470.



EKONOMI & TILLVÄXT

BILLERUDKORSNÄS INVIGDE SIN NYA KARTONGMASKIN

- Koncernen Grums kommun redovisade ett överskott på 1,8 miljoner kronor i bokslutet.
- Årets företagare 2019 blev Tomas Wiklander, Petroleum i Grums AB.
- Grums kommun knep återigen andraplatsen bland de värmäländska kommunerna i Svenskt näringslivs ranking av företagsklimatet.

2019 I SIFFROR

- Vi var vid årsskiftet **9 047** kommuninvånare
- Vi ökade med **31** invånare
- Alla ungdomar som sökte fick två veckors feriepraktik
- 2019 var ett tufft år för många kommuner med en sjunkande konjunktur. Årets resultat blev trots det ändå positivt, på **114 000 kronor**. Däremot blev det **11,4 miljoner kronor** sämre än budgeterat.
- Sjukfrånvaron minskade till **6,94 %**

På www.grums.se hittar du hela årsredovisningen för 2019. På grums.se/nyckeltal finns jämförbara nyckeltal om kommunen.

TEXT OCH FOTO: MARIA KUMM

HELEN TRIVS MED ATT JOBBA I FÖRSKOLAN

■ Helen Göransson är förskollärare på Segmons förskola. Helen har arbetat som barnskötare i flera av kommunens förskolor sedan 1989, och som förskollärare sedan 2001.



HUR TRIVS DU MED ATT VARA FÖRSKOLLÄRARE I GRUMS?

– Jag trivs jättebra! Framförallt är det ett mycket bra arbetslag jag arbetar i, vilket är jätteviktigt för att det ska fungera. Det är ju fantastiskt att få lära känna alla barn och följa deras utveckling. Sedan går det förstås upp och ner i verksamheten, som inom många andra områden. Det kan vara hög arbetsbelastning emellanåt och vi känner oss underbemannade. Men jag kan ändå varmt rekommendera andra att arbeta inom förskolan.

VAD ÄR DET ROLIGASTE MED DITT JOBB?

– Självklart barnen! Att få vara med i deras utveckling och lärande är så givande. Och som sagt, kollegorna här är jättebra, vi jobbar mot samma mål och trivs ihop.

BERÄTTA OM SEGMONS FÖRSKOLA

–Vi har en avdelning med i dagsläget 18 barn. Det är en landsbygdskommun med ett stort upptagningsområde. Barnen här är mellan 1 och 5 år och det är en ganska



FÖRSKOLAN I GRUMS

Inom förskolan i Grums arbetar 53 förskollärare och 22 barnskötare samt tre rektorer.

I dagsläget är 391 barn inskrivna i förskolan.

Det finns tio kommunala förskolor i kommunen.

Dessa är:

Mossen, Viljan, Kompassen, Backvägen, Svalan, Åshammar, Slottsbron, Segmon, Borgvik och nyöppnade Kullerbyttan i den nybyggda skoldelen på Södra skolan.

jämn fördelning mellan åldrarna. På Segmons förskola är vi ute mycket, vi går till den så kallade skolskogen där det finns vindskydd och grillplats. Vi lånar Segmons Folkets hus varannan vecka och har gymnastik med barnen, det brukar vara uppskattat. Vi jobbar med att främja god hälsa, och är därför ute mycket och ser till att barnen får in mycket rörelse i vardagen.

NÅGOT NI TYCKER ÄR SÄRSKILT VIKTIGT PÅ ER ARBETSPLATS?

–Vi i arbetslaget vill bygga verksamheten på goda relationer. Vi vill visa barnen att det är viktigt med goda relationer mellan vuxna. Vi vill få alla, från vaktmästaren och kökspersonalen till vårdnadshavaren, att känna sig välkomna när de kommer till oss. Vi är ju alla här för barnens skull.

Sedan är det också oerhört viktigt att vi har vårdnadshavarnas förtroende, att de och barnen ska känna sig trygga med oss. Vi strävar alltid efter att ha en bra dialog med vårdnadshavarna. Det är jätteviktigt.