

Innehåll

Familjesidan..... sid 4
Jobb & Karriär..... sid 6-7
Motorblocket..... sid 8-9
Föreningsliv..... sid 11
Nöje & Evenemang... sid 10-11



Krönika

Tina
Persson

sid 3



Tankar inför helgen
Prövningens stund

sid 4

BUSINESS
**NORR
BOTTEN**

sid 6

MOTOR



Motorblocket

- i Haparanda Gratistidning
sid 8-9



Mat & Dryck

Erik
Grödahl

sid 10



Lokalt

- Haparanda stad deltog
på Folk och Kultur.

sid 11



Haparanda stadsbibliotek. Foto: Haparanda stad

Succé för nya stadsbiblioteket

Fler besökare, fler låntagare, mer lättillgängligt och programpunkter som lockar. Det nya stadsbiblioteket har under sina första två månader blivit en succé. Den 10 december i fjol öppnades dörrarna till det nya

stadsbiblioteket, beläget i kommunens egna lokaler i Klippan på Norra Esplanaden

Läs mer på sidan 10.



LORRIES
No worries!



NYHETER



Husqvarna



PILKEMASTER®

EVO
66HC



PLOGKAMPANJ

CFMOTO

Autoexperten

BILVERKSTAD

OLJEBYTE 1.895 SEK

- 4L KVALITETSOLJA
- OLJEFILTER
- PLUGGTÄTNING/OLJEPLUGG
- KONTROLL OLJELÄCKAGE
- ÅTERVINNING AV GAMMAL OLJA, OLJEFILTER, MM. Erbjudandet gäller t.o.m. 31/3-26

Boka enkelt på vår hemsida: www.bsm-ab.se

MASKINER-KUNSKAP-BILVERKSTAD



AHLMARKSV. 1 +46 922-141 50

Industritomt / Uppställningsyta uthyres i Pajala

1 hektar industriyta strategiskt belägen centralt i Pajala

Perfekt som uppställningsplats för maskiner, fordon, material eller som etableringsyta för entreprenörer inom gruv-, bygg- och skogssektorn eller turistföretag.

Mer info: pajala.gratistidning.com/industritomt

Kontakta oss för
offert och visning!
Skanna QR-kod - till
intresseformulär...



Res tillsammans, få rabatt!

I Länstrafikens app får du alltid 20% rabatt på enkelbiljettpriset när du reser tillsammans*. Gäller oavsett ålderskategori när 2-8 personer köper biljett i appen samtidigt.

*Gäller på länsbuss inom länet, dock ej på fjällinjerna.



KUNDSERVICE 0771-100 110
WWW.LANSTRAFIKENNORRBOTTEN.SE

HAPARANDA GRATISTIDNING

POSTADRESS

Haparanda- och Norrbotten Gratistidning
Hermelinsgatan 1
972 34 LULEÅ

Vxl: 0920-40 72 20

Boka via E-post: boka@gratistidning.com

Boka via Webb (Självservice): bokagt.se

Manus: annons@gratistidning.com

Tipsa: tipsa@gratistidning.com

Webb: haparanda.gratistidning.com

ANSVARIG UTGIVARE

Peder Gidlund, 070-590 95 69
peder.gidlund@gratistidning.com

PRIVATANNONS DOITYOURSELF

Webb: privat.gratistidning.com



Vi ger ut lokala gratistidningar i Norr- och Västerbotten. De delas GRATIS ut varje vecka (några en gång/månad) till hushåll och den totala upplagan är över 206 000 ex.

Vi ger även ut specialtidningar som Glad Sommar för turister och fokus på näringslivet genom Business Norrbotten (fyra gånger/år).

BOKA ANNONSERING

Boka annons eller frågor - välkommen att kontakta oss!



Peder Gidlund
070-590 95 69
peder.gidlund@gratistidning.com



Monica Stubé
070-515 80 07
monica.stube@gratistidning.com



Åke Tapani
070-330 50 67
ake.tapani@gratistidning.com



Maria Salonen
070-620 99 22
maria.salonen@gratistidning.com



Anette Holmqvist
070-190 15 91
anette.holmqvist@gratistidning.com



Anders Långström
070-190 15 90
anders.langstrom@gratistidning.com

Ni kan även gå in på www.gratistidning.com eller skicka e-post till boka@gratistidning.com

GRATISTIDNINGEN - KAN DU LITA PÅ

LOKAL

HÖG RÄCKVIDD

GER EFFEKT

VÅRA MANUSSTOPP

för garanterad korrektur
onsdagar kl. 12.00

Tryckfärdiga annonser
fredagar kl. 15.00

Maila gärna in era
bokningar och manus på:
annons@gratistidning.com

- Skanna QR-kod!
Direktlänk till
bokningssida på webben.





”Självledarskap = Att våga leda dig själv!

KRÖNIKA
Tina Persson

Ta vara på tiden!

Du vet när jag har fått ett jobb, då kan jag börja träna igen.

Det var en kommentar jag fick för några år sedan, men så klart kom min fråga. Varför vänta? Varför tar du inte vara på tiden, som du har nu?

Där och då insåg personen, att ja varför? Vad var det som gjorde, att hen valde att tänka så?

Kanske var det ekonomin som satte stopp för att börja på gymmet igen, men att träna går att göra på flera sätt utan att det ska kosta en enda krona. Eller hur?

Så ta vara på tiden för att bli den bästa personen du kan bli, inför det som komma skall.

Kanske du är mellan jobb, är du då ditt bästa jag om du skulle få erbjudande om ett jobb idag? Kanske har du problem med ryggen, stressen eller spela roll med vad. Då är det ett perfekt tillfälle att ta vara på tiden mellan jobb, och stärka upp dig till både kropp, knopp och själ. Eller hur?

Går du en utbildning för att starta en ny karriär, tar du då vara på den tiden? Så du är en välmående person som blir anställd. Eller kommer du efter en vecka på nya jobbet, bli sjukskriven för sådant som du egentligen hade tänkt komma ifrån?

I höstas hade jag förmånen att köra en onboarding kurs för ett gäng, som precis hade börjat utbilda sig till redovisningskonomer. Det var perfekt läge att köra kursen, där självledarskapet hade det stora fokuset.

En av mina första frågor var, hur tänker du ta hand om den här tiden? Hur tänker du leda dig själv för att bli den bästa redovisningsekonomen, som du kan bli både kunskapsmässigt, men även fysiskt och mentalt?

Det är lätt att fokusera på studier under två år, men det jag vill är att du ska stanna upp och se helheten.

Självledarskap = Att våga leda dig själv!

Så ta vara på den här tiden, genom att bli nyfiken på hur du kommunicerar med andra. Är det så du vill kommunicera? Om inte, börja bygga om ditt sätt enbart för ditt eget välmående.

Vem blir du i en grupp? Tar du över, drar du dig undan? Är du konflikträdd? Vad händer med dig, när du är med andra människor? Undersök och känner du att du vill växa som människa, för att bli något mer än du varit innan. Testa, utvärdera och testa igen för att växa, men vi blir aldrig klara så testa vidare resten av livet.

Nyfikenhet är också något jag tagit upp förut, så våga vara nyfiken på dig själv och andra. Varför är dom på detta viset? Varför pratar dom på detta sättet? Kanske det är en dialekt, du inte förstår eller andra ord som pannkaka och plättar, som lätt kan tolkas på olika sätt.

Sen se över vad mer kan du passa på att arbeta med under din studietid, som kommer att stärka din hållbarhet framöver.

Jag tänker även på dig som är sjukskriven, även här ta vara på tiden. Så ok om det är väldigt mycket du inte kan göra, fokusera på det du faktiskt kan göra och testa andra möjligheter.

Det är så lätt att du inte kan göra som du brukar, men ok testa något annat då? Varför sitta så fast i ett tänk?

Det är så lätt att vi ser problemet, men där vi helst inte vill få till en lösning. Nu är det dags att bryta ditt mönster och bli en problemlösare eller en detektiv.

Så vart är du i ditt liv idag? Är du precis där du vill vara, önskar vara, eller inte alls, eller sitter du bara och väntar?

Kanske du stressar febrilt med allt du tror dig att du bör göra, men är det sant? Varför inte se över dina 24 timmar, och skriv ner hur ser ditt dygn ut?

Vad är det egentligen du gör och varför?

Det är så lätt att vi bara slösar bort vår tid, det händer även mig.

Att börja leda dig själv mer ärligt och medvetet, det är något som jag ser kommer allt mer och mer. Allt fler börjar inse och förstå, att livet är mer värdefullt än stress och utbrändhet.

Så tänk dig ett samhälle där självkänslan får blomma ut, där självmobbingen minskar.

Där självsnällheten blir något enkelt och där självledarskapet står högt i kurs, som något helt naturligt från modersmjölken.

Så ta vara på den tid du har nu och led dig själv medvetet, fysiskt, mentalt och emotionellt. Så att du bygger ett hållbart liv istället för att vänta på "rätt tillfälle".

Enkelt? Absolut svårt, men så värt det!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund



Under januari till mars kommer Försvarsmakten att genomföra flera militära transporter i norra Sverige. Foto: Försvarsmakten, David Kristiansen

Militära transporter i norra Sverige

Under januari till mars kommer Försvarsmakten att genomföra flera militära transporter i norra Sverige. Det handlar framför allt om förband som ska delta i övningsverksamhet i Finland. Detta kan innebära att du kan se militär personal och militära fordon på både väg och järnväg samt i områden där de normalt inte befinner sig. De militära transporterna kan även påverka framkomligheten i trafiken under vissa perioder.

Transporterna startat under januari då förbanden huvudsakligen färdas genom norra Sveriges inland. I Norrbotten kommer transporterna främst att märkas av i södra och västra delarna av länet i mitten på februari. Därefter sker övningsverksamhet på vägar och terräng i Bodenområdet. I början av mars rör sig transporterna vidare till östra Norrbotten och gränsövergångarna mot Finland. En mindre transport av allierade förband kommer även ske i norra Norrbotten under början av mars.

Under senare delen av mars kommer även förband att transportera sig

tillbaka söderut genom Norrbotten. Dessa transporter kommer främst att märkas av i trafiken mellan den finska gränsen och Boden.

Försvarsmakten, Länsstyrelsen, kommunerna och andra aktörer i Norrbotten samarbetar för att transporterna ska få så liten påverkan på allmänheten som möjligt och publicera information i anslutning till att transporterna börjar märkas av på vägarna.

Vad behöver jag tänka på?

- Hindra inte en militärkolonn. Du får köra om en militärkolonn så länge du inte hindrar eller stör kolonnen. Tänk på att det är riskfyllt att köra om fordonen eftersom forarna inte alltid har samma synfält som i en vanlig lastbil. Fordonen är tunga och kolonnerna kan vara upp till två kilometer långa.
- Om du bor eller reser genom områden där militära transporter sker bör du vara uppmärksam på skyltar och anvisningar. Följ trafikinformationen via radio för att hålla dig uppdaterad om läget.

- När Försvarsmakten genomför större insatser är det inte ovanligt att främmande makt sprider falsk information, i syfte att misskreditera verksamheten. Det är därför viktigt att vara källkritisk. Innan du delar vidare information är det bra att ta reda på efter vem som är avsändare av informationen och vilket syfte avsändaren kan ha. Läs mer om källkritik på www.bliintelurad.se
- Var uppmärksam! Om du ser något som avviker från det normala kan du rapportera detta till Polisen på 114 14. Vid pågående brott ringer du 112. Du behöver inte göra bedömningen om det kan vara intressant för polisen att veta eller inte, den gör polisen.
- Följ myndigheternas information och rekommendationer.

Källa: Länsstyrelsen Norrbotten

Läs hela artikeln här:



REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

TA VARA PÅ TIDEN!

- ♥ Lev mer medvetet ♥ Bygg ditt självledarskap
- ♥ Stärk dig fysiskt ♥ Stärk dig mentalt ♥ Bli ditt bästa jag

LÄS GÄRNA
KRÖNIKAN FÖR
FLER TANKAR

Din mentala
hälsoinspiratör
Tina Persson
numera Östersund




Jourhavande
Medmänniska
En röst i natten

**RING
JOURHAVANDE
MEDMÄNNISKA
08 - 702 16 80**

Vi finns till för dig som behöver någon att tala med, någon som lyssnar. Du kan tala om problem i familjen, på arbetet, om ensamhet, sjukdom. Det finns inget som oroar dig som du inte kan tala om.

Jourhavande präst



Behöver du någon att prata med?

Att få dela sina tankar med någon kan göra skillnad. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontaktar Jourhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.

Mer info på www.svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan 



Döda



Meidän rakas

Matti Mattila

* 6 januari 1948

har lämnat oss i stor sorg och saknad

† 2 februari 2026 Kiruna

INGA-MAJ

Jonas

Åsa

William, Zack, Tuva
Släkt och vänner

*Ett verksamt liv har
slocknat ut*

*En flitig hand har
domnat*

*Din arbetsdag har nått
sitt slut*

*Och i Guds hand Du
somnat*

*Din kära stämma
tystnat har*

*Men vackert står Ditt
minne kvar*

Begravningen äger rum i
Mariakapellet
torsdag 26/2 kl 14.

Minnesstunden sker i
kretsen av de närmaste.

Se fonus.se/minnessidor



Vår kära

Inger Dahlberg

* 14 augusti 1947

har lämnat oss i stor sorg och saknad

† 5 februari 2026 Kiruna

P-O & Catarina

Petter & Agnes

Johan & Alice

Axel, Maxine

Berith

Släkt & vänner

*Du går ifrån oss
men är ej borta*

*I våra tankar
Du lever kvar*

Begravningsceremonin
äger rum i
Mariakapellet
fredag 6/3 kl 14.

Efteråt inbjudes till
minnesstund i
församlingshemmet.

Svar om deltagande till
Fonus 0980-16890 eller
via Ingers minnessida
senast 25/2.

Se fonus.se/minnessidor

Sorgtack



Vårt varma tack

till alla Er som på olika
sätt hedrat minnet av

Ingeborg

"bojan"

Johansson

vid hennes bortgång
och begravning.

Syskonen med familj



Vårt varma Tack
till alla Er som hedrat
minnet av vår käre

Bruno
Haapalahti

vid hans bortgång
och begravning

MARGARETA

Mariann, Håkan

Barnbarn

Barnbarnsbarn

TANKAR INFÖR HELGEN



FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN

PRÖVNINGENS STUND

"Äntligen har jag fått ett svar!" Så sa jag till hustrun efter att jag konsulterat min läkare omkring mitt mående det sista året. Efter några blodprover fick jag beskedet att jag hade fått diabetes. Med en dunderkur av mediciner skulle de skyhöga sockervärdena bekämpas till en någorlunda rätt nivå.

Det senaste året har varit en lång prövning för mig i att jag inte förstod vad som hände i min kropp. De olika diffusa krämporna som gjorde sig kännbara fick sin förklaring med ett enkelt blodprov.

Prövningar har vi alla fått uppleva av olika slag.

Hur många av er som läser mina krönikor har på olika sätt fått möta prövningar från släkt och vänner? Hur har skvallret och onda tungor påverkat ditt liv, dina omedvetna eller medvetna val i livet? Hur har dina prövningar genom sjukdom påverkat dig eller misslyckandet i dina relationer?

Det finns ett hebreiskt ord som heter "Lashon," som betyder "ond tunga." Ordet syftar på elakt och negativt tal som skadar en annan människa känslomässigt, den andres anseende eller rykte. Förtal skapar ryktesspridning och leder till skam för personen i fråga. I slutändan förstör det all sund kommunikation.

Prövningens stund är rubriken för söndagen som kommer. Texterna ger oss en inblick i hur Jesus prövas inför det som komma skall. Han förtalas och misskrediteras, han utsätts senare för fysiskt våld och lämnas att dö naken på ett kors i ett försök att in i döden utsätta honom till allas skam inför sin mor och sina lärjungar.

Att vara sann är viktigt i den kristna tron. Att vara sann mot sig själv och mot medmänniskan och mot Gud. Vi har

ju ofta i de kristna sammanhangen fått höra att vi är falska, därför att vi visar upp ett ansikte i kyrkan och ett annat utanför kyrkan.

Fastan är en tid av botgöring då vi påminns om Jesu smärtsamma väg upp till Golgata för vår frälsnings skull

Att pröva sanningen i det vi säger och gör är viktigt. Det är viktigt att vi prövar Guds ords sanning. I helgens episteltext är Jesus sann i sitt rop från själens djup, när han i Getsemane svettas blod i sin ångest över vad det är som han ska genomleva. "Under sitt liv på jorden uppsände Kristus med höga rop och tårar, enträgna böner till den som kunde rädda honom från döden, och han blev bönhörd därför att han böjde sig under Guds vilja". Hebreerbrevet 5:7

Jesus var sann i sin prövning i sina känslor av skräck och ångest inför alla hemskheter som han visste att han skulle bli tvungen att utstå.

Du har dina prövningar jag har mina, men mitt i dessa prövningar är det viktiga att vi är sanna.

Jesus har hört ditt rop, han har hört din bön, han har sett hur du behandlats av onda tungor.

Det helgens texter vill lära oss, tycker jag, det handlar om att vi inte är ensamma i prövningen. Jesus hade Anden med sig i sin kamp mot satans frestelseförsök, och han som är det levande ordet han använde ordet till försvar. Han sade gång på gång, "Det står skrivet".

En skön helg önskar jag dig.

Allt gott

Gösta Degerman

**VI JOBBAR FÖR ATT
INGEN SKA BEHÖVA DÖ
I VÄNTAN PÅ ORGAN**

Swish 900 123 39 48 www.merorgandonation.se BG 900-3948

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

MOD
merorgandonation



Simkunnighet är en grundläggande livsfärdighet och en fråga om barns rätt till trygghet. Foto: Svensk Simidrott

Regeringen satsar 270 miljoner på simkunnighet – Svensk Simidrott tar ansvar för att omsätta satsningen i verksamhet

Regeringen presenterade under gårdagen en satsning på 270 miljoner kronor för att stärka simkunnigheten i Sverige. Svensk Simidrott välkomnar beskedet och är redo att omsätta satsningen i konkret verksamhet, med fler utbildade simlärare, fler simskoleplatser och ett stärkt skolsim där behoven är som störst. Simkunnighet är en grundläggande livsfärdighet och en fråga om barns rätt till trygghet. När barn inte lär sig simma ökar risken för drunkningsolyckor och ojämlikheten i samhället. Möjligheten att delta i idrott, föreningsliv och friluftsliv blir olika beroende på bostadsort och vilka resurser familjen har. Utmaningarna är särskilt stora i socioekonomiskt utsatta områden.

Svensk Simidrotts årliga undersökning visar att omkring 53 000 barn i åldern 10–16 år inte är simkunniga. Samtidigt uppger cirka två miljoner svenskar att de inte kan, eller är osäkra på om de kan, simma 200 meter. Drunkningsolyckor är dessutom vanligare bland personer med utländsk bakgrund, grupper som ofta bor i socioekonomiskt utsatta områden, vilket understryker behovet av riktade insatser.

– Bristande simkunnighet ökar inte bara risken för dödsolyckor, utan skapar också ojämlika möjligheter att ta del av fritidsaktiviteter och föreningsliv. Nu ser vi till att fortsätta stärka simkunnigheten där behoven är som störst, säger socialminister Jakob Forssmed.

Så omsätter Svensk Simidrott satsningen i praktik Riksidrottsförbundet får

45 miljoner kronor per år 2026–2028 för åtgärder inom organiserad idrott, vilket Svensk Simidrott har goda förutsättningar att omsätta i konkreta resultat. Vi har över 300 föreningar med lång erfarenhet, stark lokal närvaro och välutbildade ledare. Våra föreningar kommer, i nära samverkan med skolor och kommuner, att prioritera insatser där behovet är störst och säkerställa långsiktighet. Målet är tydligt: fler personer som klarar att simma 200 meter, i hela landet.

Insatserna kommer bland annat att omfatta:

- Rekrytering och utbildning av fler simlärare
- Subventionerad simskola för barn och vuxna
- Utökad samverkan med skolor kring skolsim

Samtidigt får Folkhälsomyndigheten 44,5 miljoner kronor per år att fördela till ideella organisationer utanför idrottsrörelsen som bedriver simundervisning och drunkningsförebyggande arbete. Svensk Simidrott ser fram emot att samarbeta med dessa aktörer för att tillsammans bidra till ökad simkunnighet, minskad ojämlikhet, stärkt folkhälsa och ökad trygghet.

– Att kunna simma handlar inte bara om att ta sig fram i vattnet, det är en livsviktig färdighet som bygger självkänsla, hälsa och gemenskap.

Källa: Svensk Simidrott



Läs hela artikeln här:

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Dags för ett nytt styre som kan ta ansvar



Ditt lokala val i kommun och region

www.sjukvardspartiet.nu

Det här är en betald POLITISK ANNONS BETALARE: Sjukvårdspartiet Norrbotten. GÄLLER: Regionvalet Norrbotten. MÅLGRUPP: Alla röstberättigade i Norrbotten.

Politisk annonsering och transparensmeddelande hos Norrbotten Gratistidning

All politisk reklam/annonsering i tidningen märks med en ruta innehållande följande information; "Detta är en betald POLITISK ANNONS", betalare, gällar och målgrupp.

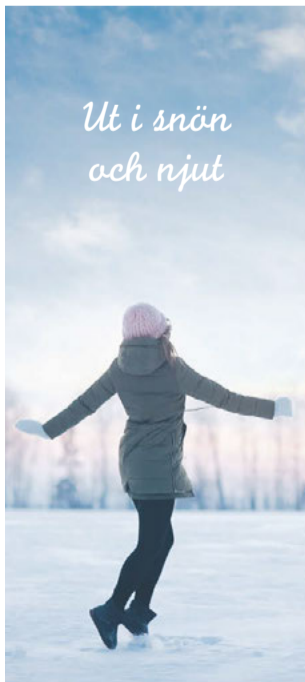
Norrbotten Gratistidning erbjuder ingen möjlighet att köpa politisk reklam i sina digitala kanaler.

Norrbotten Gratistidning samlar in information gällande varje politisk reklam/annons från den som, på uppdrag av avsändaren, bokar annonsplatsen. Informationen sparas i sju år.

Skanna QR-kod. Mer information om priser och kontaktformulär gällande politiska annonser i våra tidningar.

TTPA- EU:s förordning om politisk reklam

EU:s förordning om politisk reklam (Transparency and targeting of political advertising – TTPA) är en ny förordning som gäller från och med den 10 oktober 2025. Det övergripande syftet med förordningen om politisk reklam är att åstadkomma ökad transparens för sådan reklam samt att harmonisera reglerna för tillhandahållande av politiska reklamtjänster inom EU.



Stort intresse för industrins och Luleås framtid

NORRBOTTEN NÄRINGSLIV

BUSINESS Den 12 februari samlades omkring 200 Luleåbor på Vetenskapens Hus för ett öppet informationstillfälle om den pågående industri- och samhällsomställningen i Luleå.

Träffen arrangerades inom ramen för Luleå Näringslivs koncept "Get more" i samverkan med SSAB, LKAB, Uniper, Talga, Luleå Hamn, Luleå kommun och Luleå Näringsliv. Intresset var stort och lokalen fylldes av studenter, företagare och engagerade Luleåbor som ville veta mer om de satsningar som nu genomförs och planeras i staden.

Samverkan för en hållbar industri

Under kvällen deltog representanter från de medverkande bolagen i ett gemensamt samtal på scen. Från LKAB medverkade Ulrika Håkansson och berättade om bolagets satsning på att utvinna fosfor, sällsynta jordartsmetaller och gips ur restströmmar från järnmalmproduktionen. Satsningen är en del av LKAB:s arbete med att utveckla nya värdekedjor, minska klimatpåverkan och

bidra till ökad självförsörjning av kritiska mineral i Europa. I Luleå planeras en industripark för förädling av dessa mineral, vilket innebär nya arbetstillfällen och långsiktiga investeringar i regionen. Flera av de medverkande lyfte vikten av samarbete mellan industri, kommun och andra aktörer för att hantera de utmaningar som följer med stora etableringar – som ökad trafik, buller under byggtid och behov av bostäder och infrastruktur.

– Det krävs att vi lägger pusslet tillsammans för att det ska bli så bra som möjligt, var ett av budskapen under kvällen.

Många vill förstå vad som händer

Bland åhörarna fanns studenter från Luleå tekniska universitet som arbetar med examensarbeten kopplade till industrin, medarbetare från olika verksamheter samt invånare som ville få en samlad bild av utvecklingen. Frågorna handlade om hur satsningarna påverkar staden, miljön och arbetsmarknaden – men också om möjligheterna som



Den 12 februari samlades omkring 200 Luleåbor på Vetenskapens Hus för ett öppet informationstillfälle om den pågående industri- och samhällsomställningen i Luleå. Foto: LKAB

skapas. Kommunens prognos om 100 000 invånare år 2040 och hamnens planerade expansion visar på den omfattande förändring som väntar. Det stora deltagandet och engagemanget under kvällen visar att intresset för Luleås framtid är betydande. Många vill sätta sig in i vad som är på gång och hur industrins omställning hänger ihop med samhällsutvecklingen.

Dialog som bygger förståelse

För LKAB är den här typen av möten en viktig del i att bidra med fakta, svara på frågor och föra dialog med lokalbefolkningen. Omställningen av industrin är långsiktig och påverkar både näringsliv och samhälle.

Genom öppenhet och samverkan vill LKAB vara med och skapa förståelse för varför satsningarna görs,

vilka möjligheter de innebär och hur vi tillsammans kan hantera de utmaningar som uppstår. Arbetet med industriparken i Luleå och utvinningen av kritiska mineral fortsätter stegvis, i takt med tillståndsprocesser och investeringsbeslut.

Källa: LKAB



TIPSA OSS:
tips@gratistidning.com

BUSINESS
NORRBOTTEN

Vill ni synas på Business-sidorna i Norrbotten?

Kontakta din lokala Gratistidning!

Monica Stubé

Norrbotten Gratistidning
070-515 80 07
monica.stube@gratistidning.com



Tips till ditt CV

Enkel och tydlig struktur

I ditt cv ska du beskriva dina erfarenheter, kunskaper och personliga egenskaper som du vill lyfta fram. Det finns olika sätt att strukturera ett cv. Vilket sätt du väljer beror lite på vad du har för meriter, vilken tjänst du söker och vilken bild du vill förmedla av dig själv. Tänk också på att göra ditt cv lättöverskådligt.

En enkel och tydlig struktur gör att arbetsgivaren snabbt får en bra överblick.

- Senaste först
- Uppdelat efter tema
- Sammanfattning och målsättning

Anpassa cv:t efter jobbet du söker

Tänk på att anpassa ditt cv efter jobbet du söker. Du behöver alltså skraddars ditt cv och lyfta upp erfarenheter som är viktiga för jobbet du söker.

- Du behöver inte ta med precis allt du har gjort, utan ta med det som är relevant.
- Om du endast listar ett urval av dina arbetslivserfarenheter är det viktigt att du nämner att det är just ett urval.
- 1-2 A4-sidor är ett bra riktmärke för längden på ditt cv.

Lycka till!



Läxhjälpen satsar digitalt för att nå elever i hela Sverige – särskilt i glesbygd

Stiftelsen Läxhjälpen tar nu ett viktigt steg för att minska utbildningsklyftorna i Sverige. Med stöd från Allmänna arvsfonden lanseras utvecklingsprojektet **Läxlyftet – digitala möjligheter för alla, en två-årig satsning på ett nytt digitalt och hybridbaserat läxhjälpsprogram.**

Målet är att bidra till en jämlik skola där alla unga, oavsett bostadsort, ges möjlighet att uppnå gymnasiebehörighet, även i mindre orter och glesbygd.

Många högstadiel elever i glesbygd och på mindre orter riskerar att lämna grundskolan utan gymnasiebehörighet, något som kan få stora konsekvenser för både individen och samhället. Enligt den senaste statistiken från Skolverket var 84,1 % av niondeklassarna behöriga till gymnasiet våren 2025, vilket innebär att 15,9 % (nära 20 000 elever) saknade gymnasiebehörighet efter grundskolan.

Samtidigt visar rapporter att elever i glesbygd har sämre förutsättning-



Läxhjälpen satsar digitalt för att nå elever i hela landet. Foto: Johanna Åkerberg Kassel Läxhjälpen

ar för likvärdig utbildning jämfört med elever i tätorter, bland annat på grund av svårigheter att rekrytera behöriga lärare och resurser för kompensatorisk stöd.

– Vi ser stora skillnader i tillgång till stöd beroende på var i landet man bor. I glesbygd är avstånden långa, lärarbristen ofta större och möjligheten till extra studiestöd utanför skolan mindre. Ett välfungerande digitalt program är avgörande för att alla elever ska få samma chans att lyckas i skolan, säger Dariel Ortega Linares, regionchef på Läxhjälpen.

Fokus på elever som riskerar att halka efter

Projektet riktar sig till elever i årskurs 7–9 och bygger på nya digitala former av läxhjälp som gör det möjligt att nå elever även i glesbygd och i mindre orter att delta i Läxhjälpens program.

Källa: Stiftelsen Läxhjälpen

Läs hela artikeln här:



REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



INSTITUTET FÖR RYMDFYSIK
Swedish Institute of Space Physics

FORSKNINGSINGENJÖR, ELEKTRONIK

Vill du ha ett spännande och omväxlande arbete med utveckling, underhåll och drift av IRFs observatorieinstrument?

LÄS MER: irf.se/karriar





MOTOR

Tipsa oss:
tips@gratistidning.com

Gratistidningen lanserar ny lokal plattform för begagnade fordon i norra Sverige

MOTOR Gratistidningen tar nu nästa steg i sitt lokala engagemang och lanserar en ny digital plattform för begagnade fordonsannonser – med ett tydligt fokus på lokala motorhandlare i norra Sverige. Satsningen är tänkt som ett långsiktigt komplement till tidningens print- och digitala kanaler och ska samla seriösa aktörer i ett gemensamt, lokalt skyltfönster.

Plattformen bygger på en enkel idé: att göra det lättare för köpare att hitta begagnade fordon hos etablerade handlare i regionen, samtidigt som den lokala handeln stärks. Endast professionella, lokala handlare syns – inga privatannonser och inget brus.

– Det här är en naturlig utveckling av vår roll som lokal mötesplats. Vi vill skapa synlighet där människor redan finns och där förtroendet är högt. Det ska vara tryggt, lokalt och långsiktigt, säger Åke Tapani på Gratistidningen.

En viktig del i satsningen är att den sker i nära dialog med motorhandlarna.

Ambitionen är att bygga plattformen tillsammans med branschen och anpassa den efter lokala behov. All trafik leds direkt till respektive handlare, som behåller kundrelationen och affären.

Lanseringen är starten på ett större arbete där Gratistidningen vill knyta ihop lokal räckvidd i print med digital synlighet – och där lokala företag ges bättre förutsättningar att nå sin publik utan att vara beroende av globala marknadsplatser.

– Vi ser detta som början på något som ska leva över tid. Vår styrka är den lokala närvaron och förtroendet vi byggt upp under många år. Nu tar vi med oss det in i en ny satsning både med print och digitalt i norra Sverige, säger Åke Tapani.

Plattformen rullas successivt ut under våren och kommer att marknadsföras via Gratistidningens lokala printutgåvor, digitala kanaler och app. ■

Källa: Norrbotten- och Västerbotten Gratistidning



På motor.gratistidning.com hittar du begagnade fordon från lokala motorhandlare i norra Sverige. Samlat på webben – och publicerat i den lokala gratistidningen, både digitalt och i print.

Vinter med WIST

Drivkraft även när det är -30°

NORDENS STÖRSTA FRISTÅENDE ÅTERFÖRSÄLJARE AV VOLVO LASTBILAR OCH BUSSAR

När kylan slår till måste allt fungera – vi håller era lastbilar och bussar rullande

Vi erbjuder tjänster skräddarsydda för er verksamhet; service, reservdelar, jour och vinteranpassning.

En lastbil eller buss från Volvo ger dig en stark position redan från första dagen. Men vårt engagemang slutar inte när vi räcker över nycklarna. Själva överlämningen är bara början. Vi håller din lastbil på vägen och din verksamhet i rörelse. Mil efter mil. Dag efter dag. Vi lovar att ge dig bästa möjliga stöd under din lastbils hela livscykel – och därefter.

Wist Last & Buss – Nordens största fristående återförsäljare av Volvo lastbilar och bussar
wistlastbuss.se

WIST PI

Anläggningar i Norrbotten: Kiruna | Gällivare | Pajala | Kalix | Luleå | Boden | Piteå

VINTERREDSKAP I ALLA STORLEKAR

SANDSPRIDARE

KLAFFSKOPOR

SNÖFRÄSAR FRÅN TOKVAM

BATTERISNÖSLUNGA 82V

SNÖSLUNGA

SNÖSLUNGA

NY LEVERANTÖR HOS OSS! WIESKA! Wieska Snöslungor SMIDIG SNÖRÖJNING!

Vi löser alla snöbekymmer!

Avant 528

Avant 860i

www.norrmaskiner.se

NORRMASKINER

Ersnåskammen 35, Luleå • Vxl 0920-311 00 • Claes 070-661 02 67



SKANNA QR-KOD



FLER FORDON PÅ WEBBEN

Hitta begagnade fordon från lokala motorhandlare i norra Sverige – lokalt, tryggt och nära!

VOLVO V60 CROSS COUNTRY D4 AWD (LULEÅ)

2016, 22 148 Mil, Diesel, Aut, 169 900 Kr – Niemi Bil Luleå

PEUGEOT 508 SW 1.6 HDI (LULEÅ)

2011, 18 791 Mil, Diesel, Man, 69 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

MAZDA CX-3 2.0 SKYACTIV-G (LULEÅ)

2018, 9 972 Mil, Bensin, Aut, 184 900 Kr – Niemi Bil Luleå

VOLVO XC40 RECHARGE SINGLE MOTOR CORE EDITION (PITEÅ)

2023, 5 711 Mil, El, Aut, 334 900 Kr – Bilbolaget Piteå

SKI-DOO 850 E-TEC 154" (LULEÅ)

2023, 715 Mil, Bensin, Sekventiell, 133 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

VOLVO XC90 7 SÄTEN B5 AWD (KIRUNA)

2023, 5 200 Mil, Bensin, Aut, 579 900 Kr – Bilbolaget Kiruna

VOLVO V60 CROSS COUNTRY B4 AWD (LULEÅ)

2022, 19 218 Mil, Diesel, Aut, 279 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

FORD TRANSIT CONNECT 200 MCA 1.0 100 TRE L1 (KIRUNA)

2020, 3 284 Mil, Bensin, Man, 155 000 Kr – Bilbolaget Kiruna

RENAULT EXPRESS SKÅP 1,5 DCI 95 BASE LINE (PITEÅ)

2021, 4 253 Mil, Diesel, Man, 149 900 Kr – Bilbolaget Piteå

VOLKSWAGEN PASSAT VARIANT GTE 1.4 TSI (LULEÅ)

2016, 14 946 Mil, Plug-In Bensin, Aut, 189 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

AUDI A4 ALLROAD QUATTRO 4x4 2.0 (KIRUNA)

2020, 8 034 Mil, Bensin, Aut, 344 900 Kr – Niemi Bil Kiruna

VOLKSWAGEN CC 2.0 TDI BLUEMOTION (LULEÅ)

2015, 22 847 Mil, Diesel, Aut, 129 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

VOLVO XC60 D4 AWD (LULEÅ)

2016, 22 159 Mil, Diesel, Aut, 179 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

TOYOTA RAV4 PLUG-IN HYBRID (PITEÅ)

2023, 8 040 Mil, Hybrid, Aut, 469 500 Kr – Bilbolaget Piteå

VOLKSWAGEN CADDY VAN 2.0 TDI (LULEÅ)

2019, 19 351 Mil, Diesel, Aut, 149 900 Kr – KL Bil & Motor Luleå

BOKA FÖRENINGSSANNONS

– syns i hela Haparanda till halva priset!



Haparanda Gratistidning erbjuder alla **föreningar 50 % rabatt** på annonsering – och ni syns både i print och digitalt!

Idrotts-, kultur- eller andra föreningar. Oavsett om ni söker nya medlemmar, vill visa upp er verksamhet eller sprida information om kommande aktiviteter, så hjälper vi er att nå hela Haparanda. **Välj att synas i "Lokala medier"**.

Kontakta oss för bokning eller mer info

Boka via bokagt.se, skicka e-post till boka@gratistidning.com eller hör av er till våra kontaktpersoner.

Monica Stubé
070-515 80 07
monica.stube@gratistidning.com

Åke Tapani
070-330 50 67
ake.tapani@gratistidning.com

– *Skanna QR-kod!*

Självservice Beställ/Boka föreningsannons i Haparanda Gratistidning.

Ange kod: **FÖRENING50**



**HAPARANDA
GRATISTIDNING**
haparanda.gratistidning.com



Haparanda stadsbibliotek. Foto: Haparanda stad

Succé för nya stadsbiblioteket

Fler besökare, fler låntagare, mer lättillgängligt och programpunkter som lockar. Det nya stadsbiblioteket har under sina första två månader blivit en succé.

Den 10 december i fjol öppnades dörrarna till det nya stadsbiblioteket, beläget i kommunens egna lokaler i Klippan på Norra Esplanaden. Tidigare låg biblioteket i icke kommunägda lokaler på Packhusgatan. Det nya stadsbiblioteket har lockat många besökare under de första månaderna.

– Besökarna har hittat

hit och använder biblioteket i stor utsträckning. Vi har fortsatt med våra ordinarie aktiviteter men utökar också utbudet, bland annat kan vi nu erbjuda rollspelskvällar, säger Anne-Maaria Saransalmi, bibliotekschef.

Bara under januari 2026 registrerades 4 509 besök, jämfört med 3 948 besök samma månad året innan. Det innebär 561 fler besökare, en ökning med lite över 14 procent.

Snart blir det Meröppet
Nästa steg i bibliotekets

utveckling är införandet av Meröppet som gör det möjligt för besökare att besöka biblioteket på morgnar, kvällar och helger när personal inte finns på plats.

– Meröppet kommer att startas upp under våren. Det är ett viktigt komplement till de bemannade öppettiderna. Vi ökar tillgängligheten, och det gynnar våra låntagare, säger Saransalmi.

Källa: Haparanda Stad

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Mat & dryck by Erik Grödahl

Inspireras av recept och goda drycker från Erik Grödahl, välkänd vinkännare och utbildare inom mat & dryck.

Jag hann bli 57 år med råge innan jag tillagade hel anka första gången, synd att det skulle ta sådan tid, för det här är fantastiskt gott. Det tar sin tid men det är det väl värt.

Tips på de goda tillbehören fick jag på systrarnaeisenman.se



Erik Grödahl – Årets svenska vinprofil 2016 och utbildare inom mat och dryck från Piteå.

Veckans tips



Hel anka med sötpotatis- och chèvrepuré, karamelliserad vitlök och portvinssås

Det här behövs för 4 personer:
2,5 kg hel anka
Saften av en halv citron
2 tsk salt
2 krm vitpeppar
1 gul lök i klyftor
4 krossade vitlöksklyftor
2 apelsiner i klyftor

Gör så här:
Sätt ugnen på 175 grader
Tra ut ev. Krås och torka ankan

med papper. Snitta rutor på ovensidan och smörj in den med citronsaft, salt och vitpeppar och fyll den med gul lök, krossade vitlöksklyftor och apelsinklyftor. Lägg den med bröstet neråt och efter 45 minuter vänder du den uppåt. Det tar mellan 90 minuter och 2 timmar beroende på storlek. Den är klar när den har en innetemperatur på 68 grader.

Tillbehör:

Picklad lök
2 röda schalottenlökar skuren i klyftor
1 dl vitvinsvinäger
1 dl rårörsocker
1 kanelstång
1 stjärnans

Karamelliserad vitlök:

1 stor hel vitlök
2 msk smör
2 dl kalvbuljong
1/4 tsk salt
1 tsk rödvinsvinäger
1 tsk torr sherry

Portvinssås:

1 finhackad schalottenlök
1/2 tsk torkad timjan
3 dl rött portvin
2 dl vatten
2 msk oxfond
1 msk balsamvinäger
1 msk farinsocker
1 tsk maizena majsstärkelse
salt och svartpeppar

Sötpotatispuré:

1 kg sötpotatis skure i mindre bitar
2 msk smör
1 dl crème fraîche
100 g chèvre
salt och nymalen svartpeppar

Gör så här:

- Picklad rödlök: Koka upp ingredienserna till lagen. Häll lagen över rödlöken och låt stå i minst 30 min.
- Karamelliserad vitlök: Lägg de skalade vitlöksklyftorna i en kastrull med övriga ingredienser. Koka upp och låt sedan sjuda under locket i cirka 30 minuter. Lyft av locket, höj värmen och koka tills vätskan reduceras till en glaze. Håll varm.

- Skala och finhacka löken till portvinssåsen. Fräs löken i smör i några minuter. Tillsätt övriga ingredienser (förutom maizenan). Koka upp och reducera till hälften, drygt 3 dl. Sila såsen och häll tillbaka den i kastrullen. Rör ut maizenan i lite kallt vatten. Blanda ner under vispning och låt sjuda tills såsen tjocknat något. Smaka av med salt och peppar. Håll varm.
- Koka sötpotatisen i lättsaltat vatten i 10-15 minuter eller tills den är mjuk. Häll av vattnet och låt potatisen ånga av. Tillsätt smör och crème fraîche och mixa till en slät puré. Rör ner chèvresten. Smaka av med salt och peppar. Håll varm.
- Servera

VINTIPS:

Som jag skrivit tidigare, genom att bojkotta amerikanska viner, så straffar Ni dem som är emot Trump, så beställ några flaskor av utmärkta och prissänkta **Laetitia Estate Pinot Noir 2021** (Nr 2192, pris 179,-) och avnjut till denna rätt.

ALKOHOLFRIIT:

Rälund alkoholfri 100 % kallpressad blåbär (Nr 19039, pris 72,-).

Alkohol kan skada din hälsa



Sveriges största mötesplats för kulturpolitik och kulturutveckling. Foto: Haparanda stad

Haparanda stad deltog på Folk och Kultur

4-7 februari var representanter från Haparanda stads kulturenhet på det nationella kulturkonventet Folk och Kultur i Eskilstuna. Sveriges största mötesplats för kulturpolitik och kulturutveckling.

För nionde året i rad arrangeras Folk och Kultur och 2026 års upplaga är den hittills största. Totalt deltog 16 av Sveriges 21 regioner tillsammans med kommuner från hela landet. Under fyra dagar samlades tusentals deltagare för att ta del av ett omfattande program med seminarier, debatter, workshops och scenframträdanden.

Under årets upplaga tog tre representanter från Haparanda stads kulturenhet del av ett brett urval av programpunkter. Folk och Kultur 2026 lyfte frågor om kulturens finansiering



Pia Marttinen, kulturutvecklare, Haparanda stad och Silvia Colombo, konstkonsulent på Region Norrbotten.
Foto: Haparanda stad

och konstnärlig frihet, liksom kulturens roll i beredskap, utbildning och regional stadsutveckling.

Programmet inrymde även AI och digitalisering, barn och unga, läsning och bibliotek, media och informationssäkerhet samt kulturens betydelse för hälsa och samhällsomställning.

– Vi reste hem med många positiva intryck

och reflektioner, säger Pia Marttinen, kulturutvecklare, Haparanda stad.

Källa: Haparanda stad

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com



Henry tar med barnen på ett svängigt djungeläventyr. Foto: Haparanda stad

Dans som pedagogiskt verktyg i förskolan

Dansväskan är ett pedagogiskt verktyg med syfte att främja till dans och rörelse inom förskolans verksamhet. I Haparandas förskolor får barnen prova på konceptet Dansväskan. Apan Henry leder barnen genom djungeln och tillsammans möter de olika djur och dansar sig igenom äventyret. Materialet har visat sig vara ett tydligt och roligt sätt för barnen att komma in i dansen och utforska kroppens rörelser.

– Vi har även introducerat sjögräset som en del av dansen, där barnen

får utforska mjuka, svajande rörelser och använda kroppen på nya sätt. Det har varit väldigt uppskattat och skapat glädje i gruppen, beskriver Katarina Björkman, Förskollärare Framtidens Förskola.

Materialet är anpassat för barn mellan 3 och 5 år, men fungerar även för de yngre barnen mellan 1–3 år. Instruktioner och rörelser anpassas efter barnens utvecklingsnivå.

Bakgrund

Under en kompetensutvecklingsdag för alla förskolor i Haparanda

fick personalen en introduktion av Dansväskan och möjlighet att prova alla moment. Med den reviderade läroplanen som tydligt lyfter fram lek och fysisk aktivitet som en del av barns lärande är satsningen ett betydelsefullt tillskott för förskolan i Haparanda.

Källa: Haparanda stad

REDAKTIONEN
redaktion@gratistidning.com

ASPLÖVEN

NÄSTA HEMMAMATCH

SEURAAVA KOTIPELI

TISDAG 24.FEBRUARI KL. 19:00

TIISTAINA 24.HELMIKUUTA KL. 19:00 R.A


VS




PUB OPENS: 18:00



MATCHSPONSOR
Asennus Rousu Oy
SÄHKÖ JA AUTOMAATIO



ASPLOVENHOCKEY.SE





Bli stöd-medlem

Swisha valfritt belopp till;

123 53 83 229

BG 250-9651



ÅRSMÖTE
på Solklippan den
22 feb kl. 14.00.

Vi bjuder på fika.

Ingång från
Tandläkare sidan.

Årsmöteshandlingar
tillgängliga från
15:e februari.

Varmt välkommen!
Styrelsen

LÖSGODIS I VÄRLDSKLASS

Välkommen till en av
världens största godisbutiker!



**CANDY
WORLD**



Gigantiska
godisbutiker



Alltid kalaspris
på burkläsk



Lösviktsgodis
i världsklass



Vi har öppet 359
dagar om året

HAPARANDA | Norrskensvägen 4 | Öppet 9-19
www.candyworld.se | haparanda@candyworld.se

