

Adelabladet

Tre kulturtips för en härligare höst

När sommaren slår om till höst har vi möjlighet att gå ner i tempo och med gott samvete hitta på mysiga aktiviteter inomhus. Oavsett om du gillar hösten eller inte, garanterar vi att de här kulturtipsen gör vardagen lite roligare även en grå måndag.

En Funkisfestivalsstjärna hos Adela

Vi fick oss en intervju med Johan Sagbrant, bara 27 år men redan en riktig veteran i scensammanhang. Johan, som snart fyller 28, flyttade in på Smedjans gruppbostad i januari.

Glitter, glamour och scennerver i Funkisfestivalen

Funkisfestivalen är en mångårig tradition som ger deltagarna chansen att leva ut sina artistdrömmar och uppträda på klassiska Stockholmsscener.



Socionomen som omvandlar forskning till spännande litteratur

Kristina Collén har alltid älskat att skriva. Vi blev extra nyfikna på Kristina efter att ha läst om den kluriga och nyfikna Alma med två A.

Glitter, glamour och scennerver i Funkisfestivalen



Funkisfestivalen är en mångårig tradition som ger deltagarna chansen att leva ut sina artistdrömmar och uppträda på klassiska Stockholmsscener. Årets vinnare uppträdde med en riktig svensk klassiker - är det du som tar hem publikens hjärtan och jurys röster nästa år?

Funkisfestivalens stora riksfinal 2023 gick av stapeln på Stockholm Waterfront, och kvällen var precis som en finalkväll ska vara: fylld med scennerver, glittrande kläder, otrolig musik och, framför allt, en riktigt härlig energi! Men innan vi återkommer till riksfinalen och årets vinnare så vill vi berätta lite mer om festivalens historia. Funkisfestivalen började anordnas av Upplands Väsby kommun, då som Väsby musikfestival. I dag drivs festivalen av Föreningen Funkisglädje i samarbete med 24 medlemskommuner, och den är redan inne på sitt tolfte år.

Det är många talanger som har hunnit stå på scen genom åren,

och finalen brukar hållas på någon av Stockholms välkända scener. Finalisterna har bland annat fått sjunga på både Nalen och Cirkus. Du som vill delta ska vara över 15 år och tillhöra LSS - och så gäller det förstås att både välja en sång och hitta en uttagningstävling. På Funkisfestivalens hemsida finns en lista över kommunernas uttagningar. Från de lokala uttagningar går man sedan vidare till regionala semifinaler. Och kammar du hem semifinalen, ja då är det du som står på en av Stockholms mest välkända scener för den stora finalen! Finalisterna får sjunga sin sång ackompanjerad av livemusik som framförs av Funkisorkestern, Orkestern har musiksatt allt från rap till Bellmansånger och dansdängor genom åren. Vinnaren röstas fram av både juryn och publiken. När juryn lägger sin röst lyssnar de inte bara på hur rent artisten sjunger, utan de tittar dessutom på bland annat scennärvaro och artistens kontakt med publiken.

I år var det en riktig svensk klassiker som kammade hem vinsten: Viktor Johansson från Uppsala vann med Thomas Ledins Släpp hästarna fria.

De tolv bidragen spände över alla möjliga genrer, vissa körde solo och andra bjöd på ett helt rockband. Den gemensamma nämnaren var en energi och ett engagemang som gick rakt in i hjärtat både hos publiken, juryn och oss som följde festivalen hemifrån via livesändningen på Youtube.

Vill du sjunga i Funkisfestivalen? Se till att hålla ett öga på uttagningsdatumen och börja redan nu fundera på vilken sång du vill sjunga. Sen är det bara att greppa micken och köra loss!



En äkta festivalstjärna hos Adela

Vi fick oss en intervju med Johan Sagbrant, bara 27 år men redan en riktig veteran i scensammanhang.

Johan, som snart fyller 28, flyttade in på Smedjans grubbostad i januari. Han har bott in sig väl och

trivs jättebra. "Det är så fint här", säger han. I dag träffas vi för att vi på Adelabladet är nyfikna på en alldeles särskild sak - Johan har nämligen deltagit i Funkisfestivalen fyra gånger!

I år var Johan med på Sigtunas uttagningar i februari, som hölls på Kulturumteatern i Märsta. Den här gången sjöng han Sånt är livet av Anita Lindblom. Under de tidigare gångerna som Johan har varit med har han bland annat sjungit Björn Afzelius Tusen bitar. "Nästa gång jag är med så blir det en låt med Markoolio, men jag vill inte avslöja vilken", säger Johan med ett hemlighetsfullt leende.

När vi frågar Johan hur han förbereder sig för uttagningarna, berättar han att han sjunger i kör varje måndag och dessutom sjunger lite hemma varje dag. När han inte sjunger tar han det gärna lugnt och tittar på TV.

Slutligen undrar vi om han har några tips om vad han vill läsa i kommande Adelabladd. Jodå - en spökhistoria eller deckarnovell. En alldeles strålande idé inför den kommande vintern som vi absolut tar med oss!





Socionomen som omvandlar forskning till spännande litteratur

Kristina Collén har alltid älskat att skriva. När hon kombinerade sin kärlek för ord med viljan att lyfta barn och unga som står inför svårigheter i livet, blev resultatet böcker som har hjälpt både barn och vuxna. Vi blev extra nyfikna på Kristina efter att ha läst om den kluriga och nyfikna Alma med två A.

Vi ses en regnig augustidag över ett onlinemöte. Kristina, eller Kicki som hon kallas av de flesta, sitter hemma i sitt kök och har laddat upp för vår intervju med en kopp kaffe och en klarröd smoothie. Hon är omgiven av prunkande gröna krukväxter, och hennes energi och stora leende träffar oss rakt genom datorskärmen.

Kicki är inte bara författare - i grunden är hon socionom och kurator, och hon arbetar i dag som adjunkt på Örebro universitet. Hennes specialområde är personer med en funktionsnedsättning, äldre människor och personer i sorg eller kris. Innan hon landade på universitetet har Kicki jobbat inom grundskolan och den anpassade grundskolan (tidigare särskola) samt med barn- och vuxenhabilitering.

Kickis arbete med barn och unga under många år gav henne idén till hennes första bok, Alma och papegojmysteriet. Där får vi lära känna Alma, som "brukar kalla sig själv för Alma med två A. A som i autism och A som i ADHD. Det är två saker som gör Alma speciell. Speciellt bra på vissa saker". Boken är en av två böcker om Alma och hör till den så kallade Alma-modellen, där Alma står för Att Leva Med Autism och ADHD.

Planen var redan från början att skriva en barnbok där huvudpersonen var just en tjej med autism och ADHD, förankrad i den forskning som Kicki arbetade med i vardagen. Kicki hade sett hur annorlunda autism och ADHD visar sig hos tjejer jämfört med killar. Tjejerna drar sig gärna undan och blir tystare, vilket betyder att många inte får rätt diagnos förrän långt senare i livet. "Jag samarbetade väldigt nära några unga kvinnor med autism och deras föräldrar när jag skrev boken. Det var från dem jag fick alla små guldkorn, tjejerna kunde ju berätta för mig hur de mindes att det hade varit när de var barn", säger Kicki.

Alma har dessutom blivit ut

från boksidorna och blivit både teaterpjäs och dataspel. Kicki blev kontaktad av en teatergrupp i Västerås, som bad om att få sätta upp en pjäs baserad på Alma. "Det var verkligen häftigt att se henne bli levande på scen!", berättar Kicki. "Teatergruppen fick väldigt fria händer, och de lyckades återskapa henne jättebra."



Idén om ett dataspel kläcktes av en webbdesigner som Kicki träffade under ett innovationsprogram. Många tjejer med autism eller ADHD tycker om att spela dataspel, och tillsammans med Alma får spelaren öva på att till exempel klara av specifika situationer och hantera relationer med föräldrar, lärare och andra vuxna. Spelet består av olika interaktiva rum där spelaren ska lösa kluriga problem. I dag finns en

prototyp av spelet färdig, och nästa steg blir att hitta finansierare.

Efter böckerna om Alma fortsatte Kicki att skriva, och i dag har det hunnit bli sju stycken böcker med en åttonde på gång. Sex av dem riktar sig till barn och unga, och de är alla grundade i forskning som rör Kickis expertområden. Ett av hennes viktigaste mål med böckerna är att via litteraturen nå fram till barn och unga i svåra situationer. Hon vill ge verktyg för att prata om det svåra inte bara till barnen, utan även de vuxna omkring dem. "Det viktigaste med mina böcker, det jag blir allra mest glad av att höra, är när barnen känner igen sig, när böckerna hjälper dem att sätta ord på saker. I en klass där de läste Alma fanns en pojke som nyligen hade diagnostiserats med ADHD och som tyckte att det kändes jättejobbigt att berätta för kompisarna. Men sen, när de läste Alma tillsammans, räckte han upp handen och berättade för klassen att jag, jag har det där. Det kändes väldigt fint". Böckerna om Alma visar ju dessutom att både autism och ADHD kan vara riktiga superkrafter.

Kickis energi är som sagt självlysande, men vi måste ändå fråga: hur hinner

man få ihop sju böcker vid sidan om ett "vanligt" arbete? Hon skrattar lite och säger att hon är i alla fall ingen rutinmänniska, utan måste göra det utifrån lust. Hon skriver när andan faller på, helt enkelt. Men det verkar den å andra sidan göra



ofta. Kicki bokar ibland in helger med sig själv när hon åker ut till en stuga i skogen och bara skriver. Ibland får sambon följa med, då är han ute och springer, lagar mat och donar medan hon jobbar på vid tangentbordet. "Men ju längre bok det är som ska skrivas, desto svårare är det", erkänner hon.

När vi frågar Kicki vilken av sina böcker hon själv tycker bäst om, väljer hon den senaste: feelgood-deckaren Rosenträdgården. Även om historien är centrerad kring ett brott ingår inga blodiga lemlästningar, utan även här står

relationerna i centrum. Dessutom verkar Kickis arbete med barn och unga som är alldeles speciellt bra på att lösa kluriga problem ha smugit sig in i hennes deckarvärld. Rosenträdgården är nämligen en pusseldeckare, ströslad med ledtrådar som ger läsaren chansen att lösa fallet innan brottsutredaren i boken har gjort det.

Under intervjun har vi pratat om att tjejer med autism ofta är väldigt duktiga på att se mönster där andra missar dem, och dessutom är Alma detektiv... Inte kan det bara vara en slump att det sedan blev en deckare? Oavsett vilket, så låter det som alldeles perfekt höstläsning!

Författaren Kristina Collén med tre ord:

Impulsiv - "Jag kastar mig verkligen ut i det okända"

Ingen säljare - "Jag gillar att träffa folk, men jag gillar inte att försöka hålla på och sälja boken hela tiden"

Energisk - "När jag väl gör något så kör jag på!"

Våra verksamheter

Adela
ESS

Funktionsnedsättning
Vi är lyhörda och respekterar våra boendes behov.

Adela
omsorg

Äldreomsorg
Vi erbjuder dig hemtjänst med kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Vårt mål är att varje människa ska få uppleva meningsfullhet

AdelaGruppen

Tre kulturtips för en härligare höst

Oavsett om du gillar hösten eller inte, garanterar vi att de här kulturtipsen gör vardagen lite roligare även en grå måndag.

Visst är det väl rätt mysigt när sommaren slår om till höst? Äntligen får vi tid att gå ner i varv och pyssla med sådant som inte riktigt hinns med under soliga somrardagar. Kanske hittar du ro att titta på en favoritserie, tar fram penslar och palett eller hittar en kör att sjunga i. Känns det som att fantasin tryter så kan förhoppningsvis våra kulturtips leda in dig på nya banor, för extra inspiration och energi.

Funkis-TV på Youtube: en riktig gott & blandat-påse



Ni vet hur det är när man ska välja lösgodis: vi alla har våra favoriter, men de flesta vill ändå ha en riktigt god och färgstark blandning. Och det är just vad Funkis-TV bjuder på, lite allt möjligt kull! Studieförbundet Vuxenskolan står bakom kanalen, och även om det inte har kommit några nya avsnitt på ett par månader nu så finns det ett helt bibliotek av program om allt från skräckfilmer och skrivarcirklar till rap och kähphästar.

Du hittar Funkis-TV på Youtube: <https://www.youtube.com/@FunkisTV/videos>

Magasinet Imago lyfter talanger inom kulturvärlden

Ibland är det bästa som finns att krypa ner under en filt och läsa ett riktigt tjockt och härligt magasin med massa spännande artiklar. Imago är för dig som gillar kultur – här hittar du allt möjligt inom musik, teater, film, konst och mycket mer. Du kan både beställa hem den i pappersformat eller välja att läsa eller lyssna på artiklarna online. Imago vill spegla kulturens bredd och lyfta de många kulturarbetare med funktionsvariationer som är aktiva i Sverige.

Vi djupdök direkt ner i artikeln om den otrolige konstnären David Cheung - vad hittar du

för spännande läsning? <https://magasinetimago.se/>

Tipslistor på mailen bjuder på ny inspiration



Vill du ha något kul att göra men vet inte riktigt vad? Se om du kan hitta en e-postlista, hemsida eller ett konto i sociala medier som regelbundet uppdateras med tips, rekommendationer och evenemang där du bor. På så sätt kan du både hitta evenemang om sådant som du tycker om eller en helt ny hobby!

Skriv upp dig på kulturtips varje vecka från Stockholms stad:

<https://funktionsnedsattning.stockholm/meningsfull-fritid/for-dig-som-bor-i-lss-bostad/>

Nyheter & aktuell information för dig och dina anhöriga

Prenumerera på vårt nyhetsbrev.
Maila din e-postadress till omsorg@adelagruppen.se

Zucchini-frittata med parmesan, kapris och Serranoskinka

Recept

Slut på middagsidéer? Gör en frittata!

Här med krämig mascarpone, salt kapris och frisk spänstig zucchini. Smart vardagsmat som är plånboksvänlig och passar hela familjen.

Receptet är hämtat och framtaget av Zeta.



Ingredienser

- 2 vitlöksklyftor
- 6 salladslökar
- 3 msk Extra jungfru olivolja Classicao
- 8 ägg
- 1 frp Mascarpone
- 2 dl Parmigiano Reggiano 22 mån, finriven
- 500 g zucchini
- 2 msk kapris små
- 1 kvist cocktailtomater

Till servering

- 1 frp Jamon Serrano
- Färsk basilika
- Extra jungfruolivolja Fruttato Intenso

Gör så här

- Sätt ugnen på 225 grader.
- Finhacka vitlök och skär salladslök i grova bitar. Bryn i olivolja i en ugnställd stekpanna med höga kanter tills de är mjuka.
- Vispa upp ägg tillsammans med hälften av mascarponen och finriven parmesan. Salta och peppra.
- Skölj och svarva zucchini till långa trådar med hjälp av en grönsaksvarv. Har du inte det går det bra att grovriva.
- Häll ner äggsmeten i stekpannan.
- Lägg i zucchini och kapris. Låt gärna zucchinin sticka upp lite ur smeten.
- Klicka på resterande mascarponekräm.
- Stick ner en kvist cocktailtomater i smeten.
- Riv över parmesanost och dra ett par varv med svartpepparkvarnen över.
- Grädda i mitten av ugnen 20-25 minuter tills frittatan är genomgräddad och fått fin färg.

Adela

LSS



Adela LSS uppför bostad med särskild service till personer med funktionsnedsättning på Värmdö, i Stockholm.



Om du vill veta mer om LSS-boendet Vitamossensvägen som ligger centralt i Gustafsberg eller är intresserad av placering är du välkommen att kontakta oss.



Anne-Lee Nicolaidis

Affärsområdeschef Adela LSS

010-166 50 20

anne-lee.nicolaides@adelagruppen.se



Maria Råssmo-Gullin

Verksamhetsutvecklare Adela LSS

010-166 50 21

maria.rassmo-gullin@adelagruppen.se

adelagruppen.se



[Adela_LSS](https://www.facebook.com/Adela_LSS)