



Nu har kulturskolan kommit igång



Gabriella gör karriär på isen



Förening som gillar höga hastigheter



Annikas hästar ger lugn och stimulans

# älvbybladet

NR 3 / 2011

INFORMATION FRÅN ÄLVSBYNS KOMMUN



# Krönikan

Jag heter Reneé Sandberg och kommer ifrån Luleå, men går på hotell- och turismprogrammet i Älvsbyn.

Många har frågat mig "varför ska du gå gymnasium just i Älvsbyn?"

För det första finns programmet inte i Luleå, och att Älvsbyn erbjuder detta roliga program gjorde mig överlycklig.

För det andra så går jag programmet för att jag vill jobba inom turismbranschen, som till exempel reseledare, flygvärdinna, receptionist med mera.

Jag älskar att resa, det var därför jag valde detta program och hotell- och turism passar mig perfekt!

När jag väl hade bestämt mig att gå gymnasium i Älvsbyn, så flyttade jag hit som många andra av mina klasskompisar också gjort. Många ungdomar som redan bor i Älvsbyn tycker att det är



jättespännande att få nya ungdomar här att umgås med.

I hotell- och turismprogrammet får vi lära oss om hur branschen funkar så vi är beredda att komma ut i arbetslivet direkt efter gymnasiet och alla våra lärare ser till att det händer, de är suveräna!

Vad jag gillar mest med Älvsbyns gymnasium är just det att det är en mindre skola, lite mer mysigare blir det då och man lär känna alla på skolan snabbt. Fast som det ser ut nu kommer skolan att bli större om några år. Vi är 26 stycken i min klass. Det är den största klassen på hela gymnasiet och nästa år kommer det säkert fler elever till den här utbildningen.

Vi har massa roliga aktiviteter inplanerade och det kommer bli så roligt och spännande. Vi var nyligen på en aktivitet där vi bodde i en jättemysig kåta. Vi åt jättegod mat i naturen och aktiviteten planerade klassen helt själv. Jag tycker att man lär sig mer att göra grejerna själva istället för att bara sitta framför en bok och läsa om det. Det är något jag älskar med denna utbildning.

Jag rekommenderar hotell- och turism programmet i Älvsbyn för alla ungdomar som ska börja gymnasiet nästa år.

Nu när jag har bott här ett tag har jag verkligen insett att Älvsbyn är norrbottens pärla, tack vare mitt nya gymnasium!

Reneé Sandberg  
Elev på hotell- och turismprogrammet



Bygget med den nya skolan går framåt. Så här såg det ut en dag i slutet av augusti.

## Nyanställda



Nicklas Lyckander är ny rektor i Vidsel. Han har tidigare jobbat som lärare på Älvkraskolan.



Helena Hansson är ny rektor på Älvkraskolan. Hon har tidigare varit rektor på en skola i Bodens kommun.



Madelene Nyman är ny enhetschef på Barn och Familjeenheten. Hon har tidigare varit rektor i förskolan.



Hans Nyberg är ny socialchef. Han har tidigare jobbat som chef på Enheten för arbete och Integration.



Ingrid Eriksson är enhetschef på den nystartade Bemanningseenheten. Hon har tidigare arbetat som förskollärare och bemanningsassistent.

## Kulturen har fått större plats i skolan

Älvsbyns nya kulturskola har kommit igång och erbjuder eleverna i klass 3-9 undervisning i musik, drama och dans, samt kör och instrumentalundervisning för gymnasieelever.



I början av september anordnade musiklärarna en dag där de presenterade de olika musikinstrumenten för eleverna, först genom ett skådespel på dagen och sedan med provspelningar på kvällen.

Instrumentalundervisningen ges på skoltid. Som i den gamla musikskolan kan eleverna gå ifrån andra lektioner för att spela.

Undervisningen i dans och drama ges som elevens val/profilitid. Lärarna är pedagoger från Dans i Nord och någon dramaaktör.

### Teaterprojektet och brassen

Den största skillnaden från den gamla musikskolan är rent organisatorisk. Kulturskolan tillhör Fritid och kulturs verksamhet och inte skolans som musikskolan gjorde. Tre musiklärare, varav en på heltid och två på halvtid, har anställts och de tre musiklärare som sedan tidigare jobbar i skolan med klassundervisning undervisar även i Kulturskolan genom ett avtal mellan Fritid och kultur och skolan.

– Vi har med andra ord sex musiklärare fördelade på tre heltider för enbart instrumentalundervisning. Det innebär att volymen är densamma som i gamla musikskolan. I Fritid och kultur är kulturskolan en prioriterad verksamhet. Den gamla musikskolan var en sidoverksamhet i skolan, så jag tror att det här är en mycket bra lösning för musikundervisningen, plus att vi också har dans och drama. Kulturen har fått en större plats i skolan, säger Kjell Tegnelund och tillägger:

– Självklart kommer vi också att stödja teaterprojektet och Älvsby brass.

## Dags för kulturrally

Varje år ordnar Landstingets kulturdivision en vecka som kallas Kulturrallyt i någon av länets kommuner. I år blir det i Älvsbyn den 2-9 oktober.

Under veckan kommer olika arrangemang för alla åldrar att ordnas på olika platser runt om

i kommunen. Det blir föreläsningar, föreläsningar, ungdomshelg, familjedag och mycket annat.

Arrangörer för Kulturrallyt är: NLL, Fritid & Kultur, Teaterföreningen, FilmPool Nord, Norrbottens Museum, SV Nord, Forum, Vänskapsföreningen, Bilda, ABF, Älvsby Folkhögskola, Lokala Folkbildningsrådet, NBV, Kreativ Ungdom, Älvsby Forsamling, Korskyrkan, Dans i Nord, SMÄKK.

### KULTURALLY 2 - 9 oktober

#### Söndag 2 oktober

**Invigning av Kulturrallyt** ..... Forum kl 12.00  
**Teater 1 Mumindalen** för barn 4-9 år ..... Forum kl 12.00  
**Animationsverkstad** för barn i mellanstadiet ..... Biblioteket kl 12.00  
**Utställning Bland taksägg...** Utställningen pågår hela veckan.. Biblioteket kl 12.00  
**Folktrö** med Burträsk berättarförening ..... Visträsk byagård kl 13.00  
**Folktrö** med Burträsk berättarförening ..... Granträsk byagård kl 15.00  
**Teater Hur långt när Alfons** för barn 4-9 år ..... Vidsels Kulturhus kl 16.00  
**Föreläsning** Livia Fränkel: *Levande historia från Auschwitz*.. Folkhögskolan kl 18.00

#### Måndag 2 oktober

**Föreläsning** Livia Fränkel: *Levande historia från Auschwitz* för gymnasiet..... Forum kl 13.00  
**Lär dig släktforskning** ..... Biblioteket kl 15.00  
**Temakväll** Dop och konfirmation..... Storforsens kapell kl 18.30

#### Tisdag 3 oktober

**Musikcafé** med Jonas Eriksson..... Café Storgatan kl 12.30 och 14.30  
**Kulturcafé** dikter med Bernt Ruthström ..... ABF kl 13.00  
**Föreläsning** *Från Laduberg till Tanzania* ..... Korskyrkan kl 13.00  
**Temakväll** Vigsel..... Älvsby kyrka kl 18.30  
**Musikcafé** *Från Chess till Duwemala* ..... Folkhögskolan kl 19.00

#### Onsdag 4 oktober

**Teaterlunch** med Skuggteatern för gymnasiet ..... Forum kl 12.00  
**Dansföreställning** *Boys Can boogie too* och Workshops för årskurs 6 ..... Forum kl 12.00  
**Musikcafé** med Jonas Eriksson..... Café Storgatan kl 12.30 och 14.30  
**Bildspel** *Älvsbyn förr och nu*..... Biblioteket kl 13.00  
**Föreläsning & filmklipp** Peter Hiltonen: *Om & ur Isdraken* för högstadiet ..... Forum kl 14.00  
**Scrapbooking**..... ABF kl 18.00  
**Dansuppvisning** Lindy Hop ..... Forum kl 18.00  
**Temakväll** Begravning ..... Visträsk EFS kl 18.30  
**Föreläsning & filmklipp** Peter Hiltonen: *Om & ur Isdraken* för allmänheten ..... Forum kl 19.00

#### Torsdag 6 oktober

**Anhörigdagen på Fluxen:**  
**Föreläsning** Britt Nilsson: *Värdegrundsfrågor och bemötade*, ur ett anhörigperspektiv ..... kl 10.00  
**Musikcafé** med Jonas Eriksson..... Café Storgatan kl 12.30 och 14.30  
**Demensförbundet** informerar ..... kl 15.00  
**Manekänguppvisning** med Röda Korset ..... kl 15.00  
**Föreläsning** *Nära till allt, långt ifrån dyrt*. Att använda mediateknik..... Folkhögskolan kl 18.00  
**Sång- och musikkväll** med Torkel Selin. Arr: Korskyrkan ..... Korskyrkan kl 18.00  
**Temakväll** Söndagskristen..... Vidsels kyrka kl 18.30  
**Ingårdsjam** ..... ABF kl 19.00

#### Fredag 7 oktober

**Musikcafé** med Jonas Eriksson..... Café Storgatan kl 12.30 och 14.30  
**Teaterbuffé** *Cornelis i våra hjärtan*. ..... Folkhögskolan kl 18.00  
**Temakväll** Vardagskristen. .... Forsamlingsgården kl 18.30  
**Datalan med livemusik** fredag - söndag ..... på Forum

#### Lördag 8 oktober

**Barnens dag** Se annonsering ..... Folkhögskolan kl 11.00  
**Internationell familjefest**. Mat, dans med mera ..... Vidsels kulturhus kl 12.00  
**Konsert** Norrbotten Big Band & Teacher's BB, buss från Älvsbyn kl 16.00 ..... Raimos bar kl 17.00

## Delar av kommunens skogar avverkas

Delar av Älvsbyns kommuns skogsbevuxna mark ska avverkas till vintern. Det handlar om 25 områden i eller i utkanten av Älvsbyn och Vidsel.

Hur mycket som ska avverkas på varje ställe varierar. Slutavverkning, föryngringsavverkning, förgallring, hård gallring och gallring är några av de begrepp som används i beskrivningen av vad som ska göras.

Skogsstyrelsen har gjort underlagen för avverkningen och Sveaskog ska utföra den. Avverkningen kommer att göras till vintern.

Ett område i Högheden som kalhöggs för flera år sedan, ska också markberedas och planteras nästa sommar.

Ett av områdena som berörs är Åsen i centrala Älvsbyn. Det området kommer man enligt underlaget att parkställa, det vill säga ta bort en hel del träd, så att det blir betydligt glesare mellan dem än det är idag. De träd som lämnas kvar är bland annat ett antal tallar som den sällsynta talticken växer på, samt ett område med brandskadade tallar som kan utveckla tjärved och därmed skapa höga naturvärden.

– Undervegetationen sparas också för att skogen ska växa upp igen naturligt. Efter avverkningen kommer området att städas och göras snyggt, säger Lars Nyberg på Älvsbyns fastigheter som ansvarar för skötseln av kommunens mark.

Mot vattnet längs Piteälven och Korsträskbäcken ska skyddszoner sparas för att ge fisken skugga. På norra udden kommer troligen ingen avverkning att göras. I det område där det finns fornlämningar kommer alla träd att avverkas, men man ska undvika att köra i området.

På fyra små områden i sydöstra delen (mellan Nyberga och Selholmen) ska grövre lövträd som asp, sälg och lönn lämnas kvar och frihuggas.

– Grillplatserna mot älven ska frihuggas så att man får bättre utsikt mot vattnet. Vi tror och hoppas att Åsen kommer att bli ännu vackrare med dessa åtgärder och att skogen på detta sätt ska föryngras och bevaras för framtiden, säger Lars Nyberg.

Slänten nedanför Kanis mot Sägfors samt delar av skogen där elljusspåret vid folkhögskolan går, har redan röjts i höst. I dessa områden planeras omfattande fortsatt avverkning.

Kartor och mer information om den planerade avverkningen finns på [www.alvsbyfastigheter.se](http://www.alvsbyfastigheter.se).

## Många nya elever på gymnasiet

Höstterminen har börjat bra på Älvsbyns gymnasium, enligt rektor Olov Johansson. 60 nya elever har påbörjat sina gymnasie studier i år.

26 av dem går den nya utbildningen hotell- och turismprogrammet. Det innebär att det programmet nu är det största på gymnasiet. En stor del av dessa elever kommer från Luleå, Piteå eller Boden.

20 nya elever går språkintrödningsprogrammet. Det är en utbildning i svenska för nyanlända invandrare mellan 16 och 19 år. Eftersom intagning sker kontinuerligt när nya ungdomar kommer till Älvsbyn, kan antalet ha ökat sedan detta skrevs.

På idrottslinjen vid Älvsby folkhögskola går sex nya elever i år, vilket innebär att de totalt är 35 stycken, som alla också går ett program på Älvsbyns gymnasium. Alla utom fyra kommer från andra Norrbottenskommuner och även några från andra delar av landet.

## Positivt i gymmet

Ombyggnationen är klar i badhuset och det är fler Älvsbybor än förr som tränar på gym. Under sommaren byggdes gymmets lokaler i badhuset om.

En mellanvägg med fönster har satts upp mot badhuset, ventilationen har förbättrats och fönstren mot bassängen i den gamla delen har bytts ut mot större för att släppa in mer ljus. Fönstren mot baksidan har försetts med öppningsautomatik för bättre temperaturreglering och handikappningen i källaren har tagits bort för att ge plats för fler löparband. Actic, som driver gymmet, har bekostat delar av ombyggnationen.

Receptionen har också målats om, och personaldörren mellan receptionen och bassängen har gjorts om för att ge bättre arbetsmiljö.

### Fler som tränar

När ännu ett gym startade i Älvsbyn för drygt ett år sedan, befarade många att verksamheten på Actic inte skulle kunna fortsätta. Så har det dock inte blivit.

– Antalet personer som tränar på Actic är detsamma som förr. Några har försvunnit, men andra har kommit till. Det måste totalt sett vara fler Älvsbybor som tränar nu, och det är ju väldigt positivt, säger Lars Nyberg på Älvsbyns Fastigheter som ansvarar för skötseln och kommunens verksamhet på badhuset.

## YRKESPROFILER

# 1 200 portioner varje dag

Det finns två tjänster som husmor i Älvsbyns kommun, en i Älvåkraköket och en på Fluxenrestaurangen. Dagny Forsberg är husmor i Älvåkraköket. Hon ansvarar för att 1200 portioner lagas varje skoldag.

Arbetsdagen börjar klockan 6.30. Då sätter hon och en kokerska igång med dagens mat.

– Halv tio ska den mat som ska skickas iväg till andra skolor göras i ordning för transporten. Klockan tio när den har skickats iväg, tar vi lunch i en halvtimme och sedan börjar serveringen för alla elever som äter här på Älvåkra, säger hon.

Dagny deltar inte själv i serveringen, utan kan hålla på med pappersarbete under tiden.

– Men jag finns alltid till hands och ibland behövs det att jag hjälper till på ett eller annat sätt.

Mellan klockan tretton och femton sköter hon större delen av det administrativa arbetet, mest sådant som har med beställningar och leveranser att göra, men också andra saker som till exempel attestera räkningar.

– Matsedlarna gör kostchefen. Ibland ger jag förslag på rätter som jag tycker att vi skulle prova.

### Roligt arbete

– Att vara husmor är ett roligt arbete om man gillar storköksmiljön. Man har ansvar för något viktigt och man kan påverka val av maträtter och prova olika sätt att jobba och tillaga maten på. Man träffar mycket folk och det är roligt på jobbet, säger Dagny.

– En del arbetsmoment är tunga, men vi får gratis friskvårdsgymna för att förebygga arbetsskador.

– Det bästa med att vara husmor i ett skolkök är arbetstiderna och att man träffar barn och ungdomar.

För att få jobb som husmor bör man ha någon utbildning för att jobba i storkök. Man kan till exempel gå restaurang- och livsmedelsprogrammet och sedan gå någon utbildning till kökschef.

Dagny Forsberg är husmor i Älvåkraköket.



# Hon är en av Sveriges bästa kvinnliga hockeydomare

Det är full fart på hockeydomarkarriären för 19-åriga Gabriella Grahn från Älvsbyn. I somras var hon som enda svenska huvuddomare uttagen till Internationella hockeyförbundets träningsläger High Performance Camp i Bratislava i Slovakien, för att utvecklas som domare och döma matcher med spelare från tolv länder.

– Det var väldigt roligt och lärorikt, berättar Gabriella, som tog studenten i våras och har jobbat på Sportringen i Älvsbyn i somras. Nu tar hon ett sabbatsår innan hon fortsätter att studera, för att kunna döma hockey så mycket som möjligt.

– Förra säsongen dömde jag i snitt tre matcher i veckan. Jag hoppas och tror att det blir mer i år, säger hon.

Att hon förra våren fick det svenska idrottsledarpriset "Årets unga domare" har förstärkt biddragit till att hon anlitats flitigt som domare.

### Började för sju år sedan

Det hela började när Gabriella var 13 år och hade spelat hockey i en och en halv säsong.

– Älvsby IF Hockey ordnade en kurs för domare. Jag bestämde mig för att gå den för att lära mig reglerna bättre. Då fick jag vara linjedomare på en match för P95-96, pojkar som då var 9-10 år. Det var roligt och gick jättebra, så det ville jag fortsätta med.

– Jag har fått mycket stöd både från föreningen, Norrbottens hockeyförbund och Svenska hockeyförbundet. De har låtit mig gå utbildningar och jag har fått döma många matcher.

I slutet av förra säsongen fick Gabriella för första gången vara huvuddomare i riksserien för damer och i somras i Slovakien dömde hon för första gången internationella damseniorer. Förra säsongen var hon också linjedomare i några herrseniormatcher i division 2. Från och med i



höst får hon vara huvuddomare i herrmatcher upp till U18.

– Det finns en del skillnader mellan dam- och herrhockey. Den största skillnaden är att tjejerna inte får tacklas och det gör att hela upplägget på planen blir annorlunda.

– Det är framför allt damhockey jag vill döma. Det närmaste stora blir junior-VM som jag hoppas jag får döma. Mitt mål är att få döma VM så snart som möjligt och OS 2014. Så småningom vill jag nog döma herrmatcher på högre nivåer också, när jag känner att jag klarar av det.

### Adrenalkick

Hur känns det inför och under en match?

– Det är en enorm adrenalkick! När matchen börjar vet jag att det enda som är säkert är att både spelare och publik väntar på att jag ska göra fel och att de gärna kommer att berätta för mig när det händer. Jag får en kick av att visa dem att jag vet vad jag gör.

– Hockey är ju framför allt en kampsport och det ska vara känslor, så det är självklart att man dras med i den underbara känslan.

Gabriella vill gärna ge några tips till andra som är sugna på att börja döma:

– Visa intresse och döm så mycket som möjligt. På så sätt visar du intresse och får kunskapen och rutinen väldigt snabbt. Ha självförtroende i det du gör och när du vet att du har rätt, stå på dig! Men viktigast av allt: ha kul och ta allt med en nypa salt!

## Mötesplats Café Storgatan

Mötesplats Café Storgatan är ett tillfälle för ungdomar att träffas, fika, prata och lyssna på något lokalt band.

Under sommaren anordnades det för ungdomar på måndagskvällar. I september återgick det till att vara två-tre gånger i veckan.

– Det har varit bra kvällar. Oftast har det varit mellan 20 och 30 personer där och alla verkar positiva och tycker att nu händer det något i Älvsbyn, säger Fritid och kulturchef Kjell Tegnelund.

I slutet av september ska verksamheten utvärderas av ungdomarna och efter det tas beslutet om de ska fortsätta.

– Förslaget att ha dessa träffar kom från ungdomarna. Om de läggs ner så beror det på att ungdomarna säger att vi inte ska ha dem. Men om de vill ha kvar träffarna, så kommer vi att fortsätta, säger Kjell Tegnelund.

Arrangörer är Fritid och kultur och SV Nord.



Foto: Sterling Nilsson

## Fotbollens språk är internationellt

I augusti var det nya hemmet Bros för ensamkommande flyktingbarn klart och Älvsbyn tog emot nio pojkar som är mellan 14 och 17 år.

De kommer från Afghanistan, Somalia, Tanzania och Algeriet. I september har några

fler kommit. Totalt finns det plats för 15 stycken.

Mikael Olofsson är chef för Enheten för ensamkommande flyktingbarn. På Bros arbetar tolv handledare, sex kvinnor och sex män med varierande utbildning och erfarenhet. Tre har utländsk bakgrund, två har jobbat på



liknande boenden i andra kommuner, någon har undervisat i Svenska för invandrare och de övriga har arbetat med undervisning eller vård och omsorg.

– Det finns personal på Bros dygnet runt. Det är en pedagogisk verksamhet där ungdomarna ska lära sig att så småningom fungera självständigt i det svenska samhället, säger Mikael Olofsson.

### Fritidsaktiviteter

På dagarna går de i skola för att lära sig svenska. Så småningom slussas de in i någon av klasserna på högskolan eller gymnasiet. De uppmuntras att ha en aktiv fritid och ta del av det som erbjuds, till exempel i Älvsbyns föreningsliv.

– Fotboll är särskilt populärt och fotbollens språk är internationellt, så det är en bra aktivitet, säger Mikael Olofsson.

Kommunens överförmyndare har utsett en god man till var och en av ungdomarna. Den gode mannen har ansvar för deras ekonomi och stödjer dem i alla kontakter med myndigheter. Migrationsverket utser ett juridiskt ombud åt dem, som bistår i asylsökandet.

*Agneta Öman Andersson och Soliman Ghaseemloo är två av personalen på boendet Bros för ensamkommande flyktingbarn.*

## Äldre vill bo hemma och vara med på aktiviteter

Äldreomsorgsberedningen är en grupp kommunpolitiker från olika partier som håller på att ta fram förslag på hur äldreomsorgen ska se ut i framtiden i Älvsbyn.

– Syftet är att skapa en målbild för äldreomsorgen. Vi ska ge förslag på hur den ska se ut för att på ett resurseffektivt sätt motsvara behoven, efterfrågan och kraven på service och kvalitet, säger Helena Öhlund som är projektledare för äldreomsorgsberedningen.

Gruppen började med att göra en arbetsordning för beredningsarbetet. Sedan lyssnade de på en redovisning om kommunens kostnader per brukare i äldreomsorgen som konsultföretaget Ensolution sammanställt i en rapport. De gjorde också besök i verksamheten, det vill säga på boenden och i hemtjänstgrupperna, och pratade med personal, arbetsledare och de äldre, för att få höra deras syn på hur innehåll och kvalitet i äldreomsorgen bör vara.

– Nästa steg var att besöka byarna och centralorten för att få synpunkter från allmänheten om hur de vill att äldreomsorgen ska vara i framtiden här i Älvsbyn, säger Helena Öhlund.

Slutligen ska materialet sammanställas i olika förslag som kommer att presenteras för kommunfullmäktige i februari.

### Innehåll och kvalitet

– Äldreomsorgsberedningen handlar inte om infrastruktur eller fastighetsfrågor. Vi tittar alltså inte på vilka boenden som finns, eller var de ligger, poängterar Helena Öhlund.

– Det vi tittar på är äldreomsorgens innehåll och kvalitet, hur vi ska anpassa den till de behov och önskemål som de äldre i framtiden har. Vi ska ge konkreta förslag och inriktningar på hur äldreomsorgen ska se ut, till exempel vilka olika boendeformer vi ska ha, hur korttidsboendena ska stödjas och hur demensvården ska se ut.



*Politikerna i äldreomsorgsberedningen är, från vänster: Göran Lundström, centerpartiet, Inger Lundberg, folkpartiet, Stefan Sundström, Stefan Hortlund och Helena Öhlund, socialdemokraterna, samt Agneta Nilsson, centerpartiet och Harry Nyström vänsterpartiet, som saknas på bilden.*

## FÖRENINGSPROFILER

### En rolig och enkel träningsform

”Man ser dem överallt, i sina fina röda tröjor” sa någon i Älvsbyn tidigare i höst, och tänkte på cyklisterna i Nybyns IK.

Sedan sommaren 2005 har man kunnat se dem cykla runt i kommunen. Då började ett 15-tal intresserade motionscyklisterna att träna tillsammans på söndagskvällar och organiserade sig som en sektion i Nybyns IK, med Mats Pettersson som ordförande.

Intresset var stort och klubben växte snabbt. Idag är de cirka 40 stycken.

Under barmarkssäsongen tränar de tillsammans på torsdagar och söndagar.

– På torsdagarna håller vi ett tempo som alla kan följa med i. På söndagarna håller vi ett tuffare tempo. Fast alla kan vara med då också, för vi brukar köra en viss sträcka, vända och köra tillbaka, och då kan ju de som håller lägre fart vända tidigare, berättar Sven Fredriksson som är ordförande för sektionen sedan några år.

En del lördagar brukar de också göra längre ”utflykter” på tio mil eller mer, till exempel till RFN och tillbaks, med fika vid Storforsen.

### Även på vintern

Att snön kommer är inget hinder för dagens cyklisterna. En del av dem fortsätter att träna utomhus, på mountainbike med dubbdäck. En gång i veckan kör de också gemensamma spinningpass.

– De flesta har också en trainer, det vill säga en slags ställning som man hänger cykeln på

för att kunna cykla utan att den rullar framåt, och en del har en spinningcykel hemma.

Bland medlemmarna finns olika typer av cyklisterna. Cirka 15-20 stycken brukar tävla, en del av dem nästan varje helg, i olika cykellopp, framför allt i Norr- och Västerbotten. Några har också varit med i veteran-SM och -NM. Nästa år ska flera vara med i Vätternrundan och köra tillsammans med andra cyklisterna från det gemensamma laget Team Norrbotten, för att klara den på 8 timmar. Tidigare är han man gjort det på 10 och 9 timmar.

– Och så arrangerar vi vår egen tävling, Älvsbyn Runt, varje år i augusti. Vi kör Brännbergsrundan två varv, totalt 77 km. Årets deltagare kom från bland annat Luleå, Sävas och Kiruna.

### Kul att träna tillsammans

– Älvsbyn har bra förutsättningar för cykelträning. Det finns många olika rundor på 4-5 mil eller längre att köra.

– Cykling är en bra och rolig träning och det är kul att göra det tillsammans med andra.

Många som håller på med cykel gör det nog för att de gillar att plåga sig när de tränar. man måste ta i, ta ut sig. Det är en skön träningsform.

– Som nybörjare får man först lära sig att cykla i klunga. Man ligger nära varandra och måste vara beredd att bromsa. Vi cyklar på rulle, det vill säga turas om att dra. Det är inte svårt att lära sig.



*Sven Fredriksson är ordförande i Nybyns IK Cykel.*

– Cykling är en bra träning att börja med oavsett ålder för det är lätt att snabbt bli duktig. Det är inte så mycket teknik att behärska som i många andra träningsformer och man kan hela tiden förbättra sig. Dessutom är det en relativt billig hobby och träningsform. Cykeln kostar ju en del, men sedan är det inget mer som kostar, säger Sven Fredriksson och tillägger:

– Vi vill ha en bredd bland våra medlemmar och tar emot nya varje år. Alla som vill är välkomna, kvinnor och män, unga och gamla.

Mer information om föreningen och kontaktuppgifter finns på [www.nybynsik.se](http://www.nybynsik.se).

**Vill du att din förening ska presenteras i Älvsbybladet?**

Kontakta Älvsbyns kommun, tfn 0929-170 00, eller e-post: [redaktor@alvsbyn.se](mailto:redaktor@alvsbyn.se)

*Varje söndags- och torsdagskväll under barmarkssäsongen tränar cyklisterna tillsammans.*



## Rehabilitering med hästar

I december är det fem år sedan Annika Nyberg startade företaget Canis Hästkrafter.

– Jag drog igång verksamheten våren och sommaren 2008 och hade förvånansvärt mycket jobb i början, mycket mer än jag hade väntat mig. Sedan har det bara fortsatt att växa, berättar hon.

Den del av verksamheten som Annika brinner mest för, är den sociala. Hon tar emot unga kvinnor med psykiska funktionsnedsättningar.

– Här får de vara i lugn och ro, helt utan krav. En del orkar inget annat än sitta vid elden eller gå en promenad i skogen och då gör jag det tillsammans med dem. Så småningom vill de flesta hålla på med hästarna.

– Att rykta en häst eller mocka i stallet är väldigt lugnande och avstressande. Närheten till hästen ger stimulans och avkoppling på samma gång. Det hjälper dem att öppna sig för sitt inre. Vi står och småpratar medan vi jobbar, och inte sällan börjar de prata om sig själva, men efteråt upplever de inte att de har "pratad" som när de går hos psykologer och samtalsterapeuter.

### Tar lång tid

De unga kvinnorna som är mellan cirka 15 och 25 år, är på Canis Hästkrafter i tre timmar åt gången. De allra flesta har flera psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar; depressioner, ångest, ätstörningar, självskadebeteende, autism, aspergers syndrom, add, adhd med flera.

– Det tar lång tid för dessa tjejer att bli friska. De mår så dåligt när de kommer. Det svåraste är faktiskt att överhuvudtaget få hit dem. De har fobier och är rädda för att träffa folk. För en del är det ett stort steg att klara av att sitta vid elden och inte göra något. Då har de redan kommit långt.

Annika har sett fantastiska resultat under de här åren. Hon har till exempel nyligen haft en tjej hos sig, som har kommit dit regelbundet i två år, och nu har hittat tillbaka till livet.

### Ridskola, turridning, arrangemang

De andra två benen som Canis Hästkrafter står på är ridskola och turridningar. Ridskolan är öppen för alla åldrar och trots att Annika har sex ridskolegrupper i veckan så är det kö till platserna.

– Turridningarna har ökat jättemycket det sista året. Vi rider i skogen, från en och en halv timme till hela dagen, i små grupper på minst två personer. I år har jag ofta haft grupper med en mamma och dotter som rider tillsammans.

Annika tar också emot företagsgrupper och andra som vill ha ett större arrangemang med fler aktiviteter än ridning.

Läs mer om Canis Hästkrafter på [www.canishastkrafter.se](http://www.canishastkrafter.se).

*Canis Hästkrafters ridplan med vacker och rogivande utsikt.*



## ÄLVSBYBLADET

**Ansvarig utgivare**  
Magnus Nordström

**Redaktör/reportagefoto**  
Ulrica Hamsch

**Adress**  
Älvsbyns kommun, 942 85 Älvsbyn  
[www.älvsbyn.se](http://www.älvsbyn.se)  
Tfn: 0929-170 00 vx, fax: 0929-174 00

**Text/reportagefoto**  
Elisabet Juul

**Original/tryck**  
Älvsby-Tryck AB, Älvsbyn



ÄLVSBYNS KOMMUN