

vi på **Tjörn** Nr 1/2023

DISTRIBUERAS KOSTNADSFRETT TILL SAMTLIGA HUSHÅLL PÅ TJÖRN

Tema: Hållbarhet

sidan 4–11

Studera som vuxen på Tjörn

sidan 6

Tjörnborna är lyckligast i Västra Götalands- regionen

sidan 10

TJÖRN ISLAND OF ART

Upptäck konsten på Tjörn!

Kanske har du redan börjat din semester och är redo att upptäcka vad Tjörn erbjuder i sommar! Det är bara att välja bland evenemangen, vandringarna, cykellederna, båtturerna, de salta baden och den goda maten. Kanske passar du på precis i början på säsongen, när besökstrycket inte är så hårt, eller väntar till i höst. För på Tjörn finns det något att göra året om.

För dig som vill få konst- och naturupplevelser i samma paket får du här tre tips som sträcker sig från maj till september. Minst.

Nordiska Akvarellmuseet – Animal Kingdom

En utställning med verk från 1600-tal till nutid. I utställningen får du se 400 år gamla vetenskapliga illustrationer sida vid sida med moderna verk som gestaltar vår tids utmaningar kring ekologi, klimat och de massiva utrotningar av djur som sker nu.



Konstnären Ai Weiwei

Barbara Regina Dietzsch, Skogsolvon (*Viburnum opulus*) med Eldsnabbvinge och spinnlarv, odaterad.

Inv.-Nr. Norica285, Germanisches Nationalmuseum, Nürnberg. Leihgabe Museen der Stadt Nürnberg, Kunstsammlungen



Skulptur i Pilane

Säsongens utställning innehåller bland annat verk av den världsberömde konstnären Ai Weiwei och hans verk *Roots* – sju gigantiska rötter från underjorden. Verken du får se symboliserar utrotningshotade trädrötter i Amazonas regnskog.

Pater Noster

Även på Hamneskär visas en konstutställning i sommar. *Guardians of water* är en hyllning till havet och vattnet på vår jord med bilder av fotograferna Christy Lee Rogers (från USA) och Zena Holloway (från Storbritannien). Fotografierna visas utomhus.



Zena Holloway

Vi på Tjörn

Utgivning: maj och juni 2023

Utgivare:

TJÖRNS KOMMUN
Kroksdalsvägen 1, 471 80 Skärhamn
0304-60 10 00
kommun@tjorn.se
www.tjorn.se

Omslag: Vilda blommor
Foto: Maria Johannessen

Övriga foton om inte annat anges,
Maria Johannessen

Tryck: Linderoths Tryckeri AB
Upplaga: 10 500 exemplar

I sommar vill jag vandra på Tjörn!

Det är lätt att bli hemmablind och längta bort till andra platser, särskilt i semestertider. Med vandring som ett stort intresse har jag gjort just det – och ofta valt långa, utmanande sträckor långt hemifrån. I Europa och i Sverige, trots att jag har så många favoriter här på Tjörn.

Men i sommar har jag bestämt mig för att göra en riktig Tjörnutmaning – att under en vecka gå en vandringsled om dagen. Hänger du på? Så här ser min vandringsvecka ut:

Jag tänker gå upp till Tjörns högsta berg **Vetteberget**, på släta hällar hela vägen upp till toppen med den hänförande utsikten nästan ända till Danmark.

Jag tänker gå den långa **Dyröleden** med alla sina olika naturmiljöer – från höga berg med utsikt till små skogsområden. Och så tänker jag hälsa på mufflonfåren förstås.

Jag tänker gå **Sundsbyleden** för att uppleva bokskogen, grottorna och utsikten över Stigfjorden. Här får jag se ett annat Tjörn än på den västra sidan.

Jag tänker gå **Säbyleden** genom det gamla kulturlandskapet med sina strandängar, betesmarker och gamla stigar. Här kan jag följa historien genom att läsa på skyltarna om allt från ångbåtstrafiken som gick hit på 1800-talet till den gamla stenstugan från 1700-talet.

Jag tänker gå till **Bö Tjärn** för att där gå hela leden runt sjön. Där får jag både klättra i en passage med rep men också gå lättare sträckor på berg och äng.

Jag tänker ta färjan till **Härön** och gå förbi den gamla gården *Ånga* där ängarna fortfarande sköts på traditionellt vis med slåtter och därför finns så rik växtlighet.

Jag tänker också för första gången gå **Åsebyleden**. Det finns alltid en ny vandringsled på Tjörn att upptäcka!

Det blir en vandring per dag i en vecka och jag inser att det finns vandringsleder på Tjörn så det räcker för en vecka till! Vilka blir dina favoriter?

Jag önskar dig en fin sommar med nya upptäckter på din egen ö!



Evike Sandor, kommundirektör

Tjörn – Möjligheternas ö
hela året och för hela livet

tjorn.se
Redaktionen
tipsar



Du hittar ännu mer information om vad som görs i Tjörns kommun på vår webbplats tjorn.se. Här är några favoriter just nu:



Vad händer på Tjörn?

Hitta evenemangen på tjorn.se/evenemang. Här hittar du konserter, guidade turer, festivaler, barnteater, utställningar, sommarlovsaktiviteter för unga och mycket mer.



Hitta vandringsleden

På Tjörn finns många vandringsleder med olika natur, från Dyröns berg mitt i havet till Sundsbyns bokskogar och spännande grottor. Du hittar dem alla på tjorn.se/vandra



Strandstädarkartan

Nedskräpning på land och till havs är ett hållbarhetsproblem på flera olika sätt. Du kan bidra till renare stränder med hjälp av **Strandstädarkartan**.



Vad är hållbarhet för dig?

I den här tidningen kan du bland annat läsa om Camilla som vidareutbildade sig i vuxen ålder, om Niklas som anlade en våtmark på sina ägor och om skolbarn som bidrar till att skapa trygghet på rasterna. Alla är de exempel på vad hållbarhet kan vara – god utbildning för alla, ekosystem och biologisk mångfald samt god hälsa och välbefinnande – det är tre av de 17 globala mål som FN beslutade om 2015. Du känner säkert till dem som *Agenda 2030*.

Hela det här numret har hållbarhet som tema, eftersom dessa frågor går som en röd tråd genom alla kommunens verksamheter. Det handlar om att utveckla ett tryggt, jämlikt och demokratiskt samhälle samtidigt som vi skyddar miljön och allt som naturen förser oss med – rent vatten, ren luft, biologisk mångfald, näringsrika jordar med mera.

Ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet

Hållbar utveckling beskrivs ofta utifrån tre dimensioner – ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Lite förenklat kan man säga att **den ekonomiska dimensionen** handlar om att hushålla med begränsade resurser. På en global nivå använder vi idag energi och material i en sådan

omfattning att miljön inte hinner återhämta sig. Då kommer vi in på **den ekologiska dimensionen** – hur klimatet pressas, hur djur- och växtliv utarmas och luft och vatten förorenas. **Den sociala dimensionen** handlar om att människor ska kunna leva ett gott liv med god hälsa, utan orättfärdiga skillnader. Vi ska värna det demokratiska samhället som bygger på tillit mellan människor och deras deltagande i samhällsutvecklingen. Här finns stora utmaningar idag, inte minst i ljuset av det pågående kriget i Europa.

Vad vill du göra?

Så vad kan vi göra för att bli mer hållbara på Tjörn? Vi hoppas du kan få inspiration av den här tidningen och se vad just du kan göra. Det kan handla om allt från

att göra en insats för att skapa trygghet för unga på Tjörn till att minska utsläpp från den egna bilen eller dra ner på elförbrukningen. Ibland är förändringar lite obekväma, men det kan också vara enkelt, bara vi tänker till.



Alla 17 globala mål som FN beslutade om 2015: Agenda 2030

Fler smarta tjänster för Tjörnborna



Hej Jakob Bäckström! Du är ny på jobbet och en av dina arbetsuppgifter är att skapa ännu bättre invånarservice. Hur ser du på ditt nya jobb?

– Vi ska leva upp till de krav och förväntningar som finns och ha smarta, digitala tjänster. Det ska vara enkelt att interagera med Tjörns kommun.

Hur tycker du man kan koppla digitalisering till hållbarhet?

– Ekonomisk hållbarhet handlar ju om att använda knappa resurser på ett ansvarsfullt sätt. Ju smartare vi jobbar, desto bättre använder vi resurserna. Därför behöver vi få bort manuell hantering med till exempel en massa pappersblanketter där det inte behövs. Då frigör vi tid till att skapa bättre tjänster och nya arbetssätt.

Kan du ge några exempel på tjänster som är på gång?

– Just nu bygger vi en tjänst som ska underlätta hanteringen av borttappade skolbuskort. Nu ska den som tappat kortet bara logga in, betala och få kortet hemskickat.

Det är en ganska begränsad tjänst som få har nytta av. På vilket sätt är det viktigt?

– Vi lär oss för varje tjänst vi utvecklar så att det går lättare och snabbare att bygga nästa tjänst.

Med en ny digital plattform kommer fler tjänster att kunna utvecklas. Berätta!

– Vi börjar med att bygga enkla tjänster men i framtiden ska vi bygga in tjänster för till exempel köhantering men det allra viktigaste är att se med Tjörnbornas ögon och hur vi kan fånga vilka behov som finns.



REKO-ring Tjörn



Via *Reko-Ring Tjörn* kan du handla lokalproducerade livsmedel från olika småproducenter på Tjörn med omnejd. Du förköper dina varor via facebookgruppen @Reko-Ring Tjörn som har utlämning varannan onsdag (udda veckor) i Källekärr. Där hämtar du dina varor direkt av producenten.

Så här går det till:

Inför varje utlämning annonserar producenterna genom att göra inlägg i facebook-gruppen REKO-ring Tjörn. Om du vill köpa något skriver du vad du vill ha i en kommentar till inlägget. Du får ett svar från säljaren och ni kommer överens om hur betalningen ska gå till, exempelvis via swish. Sedan är det bara att åka och hämta varorna vid rätt tid och plats. Mer information hittar du i facebook-gruppen REKO-ring Tjörn.

E-tjänst för äldre och personer med funktionsnedsättningar

Nu finns flera tjänster samlade i en och samma e-tjänst. I den nya e-tjänsten kan du till exempel ansöka om:

- Trygghetslarm
- Matleverans
- Hemtjänst
- Äldreboende
- LSS-insatser

Du kan läsa mer om de olika tjänsterna på [tjorn.se](https://www.tjorn.se) (sök på Biståndsenheten). Här finns också en länk till e-tjänsten, som du når genom att logga in med bank-ID.



Studera som vuxen på Tjörn



För Camilla Olofsson, 55, var möjligheten att studera som vuxen livsavgörande.

– Jag gick från noll chanser till öppna dörrar.

Det var ett telefonsamtal som förändrade allt. Camilla hade sett att det fanns en utbildning till administratör via vuxenutbildningen, men visste inte om hon kunde söka.

– Svaret jag fick från Tjörns kommun var: "Självklart. Jag skickar en blankett." Det förändrade mitt liv.

Gymnasieutbildning räckte inte

Camilla har jobbat hela sitt liv inom administrativa yrken som receptionist, säljare, VD-assistent och åren innan pandemin med reseförsäljning. När hon började studera igen hade hon varit arbetsökande i över tre år och avverkat många intervjuer. Men det föll alltid på att hon inte hade någon administratörsutbildning. Hennes treåriga gymnasieutbildning inom ekonomi och alla års erfarenhet räckte inte längre.

– När jag förstod att det var utbildningen det hängde på bestämd jag mig.



Studier på halvfart

Under sex månader studerade Camilla på halvfart. Då hade hon hunnit med två av de tre kurserna i administratörsutbildningen, men det räckte för att få första jobbet. Under ett år jobbade hon som på polismyndigheten i Fyrbodalen, med bland annat passärenden. Det var en stressig period med långa arbetsdagar så när chansen kom med ett nytt jobb som receptionist på Hogia i Stenungsund tvekade hon aldrig.

– Jag stortrivs verkligen och känner att jag använder mina nya kunskaper varje dag på jobbet. Jag har fått en yrkesroll som jag är stolt över och tack vare utbildningen har jag fått trygghet, inkomst och människovärde, säger Camilla.

Och snart tror hon att det blir dags att ta tag i den tredje delen av utbildningen, för nu finns energin där att ta nästa steg.

Kommunal vuxenutbildning

Via vuxenutbildningen kan du läsa kurser på grundskole- och gymnasienivå, gymnasiala yrkesutbildningar, svenska för invandrare och anpassad utbildning (tidigare Särvox). Du är välkommen att söka till vuxenutbildningen från och med andra kalenderhalvåret det år du fyller 20 år. Kommunal vuxenutbildning är avgiftsfri men du bekostar själv din kurslitteratur.

Tjörns kommun har ingen egen vuxenutbildning utan köper utbildningsplatser från andra kommuner i Göteborgsregionen. Vanligast är att kommuninvånare från Tjörn läser vid Stenungsunds vuxenutbildning. Tjörns kommun erbjuder även distansstudier för dig som inte har möjlighet att studera under de lektionstider som traditionell vuxenutbildning erbjuder.

Läs mer om olika utbildningsalternativ och hur du ansöker på vår webbplats: tjorn.se/vuxenutbildning



Det krävs en ö för att fostra ett barn

Tjörn ska vara en trygg plats för alla och när ungdomar själva får frågan vad som skulle ge dem mer trygghet svarar de: Fler vuxna!

Tjörns kommun har startat kampanjen "Det krävs en ö för att fostra ett barn". Det handlar helt enkelt om att vi alla har ansvar för våra ungdomar och att vi behövs därute för att göra skillnad. Du kan till exempel anmäla dig till en trygghetsvandring, gå en föräldrakurs, lära känna andra föräldrar och mycket mer. Läs mer på tjorn.se/detkrävsenö





Vill du anlägga en våtmark eller andra vattenhållande åtgärder?
Kontakta kommunens åtgärdssamordnare så får du information om LONA-bidrag och andra bidrag som finns att söka.

Mer vatten i markerna hjälper naturen



Vill du också göra en insats för en bättre miljö på Tjörn? För större biologisk mångfald och mer öring i bäcken? Vi på Tjörn träffade Niklas Wennberg, som anlagt en damm på sina ägor och fått den gamla bäcken att åter slingra sig genom landskapet.

Den gamla gården *Husett* på norra Tjörn har en rik historia. Här hittar man till exempel kvarnstenar från 1600-talet som lämnats kvar i Rörabäcken. Det var långt före utdikningarnas tid – då diken grävdes raka och mossar torrlades för att man ville få större odlingsarealer och snabbt bli av med översvämningssvatten från ägorna. Något som ledde till att hundratusentals hektar mark torrlades vilket i sin tur lett till ett rubbat ekosystem.

Du kan också anlägga en våtmark

Idag är åtgärder för avvattning i princip förbjudet i södra Sverige. I stället finns det nu statliga bidrag att söka för så kallade vattenhållande åtgärder och återställande av gamla torvtäckter och mossar (se bilden). Och det var precis vad Niklas Wennberg med familj gjorde, för även hans marker har varit "drabbade" av utdikning.

– Tjörn är ett utsatt område där det är brist på vatten. Därför behöver vi samla så mycket vatten vi kan, så att öringen kan leka igen

och vi kan återställa den biologiska mångfalden.

För att det ska bli fler vattenhållande åtgärder i våra landskap är Tjörns kommun beroende av privatpersoner som vill göra den typen av insatser som familjen Wennberg har gjort. Bidraget de fick hjälp att söka är ett bidrag från Naturvårdsverket, så kallat *LONA-bidrag*.

– Vi vill gärna hjälpa till så det blir fler åtgärder där de gör mest nytta och då är den kommunala marken begränsad, säger Emma Johansson, åtgärdssamordnare i Tjörns kommun.

Niklas har alltid haft en kärlek till vatten. När han var liten höll han sig helst i (inte vid) bäcken eller dammen och det är ingen slump att han idag är expert på fiskodling och undervisar på både Chalmers och Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU).

Öringen är viktig för kretsloppet

I ett utdikad område blir det snabbt uttorkat under sommarhalvåret. De unga öringarna (även

ägg och yngel) som tidigare tagit sig upp i bäcken, dör snabbt så snart torkan kommer.

För att hjälpa naturen på traven har Niklas Wennberg låtit anlägga en större och en mindre damm på sin mark. Det slingrande diket som leder vattnet ut till Rörabäcken bromsar vattnet vilket i sin tur leder till att näringsämnen får tid att sugas upp av jorden i stället för att forsas ut i havet i alldeles för stora mängder och orsaka övergödning.

Från dammen kan han genom en brunn styra utflödet av vattnet till bäcken så att den alltid har ett flöde och skapar en fin miljö för öringen. För när öringen kommer tillbaka gynnar det också livet ute i havet, förklarar Emma Johansson på Tjörns kommun.

– Ålgräs har en unik ekologisk roll i havet där det fungerar som barnkammare åt fisk och skaldjur. Ålgräset hotas av överfiske, övergödning och fintrådiga alger. Vi behöver fler större rovfiskar som havsöring och torsk för att minska mängden fintrådiga alger, allting hänger ihop! säger Emma.

Skolorna på Tjörn ska vara trygga



Att skapa trygga och inkluderande utbildningsmiljöer är en del av Agenda 2030:s mål *God utbildning för alla*. På Tjörns skolor jobbar man på olika sätt för att skapa trygghet – här kan du läsa om två av dem.

Trivselledare har utbildats på alla skolor

Jacob går i femman och Nova går i fyran på Myggenäs skola. De är två av tretton trivselledare på skolan – elever som har fått i uppgift att medverka till att alla barn på skolan känner sig trygga på rasterna.

– Jag ville bli trivselledare för att hjälpa andra barn komma igång på rasterna så att alla får kompisar. Jag har själv fått fler kompisar och kan se andra som har fått nya kompisar. Det är häftigt att se att man själv skapat något, säger Jacob Karlsson Öhrberg.

– Jag vill göra andra glada. Det är roligt att se andra skratta. Om man inte har några kompisar går man runt ensam och vill inte ha någon rast. Det är ju viktigt att ha rast, men då måste man känna sig trygg. Jag tycker om att ha ansvar och känna att jag gör något bra, säger Nova Gustafsson.

På Tjörn finns det trivselledare på alla låg- och mellanstadieskolor. Sammanlagt har 90 elever utbildats. Alla trivselledare på Tjörn utbildas en dag per termin för att lära sig mer om ledarskap, hur de kan göra för att få med sig barn i leken och hur de kan öka trivseln. De lär sig också många olika lekar som passar för större grupper.

At school – Delta kommer till Bleket och Häggvall

Två till tre gånger i veckan kommer någon av *Delta*s kulturpedagoger och ungdomskonstnärer ut till högstadieskolorna och skapar både aktiviteter och trygghet. Det kan vara allt från akvarellmålning i biblioteket till spel i kafeterian.

När *Vi på Tjörn* besöker Bleket-skolan har Frida Brandt plockat fram akvarellfärgerna i biblioteket. Under lektionstid pågår de nationella proven, men under rasten är det flera elever som söker sig till Fridas bord för en stunds avkoppling med målarpensel i handen.



Trivselledare är elever från trean till femman som utbildats för att se till att det finns aktiviteter på rasterna där alla kan vara med. Den här dagen leker barnen någon av lekarna Chewbaca, Stjärnvinsten eller Rockringsstafett.

Och när händerna får arbeta, kommer också samtalen naturligt.

– Att sitta här och måla en stund, gör att jag får vila i tankarna. Det är också en trygghet att ha en extra vuxen här som man kan sitta och prata med, säger en av eleverna.

Aktiviteter gör barn och ungdomar tryggare – och kan man få prova på en aktivitet under

en stund på rasten, är steget inte långt till att upptäcka även andra fritidsaktiviteter som Delta erbjuder. Någon kanske vågar ta steget till att producera egen musik, göra film eller spela teater, efter att ha träffat Frida eller någon av hennes kolleger under en rast mellan två nationella prov.



Fler vuxna i skolan skapar trygghet, liksom aktiviteter av olika slag. När kulturpedagog Frida Brandt är på Bleket skolan tar hon gärna med akvarellfärgerna, men tidigare har hon till exempel spelat i en podd med eleverna.

Hitta läckor snabbare – en hållbarhetsfråga



Vattenläckorna har minskat på Tjörn, men allt färskvatten som produceras når ändå inte Tjörnbornas kranar. Samtidigt är färskvatten en av jordens mest begränsade resurser.

Sedan förra året pågår ett innovationsprojekt på Tjörn som handlar om att hitta vattenläckor snabbare.

Att nya digitala vattenmätare nu börjar installeras hos Tjörnborna, är kanske inte så märkvärdigt i sig. Men vad kan det leda till i nästa steg? Kan informationen vi får från mätrarna leda till fler fördelar än att vi som kunder kan analysera och påverka vår egen vattenförbrukning?

Tjörns kommun har fått 2,9 miljoner kronor från innovationsmyndigheten Vinnova för att utforska nya sätt att hitta vattenläckor och övervaka vattenledningsnätet med

hjälp av nya digitala lösningar. Då är de digitala vattenmätarna ett första steg.

När en vattenläcka uppkommer någonstans i systemet kan det ta lång tid att hitta den. Tjörn är fullt av otillgängliga miljöer med både berg i vägen och ledningar på havsbotten. Med digitala vattenmätare hos enskilda hushåll och sensorer ute i ledningssystemet, blir sökområdet mer begränsat och det går att hitta läckorna snabbare och därmed ta vara på det

färskvatten som producerats.

För den enskilda Tjörnbobon kan den digitala vattenmätaren i framtiden ge mer information än enbart vattenförbrukningen.

– Om det plötsligt blir en ökad förbrukning i ett hushåll, skulle det kunna gå ut ett larm till abonnenten som då kanske hinner hem i tid och kan stoppa en pågående vattenläcka från diskmaskinen eller liknande, säger Anders Nilsson, projektledare.

Jämlikhet och vattenläckor

Tillgång till rent vatten är en demokratisk rättighet och ett av de globala hållbarhetsmålen. Vissa grupper blir mer sårbara vid ett vattenavbrott – till exempel äldre som bor hemma och inte så enkelt kan ta sig ut och hämta vatten i kommunens reservtankar. Personer med funktionsnedsättningar är också sårbara, liksom personer som inte kan svenska och därmed riskerar att missa viktig information. Därför tittar också "spara-vatten-projektet" på hur vattenavbrott påverkar olika grupper i samhället och vilka åtgärder som behövs för att alla på Tjörn ska få en säker och jämlik vattentillgång.

Bästa kombinationen mellan digitalt och analogt.

Hunden Bruno är specialiserad på att hitta vattenläckor och hyrs ibland in av Tjörns kommun. Med digitala vattenmätare ökar förutsättningarna för att ringa in området med en vattenläcka och då kan Bruno rycka in och hitta läckans exakta position.



Är du förberedd för en kris?



Om värmen försvinner, elen går och det inte kommer vatten i kranarna – vad gör du då? Här får du några enkla tips på hur du kan förbereda dig hemma och klara dig utan samhällets hjälp i en vecka.

- **Gå ihop med grannarna!**
Några dagar klarar du säkert på egen hand, men om det blir en riktig krissituation behöver vi varandra. Prata om hur ni kan hjälpas åt vid en eventuell kris.
- **Vatten** är det viktigaste att ordna i en krissituation. Räkna med 3–5 liter vatten per person och dag. Förvara vattnet i dunkar i ett kallt och mörkt utrymme. Håll vattnet fräscht genom att byta det med jämna mellanrum. Om strömmen går, tappa upp vatten i hinkar och badkar.
- **Mat.** Ät upp maten i kylskåpet först om det blir ett strömavbrott. Mat i frysen håller sig längre. Du kan också förbereda en krislåda med sådant som går att äta utan tillagning – till exempel hårt bröd, pålägg i tub, russin, nötter och färdigkokta bönor. Om du kan laga mat hemma med till exempel ett gasolkök kan det vara bra att ha pulvermos, havregryn, pasta och konserver.
- **Kommunikation.** Lyssna på Sveriges Radio P4. Det är bra att ha en batteridrivna radio eller en så kallad vevradio. Ladda mobilen i bilen. Om du kan koppla upp dig mot internet är **krisinformation.se** en säker källa.
- På Tjörn finns fem **trygghetspunkter** och tio **informationspunkter**. Läs om vad de är till för och var de finns på tjorn.se.

Fler tips hittar du på dinsakerhet.se



Tjörnborna är lyckligast i Västra Götaland



– men skillnaden mellan grupper är stor

Resultatet från 2022 års hälsoundersökning Hälsa på lika villkor är klart. De allra flesta som svarade är nöjda med sina liv, har en stark framtidstro, upplever ett gott psykiskt välbefinnande och en relativt låg stressnivå. Ja, Tjörnborna är faktiskt lyckligast i Västra Götaland.

Andelen Tjörnbor som anger besvär av ångslan, oro och ångest är lägst i hela Västra Götaland. Tjörnborna äter också mer fisk och är ute mycket i naturen. De har också något mer övervikt än genomsnittet för Västra Götaland.

Skillnaden mellan grupper är stor. Personer med dålig ekonomi, funktionsnedsättning och de som är födda utomlands anger i större utsträckning sämre hälsotillstånd och har sämre levnadsvanor. Skillnaden är också stor mellan kön och åldersgrupper. Åldersgruppen 16–29 år uppger till exempel i mer än dubbelt så stor utsträckning att de har svåra besvär av ångslan, oro och ångest än övriga befolkningen och kvinnor besväras mer än dubbelt så mycket än männen ångslan, oro och ångest.

37 procent av 16–29-åringarna upplever mest ensamhet, tätt följt av gruppen 85 år och äldre, att jämföra med 19 procent av alla som svarade i Västra Götaland.

Här är några andra resultaten från undersökningen på Tjörn

- 55 procent av Tjörnborna har övervikt eller fetma (52 procent i VGR*).
- 67 procent av Tjörnborna är tillräckligt fysiskt aktiva. De med kort utbildning rör sig mindre. Stillasittandet är högst i gruppen 16–29 år.
- Endast en femtedel av befolkningen lever upp till rekommenderat dagligt intag av frukt och grönt.
- 71 procent av Tjörnborna äter fisk varje vecka (70 procent VGR).
- 13 procent av Tjörnborna har riskabla alkoholvanor (14 procent VGR).
- 9 procent av Tjörnborna har narkotikaerfarenhet, det vill säga minst testat någon gång (15 procent i VGR).
- De yngsta, 16–29 år, är de som blivit mest utsatta för våld och hot.

*VGR: Västra Götalandsregionen

Energi- och klimatrådgivaren tipsar



Hallå där, Petter Bergman, energi- och klimatrådgivare i Tjörns kommun. Förra året fördubblades samtalen till er. Vad får du för frågor?

– Det absolut vanligaste är frågor om solenergi, men också frågor om timavtal för elen. Något som ökat är också frågor från föreningar och organisationer som vill att vi ska komma ut och hålla föreläsningar.

Har du något favoritråd du brukar ge?

– Ja, det är att tänka efter lite före och inte springa iväg och köpa solpaneler eller andra prylar det första du gör. Det finns väldigt mycket att göra genom att börja spara el med det man har. Hämta statistik från ditt elbolag, analysera din användning under dygnet och titta på helheten. Om du kan hålla nere förbrukningen när elen är som dyrast, blir du mindre sårbar.



Har du några exempel på vad man kan titta lite extra på?

– Du kan jämföra hur förbrukningen ser ut när du är hemma eller inte hemma och sedan analysera vad du brukar göra den tiden du förbrukar som mest. Är det något av det du gör då som du i stället kan göra när elen är billigare?

Kan jag påverka elpriserna genom att förändra mitt beteende?

– Ja faktiskt. Det var precis det som hände i vintras. Genom att alla blev medvetna, blev det inte de pristopparna som befarades. Kan vi alla tillsammans hålla nere topparna i förbrukningen, sticker inte heller priserna iväg.

Fler och fler köper elbil. Finns det något bra knep där för att minska förbrukningen?

– Enklast är att hålla nere hastigheten. Det är en räckviddsförlängare! Minska kostnader och jobb genom att skaffa lastbalansering till laddboxen. Då kan du ladda bilen utan att vara rädd för att säkringen går och samtidigt klara dig med minsta möjliga säkring. Använd också schemaläggning eller tjänst för smart laddning. Det innebär att bilen laddas vid lågpristider, vilket gör timavtal extra intressant.

Nu kommer sommaren och vi kanske glömmer bort att spara el. Är det något särskilt vi kan tänka på nu?

– Slapp in solen i huset och dra inte för gardiner i onödan, så länge vi har uppvärmningsbehov. Då tar huset vara på värmen och ditt värmesystem behöver inte jobba så hårt under kvällstimarna när övrig förbrukning är hög. När värmen kommer kanske det snarare finns ett kylbehov och då är solskydd utomhus bäst för att hålla huset svalt. Kvällstid kan man köra köksfläkten en stund för att svalka huset. Har du luftvärmepump ska den inte stå i autoläge. Sätt den vid behov i värmeläge eller kylläge.



Snart öppnar Valfärdsbiblioteket!

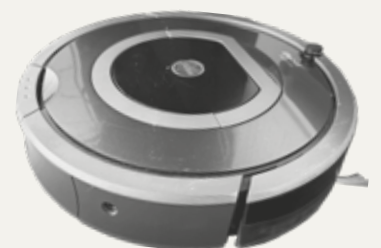
Vill du prova en robotdamm-sugare, en medicinpåminnare eller kanske en nattlampa som sätts på när du går upp ur sängen? Senare i år öppnar ett första visningsrum med digitala hjälpmedel på Kvarnbackens trygghetsboende. Då får du möjlighet att se vilka olika digitala hjälpmedel som finns. Några av dem kommer du att ha möjlighet att låna hem, precis som på ett bibliotek.

Valfärdsbiblioteket är en satsning för dig som vill bo kvar hemma och behöver lite extra hjälp i vardagen. Några fler exempel är medicinrobot (som matar ut dosettpåsar), digital kalender, GPS, läsplatta eller smart telefon.

Nu kanske du tänker att det låter krångligt och svårt med det tekniska, men det är inte bara de digitala prylarna du får när du besöker Valfärdsbiblioteket. Du får också hjälp att titta på vad som finns och att installera dina hjälpmedel hemma. För på plats finns också kommunens digitala fixare som visar hur sakerna fungerar och skriver instruktioner som passar just dig.

När öppnar det?

Håll utkik på tjorn.se för mer information.



Tjörns kundcenter

Kundtjänst Bibliotek Turistbyrå



Måndag-torsdag	08-19
Fredag	08-17
Lördag	11-15
Söndag	11-15 (t o m 30 september)

Avvikande öppettider, se tjorn.se/kontakt

Kontakta Tjörns kundcenter

Tjörns kommun, 471 80 Skärhamn
Besöksadress: Kroksdalsvägen 1
Tfn 0304-60 10 10
tjorns.kundcenter@tjorn.se
Växel Tjörns kommun: tfn 0304-60 10 00

Digitala tjänster

- Kommun-Kim svarar på frågor dygnet runt på tjorn.se
- Lämna synpunkt och förslag på tjorn.se 
- App för måltider och aktiviteter i äldreomsorgen: omsorgen.se
- Tjänster för vårdnadshavare: tjorn.se/skolabarn
- E-tjänst för bygglov: bygg.tjorn.se
- Facebook, Twitter, Instagram och LinkedIn



Tjörns Turistbyrå

Tfn 0304-60 10 16 eller turistbyran@tjorn.se

Biblioteket

Tfn 0304-60 11 60, bibliotek@tjorn.se
tjorn.se/bibliotek

Tjänsteperson i beredskap (TiB)

TiB tar hand om sådana frågor som inte kan vänta till nästa dag, tfn 0304-60 12 12.

Kundtjänst renhållning, slam och VA

Kundtjänst Avfall
0304-60 14 00, avfall@tjorn.se
vardagar 8-17

Kundtjänst Slam
0304-67 17 25, kundservice@renova.se
vardagar 8-16.30

Kundtjänst VA
0304-60 10 10, tjorns.kundcenter@tjorn.se

Tjörns återvinningscentral

Måndag, tisdag och torsdag	11-19
Onsdag	13-19
Fredag	11-16
Lördag jämna veckor	10-14

Avvikande öppettider se tjorn.se/tåvc

Återvinningsstationer

FTI kundtjänst 0200-88 03 11, ftiab.se

Felanmälan lägenheter

Tjörns Bostads AB, vardagar kl 10-12,
tfn 0304-60 16 90, tbab@tjorn.se
tjorn.se/tbab