

tidning



Kom-o-Läs

vår



Nr. 2 2026



I detta nummer av Kom- o Läs skriver vi om varför det är viktigt med rörelse kryddan berättar om hur de jobbar med rörelse John, Carola och Ludvig tipsar om en semesterbok. Hur tecknar man sol och när ska vi fira ostens dag?

Kom- o Läs!



Redaktionen

tidning



grupp



Redaktionen på Kom.gruppen

John



Max



Victor



Gästskribenter

gäst



skriva



Fredrik



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



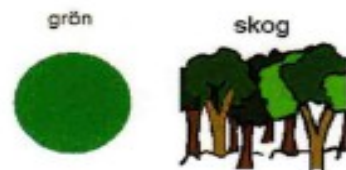
Daglig verksamhet
Kommunikationsgruppen
Sandgärdsgatan 26 B
352 30 Växjö

internpost



Kommunikationsgruppen
Sandgärdsgatan 26 B

Grönskande skogar



Lärkan svävar över städer. Ser livet flöda i frihetens natur. Blommor sticker upp ur jorden. Ett livs frö gror. Björklöven viskar om grönskande vidders ro. Där berusar vi fältens skönhet.

En smörblomma fångar näthinnan. Strålar som en varm sol. Strömmar i en källas vatten. Porlande bäcks rikas flöde. Hör tulpanens klang ljuda. Den svala blåsten sveper in över land. Viskande sköljer den längs klipporna. Skön är vårens stigar.

Gå genom sjö och flod. Så befriande att ta de första stegen mot ängarna. De som blommor av sång och musik. Melodier ammar vårens dofter i härlighetens jord. Som håller ut sina vingar över oss.

Djuren spinner färdens maraton. Dricker i vattnets klara spegel. Springer över fält och åkrar. Spegelar sig i vattnet. Där spelar solens stråkar av ljuvliga vindar från en havsbris.

Fredric Lindsström

Växjö den 16 mars 2026.

av



Mattias galleri



Vår



Cirkus



Teckna med



nr. 45

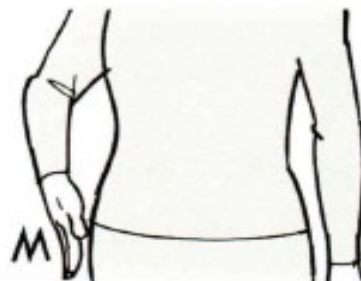


sol



Sol

Pekfingret, inåtriktat och nedåtvänt, förs i nedåtgående cirkel runt ansiktet.



hund



Hund

Flata handen, nedåtriktad och inåtvänd, upprepade kontakter med benet.



ute



Ute

Vinkelhanden, vänsterriktad och nedåtvänd, upprepade kontakter ovanpå höger axel.



varm



Varm

Flata handen, vänsterriktad och inåtvänd, förs åt höger med medial kontakt med hakan.



gå



Promenad

V-handen, nedåtriktad och inåtvänd, förs framåt med medial kontakt samtidigt som den slås framåt ovanpå flata handen, framåtriktad och uppåtvänd, upprepas.



Vår på Annevik!

vår



Annevik



Potatis på gång.



Snödroppar



Luffarschack



Scilla



Gräslök på gång



Citron- och olivträd



Rabarber på gång



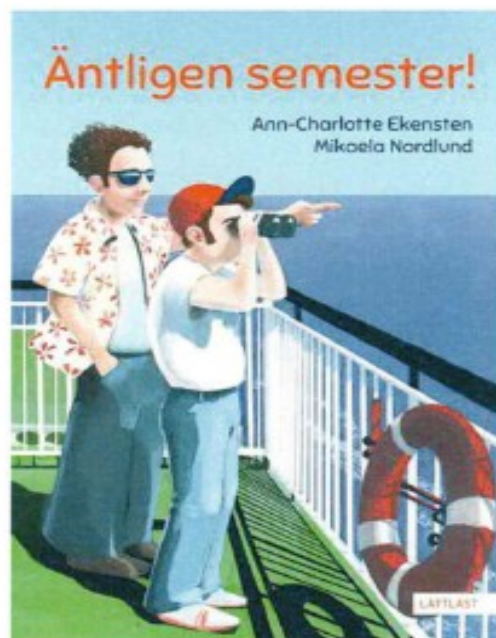
Boktips



Äntligen semester!

Ann-Charlotte Ekensten

Äntligen har den kommit, dagen då semestern börjar. Som Olle har längtat! Han ska åka med sin bror Linus till Gotland och bo på hotell. Först ska de åka bil och sedan båt. Det ska bli härligt att ge sig ut på resa. Mest av allt längtar Olle efter att få titta på fåglar med sin kikare. På Gotland finns det massor av fåglar. Tänk om de får se en örn! "Äntligen semester" har bara ett par rader text per sida och är rikligt illustrerad med Mikaela Nordlunds somriga bilder.



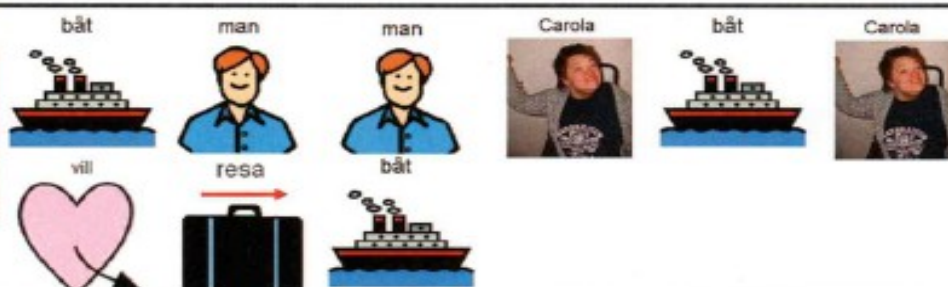
Ludvig



John



Carola



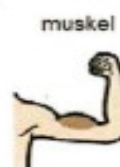
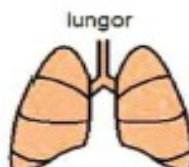
Rörelse



Rörelse är avgörande för alla eftersom det förbättrar både fysisk och psyisk hälsa, ökar självständigheten och höjer livskvaliteten. Regelbunden fysisk aktivitet hjälper till att motverka hälsorisker.



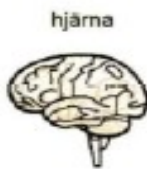
Regelbunden rörelse stärker hjärta, lungor och muskler, vilket förbättrar kondition och uthållighet.



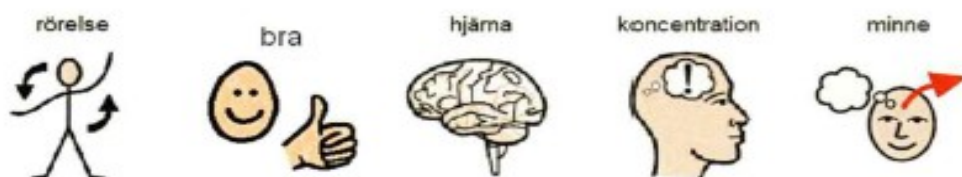
Fysisk aktivitet minskar oro, stress och nedstämdhet.



Rörelse främjar hjärnhälsa, vilket kan leda till bättre uppmärksamhet, koncentration och minne.

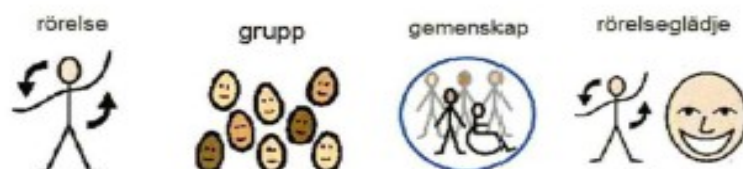


Rörelse främjar hjärnhälsa, vilket kan leda till bättre uppmärksamhet, koncentration och minne.



Genom att förbättra motorik balans och styrka blir det lättare att klara dagliga sysslor, vilket ökar oberoendet i vardagen.

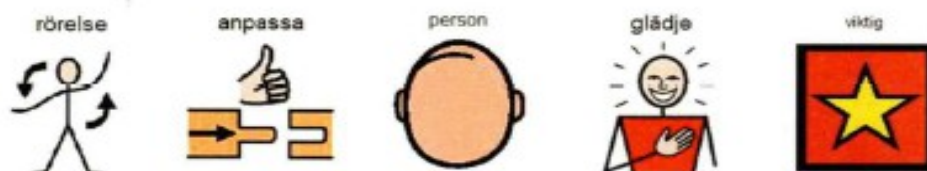
Idrott och rörelse i grupp kan ge ökad gemenskap, bryta isolering och erbjuda rörelseglädje, exempelvis genom anpassade idrotter.



Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till bättre sömnkvalitet.



Det är viktigt att rörelsen är anpassad efter individens förutsättningar och att målet är att skapa glädje och delaktighet snarare än prestation.



Rörelse på Kryddan

rörelse



Kryddan



På Kryddan har de gympa tisdagar, onsdagar och torsdagar efter förmiddagsfiket. De deltagare som vill är med. Alla gympar efter egen förmåga. De kopplar upp sig på en TV i gymnasalen så att så många som vill kan vara med. De använder sig av olika pausgymnor på Youtube med olika klipp med rörelse till musik.

Kryddan



gymnastik



tisdag



onsdag



torsdag



tv



Youtube



De har också varit i kontakt med Jonas Jakobsson, som arbetar som gymnastiklärare på en skola i Blekinge. Han har gjort några gymnastikprogram, med olika teman, till Kryddan. T.ex. ett program med Astrid Lindgrens karaktärer och ett med grävmaskiner.

prata



man



fixa



gymnastikprogram



Astrid Lindgren

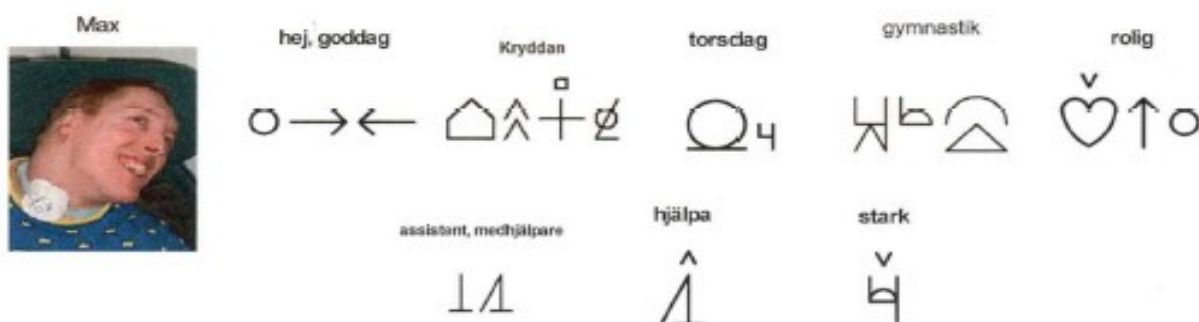


grävmaskin





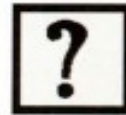
För att få variation i rörelserna har de skapat olika spellistor på Youtube. Tärningen avgör vilken lista det blir. Det blir många skratt och härlig gemenskap med gemensam gympa. Syftet med gympan är att skapa rörelseglädje och att stimulera rörlighet eftersom flera av deltagarna har monotona arbetsuppgifter. Flera av deltagarna gör också gympan själva vid olika tillfällen under veckan.



Händer på stan

vad?

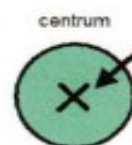
stad



Kebabistan

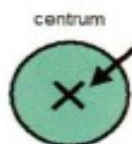
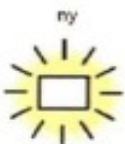


En ny kebabrestaurang har öppnat på Västra Esplanad 6 i centrala Växjö. Här vill man skapa en personlig och modern upplevelse för gästerna. "Vi vill erbjuda något som känns igen men som samtidigt känns nytt."



Ölfabriken har blivit Ölstugan Tullen

Växjö's nya restaurang Ölstugan Tullen, på Sandgårdsgatan, öppnade i slutet av februari. Här serveras husmanskost och svensk öl för ett bra pris.



Saigon kitchen



En ny restaurang har öppnat på Västra Esplanaden 9A,B i Dockanhuset. Här står Vietnamesisk mat och sushi på menyn.



gratulera



Dig ska vi fira!

vår



Victor



10 maj

gratulera



maj



födelsedag



paj



Victor



sol



paket

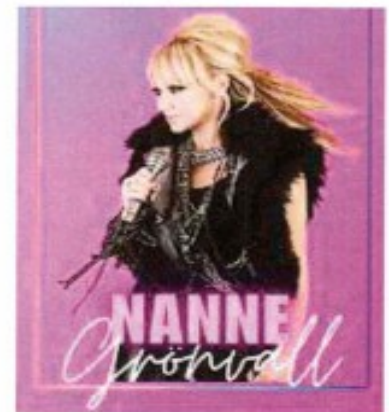
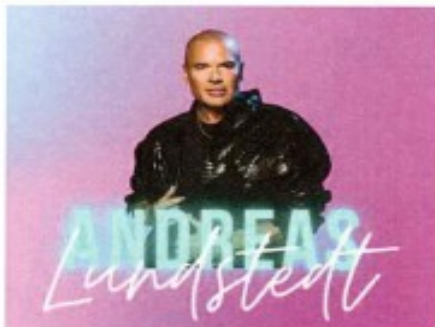


tårta



Växjö pride

Måndag 4 maj - söndag 10 maj



Paraden

Paraden för Växjö Pride 2026 går av stapeln lördagen den 9 maj.



Vårkorsord

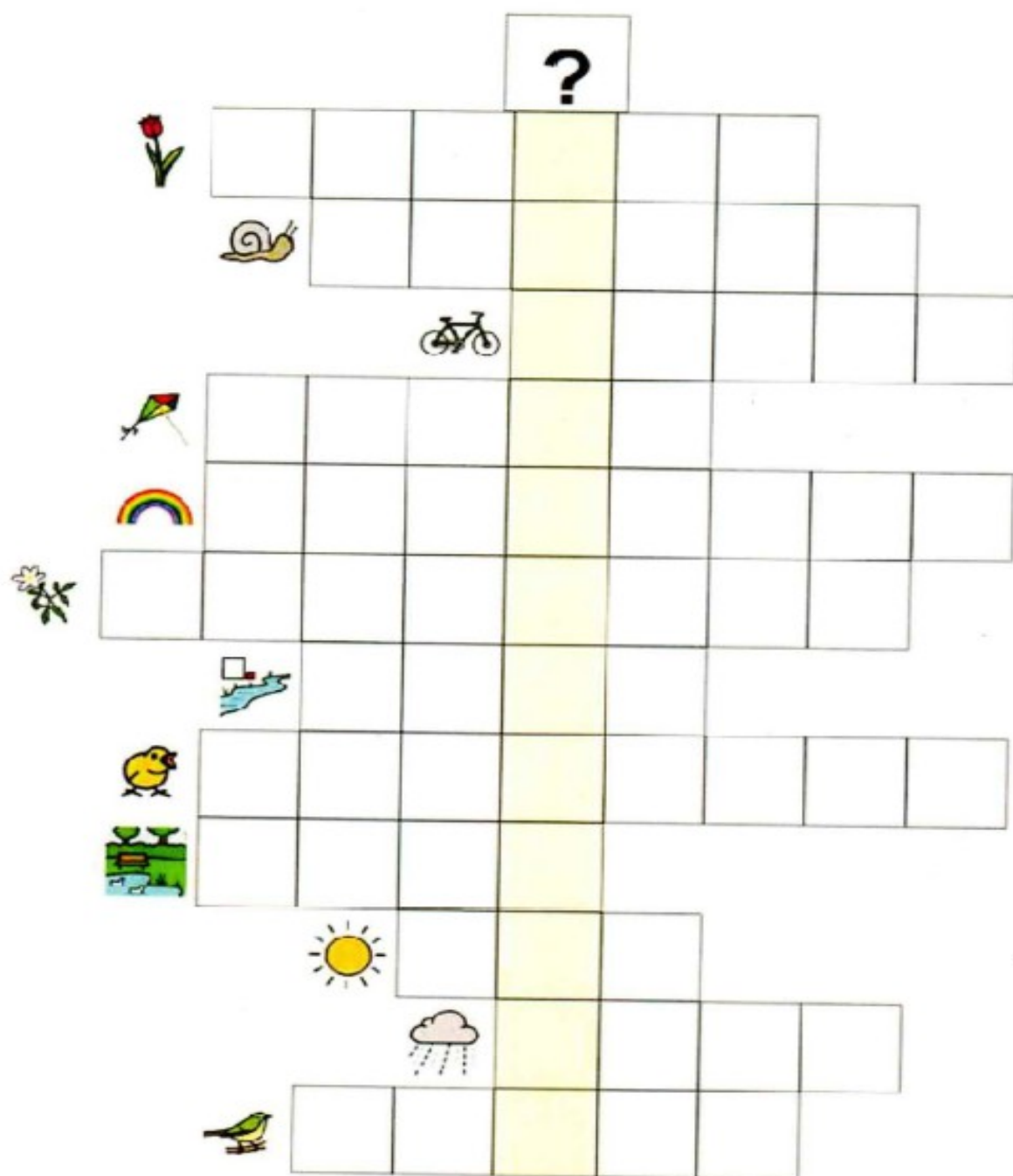
korsord



vår



Skriv in vad bilderna betyder så får du veta vad som döljer sig bakom frågetecknet.





Välkommen till Papperian!



Nu är sommaren snart här och på Papperian har vi massor av fint till studenten, pride och födelsedagar. Kom gärna in på ett besök! Vi ses på Klostergatan 11 A, mitt i Växjö city.



Öppettider:

Måndag - fredag 8.30 - 15.30

Torsdag 8.30 - 18.00

Tel. 0470 - 796124



Kom ihåg!!

Rörelsefesten i Tipshallen onsdagen den 20 maj

komma ihåg



rörelse



fest



20

maj



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.

vad?



fira



idag



meta



14

maj



Första metardagen

Första metardagen uppmärksammar det traditionella metet, en av Sveriges mest folkliga fiskemetoder. Initiativet till dagen har sina rötter i det svenska friluftslivet och kom till för att uppmuntra både unga och gamla att upptäcka naturen genom enkelt och kravlöst fiske. Svenska sportfiskare har länge lyft fram metets betydelse för att skapa intresse för fiske på ett tillgängligt sätt, utan krav på dyr utrustning.

sköldpadda



23

maj



Internationella sköldpaddsdagen

Internationella sköldpaddsdagen, även kallad Sköldpaddans dag, instiftades för att uppmärksamma sköldpaddors utsatta situation och behovet av skydd för både vilda och tama arter. Dagen syftar till att sprida kunskap om de hot som sköldpaddor möter såsom illegal handel och miljöföroreningar.

te



21

maj



Internationella tedagen

Internationella tedagen instiftades för att öka medvetenheten om teets betydelse och de många människor världen över som arbetar inom teindustrin. I Sverige har te länge varit en populär dryck. Dagen ger en möjlighet att reflektera över teets roll i världen och i vår vardag.

ost



27

maj



Ostens dag

Ostens dag är en hyllning till allt från krämig carmembert till smakrika, lagrade hårdostar. Perfekt dag att njuta lite extra - eller testa en ny ostsart! Ostens dag firas varje år sedan 2010. Ost är ett av världens äldsta livsmedel med en historia som sträcker sig 9000 år tillbaka.

Hemmagjorda energibars

Riktigt bra och enkla energibars, perfekta att ta med på skogsturen eller som ett mättande mellanmål. De barsen som man inte använder inom några dagar kan man frysa in styckvis. Så mycket billigare än att köpa färdiga.

dadlar



6 st dadlar, färska
urkärnade

havregryn



4 dl havregryn

jordnötssmör



1 dl jordnötssmör

Kaffe



0,5 dl kaffe kallt

kakao



0,5 dl kakao

salt



1 nypa salt

vaniljsocker



1 nypa vaniljsocker



lite vatten

Kärna ur och hacka dadlarna.

Blanda hälften av havregrynen, jordnötssmör, kallt kaffe, kakao och dadlarna i en mixer. Mixa till en helt slät smet. Blanda i en nypa salt och vaniljsocker. Mixa lite till. Om det är trögt - slå på lite mer vatten.

När smeten är slät så blandar du i resten av havregrynen - dessa ska alltså ej mixas.

Rulla till en lång "korv" och skär i bitar om 2 - 3 centimeter.

Lägg i kyl eller frys.



Nyttig äppelpaj

Enkel och ljuvligt god smulpaj med havre.

Sugen på lite nyttigare äppelpaj? Här är recept på en ljuvligt god äppelpaj med smultäcke gjort på havregryn.



6 st. söta äpplen

kanel



1 msk kanel



1 tsk kardemumma



1 tsk mald ingefära

havregryn



6 dl havregryn



3 msk flytande honung

vaniljsocker



1 tsk vaniljsocker



100 gram smör



2 msk vatten

Värm ugnen till 200 grader. Skölj och skär dina äpplen i tärningar eller skivor och blanda med kryddorna. Sprid ut äppelbitarna i pajform.

Blanda ihop havregryn, honung, vaniljsocker och smör. Lägg till lite vatten. Ta lite vatten i taget och sluta när du har hittat en konsistens på smeten som känns smulig men ändå håller.

Smula ut havregrynsblandningen över dina äppelbitar och smula ut den som ett täcke över hela pajen.

Grädda sedan pajen i ugnen på 180 grader i cirka 20 minuter.



Tulpan med sugrör



Det här behöver du
Sugrör
Grönt papper
Färgat papper till tulpanen
Sax
Hålslagare eller sax
Tejp/lim



1. Klipp ut en tulpan av det färgade pappret.
2. Dragspelsvik den sedan.
3. Ta ett hålslag och gör hål i mitten på tulpanen. Har man inget hålslag så får man försöka få till hål med sax, men
4. Trä sedan sugröret igenom tulpanen.
5. Klipp ut blad av det gröna papperet och limma/tejpa fast dom på sugröret.
6. Till sist blir det en fin vårtulpan som kan pryda ditt hem.