

Hampus provar en vippbräda för cykel



Maskoten Skids gör high five med en tjej som just kört Barnens Vasalopp-Cykel

## Torsby Skidtunnel & Sportcenter

# Cykeldagen blev en lyckad dag

*Sol, mäsas och massor av cyklar. Cykeldagen den 13 maj bjöd på många olika aktiviteter och vädret var med oss och stora som små besökare förgyllde dagen.*

Det hela började med föreläsning i Torsby Testcenter där Råland Stridh guidade besökarna genom ett laktatröskeltest. På mäsplanen utanför fanns i solskenet utställare från Allsport, Branäs, Sunne Ski & Bike, Stjerneskolans Torsby idrottsgymnasium NIU Mountainbike & NTF Värmland.

OK Fryksdalen visade hur mountainbikeorientering fungerar och hade satt upp två banor så att stora som små kunde testa på. 60 Grader Nord körde en tävling

där det gällde att ge järnet på en air bike, vilket många gjorde trots den gassande hetten. SK Bore visade upp delar av en balans- och cykelhinderbana för barn och ungdomar som kommer färdigställas i området framöver. Under dagen serverades också mat och våfflor i och utanför klubbstugan.

Barnens Vasalopp cykel gick av stapeln och iväg cyklade ett 40-tal barn, ivrigt påhejade av maskoten Skids, föräldrar och mäsdeltagare. I målet väntade diplom och

medalj och i mäsområdet fanns hoppborgar och avslutningsvis godisregn, sponsrad av Ica Toria.

Trampa på-projektet hade invigningstal för Hovfjällsleden cykel. Hovfjällsleden är en mycket fin vandringsled som i sin helhet är ca 27 km. Projektet är finansierat genom lokala Naturvårds-satsningen LONA och möjliggjort en utrustning och utveckling så hela 25 km, från naturreservatet till Torsby Skidtunnel & Sportcenter nu är markerad cykelbana.

Text och foto: Therez Söderberg



Några av aktiviteterna som erbjuds vid Torsby Skidtunnel & Sportcenter. Foto: Karl & Moa, Tom Lindström och Torsby Skidtunnel & Sportcenter

# Tips på aktiviteter i och runt Torsby Skidtunnel & Sportcenter

## Kom igång med din träning i höst

**Skidgång i slalombacken** – Häng med Rasmus uppför slalombacken måndagar i augusti. Boka de tillfällena som passar dig och få igång en fin träningsrutin inför höst och vinter. Boka din skidgångsplats på [skidtunnel.se/skidgang](http://skidtunnel.se/skidgang).

**Torsby Testcenter** – Här kan alla, oavsett om du är "vanlig motionär" eller elitsatsande, få ett kvitto på dagsformen och se att din träning verkligen ger resultat. Du har inte bara tillfälle att testa din fysiska status, utan kan även förbättra din teknik. Läs mer om vilka tester vi erbjuder på [skidtunnel.se/testcenter](http://skidtunnel.se/testcenter).

**Skidinstruktion** – Under hela hösten erbjuder vi instruktioner både privat och i grupp. Läs mer och boka din skidinstruktion på [skidtunnel.se/instruktion](http://skidtunnel.se/instruktion).

## Hos oss finns även massor av aktiviteter som inte behöver förbokas, t.ex.:

**Cykla** – Vi erbjuder alternativ för både den tekniske cyklisten, konditionsfreaket och motionsåkaren. Lederna är uppdelade under kategorierna Cykelleder på grusvägar och Cykelleder i Valberget. Kartor finns på [skidtunnel.se/cykel](http://skidtunnel.se/cykel).

**Löpning/promenad/vandring** – Här hittar du allt, från spår på 2,5 km till Hovfjällsleden som mäter ca 27 km.

**Discgolf** – Parken är uppdelad i två 9-håls banor, en i öppnare terräng och en skogsbana med längre hål. Discgolf är en kul aktivitet som passar gammal som ung.

**Skridskoåkning** – I anslutning till skidtunneln finns det en skridskobana. Här kan du få ut ännu mer av vinterns roliga, även under sommar och höst.

**Skidåkning** – Svalka av dig med ett härligt skidpass i skidtunneln. Här är alla välkomna!

## Skidtunneln & receptionens öppettider i sommar

1 juni-20 augusti 2023  
Måndag kl. 10.00-19.00  
Tisdag-fredag kl. 9.00-19.00  
Lördag-söndag kl. 9.00-17.00  
Öppettider för höst och vinter hittar du på [skidtunnel.se/oppettider](http://skidtunnel.se/oppettider).

## Kontakta oss

Torsby Skidtunnel & Sportcenter  
0560-270 00  
[info@skidtunnel.se](mailto:info@skidtunnel.se)  
[www.skidtunnel.se](http://www.skidtunnel.se)  
[www.facebook.com/skidtunnel](https://www.facebook.com/skidtunnel)  
[Instagram.com/skidtunnel](https://www.instagram.com/skidtunnel)

\_\_\_\_\_  
THERÉZ SÖDERBERG

vik. platsansvarig  
073-8127004  
[therez@skidtunnel.se](mailto:therez@skidtunnel.se)

*Du kan läsa mer om alla aktiviteterna på [www.skidtunnel.se](http://www.skidtunnel.se).*

# Välkommen till hundlekgården!

Här kan du låta din hund springa fritt och leka med andra hundar! Det är öppet dygnet runt och gratis att använda.

Det finns några trivselregler som vi hoppas du som besökare följer, så att alla ska trivas och tycka det är mysigt att vara där.

- Ta upp efter hunden och det är trevligt om det hålls rent och snyggt.
- Du släpper lös din hund på eget ansvar.
- Ha uppsikt över din hund.
- Visa hänsyn till andra hundar och människor som är här.

Ansvarig avdelning  
inom kommunen:  
Tekniska avdelningen,  
tfn 0560-162 10.



Hundarna på välkomstskylden heter Tessie och Allan. Tessie är en Nova Scotia Duck Tolling Retriever (Tollare) och Allan en Briard.  
Foto på hundarna: Per-Arne Persson

# Välkommen till hundlekgården!

*Hundlekgården är öppen dygnet runt och gratis att använda. Lekgården är som en stor hage med ordentligt stängsel där du kan leka med din hund. Men tänk på att ta bort eventuellt hundbajs efter dig.*

I Torsby kommun finns två hundlekgårdar; en i Västanvik Torsby sedan några år tillbaka och nu sedan i våras även en i Stöllet där du kan låta din hund springa fritt tillsammans med andra hundar. Där kan man ha mycket skoj med sin hund och andra hundar.

Hundlekgården i Torsby ligger på en före detta tennisplan mellan bostadsområdet Ria och Kilåsen och den i Stöllet ligger vid Stöllets fotbollsplan.

## När du besöker en hundlekgård, tänk på att

- Städa efter din hund
- Ha uppsikt över din hund
- Visa hänsyn till andra hundar och människor som är där
- Du släpper lös din hund på eget ansvar

## Ta upp bajset

Hundlekgårdar kallas ibland för hundrastgårdar, men är alltså inte ett ställe där man ska låta

sina hundar bajs, utan ett ställe där de kan leka och man ska plocka bort eventuellt bajs efter sig.

Det finns en hundlatrin utanför där du kan slänga dina påsar med bajs.

Vill du veta mer om hundlekgårdarna, ring gärna till Urban Hallström på tekniska avdelningen på tfn 0560-162 13.

Text: Annette Lauritzen,  
kommunikationsstrateg, 070-389 60 04



# Nominera till Skillnadpriset 2023

Vem eller vilka vill du ska vinna årets Skillnadpris? Nu är det äntligen dags igen, att skriva ner några rader om vem som gör eller har gjort, positiv skillnad för dig eller någon annan. Du har till och med söndag den 20 augusti på dig att lämna in dina värdefulla nomineringar.

## Nyhet – nominera till två kategorier senast 20 augusti

Från och med i år är Skillnadpriset uppdelat i två kategorier: Individ och Ideell förening/grupp med ej vinstdrivande syfte, och nu ber vi allmänheten att nominera till årets pris. Den/de du nominerar ska ha gjort skillnad i stort eller smått, för dig eller någon annan, och vara verksam i området Torsby kommun. Nomineringarna ska innehålla:

- Den/de nominerades namn och kategori.
- En förklarande motivation (cirka 50–100 ord).
- Ditt namn och telefonnummer/e-postadress.

## Så här kan du skicka in din nominering

- Formulär på [torsby.se/skillnadpriset](https://torsby.se/skillnadpriset).
- E-post till [skillnadpriset@torsby.se](mailto:skillnadpriset@torsby.se).
- Skicka med vanlig post till:  
Torsby kommun, 1. Kommunkansliet,  
685 80 Torsby.
- Lämna till receptionen, kommunkontoret i Torsby eller lokalkontoret i Sysseleback. Du kan lägga ditt/dina nomineringsbidrag i brevlådan vid någon av entréerna.



De två förstapristagarna vinner, förutom äran, en varsin inramad tavla (giclée), cirka 70x90 cm, av lokale Ransbykonstnären Albin Liljestrand och ett presentkort på 5000 kronor hos medlemsbutikerna i Torsby. De två andrapristagarna vinner ett varsitt glasfat, cirka 40 cm i diameter, tillverkat av Liesbeth Singeling på Stilling Glas & Textil i Bograngen. Foto: Ulrika Andersson.

– De nomineringsförslag vi fått in till Skillnadpriset de senaste åren har främst bestått av individer och ideella föreningar, vilket bidragit till att vi tänkt om när det gäller vilka som ska kunna vinna Skillnadpriset. Det i kombination med att alla företagare i området Torsby kommun chans att vinna ett annat pris, Årets Företagare, via föreningen Företagarna i Torsby, fick oss i juryn att tänka om när det gäller Skillnadprisets kategorier, säger Anna Sahlström Mirkovic, en av jurymedlemmarna för Skillnadpriset och vd på Sahlströmsgården i Torsby.

– Det goda och fina vi upplever när vi människor engagerar oss för varandra på olika vis kan bidra till att allas vår vardag blir lite snällare, tryggare och gladare. Skillnadpriset går nu in på sitt femte år och är ett bra sätt att synliggöra och uppmärksamma det goda i att göra positiv skillnad för varandra, säger Anna-Lena Carlsson, vd på Tuab, tillika jurymedlem för Skillnadpriset.

## Mer info om priset på [torsby.se/skillnadpriset](https://torsby.se/skillnadpriset)

När nomineringsperioden är slut överlägger juryn de inkomna förslagen och finalister till de båda kategorierna tas fram. Juryn består av representanter från Torsby kommun, Tuab och näringslivsföreningen i Torsby.

Läs mer om hela processen från nominering till prisutdelning på [torsby.se/skillnadpriset](https://torsby.se/skillnadpriset).

ULRIKA ANDERSSON

marknadsföringsstrateg

070-659 60 06

[ulrika.andersson@torsby.se](mailto:ulrika.andersson@torsby.se)

# Släng inte plast i matavfallstunnan!

Lägg bara matavfall i bruna papperspåsar i bruna matavfallstunnan



Det är viktigt och nödvändigt att det bara är matavfall som läggs i den bruna matavfallstunnan och att du bara använder de bruna papperspåsar.

Man får alltså inte lägga i vanliga sopor eller annat i den bruna matavfallstunnan. Inte heller använda plastpåsar eller så kallade biopåsar.

## Lägg rätt slags avfall i rätt tunna

Tyvärr har vår renhållningsentreprenör NordRen sett att det på olika ställen inte fungerar så bra. Vi vill därför uppmana alla att vara noga med att lägga rätt slags avfall i rätt tunna.

## Plastpåsar och biopåsar kan inte brytas ner

Plastpåsar och biopåsar kan tyvärr inte användas när det gäller matavfall, berättar Karlskoga Energi för oss, de som tar emot matavfallet. De påsarna hinner inte brytas ner innan det ska bli biogas och biogödsel av avfallet.

## Brun tunna med fel avfall i, hämtas inte

Om det ligger plast eller annat som inte är matavfall i den bruna matavfallstunnan, kommer NordRen inte att tömma den tunnan, utan låta den stå kvar. Det blir då fastighetsägaren (privatperson, förening eller bostadsbolag) som får sortera ut så det blir rätt avfall innan den bruna tunnan hämtas av entreprenören.

## Har du frågor om hur du ska sortera?

Du kan läsa på vår webbplats [www.torsby.se/matavfall](http://www.torsby.se/matavfall) och på [www.torsby.se/sopsorteringsguide](http://www.torsby.se/sopsorteringsguide).

Du kan ringa till 0560-162 31 måndag-fredag kl. 7-16, eller sända din fråga via e-post till [avc.torsby@torsby.se](mailto:avc.torsby@torsby.se).

Text: Annette Lauritzen, kommunikationsstrateg, 0560-160 04, [annette.lauritzen@torsby.se](mailto:annette.lauritzen@torsby.se)

Foto: Annette Lauritzen, Peter Dahlström, Pixabay

## Brun tunna för matavfall

Lägg endast i matavfall i denna tunna.

Använd endast den bruna påsen.

Inte plastpåsar eller biopåsar.



Vi får in lite frågor ibland...

# Vad är matavfall, och vad är inte matavfall?

Vi får in lite frågor ibland, jättebra att få frågor, då klarnar det. Därför gör vi lite dacapo på några exempel på vad som är matavfall och vad som inte är matavfall.

Matavfall ska du sortera ut och lägga i godkända matavfallspåsar (de bruna påsarna du fått hem till dig). Det matavfall som vi samlar in blir till biogas och biogödsel. (Läs mer på nästa sida.)

## Det här räknas som matavfall

Till matavfall räknas både råa och tillagade rester av exempelvis:

- Kött
- Ost
- Pasta, ris, potatis
- Grönsaker, inklusive skal och kärnor
- Rotfrukter, inklusive skal och kärnor
- Frukt, inklusive skal och kärnor
- Bröd, kex och kakor
- Fisk och skaldjur, inklusive skal och ben
- Ägg (men inte äggskal)
- Te och kaffe
- Även mindre mängder använt hushållspapper går bra att lägga bland matavfallet

## Det här ska INTE läggas i matavfallet

Några exempel:

- Plastpåsar
- Tuggummi
- Snus och fimpar
- Aska
- Blöjor
- Hundhår och hundbajs
- Katthår och kattbajs
- Äggskal
- Förpackningar – du måste tömma ur matresterna ur förpackningen innan du lägger matresterna i matavfallspåsen. Förpackningar sorterar du alltid separat.

Fler exempel på matavfall och vad som inte är matavfall finns på [www.torsby.se/matavfall](http://www.torsby.se/matavfall). Du kan också ringa till 0560-162 31 måndag-fredag kl. 7-16 eller sända e-post till [avc.torsby@torsby.se](mailto:avc.torsby@torsby.se)

*"Matavfall är allt som blir över och inte kan sparas när du lagat eller ätit mat"*

## Nyhet – Äggskal ska inte slängas i matavfallet

Karlskoga Energi, som tar emot matavfallet från kommunerna i Värmland, däribland Torsby, har informerat oss om att det är bra om man låter bli att lägga äggskal i matavfallspåsen.

Äggskal är förvisso ett matavfall men det kan inte bli till biogas och ska därför sorteras som restavfall (dvs. i soporna). De berättar att äggskal inte är skadliga för deras biogasprocess men det ger ökat slitage på pumpar och övrig utrustning.

Så därför rekommenderar vi nu att äggskal inte läggs i matavfallet.

Text: Annette Lauritzen, kommunikationsstrateg, 0560-160 04, [annette.lauritzen@torsby.se](mailto:annette.lauritzen@torsby.se)

Äggskal ger heller inte någon näring till vare sig biogas eller biobränsle.



Foto: Congerdesign Pixabay

# Matavfallsinsamling gör stor skillnad för miljön

Mycket av det som slängs i soppåsen består av matrester, cirka 35 %. Istället för att matavfallet går till förbränning kan det omvandlas till biogas som är ett miljöanpassat alternativ till fossila drivmedel som bensin och diesel. Den rest som blir över i biogasproduktionen används som gödning till jordbruksmark. Näringsämnen i dina matrester återförs på så sätt till det naturliga kretsloppet och energin tillvaratas.

## Allt fler sorterar ut bioavfall

Bioavfall (matavfall och trädgårdsavfall) ska enligt EU:s Avfallsdirektiv samlas in separat av samtliga hushåll i alla medlemsländer senast 2024. Målet är att 2023 återvinna 75 % av matavfallet från hushåll, storkök, butiker och restauranger så att växtnäring och biogas kan tas tillvara.

Idag har närmare 90 % av Sveriges kommuner utbyggda system för insamling. Och vi är glada att även Torsby kommun nu bidrar till detta.

## Matavfall

Varje år slängs cirka en miljon ton matavfall i Sverige och dessa matresterna innehåller massor av energi och näring. När det kastas tillsammans med vanliga sopor går värdefullt material upp i rök.

Varje svensk slänger i genomsnitt 97 kilo matavfall per person/år. Ett enda bananskal motsvarar att köra en bil i hundra meter. Tänk då hur mycket biogas vi kan producera om allt matavfall blir sorterat!

## Varför viktigt att återvinna matavfall?

Genom att sortera ut matavfallet kan vi ta tillvara både den energi och de värdefulla näringsämnen som

finns i matavfallet. Vi återvinner och skapar ett slutet kretslopp. Släng dock inte mat som hade kunnat ätas.

Resterna av matavfallet blir biogas, miljövänligt bränsle till exempelvis bussar och bilar men också näringsrikt gödsel till jordbruken vid odling av ny mat och återför viktiga ämnen som fosfor och kväve till marken. Så du gör skillnad när du sorterar ditt matavfall.

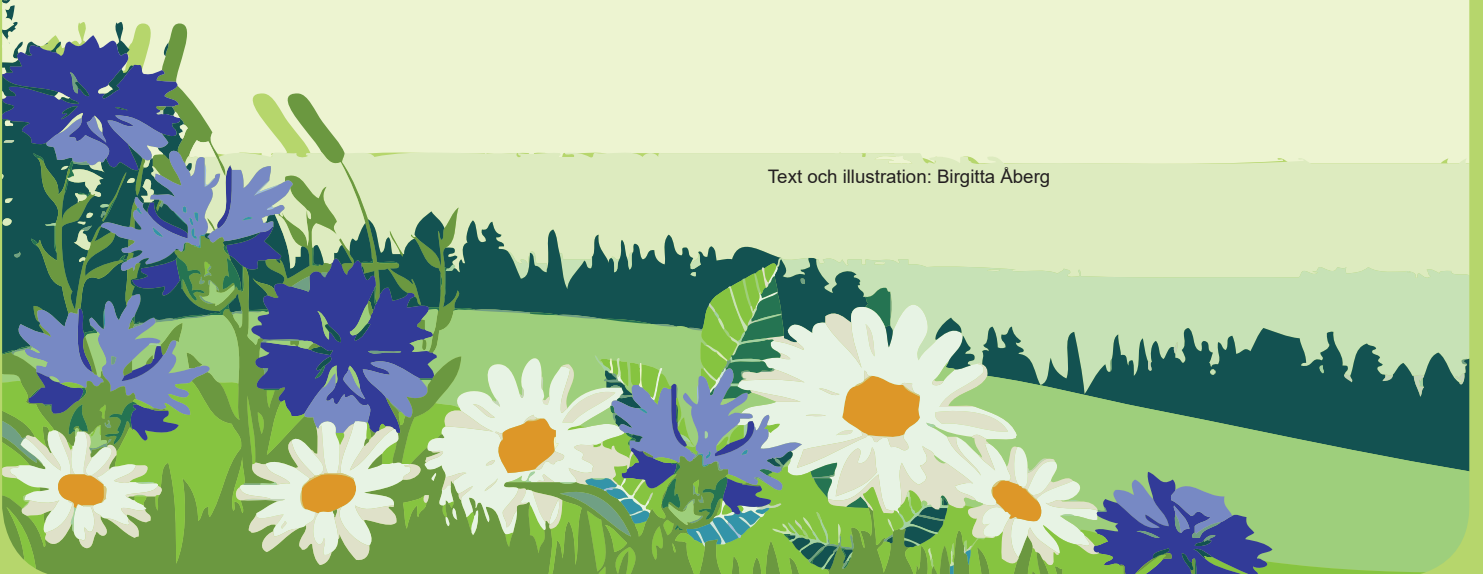
## Matsvinn är en miljöbov

Produktion och konsumtion av livsmedel står för 20-25 % av Sveriges totala klimatpåverkan. Om den mat som slängs i onödan i stället skulle ätas upp skulle vi inte behöva producera lika mycket mat. Detta skulle i sin tur leda till minskad miljöpåverkan från livsmedelskedjan. FN:s globala hållbarhetsmål säger att vi fram till 2030 ska halvera vårt matsvinn per person. Det är också en viktig aspekt som vi bör tänka på.

## Har du frågor om miljöfördelarna med matavfallssortering?

Hör av dig till Lars Eriksson på tekniska avdelningen, tfn 0560-162 31, e-post [avc.torsby@torsby.se](mailto:avc.torsby@torsby.se).

Text och illustration: Birgitta Åberg



# Testa Torsbys koldioxidbudget

Torsby är en av cirka femtio svenska kommuner som nu har en lokal koldioxidbudget. I det digitala verktyget kan du se historiska utsläpp och testa olika åtgärder framåt.

## Torsby behöver minska de fossila utsläppen med 12 % per år

Vi måste minska våra fossila utsläpp för att begränsa klimatpåverkan. Till vår hjälp finns nu ett digitalt verktyg som visar vår lokala koldioxidbudget. Där kan du se både historiska utsläpp och testa olika åtgärder framåt. För Torsby kommuns geografiska område handlar det om en minskning med minst 12 % per år. Stora utmaningar för oss alla och där dina val kan göra skillnad.

## Varför är detta viktigt?

Fossila koldioxidutsläpp lagras i atmosfären och driver den globala temperaturökningen. FN:s klimatpanel har beräknat den mängd fossil koldioxid som återstår att släppa ut om vi ska efterleva Parisavtalet inom max två graders uppvärmning. Denna mängd kallas global koldioxidbudget. Forskare vid Tyndall-centret och Uppsala universitet har skapat en metod för att fördela denna globala koldioxidbudget till lokal nivå.

## Vad är en Koldioxidbudget?

En koldioxidbudget utgår från vilka fossila utsläpp vi har haft historiskt. Därefter kan de beräkna vilken mängd vi har kvar framåt inom den lokala budgeten och Parisavtalet.

## Vilka har tagit fram materialet?

Klimatsekretariatet är en ideell organisation som utifrån metod vid Uppsala universitet stöttar ett femtiotal av landets kommuner med verktyget koldioxidbudget. En ny koldioxidbudget för Torsby kommuns område är framtagen och presenterad för politiker jan 2023 och finns tillgänglig att använda för alla.

## Vilka data har vi?

Torsby kommun har år 2023 en koldioxidbudget på cirka 337 000 ton. I dagsläget ligger de årliga utsläppen på cirka 47 140 ton. Stora fossila koldioxidutsläpp i vår kommun år 2022 kommer främst från inrikes transporter (24 800 ton) och arbetsmaskiner (9 550 ton).

Inom sektorn byggnaders uppvärmning har vi från år 2000 till år 2022 minskat fossila utsläppen med över 95 %. Det visar att omställning till fossil-

fria alternativ inom en sektor är genomförbar när många deltar både hemma och tillsammans.

Obs: De fossila utsläpp som vår konsumtion ger, i andra länder och i Sverige, är inte medräknade i koldioxidbudgeten. Dessa utsläpp bör minska i samma takt som de lokala utsläppen.

## Du kan göra skillnad

Lokal koldioxidbudget är ett verktyg som visar att vi behöver agera nu inom många sektorer för att klara vår del av Parisavtalet. Väntar vi så måste åtgärder bli större och mer kraftfulla. Nya arbetsätt och samverkansformer mellan olika aktörer är viktiga i åtgärdsarbetet för att nå målen kopplade till klimatomställning.

Du kan medverka genom olika små och större åtgärder för att minska fossila utsläpp i din vardag och din verksamhet. Det kan spara på din hälsa, dina resurser och på klimatet. Du kan göra skillnad.

## Det är allas ansvar

Det är inte bara kommunens olika verksamheter och åtgärder som påverkar koldioxidbudgeten utan det gör vi alla (företag, organisationer, föreningar, privatpersoner m.fl.). Alla behöver bidra till att vi minskar vårt uttag ur budgeten.

## Testa Torsbys koldioxidbudget

På [torsby.se/koldioxidbudget](https://torsby.se/koldioxidbudget) kan du finna den. Den finns i det digitala verktyget Climatevisualizer. Där kan du och alla andra följa fossila utsläppen från år 2000 till år 2022 och testa utvecklingen framåt inom den lokala budgeten och inom Parisavtalet. Den digitala versionen blir uppdaterad löpande.



TINA NÄSLUND

miljösamordnare

0560-162 02

[tina.naslund@torsby.se](mailto:tina.naslund@torsby.se)





Silke Schlicht instruerar Tina Gustafsson i hur man kan träna.



Tina Gustafsson demonstrerar NuStep, ett allsidigt träningsredskap som passar många.



Tippråda används regelbundet i ett av de mindre träningsrummen.

Foto: Annette Lauritzen

# Kommunrehab har fått nya lokaler

*Kommunens rehabiliteringsenhet (kommunrehab) finns på Valbergsgården och har fått en välbehövlig uppfräschning av sina lokaler och dessutom utökade ytor för praktisk fysisk träning för sina patienter och utbildningslokaler för personal från bl.a. hemtjänsten, särskilt boende (äldreboende) och funktionsstöd (LSS).*

– Vi är mycket glada och nöjda över våra nyrenoverade lokaler, berättar arbetsterapeut Tina Gustafsson. Det har varit ett klart lyft för oss, bl.a. för att vi nu är samlade i samma byggnad.

Det var i samband med att äldreboendet Solliden lades ner, som de blev av med sina träningslokaler som låg i källaren där. När sedan Region Värmlands barnhabilitering skulle lämna en av sina lokaler här på Valbergsgården, så fick kommunrehab den istället.

Det finns också en rehablokal på Klarastrand i Stället, dit personal i perioder åker för att ta emot patienter som behöver träna.

## Lokaler på två våningsplan

Kommunrehabs lokaler på Valbergsgården finns både på entréplan och på andra våningen.

## Entréplan

Här finns hjälpmedelsverkstaden och hjälpmedelsförrådet som har ett lager med olika slags hjälpmedel. Vanligtvis provas hjälpmedlen ut i hemmet, men bland hämtas de på Valbergsgården, och då är det här de kan hämtas.

På entréplan finns även bl.a. de nyrenoverade lokalerna för individuell träning och framöver även gruppträning. Här finns också konferenslokaler och övningslokaler där personal inom vård och omsorg och funktionsstöd kan få utbildning i t.ex. lyft- och förflyttningsteknik.

## Andra våningen

Här finns de flesta av personalens kontorslokaler, nyrenoverade och ett samlingsrum där de kan ha möten eller äta sin lunch.

## Vem kan få hjälp av kommunrehab?

Kommunrehab ansvarar i första hand för att utreda behovet av rehabilitering och ge rehabilitering till personer över 18 år som bor i kommunen, ofta är det personer som:

- bor på äldreboende
- har insats från hemtjänsten eller hemsjukvården
- bor i LSS-boenden
- har rätt att få hjälp enligt lagen om stöd åt funktionshindrade.



Silke Schlicht och Ebba Hagström demonstrerar taklyft av Lena Olsson.

– Men vi hjälper även andra kommuninvånare som inte har insatser från vård och omsorg eller funktionsstöd. T.ex. de som behöver hjälpmedel av olika slag (t.ex. manuella rullstolar, rollatorer, badbrädor och toalettförhöjningar). I samband med det så får vi i dialog med den som kommer reda på om det finns andra behov som man behöver hjälp med att lösa, berättar Tina Gustafsson.

Antalet pågående ärenden skiftar över tid. En del insatser sker under en kortare period för träning, medan andra behöver hjälp under en längre tid. Vissa återkommer efter flera års uppehåll gällande hjälpmedelsbehov och/eller träning.

Det är inte ovanligt att kommunrehab är involverad i många års tid.

### Sju olika yrken samarbetar inom kommunrehab

På kommunrehab arbetar sammanlagt 14 personer. Här finns flera olika yrkesgrupper som genom samarbete bedriver rehabiliterande vård på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Här arbetar:

- tre fysioterapeuter/sjukgymnaster (\*)
- tre arbetsterapeuter (varav en vakant)
- två rehabassistenter
- en bostadsanpassningshandläggare
- en hjälpmedelstekniker
- en larmsamordnare samt
- en förrådsansvarig för tekniska hjälpmedel.
- Inom projektet "Trygg hemgång" finns också en arbetsterapeut och en rehabassistent.

(\*) En av sjukgymnasterna har 20 % av sin tid att vara MAR, medicinskt ansvarig för rehabilitering, en relativt ny befattning i Torsby kommun.

– Vi är en relativt liten grupp personal men med gott samarbete där vi samverkar och samarbetar över gränserna. Vi ansvarar i första hand för våra



I hjälpmedelsverkstaden arbetar Håkan Jönsson och Wictor Jonsson med reparationer, anpassningar och rekonstruktion av hjälpmedel.

respektive hemtjänst-/hemsjukvårdsområden/särskilda boenden men täcker upp för varandra på alla geografiska områden vid planerad eller oplanerad frånvaro säger sjukgymnast/MAR Tomas Pamin.

– En utmaning för oss är de stora geografiska avstånden i kommunen, som innebär mycket transporter i bil (vi cyklar gärna på våra elcyklar när det är möjligt) men vi löser det oftast genom att samordna ärenden och samverka mellan yrkesrollerna när det är möjligt, fortsätter Tomas Pamin.

### Projekt "Trygg hemgång" stöttar patienter på väg hem

Från november 2022 och under 2023 har vi ett projekt som heter "Trygg hemgång".

– Detta innebär att vi erbjuder en i tid avgränsad, mer intensiv träningsperiod till personer som förväntas kunna förbättra sin aktivitets- och förflyttningsförmåga, säger Tomas Pamin och Silke Schlicht.

Syftet är att förbättra den enskildes förmågor så hon/ han kan bli mer självständig och i mindre behov av olika insatser samt till en ökad tillfredställelse hos den enskilde. Detta fungerar ju enbart i ett nära samarbete med hemtjänstpersonal och det har redan gett flera positiva resultat.

### Vill du nå kommunrehab?

Ring 0560-166 77 eller e-posta till rehab@torsby.se. De har telefontid kl. 8-9 helgfria vardagar, men du kan också ringa andra tider och tala in ett meddelande så ringer de upp dig.

ANNETTE LAURITZEN  
kommunikationsstrateg  
0560-160 04  
annette.lauritzen@torsby.se

Illustrationer: Klara Arkitekter AB.

# Kvarteret Björken

– naturskönt, centralt och vid vatten

Det snickras och byggs ett stenkast från Torsby trivsamma centrum och ett nytt fint bostadsområde växer fram. Torsby Bostäder och totalentreprenören Elms Byggnadsfirma startade den här första byggetappen i höstas och den består av tre hus med tre våningar vardera, totalt 24 hyresrättslägenheter. Med Röjdån, kvarteret Hammaren & Städet och Herrgårdsparken som närmaste grannar kommer lägenheterna vara inflyttningssklara under våren 2024.

## Lågenergihus med vacker utsikt ett stenkast från Torsby centrum

De tre huskropparna är byggda i CO2-reducerad betong och faluröd träfasad. Husen byggs med dubbelt så höga isoleringskrav som Boverket ställer, vilket spar energi vid uppvärmning. Fönstren har två till tre gånger bättre isolering än ett vanligt tvåglasfönster.

## Åtta lägenheter i varje hus

De tre husen rymmer åtta lägenheter vardera, med stora balkonger eller uteplatser, de flesta i sydvästlig riktning. De tre huskropparna är byggda som en solfjäder med ena kortsidan mot Röjdån, där hus A ligger närmast Torsby centrum, hus B i mitten och hus C sydväst där om. Hus B och C är likadana, hus A skiljer sig åt lite när det gäller lägenheternas utformning. Lägenhetsfördelning per hus:

Våning 1: En 1:a, en 2:a och en 4:a.

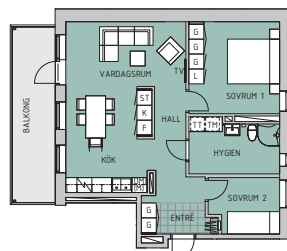
Våning 2: En 1:a, en 3:a och en 4:a.

Våning 3: Två 4:or.

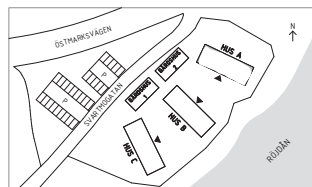
## Promenad- och cykelbana

Mellan Röjdån och de tre huskropparna kommer en gång- och cykelbana att byggas och kopplas samman med den redan befintliga gång- och cykelbanan vid grannkvarteret Hammaren & Städet. Tillsammans kommer de att bilda en fin strandpromenad.

## Exempellägenhet på våning två i hus B och C



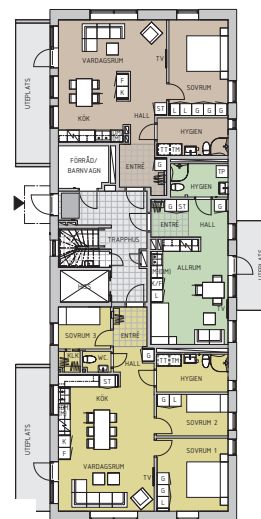
LGH B1003 OCH C1003, VÅNING 2  
3 ROK, 67,4 m<sup>2</sup>



SKALA A3 1:100

0 1 5 m

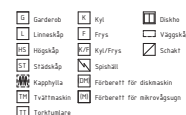
## Exempel på helt våningsplan, våning ett i hus A.



LGH A1001  
2 ROK, 60,9 m<sup>2</sup>

LGH A1002  
1 ROK, 33,5 m<sup>2</sup>

LGH A1003  
4 ROK, 79,4 m<sup>2</sup>



Fin utsikt från ett av fönstren i en lägenhet på våning 3 i hus A.  
Foto: Ulrika Andersson.

## Rökfritt i och runt fastigheten

Fastigheterna och det närmaste området runt om är rökfritt, vilket bidrar till en hälsosam och trivsamt miljö. Det innebär att rökning i husen, på balkonger/uteplatser och utanför entréer inte är tillåten.

## Förråd och sophantering

Alla lägenheter har ett varstigt gallerförråd i de två gårdshusen strax intill, där finns också cykelförråd och soprum. Barnvagnar kan förvaras i husets entréer.

## Vill du söka en lägenhet i kvarteret Björken?

På [www.torsbybostader.se](http://www.torsbybostader.se) finns mer info om kvarteret Björken och hur du söker en lägenhet. Det går också bra att kontakta Torsby Bostäder på e-post [info@torsbybostader.se](mailto:info@torsbybostader.se) eller tfn 0560-272 40.

Text: Ulrika Andersson, marknadsföringsstrateg, 070-659 60 06



# Kort lägesrapport om linjeflyget Torsby-Hagfors-Arlanda

*En nödvändighet för näringslivet och en fin service för medborgaren.*

## Jonair tar över efter Amapola i slutet av oktober

Det återstår några veckor av linjeflygets årliga sommaruppehåll innan Amapola Flyg AB kör igång igen den 14 augusti, och trafikerar linjen som vanligt fram till den 26 oktober, då deras fyraåriga avtal med Trafikverket går ut. Dagen efter, den 27 oktober, tar Jonair AB över spakarna, eftersom de vann den senaste upphandlingen med Trafikverket. Jonair kommer därefter att trafikera linjen, sköta bokning och kundkontakt med linjeflygets alla resenärer fram till och med oktober 2027.

Trafikverket upphandlar flyglinjetrafiken Torsby-Hagfors-Arlanda vart fjärde år på uppdrag av regeringen, och i slutet av oktober i år sker skiftet mellan två upphandlingsperioder. Flygbolaget Amapola har då trafikerat linjen sedan hösten 2019 och lämnar i slutet av oktober över uppdraget till flygbolaget Jonair från Umeå, som tar över linjetrafiken kommande fyraårsperiod.

## Två dubbelturer varje helgfri måndag-fredag

Den befintliga tidtabellen med två tur- och returresor varje helgfri måndag-fredag kommer fortsatt att gälla även under Jonairs avtalsperiod.

## Jonairs bokning öppnar i månadskiftet juli/ augusti

Resor innan den 27 oktober bokas som vanligt hos amapola.nu. Du som planerar att resa från och med 27 oktober, när Jonair tar över linjen Torsby-Hagfors-Arlanda, kan fr. o. m. månadskiftet juli/augusti boka din resa på deras webbsida [www.jonair.se](http://www.jonair.se) eller kontakta dem på e-post: [support@jonair.se](mailto:support@jonair.se).

## Flygets roll för landsbygdens utveckling och attraktionskraft

I kommunens och näringslivsbolaget Tuab:s träffar och samtal med det lokala näringslivet och offentliga instanser får vi ofta ta del av tankar och meningar om hur viktigt linjeflyget är för dem och deras verksamheter. Några exempel är att de snabbt, smidigt och kostnadseffektivt kan besöka eller ta emot kunder från olika delar av landet tack vare linjeflyget, och det oerhört värdefulla i att på ett tidsmässigt rimligt sätt ta sig till t. ex en utbildning eller en kurs i Stockholmsområdet utan att förlora värdefull arbets- och privatid, och på så vis bevara och utveckla kompetensen i sina verksamheter. Detta bidrar till att det är och blir attraktivt för fler att bo och leva på landsbygden.

– Det är glädjande att se att passagerarantalet ökar på flyglinjen varje månad, och med en fortsättning i den här riktningen är vi snart uppe i de siffror vi hade innan pandemin. Vi vet att möjligheten till snabba och effektiva affärsresor är en förutsättning för många verksamheter här, bland annat när det gäller konkurrens och utveckling. Det är så viktigt och bra att vi med linjeflyget ges samma förutsättningar som större samhällen och städer ur tillgänglighetssynpunkt, säger Martin Berglund, flygplatschef Torsby Flygplats.

ULRIKA ANDERSSON

marknadsföringsstrateg  
070-659 60 06

[ulrika.andersson@torsby.se](mailto:ulrika.andersson@torsby.se)



Så här kan det se ut vid ett besök på DigidelCenter.  
Lena Henriksson (till höger) berättar för Annette Lauritzen.  
Foto: Nora Büttner

# Välkommen till DIGIDELCENTER

*DigidelCenter är till för alla, oavsett ålder, som vill ha stöd och hjälp med att hantera digitala tjänster. DigidelCenter finns på Torsby bibliotek och Sysselebacks bibliotek.*

## Ny handledare på DigidelCenter

DigidelCenter fortsätter med Lena Henriksson som ny handledare efter Henrik Svensson, som jobbade hos oss förut. Lena har tidigare arbetat på turistbyrån som turistbyråföreståndare. Där jobbade hon mycket med webbsidor och sociala medier som Facebook och Instagram.

Numera arbetar hon halvtid på biblioteket och halvtid i receptionen på kommunkontoret. På biblioteket arbetar hon i lånedisken, i kommunens kontaktcenter och med DigidelCenter.

## Vad kan DigidelCenter hjälpa dig med?

Hit kan du vända dig med dina frågor och funderingar som rör det digitala. Det kan t.ex. handla om:

- Du vill lära dig mer om din mobiltelefon, dator eller surfplatta.
- Du undrar hur du skaffar och använder BankID.
- Du vill skaffa och använda till exempel Facebook, Instagram eller Snapchat.
- Du vill ha videosamtal med vänner och familj men vet inte riktigt hur det går till.



- Du vill veta hur du samlar dina fotografier från mobiltelefonen i album i telefonen eller på datorn.
- Du vill beställa varor på internet men är osäker på hur du gör.

## Ring gärna innan och boka tid

Då vet du säkert att Lena har tid att träffa dig. Du kan också sända e-post. Telefon: 070-298 97 68, e-post: [digidel@torsby.se](mailto:digidel@torsby.se).

## DigidelCenter har öppet

**Torsby bibliotek:** torsdagar kl. 13-17.

**Sysseleback bibliotek:** onsdagar var fjärde vecka kl. 10-16 (den 30 augusti, 27 september, 25 oktober, 22 november och 20 december 2023).

Här av dig om du vill du boka en annan tid eller om din förening vill boka en kurs eller få ett besök av DigidelCenter.



# Bredbandsstöd till Torsby för mer fiberutbyggnad

*Telia har beviljats bredbandsstöd från PTS (Post- och telestyrelsen) till förtätningsprojekt i Torsby kommun och vill ha in så många ansökningar som möjligt.*

## **Förtätningsprojekt planeras**

I skrivandes stund pågår en kampanj både i sociala medier och via brevutskick och telefonförsäljning från Telias säljbolag Navizma om fiberanslutning i Torsby och Eda. Telia har beviljats bredbandsstöd från PTS till det här förtätningsprojektet och vill naturligtvis få in så många ansökningar som möjligt. Byggstart är höst/vinter 2023/2024 om tillräckligt många ansökt sig.

## **Den som väntar på något gott ...**

Det tar tid, ibland flera år, från ansökan till anslutning. En ansökan till fibertillalla.se är dock det enda underlag som Telia har för att se var det finns intresse för fiberanslutning och som de kan söka bredbandsstöd till från PTS. Projekt som beviljades 2022 års bredbandsstöd ska vara klara i slutet av 2025. En ansökan till fibertillalla.se är alltså inte hopplös eller omöjlig, det krävs bara en stor portion tålamod.

## **PTS bredbandsstöd 2023**

I utlysningen av bredbandsstöd för 2023 finns 1,2 miljarder i potten och av de går ca en tredjedel till området Svealand där Värmland ingår. Bredbandsstödet för 2023 kan sökas av operatörerna fram till 28 augusti och beslut kommer i december 2023. Om projekt blir beviljade stöd och byggs ska det vara klart i slutet av 2026. Så vill du ha en fiberanslutning ska du anmäla dig på [www.fibertillalla.se](http://www.fibertillalla.se).

Men nu lägger jag undan mobil och dator och njuter av sol och bad, och önskar dig en riktigt skön sommar!

CECILIA SJÖDÉN

bredbandssamordnare/administrativ chef  
0560-160 03  
[cecilia.sjoden@torsby.se](mailto:cecilia.sjoden@torsby.se)

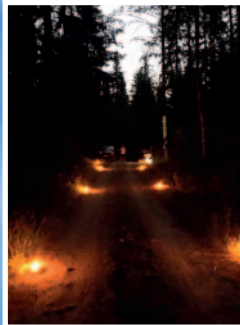
Vi springer i alla väder!



TLK testar att springa i tunneln



Midnattsloppet runt Vassjön



TLK i Portugal med Lasse i mitten



## Torsby Löparklubb

*Det är med löpning som med livet - vissa dagar går det hur lätt som helst, andra dagar känns det riktigt tungt. En sak är dock säker - båda blir roligare med trevligt sällskap.*



Historien om Torsby Löparklubb börjar med Lars-Erik "Lasse" Nilsson, som under åttiotalet var en del av friidrottslandslaget i löpning. Under sin aktiva karriär vann han nio svenska mästerskap, satte svenskt rekord på halvmaraton och är fortfarande en av tre som sprungit milen på under 28 minuter. Lasse anordnade en föreläsning om hälsa och motion, och det var då som önskemålet om en träningsgrupp lyftes. Resultatet blev "Klubb Lasses", som startade år 2010. Med tiden nischades gruppen till att i allt större utsträckning handla om löpning, och Torsby löparklubb bildades sedan officiellt år 2013.

2023 har klubben träffats så gott som varje vecka i ett helt decennium. Så vad är då charmen med att ge sig ut och springa tillsammans i ur och skur? Förutom det trevliga sällskapet bjuder löpningen som motionsform på en rad fördelar för såväl den psykiska som den fysiska hälsan - och man behöver absolut

inte springa fort för att det ska ge effekt. Klubbens medlemmar består av allt ifrån vana långdistanslöpare till absoluta nybörjare, och man anpassar träffarna så att de ska passa för alla. Här är inte hastigheten i fokus, utan gemenskapen och glädjen i att få komma ut och röra på sig en stund. Under träffarna springer man alltid i ett sådant tempo att man kan prata samtidigt, och det är inte för inte som medlemmarna ibland beskriver löpningen som en form av terapi.

Klubben träffas kvällstid på tisdagar och onsdagar, och ibland även på helgerna för de som vill ge sig ut på en längre tur. Dessutom anordnar de motionsloppet Siri 4K. För den som är intresserad av lopp utanför Torsbys gränser så händer det också att man reser längre bort för att springa tillsammans, såväl till Göteborg som till Monte Gordo, Portugal.

Torsby löparklubb riktar sig till alla som på något sätt är intresserade av löpning - vare sig du aldrig sprungit en meter tidigare, eller har flera maratonmedaljer liggandes i byrålådan.

Klubben har ca 50 medlemmar varav hälften män och hälften kvinnor. Medelålder 40 år. Vi som springer är mellan 18-70 år. Avgiften är 300 kr/person och år och en familj betalar 600 kr totalt. Följ oss gärna på Facebook eller för mer info [torsbyloparklubb.se](http://torsbyloparklubb.se). Varmt välkommen att springa med oss du med!

Text: Emma Eklund



*I Torsby kommun finns över 300 föreningar. En av dem är Torsby Löparklubb som här presenterar sig.*