

tidning

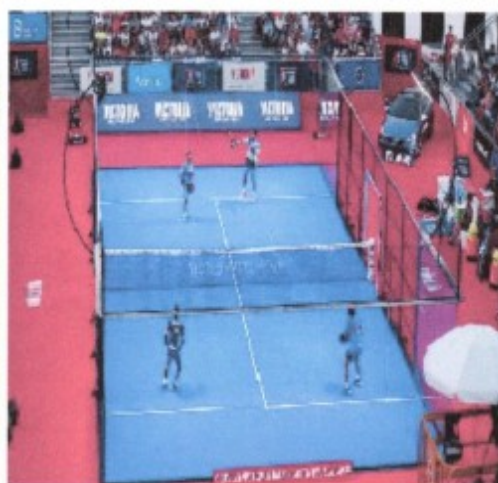


Kom-o-Läs

höst



Nr. 4 2021



I detta höstnummer kan du läsa om "Kul med boll".
John skriver om nya spelare i Lakers. Vad är padel?
Baktips i höstmörkret.

Kom-o-Läs!

tidning



höst



läsa



fotboll



roligt



ny



tips



baka



höst



Redaktionen

tidning



grupp



Redaktionen på Kom.gruppen

John



Max



Victor



Gästskribenter

gäst



skriva



Hej!

Vill du skriva något i vår tidning Kom-o-Läs? Hör av dig till Komgruppen 26. Du kan ringa, skicka e-post, skicka vanligt brev eller skicka brev med internposten.

fråga



skriva



tidning



telefon



0470-43741

epost



komolastidningen@gmail.com

brev



Daglig verksamhet
Kommunikationsgruppen
Sandgärdsgatan 26 B
352 30 Växjö

internpost



Kommunikationsgruppen
Sandgärdsgatan 26 B

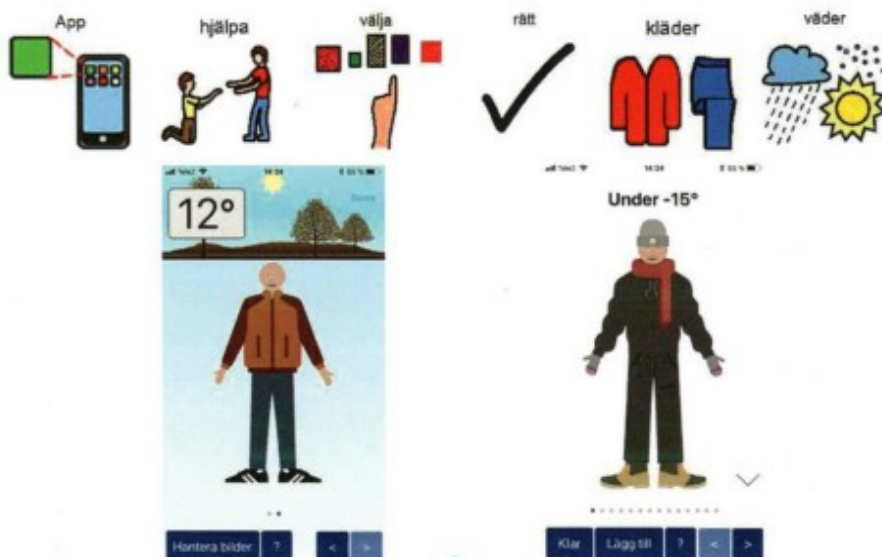
1.

App tips

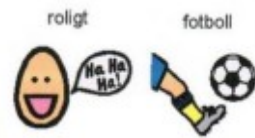


Kläder efter väder

"Kläder efter väder" är en gratis app som kan laddas ner till mobiltelefon eller surfplatta. Den är ett bra hjälpmedel för att mer självständigt kunna avgöra och planera för vilka kläder som passar beroende på vädret. I appen finns 15 olika bilder där SMHI förutspår temperatur för de kommande 8 timmarna. Figuren har lämpliga kläder utifrån det förutspådda vädret. Appen visar även vilka kläder som är bra att använda om det regnar. Det går också att lägga in egna bilder på sig själv i olika kläder för att det ska bli mer konkret och begripligt. Det är enkelt att ta bort inlagda bilder och göra om.



Kul med boll



Vi har i snart 20 år spelat fotboll tillsammans. Gruppen består idag av 20- 24 spelare i åldrar 18 - 32 år, både tjejer och killar. Vi tränar en gång i veckan, söndagar. Inomhus på vintern och på sportfältet Teleborg, på vår/sommar. Utöver träning deltar vi också en hel del cuper. Det viktigaste för oss är att ha kul, få dig som att utvecklas både på och utanför plan. Jag har intervjuat en av tränarna Janne och han har varit tränare 5 år. Men dom är två tränare, Krille och Janne. Janne berättade att han jobbar på Jula och har ansvar för den affären och hans favoritmat är baconlindad köttfärslimpa med sås och potatis.



Låter det intressant eller vill du veta lite mer är det bara att ta kontakt med: Jan Niklasson, ordförande kul med boll.
Mobil 070-1908929

John



Vad är padel ?



Padel är en sport som man spelar med ett padelrack som oftast spelas av fyra personer man spelar två på varje sida och man använder en tennisboll när man spelar. Banan är lite mindre än en tennisbana och är byggd med fyra meter höga väggar av glas och överst är det nät. Banan har ett golv av betong plast eller konstgjort gräs

sport, sporter



ute



inne



Padel Nuestro

Puro Padel

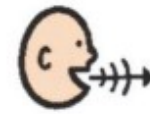


Det finns två stycken affärer i stan som säljer padelrack, bollar, kläder och andra tillbehör.

Hockeysnack med John



prata



Nu har hockeyn börjat igen ! Toppen tycker jag
Här är dom nya spelarna för i år. Spännande och se hur
det går.



#98 Janis Kalnins
Målvakt



#70 Adam Åhman
Målvakt



#8 Ludvig Claesson
Back



#52 Arvid Lundberg
Back



#15 Hugo Pettersson
Forward



#28 Hugo Gustafsson
Forward



#31 Olle Lyckell
Forward



#33 Julius Nättinen
Forward

5



#37 Glenn
Gustavsson Forward

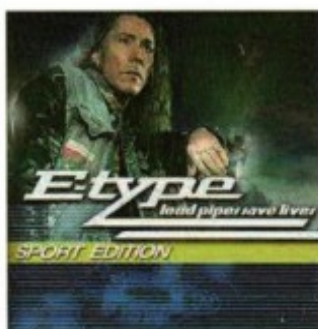
Victors favoriter



E-Type



E-Type heter egentligen Bo Martin Erik Erikson. Han föddes den 27 augusti 1965 i Uppsala. Han är en svensk musiker, låtskrivare och musikproducent. Han började sin musikkarriär som trummis i ett hårdrocksband. 1994 slog han igenom stort med låten "Set The World On Fire" tillsammans med Nana Hedin. E-Type var med i melodifestivalen 2008 tillsammans med The Poodles. Hans mest kända låt är nog "This Is The Way". E-Type har en vikingaresturang i Gamla stan i Stockholm. Den heter Aifur. E-Type är hedersmedlem i Luleå hockey.



" Han sjunger bra, han har gjort många skivor, o så är han långhårig. Sen har han en tjej med."

Händer på stan

vad?



stad



David Egonson grundare av Holy Greens

Holy Greens

En ny restaurang har öppnat i Bikkoks gamla lokal på Storgatan i centrala Växjö. Goda och matnyttiga sallader är Holy Greens inriktning.

De vill servera hållbar hälsomat.

ny



restaurang



storgatan



gott



nyttigt



sallad



Sweet House

Är du godissugen kan du gå till Sweet House på Storgatan. Här kan du köpa lösgodis, choklad, glass och annat sött gott.

ny



affär, butik

affär



choklad

godis



godis

storgatan



glass



läsk



bra, god



stad



7



"Saluhallen by Pete"



I många år har det funnits planer på en saluhall i centrala Växjö. Nu har det blivit verklighet. "Saluhallen by Pete" har öppnat på Klostergatan. Bakom satsningen står entreprenören Peter A Eldon.

Det är en mötesplats med bistro, vinbar, restaurangverksamhet och delikatesser av olika slag. Man vill erbjuda det bästa från både Småland och internationellt.



En saluhall är ett ställe där man säljer olika typer av produkter. För att få kallas saluhall måste det finnas tillgång till och försäljning av livsmedel som kött, fisk, skaldjur samt frukt och grönt. Även utvalda delikatesser kryddor och blommor kan finnas. I moderna saluhaller finns oftast mindre restauranger och caféer. En del saluhallar har specialiserat sig på utländska matvaror.



Amerikanska äppelmuffins

Lättbakade muffins där fyllningen kan bytas ut mot t.ex. blåbär eller hallon.

Ingredienser

margarin



75 gram
rumsvarmt smör

socker



2 dl socker

ägg



2 st ägg



5 dl vetemjöl

bakpulver



4 tsk bakpulver

mjölk



2,5 dl mjölk

äpple



1 st äpple

kanel



2 msk finmalen
kanel

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Sätt upp 12 stora muffinsformar på en plåt.

Vispa smör och socker pösigt. Rör i äggen och mjölken. Blanda de torra ingredienserna, utom kaneln, och rör ner i smeten.

Skala äpplet och skär det i små bitar.

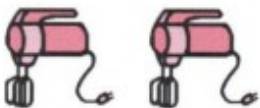
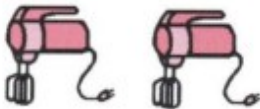
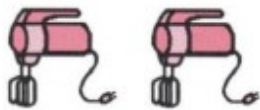
Doppa äppelbitarna i kaneln och vänd försiktigt ner dem i smeten.

Fördela smeten i muffinsformarna.

Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter.



Så här många vispar ger jag Amerikanska äppelmuffins



Anneviksnytt

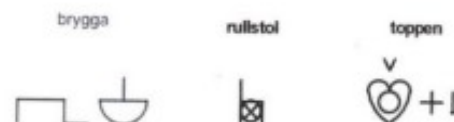
Nu är det höst på Annevik !
Flotten ,båten och bryggan har
flyttats upp på land. Alla
utemöbler och växter ska in i
förråden, så nu får man ut och
promenera i skog och mark och
njuta av alla höstens färger och
kanske tända en eld och grilla ute.



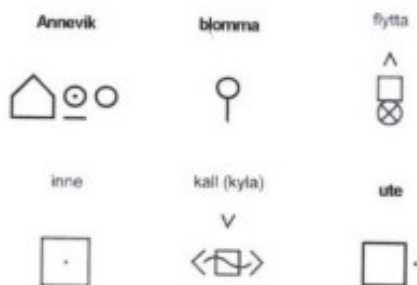
Bryggan lägger man i på
våren och tar upp på hösten



Blommorna får vila i växtrummet
på vintern.



Här kan man smaka på goda
vindruvor.

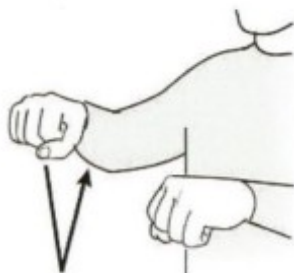


Teckna med

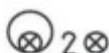
Max



nr 22

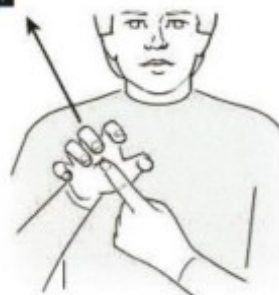


motorcykel



Motrocykel

Knutna handen, framåtriktad och nedåtvänd, förs nedåt bredvid andra knutna handen, framåtriktad och nedåtvänd, förs slutligen uppåt



luftballong



Luftballong

Klohanden, framåtriktad och nedåtvänd förs uppåt ovanpå pekfingret, uppåtriktad och inåtvänt



stekpanna



Stekpanna

Hållhanden, framåtriktad och vänstervänd, förs kort framåt, upprepas.



trött

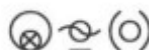


Trött

Sprethänder, riktade mot varandra och inåtvända, förs nedåt samtidigt som de slås nedåt



kaffebryggare

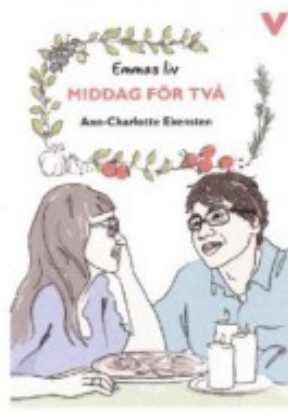


Kaffebryggare

Knutna handen, framåtriktad och vänstervänd, förs i inåtgående cirklar med bibehållen kontakt ovanpå knutna handen, framåtriktad och högervänd// Krokfingret, framåtriktad och nedåtvänt, förs kort nedåt, upprepas.

12

Boktips



Vi har läst fyra böcker som handlar om Emmas liv. Emma funderar över kärleken, hur vet man att man är kär eller om man bara är vänner? Emma träffar en kille som heter Hannes som hon tycker väldigt mycket om.

I böckerna kan du följa Emma och Hannes och få veta om dom bara är vänner eller om dom är kära i varandra.



Carola

lycka om



äta

bok



pizza

bra



pussa



krama

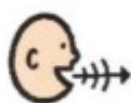


man



John

prata



kvinn

bra



man

snäll



man



kärlek

bra



äta

bok



pizza

Nya kommunhuset



Nu står vårt nya kommunhus klart. Längst upp i kommunhuset sitter det 600 personer och jobbar och längst ner finns det en väntsal där man sitta och vänta på bussen eller tåget man ska åka med. Man kan också handla mat, dricka, godis och tidningar. Vi har även tittat på tillgängligheten. Hur är det med toaletter hissar och information som är lättläst?

ny	hus	station	många	arbeta	vänta	buss	tåg
köpa	mat	dryck	godis	tidning	bra	tillgänglighet	



station	ny	bra, god	buss	taxi	tåg
kaffe	bulle	tidning	köpa		







14

gratulera höst






Dig ska vi fira!






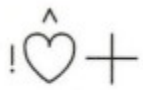
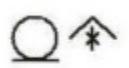
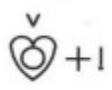

Suat hej! Suat gratulera födelsedag paket


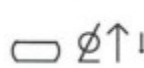
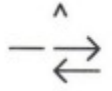


20 oktober oktober sol blommor tårta toppen

Lisa hej, goddag Lisa gratulera födelsedag toppen

9 november november tårta ta det lugnt från Max

Carola gratulera födelsedag du paket blommor


















26 november november



Irene Irene gratulera födelsedag du glad

11 december december paket tårta blomma

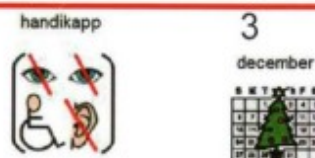
Vad ska vi fira idag?

På temadagar.se kan man hitta något att fira nästan varje dag. Vi har valt ut några dagar som vi vill tipsa om.



Fars dag

Fars dag är dagen då vi ska uppmärksamma hedra och fira våra pappor. I Sverige firas fars dag varje år den andra söndagen i november. I år blir det söndagen den 14:e november. I Sverige har vi firat fars dag sedan 1931. Du kan fira din pappa genom att t.ex ringa honom, bjuda honom på middag eller köpa en present till honom. Tack pappa!



Internationella dagen för handikappade

Den 3 december är Internationella dagen för personer med funktionsvariation eller Internationella dagen för handikappade. I Sveriges största städer arrangeras det aktiviteter för handikappade och det informeras även mycket om situationen för funktionshindrade till politiker och invånare under dagen



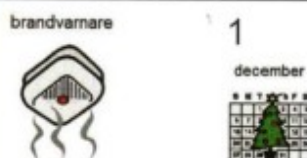
En köpfri dag

Sista fredagen i november varje år uppmärksammas en köpfri dag världen över. Dagen har funnits sedan 1992. En köpfri dag vill få oss att fundera över vad och hur vi handlar men också visa på att det finns alternativ till att hela tiden köpa nytt. Du kan stödja detta genom att under 24 timmar inte köpa någonting.



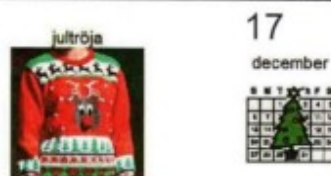
Städarnas dag

Städarnas dag infaller den första måndagen i december och syftar till att uppmärksamma våra lokalvärdare och städhjälpare för det fantastiska arbete de gör i samhället. Målet är att höja statusen för städbranschen och respekten för de som städar våra arbetsplatser, skolor och hem



Brandvarnardagen

Den 1 december uppmärksammas brandvarnardagen - en dag då allmänheten uppmanas att testa sina brandvarnare för att kontrollera att de fungerar. Hela Norden uppmärksammar dagen



Jultröjans dag

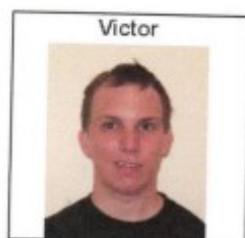
en jultröja är en tröja, gärna av varmare sort, med ett motiv kopplat till julen. Tröjorna finns med motiv med allt från det lokala ishockeylaget till Star wars och såklart Rudolf. Det gör ingenting att du eller dina släktingar tycker att den är ful, det hör till. Jultröjans dag firas den tredje fredagen i december. I år blir det den 17 december.

Bildsudoku



Klipp ut bilderna under spelplanen och klistra in i rätt ruta på spelplanen. Samma person får inte finnas två gånger på samma rad.

Lycka till!



Scones

16 st.



8 dl vetemjöl

salt



1 tsk salt

bakpulver



4 tsk bakpulver

margarin



100 gr margarin

mjök



3 dl mjök

Gör så här: Sätt på ugnen på 250 grader. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en bunke.

Fördela fettet i mjölet med fingertopparna, eller en trägaffel, till en grynig massa.

Tillsätt mjök eller filmjök och rör snabbt ihop degen.

Dela degen i 4 delar och lägg dem på en smord plåt.

Platta med mjölad hand ut varje del till en rund kaka, ca 15 cm

i diameter. Skåra varje kaka korsvis i 4 delar med en mjölad kniv.

Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Bryt isär kakorna och servera dem nygräddade.

