



Coworking spaces
i Vidsel



MBL-utbildning



Saltrum



Älvsby simsällskap

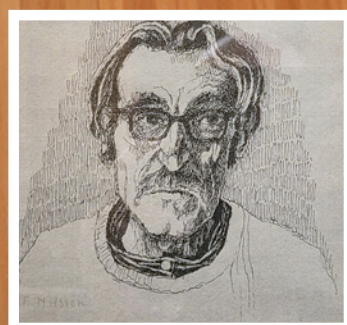
älvsbybladet

Nr 1/ 2024

INFORMATION FRÅN ÄLVSBYNS KOMMUN



**Filip Nilsson – en kulturskatt
i Älvsbyns konstvärld**



Kompetenscentrum – ett brett utbud av möjligheter för alla

Ovanför Fritidsbanken i kommunhuset i Älvsbyn huserar Kompetenscentrum, en samlingsplats som erbjuder en rad tjänster för invånare i alla åldrar och situationer.

Verksamheten vilar på tre ben: vuxenutbildning, arbetsmarknadsenheten och integrationsenheten.

Vuxenutbildning

Komvux: Här kan man läsa enstaka kurser eller hela yrkesutbildningar, till exempel busschaufför eller elektriker. De flesta utbildningarna är på plats i Luleå och startar fyra gånger per år. En del yrkesutbildningar kan läsas som distansalternativ. De allra flesta yrkesutbildningarna på gymnasienivå finns tillgängligt på Kompetenscentrum genom upphandlade utbildningsföretag.

SFI: Svenska för invandrare erbjuds på plats i Älvsbyn.

Anpassad utbildning: För elever med intellektuell funktionsnedsättning erbjuds kurser på både grundläggande och gymnasial nivå.

Arbetsmarknadsenheten

Kommunala aktivitetsansvaret (KAA): Stöttar ungdomar som har hoppat av eller inte påbörjat gymnasiet. Målet är att de ska återvända till studier.

Feriejobb: Arbetsmarknadsenheten rekriverar och förmedlar feriejobb till ungdomar.

Steget Fram: Är ett projekt/insats som delfinansieras av Samordningsförbundet. Målet är att hjälpa medborgare med olika hinder att hitta en långsiktig lösning, till exempel studier eller arbete.

Arbetsmarknadsenheten har också en insats, kommunalt arbetsmarknadsprogram (KAM), som innebär att du kan bli anvisad från socialtjänsten om du behöver stödsatser.

Integration

Integrationspedagog: Stöttar nyanlända i att etablera sig i Sverige. Hjälper till med allt från boende och kontakter med myndigheter till att hitta arbete.

Kompetenscentrum – en resurs för alla

Oavsett om du vill komplettera din utbildning, byta karriär, få stöd i ditt jobbsökande eller integreras i det svenska samhället, har Kompetenscentrum något att erbjuda. De engagerade medarbetarna har en bred kompetens och strävar efter att skapa individuella lösningar för varje person.

Här är några exempel på hur Kompetenscentrum kan hjälpa dig:

- Du vill läsa en kurs eller en yrkesutbildning.
- Du är mellan 16 och 20 år och inte har slutfört dina gymnasiestudier.
- Du är nyanländ och behöver hjälp i kontakt med myndigheter.
- Du vill validera din yrkeskompetens.
- Du vill ha studie- och yrkesvägledning.
- Du vill ha extra stöd i dina studier.
- Du vill använda vårt öppna klassrum för att studera.
- Du vill skriva din tentamen här hos oss.

Text och foto: Robin Nilsson



Olof Johansson, chef för Kompetenscentrum, tillsammans med personalen.



ÄLVSBYNS KOMMUN

ÄLVSBYBLADET

Ansvarig utgivare:
Anna Lindberg

Redaktör:
Peter Lundberg
peter.lundberg@alvsbyn.se

Adress:
Älvsbyns kommun, 942 85 Älvsbyn

Webb:
www.alvsbyn.se

E-post:
kommunen@alvsbyn.se

Telefon:
0929-170 00 vx

Text/foto:
Peter Lundberg, Robin Nilsson och
pressmeddelanden där inte annat anges

Framsida:
Konstverket "Tiden". Foto: Robin Nilsson
Infälld bild: Självporträtt av Filip Nilsson

Original/tryck:
Älvsby Tryck & Design AB





Väggmålningarna i Forums biosalong är skapade av Filip Nilsson tillsammans med Roland Larsson. Foto: Robin Nilsson.

Konstnären Filip Nilsson – en kulturskatt i Älvsbyns konstvärld

Filip Nilsson är både en känd och delvis okänd konstnär. De flesta i Älvsbyn har stött på hans verk mer än en gång i livet. Men vem var egentligen personen bakom dessa konstverk?

Filip föddes 1917 i byn Gråträsk, sydväst om Älvsbyn. Redan tidigt visade det sig att han hade andra planer än det hans mor hade för honom, hon drömde om en framtid för honom som jägmästare eller doktor. Mot sin mors vilja lämnade han vid 17 års ålder Gråträsk för Luleå, där han påbörjade sin bana som lärling på Bergboms Måleri. Det var där han lade grunden till sitt kunnande i färghantering, en kunskap han ofta framhöll som central.

– Hans stora passion var att hålla i penna och pensel. Kort sagt att skapa, berättar Thomas Nilsson som bor i Korsträsk och är son till Filip.

Som konstnär bidrog Filip till att utsmycka många platser i Älvsbyn, bland annat Älvåkraskolan, Hotell Villa Sparta, Sporthallen, Nyberga särskilda boende, Älvsby folkhögskola och fullmäktigesalen i kommunhuset. Hans verk finns även spridda över flera norrbottniska kommuner, i många museer i Sverige och i Vasa, Finland.

Hur skulle du beskriva din far som konstnär?

– Lågmäld och genuint ärlig i sitt konstutövande. Det fanns inte ett spår av spekulation i hans skapande. Dollargrinande uppköpare från Stockholm, som lovade stora pengar för ett visst antal tavlor, fick inte gehör hos min far, han visade bestämt ut de kostymklädda männen. Filip var ärlig i sitt utövande och

lät sig aldrig tvingas in i en situation där han måste producera enbart för pengarnas skull, säger Thomas Nilsson.

Filip arbetade en hel del med sin vän, skulptören och konstpedagogen Roland Larsson, som senare startade upp konstlinjen i Sunderbyn. Ett av verken som de båda skapade tillsammans är väggmålningarna i biosalongen i Älvsbyn. Förslaget till målningarna skissades av Filip och Roland, som reste till Dramaten i Stockholm där de fick låna tidstypiska kläder för de olika figurerna, som kan ses i biosalongen. Här klädde den ene på sig olika kostymer och poserade, medan den andra skissade. Väl i Älvsbyn igen målades bilderna i stort format i bio-/teatersalongen. Titeln för utsmyckningen är "Den nya tiden mot den gamla". Nämnas kan att målningarna är kulturskyddade för eftervärlden av Statens kulturråd.

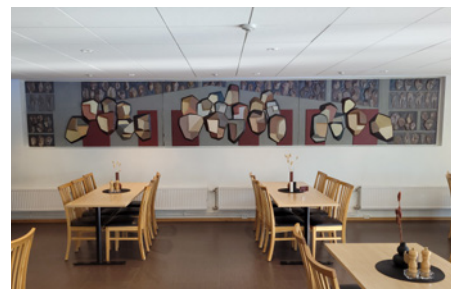
Ett intresse i arv

Filip och hans hustru Sigrid tog varje sommar med sig sina söner Thomas och Ola på mållarresor runt om i Sverige och grannländerna, vilket Thomas minns med värme.

– Vi var väldigt lyckligt lottade som barn, som fick följa med vår mor och far under sommarloven. Vi lärde oss mycket, säger Thomas.

Intresset för kultur och skapande är något Thomas och hans bror författaren Ola F Nilsson ärvt från sina föräldrar. Efter pappa Filip's bortgång 1983 har bröderna engagerat sig i att noggrant övervaka och restaurera hans verk, exempelvis restaurerade de nyligen träkonstverket "Tiden", som finns i fullmäktigesalen i Älvsbyns kommunhus (se bild på framsidan).

Text: Robin Nilsson



Även på Hotell Villa Sparta kan man se ett verk av Filip Nilsson. Foto: Robin Nilsson.



Thomas Nilsson, son till konstnären Filip, putsar dagligen bort lite sot från vedkaminens glas. Ett konstverk i sig. Foto: Peter Lundberg.



Thomas hem är fyllt med hundratals konstverk, däribland verk av både hans far och mor. Foto: Peter Lundberg.



Jerry Lindblom, Aktivitetshuset i Vidsel.



Coworking spaces i Vidsel

Nu finns det möjlighet att arbeta på distans i Aktivitetshusets lokal i Vidsel. Älvsbyns kommun valde att tillsammans med Aktivitetshuset starta upp så kallade ”coworking spaces”, eller delade arbetsplatser.

Coworking spaces erbjuder en delad och flexibel arbetsmiljö. Dessa arbetsplatser är utformade för att skapa en bra arbetsmiljö där individer, team eller företag kan arbeta.

– Det finns nu två arbetsplatser att hyra och dessa är öppna för alla att nyttja. Alltifrån företagare och privatpersoner till studenter,

säger Jerry Lindblom, Aktivitetshuset i Vidsel.

På så sätt kan företagaren, studenten eller den anställda ha en egen plats att arbeta vid, men samtidigt ha möjligheten att nyttja de gemensamma lokalerna. Detta skapar möjligheter för individen att byta arbetsmiljö, få inspiration eller kanske nätverka med andra.

– Det känns roligt att kunna erbjuda en sådan här lösning. Arbetsplatserna har höj- och sänkbara bord, egen punktbelysning och ergonomiska stolar, så det är fina arbetsplatser. Sedan är det enkelt att komma in i lokalen för vi har ett bra nyckelsystem, berättar Jerry.

I Vidsels aktivitetshus finns det:

- Wlan och internet
- Projektor
- Whiteboard
- Filmduk
- Ljudanläggning
- 75-tums smart-tv, chromecast
- Kopiator
- Ergonomiska stolar
- Höj- och sänkbara bord
- Konferensplatser upp till 20 platser

I lokalen för de delade arbetsplatserna finns allt för att ha en bra arbetsmiljö och du kan även värma din medhavda lunch, använda motorvärmare eller ta en kopp kaffe. Det är inte heller långt till restauranger eller butik om det finns ett sådant behov.

Vill du hyra dessa coworking spaces så kika in på Arbetsplatser på aktivitetshuset.vidsel.se eller kontakta bygdeföreningen. Det kostar 75 kr per dag att hyra en arbetsplats för företagare, anställda, privatpersoner eller studenter. Älvsbyns kommuns anställda har möjlighet att gratis använda dessa arbetsplatser.

Text: Anna Lundmark

Foto: Aktivitetshuset i Vidsel



Älvsbyn firar 150 år som egen kommun

2024 är för Älvsbyn en viktig milstolpe när kommunen fyller 150 år som egen kommun.

Under delar av 1800-talet tillhörde Älvsby socken Piteå landskommun. 1874 bröt sig Älvsbyn ut från grannstaden och Älvsby landskommun bildades.

Under 2024 kommer jubileumsåret att uppmärksammas på olika sätt. Om ni planerar att uppmärksamma detta så meddela gärna Linda Öhlin på Kultur och fritid (linda.ohlin@alvsbyn.se).

Carina Juntti är kommunens nya ekonomichef

Den 19 februari klev Carina Juntti på som Älvsbyns nya ekonomichef.

– Jag är glad att Carina valt Älvsbyns kommun. Hon har bred erfarenhet av offentlig sektor, men även från näringslivet. Med bredd och spets blir hon ett värdefullt tillskott som bidrar med flera perspektiv, säger kommunchef Anna Lindberg.

Innan jobbet i Älvsbyn arbetade Carina som ekonomi- och stabschef på Arbetsmarknadsförvaltningen i Luleå kommun. Hon har lång erfarenhet av att arbeta i kommunal förvaltning. Under åren 2007-2013 arbetade hon som ekonomichef i Haparanda kommun. Carina har även arbetat flera år i det privata näringslivet.

– Det är mycket spännande som är på gång och det passar mig då jag gillar att jobba med utveckling, säger Carina Juntti, ekonomichef på Älvsbyns kommun.

Text: Anna Lundmark

Foto: Peter Lundberg



FÖRETAGSPROFILEN

Saltzon

Här kan du läsa om ett av alla över 800 aktiva företag i kommunen. Har du tips på ett företag som du skulle vilja att vi skriver om? Hör av dig till Älvsbybladet.

Saltrum ger många hälsoeffekter

En av de senaste trenderna inom alternativmedicin är behandling i saltrum. Nu finns det i Älvsbyn. Zi Jun Wang, som ursprungligen kommer från Kina, har skapat ett saltrum i sin bostad på Järnväggsgatan.

– Det finns saltrumsbehandling på många platser i södra Sverige, men jag tror att jag är först i Norrbotten med ett saltrum, säger hon.

I saltrummet är väggar, tak och golv täckta med medicinskt salt som tillverkas i Finland. I rummet sätter man sig i en varm, bakåtlutad stol och får en varm filt över sig. Rummet är ganska mörkt med ett rött sken från lamporna på ena väggen. Ur högtalarna hörs meditativ musik.

Från en apparat på väggen sprids salt ut i luften. Det är väldigt avslappnande att ligga i stolen. När man tar djupa andetag andas man in saltet och känner en svag saltsmak på läpparna. Behandlingen tar upp till 40 minuter. Den är godkänd även för barn men de behandlas kortare tid och med lägre koncentration salt i luften.

– Att andas in saltet ger många hälsofördelar, framför allt mot luftvägsbesvär som till exempel pollen- och pälsdjursallergier och KOL, men det ger positiva effekter även för den som är frisk. Till exempel så stärker det immunförsvaret, minskar stress och gör att man känner sig piggare, säger Zi Jun Wang och tillägger att det inte finns några kända biverkningar av saltrumsbehandling.

Zi Jun Wang är utbildad instruktör i orientalisk dans för barn och i yoga. Hon planerar att starta sådana träningar i små grupper i saltrummet. Hos henne kan man också boka tid för massage.

Text och foto: Elisabet Nordebo



Zi Jun Wang erbjuder saltrumsbehandling som sägs ha goda hälsoeffekter för dem som har olika luftvägssjukdomar men också till exempel stärker immunförsvaret för friska personer. (Kameran gör det röda ljuset skarpare än det upplevs för det mänskliga ögat. Det är ett mycket behagligt ljus.)

Samiska ortnamn i Laverområdet

Flertalet platser inom Laverområdet har fått officiella umesamiska namn. Det var efter en förfrågan som Lantmäteriet undersökte och sedermera fastställde de nya namnen i januari, samt stavningsändrat ett redan existerande namn.

Samiska namnet i kursiv text:

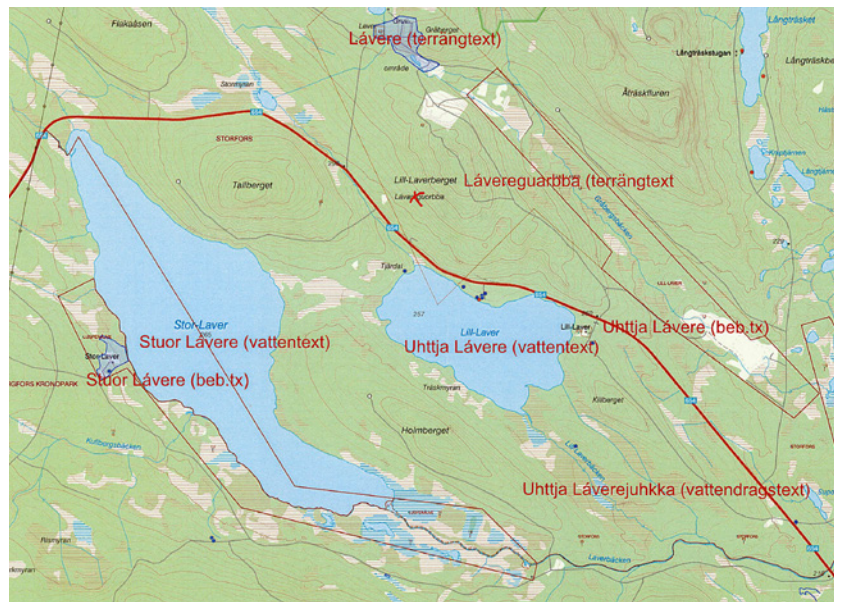
Laver (vid gruvområdet) *Lávere*

Lill-Laver (sjö, bebyggelse) *Uhttja Lávere*

Stor-Laver (sjö, bebyggelse) *Stuor Lávere*

Lill-Laverberget (berg) *Lávereguarbba* (stavningsändrat)

Lill-Laverbäcken (vattendrag) *Uhttja Láverejuhkka*



YRKESPROFILEN

Skolchef

Älvsbyns kommun har 100-tals olika kommunala jobb i sin verksamhet. Har du tips på ett kommunalt yrke som du skulle vilja att vi skriver om? Hör av dig till Älvsbybladet.



Jonas Wallin, ny skolchef i Älvsbyns kommun.

Jonas återvände till Älvsbyn som skolchef

Läsåret 2013/2014 arbetade Jonas Wallin som lärare på Älvsbyns gymnasium. Efteråt klev han på ett rektorsarbete i Piteå. Hösten 2023 återvände han till Älvsbyn, den här gången som skolchef.

– Jag tycker att det har gått bra än så länge. Det är ett komplex yrke att sätta sig in i, med den politiska processen. Men nu tycker jag att vi börjar få syn på saker som vi måste prioritera att arbeta med för att kunna driva skolutvecklingen framåt på ett nytt sätt i kommunen.

Den 2 oktober klev Jonas Wallin på uppdraget som Älvsbyns skolchef. Jonas är ursprungligen från Karlskrona, men flyttade upp till Norrbotten efter att ha hittat kärleken. I början av sin yrkeskarriär arbetade han som kock. Det var under tiden i köket på en förskola i Stockholm som han blev intresserad av att arbeta som lärare.

– Jag sökte in till lärarhögskolan i Stockholm och studerade där i fem år. Där gjorde jag en hel del praktik och jobbade extra på olika skolor i Stockholm. Det var det som fick mig att känna att det var helt rätt yrke för min del.

Ett brett yrke med chans att påverka

Som skolchef i Älvsbyn ansvarar Jonas för verksamhetsområdet utbildning, som spänner över förskola, grundskola, anpassad grundskola, gymnasium, Komvux, SFI samt arbetsmarknad och integration.

I området ingår även enheten Individ, familj och elevhälsa, som är ett resultat av ökad samverkan mellan social verksamhet och utbildning.

– Mitt jobb är att se till så att skolorna får förutsättningar för att kunna fungera och se till så att rektorerna får det de behöver för att kunna driva sina skolor. Sen är det också att någonstans ta ut en riktning med vad vi vill med skolorna i Älvsbyn tillsammans med politikerna. Det är de viktigaste uppdragen.

Vad är det bästa med yrket?

– Att man har möjlighet att kunna påverka så mycket som man kan, det är det roligaste. Och att det är så pass fritt som det ändå är. Jag har mycket att säga till om kring skolan och kan påverka en hel del. Det är det som har lockat mig till yrket.

Text och foto: Robin Nilsson



I oktober anordnades lärarmässa för kommunens lärare på Forum. Där presenterades slutprodukten av arbetet om Språk- och kunskapsutvecklande arbetsätt (SKUA).



Totalt utbildas ett 50-tal chefer och fackliga representanter i medbestämmandelagen, MBL.

Gemensam plattform för chefer och fackliga

Ett 50-tal chefer och fackliga representanter i kommunförvaltningen deltar i en MBL-utbildning för att skapa en gemensam plattform att jobba utifrån.

Utbildningen, som hålls av HR-företaget ByHart, syftar till att ge deltagarna en djupare förståelse för medbestämmandelagen (MBL) och hur den kan användas för att skapa en god arbetsmiljö och öka möjligheterna att vara en attraktiv arbetsgivare.

– MBL är en gammal lagstiftning, men den är än mer aktuell idag, säger Lovisa Rosén, HR-chef och utbildare på ByHart. Genom att ge chefer och fackliga en gemensam grund att stå på kan vi skapa en bättre dialog och samverkan, vilket i sin tur leder till en bättre arbetsmiljö för alla.

Information är nyckeln

En av de viktigaste delarna av utbildningen handlar om vikten av information.

– Rätt information, till rätt tid och plats och till rätt mottagare är avgörande för att kunna fatta välgrundade beslut och förhindra missförstånd, säger Lovisa Rosén.

Samarbete trots avsaknad av samverkansavtal

Ett samverkansavtal reglerar hur parterna ska samarbeta i frågor som rör arbetsmiljö, arbetsorganisation och personalpolitik. För tillfället finns inget avtal mellan facken och kommunen och då gäller MBL. Även om samverkansavtal saknas betonar Älvsbyns kommuns tf. HR-chef Minna Öqvist vikten av att chefer och fackliga företrädare fortsätter att samarbeta.

– Vi ska samarbeta oavsett om vi har ett samverkansavtal eller inte. Därför är det viktigt att alla har samma grundläggande

kunskap och förståelse om MBL, säger Minna Öqvist.

Gemensam utbildning

Att samla chefer och fack på samma utbildning har flera fördelar, menar Minna Öqvist.

– De får en chans att lära känna varandra och bygga relationer och de får en gemensam plattform att utgå ifrån. Det gör det lättare att samarbeta och hitta lösningar inför framtiden.

Utbildningen ger alla samma förutsättningar

I utbildningsgruppen finns det både nya och erfarna chefer och fackliga företrädare.

– Alla har sina egna erfarenheter, men nu har alla samma förutsättningar att jobba med MBL. Det här är en viktig satsning och skapar förhoppningsvis goda förutsättningar framåt, säger Minna Öqvist.

Text och foto: Peter Lundberg



Frida Colliander, HR-specialist och Lovisa Rosén, HR-chef är de två från företaget ByHart som håller i MBL-utbildningen för chefer och fackliga representanter.

Val till EU-parlamentet i juni

Vart femte år har medborgarna i EU chans att säga sitt och rösta fram vilka som de vill ska representera dem i Europaparlamentet de kommande åren. Den 9 juni kommer Sverige att hålla sitt val. Förtidsröstningen startar den 22 maj 2024. Mer information om valet hittar du på kommunens hemsida alvsbyn.se/valet och valmyndighetens hemsida val.se

Charm FoodLab – för framtidens hållbara mat i norra Sverige

Den 1 mars startades Charm FoodLab upp, ett 3-årigt projekt som ska bidra till ökad innovationskraft för framtidens hållbara mat i norra Sverige.

I projektet ska ett fysiskt FoodLab i Älvsbyn växa fram, som möjliggör en plats där företag tillsammans kan utveckla framtidens hållbara mat. Förutom ett fysiskt FoodLab består projektet även av kunskaphöjande insatser i form av föreläsningar och workshops.

Projektet drivs av Älvsbyns kommun i samarbete med Charminorr ekonomisk förening och finansieras av Europeiska Regionala Utvecklingsfonden (ERUF), Region Norrbotten, Polarbröd AB, Sparbanken Nord, Stiftelsen Anna Borgeryds minnesfond och Älvsbyns kommun.



Rötskador tvingade fram rivning av klockstapeln i Vidsel

Den anrika klockstapeln utanför kyrkan i Vidsel är riven. Det var under en tidigare besiktning som det uppmärksammades att stommen var så pass angripen av röta att det inte gick att åtgärda problemet. Av säkerhetsskäl valde man därför i januari att riva den.

– Det var helt genomtruttet. En ordentlig storm hade verkligen kunnat ställa till det rejält. Så det kändes bra att det kom ner, berättar Per-Erik Sundkvist, fastighetsansvarig, Älvsby församling.

Vad som kommer att ersätta klockstapeln återstår att se. Ett förslag på ersättning kommer att läggas fram till Kyrkorådet som tar ett beslut längre fram. Men förhoppningen är att arbetet kommer att sättas i gång under nästa år.

FÖRENINGSPROFILER

Älvsby Simsällskap

Här kan du läsa om en av alla över 100 föreningar i kommunen. Har du tips på en förening som du skulle vilja att vi skriver om? Hör av dig till Älvsbybladet.

Älvsby Simsällskap – en förening med stark framåtanda

I över 50 år har Älvsby Simsällskap haft verksamhet på orten och föreningen fortsätter framåt i rask takt.

Simning är en aktivitet som kan utövas av alla, oavsett ålder eller konditionsnivå. Det är en skonsam och effektiv form av motion som tränar hela kroppen, samtidigt som det är en rolig och avkopplande aktivitet.

I februari 1970 grundades föreningen Älvsby Simsällskap. Hösten 2023 hade föreningen 172 medlemmar i åldrarna bebis till 80+, 126 av dessa var aktiva medlemmar. Sedan dess har medlemsantalet vuxit. Föreningen erbjuder allt från babysim och minisim, till simskola, simträning och vattengymnastik.

I väntan på den nya simhallen låg föreningen på is mellan 2019 och 2023. Men i och med öppnandet av det nya sportcentret startades föreningen upp igen.

– Det var otroligt efterlängtat. Det märktes både under idrottens dag förra våren och genom alla telefonsamtal och mejl av alla som är intresserade av att deras barn ska vara med i simskola, minisim och babysim. Under idrottsdagen fick jag fyra föräldrar som sa att de kunde vara ledare, det har aldrig hänt förut. Det är ju helt otroligt vilket engagemang det är, berättar Erika Larsson, föreningens ordförande.

Viktigt att kunna simma

I Sverige är kravet för elever i årskurs sex att vara simkunnig. Man ska kunna simma 200



– Framtiden ser ljus ut, säger Erika Larsson, ordförande i Älvsby Simsällskap. Här framför den flitigt använda varmvattenbassängen. Foto: Robin Nilsson.

meter utan flythjälp, varav 50 meter av dem ska vara ryggsim. Då simträning i Älvsbyn varit begränsat mellan 2019 och 2023 har skoleleverna halkat efter i simkunskapen.

– Jag tror det är därför vi har den här enorma efterfrågan. I föreningen bestämde vi oss att i simskolan tar vi in de äldsta barnen först. För att man ska skynda på inläringen så att man blir simkunnig.

Den nya simhallen används flitigt, speciellt varmvattenbassängen. Där hålls bland annat vattengymnastik och babysim.

– Vi brukar även ha simskola där för att kunna anpassa botten så att barnen kan känna sig trygga, men också så att de inte fryser. Det är lättare att slappna av och lära sig simma i varmt vatten. Så för oss är den varma bassängen väldigt uppskattad.

Hur ser du på framtiden?

– Otroligt ljus förstås. Men likt andra föreningar så kräver det ideellt engagemang. Det behövs fler engagerade föräldrar och ledare. Ju fler ledare desto större och bättre verksamhet kan vi få.

Här är några av de många fördelarna med simning:

- **Förbättrar konditionen:** Simning är en utmärkt cardio-träning som kan förbättra din kondition och uthållighet.
- **Tränar hela kroppen:** Simning tränar alla muskelgrupper i kroppen, inklusive armar, ben, mage och rygg.
- **Skonsam mot lederna:** Simning är en skonsam form av motion som inte belastar lederna på samma sätt som många andra aktiviteter.
- **Avkopplande och stressreducerande:** Simning kan vara en avkopplande och stressreducerande aktivitet. Det kan vara ett bra sätt att varva ner efter en stressig dag.
- **Roligt och socialt:** Simning kan vara en rolig och social aktivitet. Du kan simma med vänner, familj eller i en simklubb.

Text: Robin Nilsson



Sally Larsson, Therese Anerud, Penny Wiklund, Algot Sundman, Jack Bergman och Ellen Lundberg som deltagit i en tävling i Boden. Foto: Elisabeth Ölund.



Vattengymnastik i den nya varmvattenbassängen. Foto: Elisabeth Ölund.