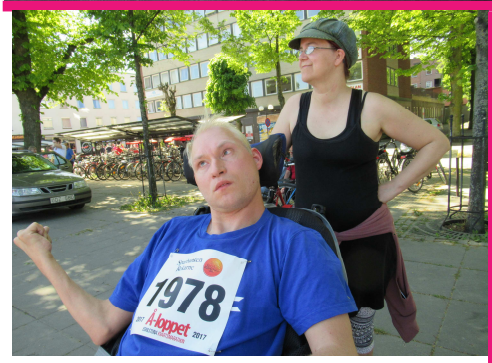
LAGUNEN

Årgång 11, Nummer 3
2017

Tema: Känslor



Å-LOPPET

Blomsterspråket

SAMHÄLLS-BEREDSKAP

Ledarsidan

Tidningen Lagunen
”Arbete och Aktivitet”
Vuxenförvaltningen

Adress:
Delfinen,
Rosstorpsvägen 12,
633 54 Eskilstuna

Telefon:
016 - 710 74 23

E-post:
lagunen@eskilstuna.se

Redaktion:
Krister Alderfalk
Ulrika Arvidsson
Suphap Chansamphan
Marjan Dimovski
Per Ekelund
Jamal El Madi
Diana Holmgren
Fredrik Holmlund
Jim Karlsson
Anna-Maria Kinik
Anne Korhonen
Haukar Najim
Mats Ottander
Oskar
Roma Svedgren
Inga Stenlund
Reijo Valkiainen
Leea Väyrynen

Ansvarig utgivare:
Mattias Lillieborg
Företagens hus
Munktelltorget 2
633 43 Eskilstuna
Telefon:
073– 950 89 65

Tryck:
Arkitektkopia
Svarvargatan 9
Eskilstuna

Jag blir alltid så väldigt glad när jag går igenom arbetskopian av ett nytt nummer Lagunen. När jag bläddrar igenom sidorna blir jag påmind om allt roligt redaktionen och också andra verksamheter gjort under de senaste månaderna. Ibland ger tidningen en inblick i vad som komma skall, t.ex. information inför ett kommande val. Här har vi som tidning ett viktigt ansvar. Ett nytt nummer är slutet på någonting som varit och början på någonting nytt. Jag tycker det är en trevlig känsla.

Detta nummer av Lagunen har temat känslor, ett ämne som vi alla kan relatera till eftersom vi alla har dem. När jag var mycket yngre trodde jag att en del människor hade mera känslor än andra. Att det fanns känslomänniskor, men det tror jag inte längre på. Idag tror jag att vi alla har lika mycket känslor inom oss, men att det handlar om vad vi gör med våra känslor när vi får dem och här är vi olika. Jag vet att vissa av oss har svårt och ibland extremt supersvårt att hålla känslorna i schack. Att bara försöka hantera alla sina känslor kan ta all energi man har. Vi blir också glada och arga av olika anledningar och det kan du ta del av i detta nummer.

Vad gör dig glad?

hälsningar

Mattias Lillieborg
Enhetschef

INNEHÅLL

2 Ledarsida

3 Annons/Insändare

4-13 På Djupet
Samhällsberedskap
Kondomer
Friskvårdsdag
Blomsterspråket
Mötesplatser
Döva i samhället
En ort med goda känslor
Numrets fråga

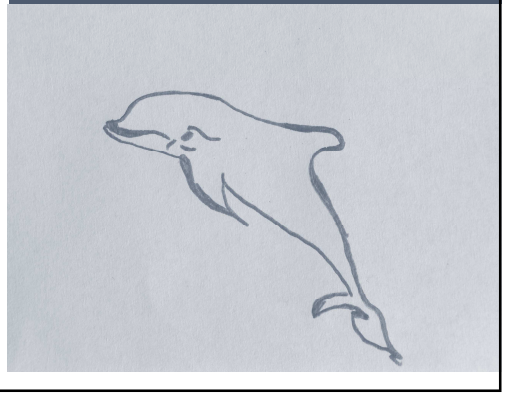
14-17 Sport
Å-loppet
Kubbturnering

18-19 Kultur & Nöje
Känslor i tankar och dikt

20-22 Test & Tips
Restaurangtips
Filmtips

23 Humor & Kluringar

24 Numrets bild
Fotograf: Ulrika



Annonser/Insändare

Lagunens läsare Ove Sjöberg har skickat in fyra dikter, som han önskar att vi publicerar.
Vi tackar Ove och uppmuntrar andra läsare att skicka in annonser, foton, dikter och berättelser!

Hej vad det stänkt när man varit
Man satte sig på bänk och tänkte
Paraply under å över då kom
Lilla Bengt hoppa och for
Bland pölar man tjöt
Pusse puss puss€
Husse har det bra i paraply korg
Där är en borg och du verkar rätt blöt
Hoppa då upp i min sorg så vi
Kan glädjas åt ett torg med må bänkar
Ack vad det stänker och bankar med dropp
När man sitter på bänk men där får vi glädjas
Åt ett torg i vår korg

Prijoder ras
Abborre flyt upp handens alla färger
Granne under flötet det drog så börja
Det guppa allt i skede under skrovet
Så tappades hon tillbaka när det
Skulle dras upp så Luffe tappa hakan
Masken på kroken var halv
Så han ville byta och i glasburk det krylla
Men pådraget var för svårt tyckte Luffe
Så han bad Farfar Kajo men han vägra
Han skulle minsann lära sig Kajos Luffe
Med prijoder ras vid kol ljus vågor
Om det fanns en kanal by så var det
Denna vy som det hela kom ur

Här i nyfors hus fort
Man jobbar med förbättringar
Å hermeliner så granna
Om orden skall gå på nobbar där
Har man förlorat ett chans schema
För här växer alla trådar samman
Med vida riktningar i motstånds världar
Skärda delar står alltid i spotten där
Med färger i våra plagg så vi alltid har
Något att syna och säga varandra
Ej får vi vara rädda att exponera
Frågor för våra lungors lågor
Eller hur vist har vi våra förmågor
Ja omdömen
Så steppa upp med mickarna
Ställ in ljud svallen i ord raderna
Ta ur vatten ur alla hak
Låt ärligheten gå genom
Våra viljor

När grannen släpps in till dig blir det tyst
Måste det bråka och skrocka
Du är ingen docka så hämta in mera
Det bara förleder och vad göra nytta
Släppa kristaller ur ozon i droppe
Låta snurra vid en cirkel mitt
Är det allt det känns så kallt
Farligt blir när tvättmedel skall
Köras i maskinen och änderna
Har varit vid reningsverkets marker
Fått klikänning i fjäderdräkten
Oj det bara flaxar till max
Så får man ostört höra och se Kråka
Med Kaja bada med kortens pokerspel
DÅ förstår man att det verkligen snurrar
För plastdäcken och att du vill vara näcken
På ros och blad

Samhällsskydd och beredskap

När det blev terrordåd i Stockholm blev jag rädd. Det ligger ju ganska nära det område som jag bor i. Men för att känna mig mindre rädd bestämde jag mig för att ta reda på mer om hur man kan förbereda sig för en kris i samhället.

MSB är Myndigheten för Samhällskydd och beredskap.
Dom har en egen hemsida www. msb.se där man kan läsa om allt möjligt som handlar om säkerhet. Det kan vara vanliga saker, som hur man undviker att göra sig illa i sitt hem, men också hur man ska agera vid brand eller förbereda sig i händelse av krig eller större kris i samhället.

Dom har gett ut en **broschyr på lättläst svenska** som du kan hämta på sidan https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/26491.pdf och den handlar om ***att leva säkert i vardagen***.

Där finns många bra tips, t.ex. att
om du äter ordentligt och rör på dig får du **bättre balans** och minskar risken för olyckor hemma.

Ett annat tips är att använda **nattlampa** så du hittar till toaletten utan att snubbla.

Att inte gå ifrån levande ljus och **inte röka i sängen** är tips för att minska brandolyckor.

Där står också tydligt hur du ska göra om det börjar brinna:

Rädda dig själv och personer som är nära.
Varna andra som är i fara.
Larma brandkåren genom att ringa 112.
Släck branden om den inte är för stor.

Om du inte kan släcka elden måste du ta dig ut,
för **brandröken är farlig.**

I broschyren finns också tips på vad du kan ha på dig för att undvika olyckor.

Med **reflexväst** syns du mycket bättre.

Halkbroddar på skorna när det är halt ute är ett annat bra tips.

Dom tar även upp **brott** som en risk:

Tänk på att **aldrig lämna ut koder** eller kontonummer på telefon, e-post eller internet.

Säg **inte ja till avtal** på telefon eller till dörrförsäljare.

Tacka nej om **någon som du inte känner** vill hjälpa dig med väskor och kassar.

På telefonnummer 113 113 kan du alltid få information om kriser i samhället.

En annan bra broschyr finns att hämta på https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/21544.pdf
från Krisberedskapsmyndigheten ***"Att förbereda sig på det värsta"*** och ger tips före eventuell kris:

1. **Förvänta dig det oväntade.**
Genom att vara medveten om att du kan hamna i en nödsituation ökar du din förmåga att hantera kriser.

2. **Håll dig informerad.** Se till att du har en batteridriven radio hemma – och extra batterier.
Butikernas lager av batterier tar snabbt slut när det blir ett längre elavbrott.

3. **Gör en enkel handlingsplan** för ditt hushåll i händelse av kris.
Utgå från situationer som skulle kunna inträffa där du bor.

4. Se till att du har tillgång till **alternativa ljuskällor**.
Säkrast är batteridrivna lampor.

5. Det är viktigt att du kan **hålla dig varm**.
Ha till exempel varma filtar, liggunderlag, sockor och mössor hemma.

6. Försök att ha **vatten och mat** hemma för en veckas behov.
Se till att du regelbundet omsätter maten, annars blir den för gammal.

7. Håller du dig i **bra fysisk och mental** form ökar du dina chanser att klara en kris.

Det finns fyra **YouTubefilmer** som visar mer om det här. De är textade på lättläst svenska eller med engelska. Det är armbryterskan Heidi Andersson som visar **enkla tips för att skaffa en hemberedskap** för hushållet inom områdena mat, värme, vatten och kommunikation. Här är länken till filmerna:
https://www.msb.se/sv/Forebyggande/Krisberedskap/MSBs-krisberedskapsvecka/Kampanjmaterial/Filmer-Krisberedskapsveckan/

VMA betyder **Viktigt Meddelande till Allmänheten.**

Det är ett larm som alla ska kunna höra i händelse av samhällskris. Larmet går ut när det är akut fara för liv och hälsa, det kan till exempel röra sig om gasutsläpp, extremt väder eller en stor brand.
Kanske har du hört det någon gång? Det testas nämligen alltid kl. 15.00 första måndagen i mars, juni, september och december .
Vad ska man göra när larmet ljuder och det inte rör sig om ett test?

1. Gå inomhus.
2. Stäng dörrar och fönster. Om det är möjligt, stäng även ventiler och fläktar.
3. Lyssna på radio eller se på TV.
Följande kanaler har information: Sveriges Radios FM-kanaler, Sveriges television, Sveriges utbildningsradio, TV4, Kanal 5 och Kanal 9.
4. Gå in och läs på www.krisinformation.se.

När faran upphört ska signalen *"faran över"* sändas, en 30 sekunder lång sammanhängande signal. Ibland kallas larmet för Hesa Fredrik och det beror på att när larmet testades för första gången 1931 av Dagens Nyheters krönikör Oscar Fredrik Rydqvist så sa man att han själv var lika hes som larmets ljud var vid testtillfället.

Nu hoppas jag att inte larmet ska krävas, men det är bra att veta hur vi kan skydda oss mot faror på bästa sätt. Jag hoppas också att du känner dig tryggare när du läst detta. Så känner i alla fall jag. Kunskap är alltid bra för att sortera känslorna.

Reportage av Reijo

Kondomer

Kondomer är ett bra skydd man använder när man har sex så man inte får smittsjukdomar eller andra obehagliga saker som infektioner och massa annat konstigt, Man kan också använda en kondom ifall man inte är redo för ett barn just vid tidig ålder, Kondomen gör så att killens spermier samlas inuti den, Så dem inte åker in i tjejens slida, Om båda inte känner sig redo vid just den tid punkten. Kondomen är ett fodral, vanligen gjord av latex, men även i plast om man är latexallergiker. Kondomer kan vara knottriga, ribbade, spiralformade och smaksatta. Man kan också leka och ha kul med en kondom ifall man vill tex blåsa upp den som en ballong, Ha vatten i, Kasta på varandra eller bara låta den ligga i en låda när man blir redo och vill skydda sig just första gångerna när man testar att ha sex, Båda bestämmer ju ifall man ska ha skydd eller inte, INTE bara ena personen.

Hur använder man en kondom

Bryt kondomförpackningen, det finns många små hack längs hela kondomförpackningens långsidor. och du kan öppna kondomen i vilket hack som helst.

Rulla sedan upp kondomen en bit, så att du vet åt vilket håll den ska rullas på.

Personen som ska ha på kondomen ska ha stånd när den rullas på. Om penisen har förhud, dra tillbaka den.

När du rullat på kondomen en liten bit (om penisen har förhud drar du upp den igen) trycker du försiktigt ut luften längst upp i kondomen. Sen fortsätter du att rulla på kondomen ner över hela penisen ända ner till penisroten. Hela kondomen ska rullas ut, även om det blir lite ”korvigt” längst ner.

Efter samlaget bör du dra ut penis innan styvnaden avtagit. Håll runt kondomens ring när penis dras ut så att kondomen sitter kvar.

Använd inte samma kondom två gånger.

Släng kondomen i en soppåse. Spola inte ner den i toaletten. En kondom kan rymma cirka 7 liter vatten, och kan orsaka stopp i vattenledningarna.

Boende i norra Sverige är bäst på att använda kondom i landet på 25% . Efter kommer Stockholm (23%), Norra mellersta Sverige (19%) och södra mellersta Sverige (18%).
Sämst på att använda kondom är man i Skåne, Halland och Blekinge. Där ligger siffran på 15%.
Bäst i norden är Finland, Där väljer var fjärde person att använda kondom.

Reportage/Foto:Suphap och Marjan

Friskvårdsdag Enhet 1

Redaktion Lagunen åkte ut och bevakade Enhet 1 som hade friskvårdsdag i Vilsta. En härlig uppslutning av glada deltagare som provade på fem-kamp, tipspromenad, musikgympa och avslutade med korvgrillning i ett strålande solsken.

Klurigt!!!

Alla njuter i solen!!!

Full fart på tipspromenaden!!!

Musikgympa!!!

Mitt i prick!!!

Vi vill ha mera MÅL!!!

Tjong!!!

Fin glöd på G!!!

En gren i 5 kampen!!!

Korv i stora lass!!!

Reportage och foto: Suphap-Oskar-Marjan-Fredrik

Blomsterspråket

Rosor betyder att du är trogen... När du gifter dig så är din blombukett mycket viktig…

Blomsterspråk är att visa känslor med hjälp av blommor. Det utvecklades under 1800-talet genom de många blomsterspråksböcker som då gavs ut. Det är ett symbolspråk, som ofta på ett hemlighetsfullt sätt vill uttrycka känslor som glädje, vänskap och kärlek. Blommor symboliserar olika saker och även blommans färg och antalet blommor kan ha betydelse för vad det är som uttrycks. En röd ros är exempelvis en vanlig symbol för kärlek.

En blomma	Du är mitt allt
Två blommor	Låt oss resa bort tillsammans
Tre blommor	När får jag träffa dig igen?
Fyra blommor	Jag ser upp till dig och är dig tacksam
Fem blommor	Jag gör vad som helst för dig
Sex blommor	Jag tvivlar på ditt ord
Sju blommor	Jag älskar dig
Åtta blommor	Jag förblir dig trogen intill döden
Nio blommor	Jag vill vara ensam med dig
Tio blommor	Vill du gifta dig med mig?

Nyponros är en mycket tidig blomma, min farmor hade nyponrosor och tyckte att den skulle blomma till min namnsdag. Ulrikadagen är den 4:e juli, samma som Amerikas nationaldag.

Prästkrage, Skånes landskapsblommma.

Teveronica

Blommans färg

Blå	Jag vill bli vid din sida intill döden
Gul	Du är solen i mitt liv
Lila	Jag önskar dig lycka och välgång i livet
Mörkröd	Jag saknar dig så
Orange	Jag är din trogne vän
Rosa	Jag är förälskad i dig och lovar dig trohet
Röd	Jag räknar dagarna tills vi möts igen
Vit	Jag tror på din renhet och jungfrulighet

Symboler för att uttrycka känslor

Vilken blomma?

Vit akacia	Du har ett gott hjärta, vår vänskap består.
Röd amaryllis	Från djupet av min själ, jag högaktar dig.
Anemon	Din svartsjuka är onödig.
Blåbär	Om du rör mig skvallrar jag.
Blåklocka	Skvallra inte för någon om det du vet.
Brännässla	Usch, vad du är näsvis.
Fläder	Jag svettas bara jag tänker på dig.
Harsyra	Du roar dig medan jag förgås av smärta.
Hundkex	Jag är din slav.
Röd klöver	Jag vill förbli fri, som jag har varit.
Vit klöver	Neka mig inte vänskap.
Kärleksört	Får jag aldrig träffa dig ensam?
Ljung	Du är otacksam.
Myrten	När ska vi gifta oss?
Narciss	Jag älskar, men inte dig.
Persilja	Du blir ganska nyttig i hushållet.
Prästkrage	I dina ögon hittar jag lyckan.
Gula rosor	Jag har det gott ställt.
Röda rosor	Jag älskar dig.
Vita rosor	Jag älskar din själ.
Rosenknopp	Jag har älskat dig länge i smyg.
Rölleka	Lider du så vill jag hela dig.
Scilla	Du är inte så dålig.
Smultronblomma	Jag håller mina löften.
Smörboll	Följ ditt hjärtas röst.
Gul tulpan	Din kärlek är hopplös.
Röd tulpan	Detta är en kärleksförklaring.
Tussilago	Du är min första kärlek.
Vallmo	Du är mig för sömnig.
Vete	Ångra dig inte.
Röda vinbär	Man kan vara god utan att vara söt.

Vallmo.

Lupin är en mycket vacker midsommarblomma.

Nyponblomma är mycket gammal och finns vid torparhus.

Källa internet, wikipedia
samt blomsterspraket.se

Reportage och foto: Ulrika

Mötesplatser

Mötesplatser för personer med funktionsnedsättningar nytt program hösten 2017.

Måndag: Årby bibliotek 13.00 - 15.00 Årbygatan 3 Årby Centrum.
Öppnar den 21 augusti. Här kan du spela spel, läsa, låna dator och fika.

Tisdag: Mötesplats HandKraft 10.00 - 12.00 Skjulstagatan 3i (Lernia) Öppnar den 8 augusti. Här kan du lyssna på musik, spela musikbingo och fika
Anpassad toalett med lift finns.

Tisdag: Nyfors Underhund 13.00 - 15.00 Nyforsgatan 22.
Öppnar den 22 augusti. Här kan du spela spel, biljard, bordtennis och fika

Onsdag: Unga Örnar i Skogsängen 9.00 - 11.30 Skogsängsgatan 2.
Öppnar den 9 augusti. Här kan du spela spel, biljard, bordtennis och fika

Onsdag: Värjans café 13.00 - 15.00 Alva Myrdalsgata 5

Öppnar den 23 augusti. Här kan du spela spel, gå promenad, lyssna på föreläsning och fika

Torsdag: Nyfors Underhund 10.00 - 12.00 Nyforsgatan 22.
Öppnar den 24 augusti. Här kan du spela spel, biljard, bordtennis och fika

Torsdag och Fredag: Stadsbiblioteket 13.00 - 15.00 Kriebsensgatan 4.
Öppnar den 10 augusti. Här kan du spela spel, läsa, låna dator och fika.

Kontakt: 070-089 35 56
Mötesplatskoordinator 070-086 20 13

eskilstuna.se/motesplats_funk
facebook.com/motesplats_funk

Döva i samhället

Hej!

Jag heter Tommy Könberg. Jag är döv och kommunicerar med teckenspråk. Jag ska berätta för er om hur det är att vara döv i samhället. Ni som är hörande har ofta inte lärt er teckenspråk och kan därför inte kommunicera med oss döva i samhället. Där vi bor, och för dem som jobbar inom vården är det viktigt att vi kan kommunicera på teckenspråk.

Teckenspråk är ett språk som har funnits lika länge som det har funnits döva - men utveckats hela tiden. Sverige var det första landet i världen som godkände teckenspråket som ett språk och modersmål.

Ca 200 barn föds varje år med hörselskador eller helt döva. Barn som antingen föds döva eller förlorar hörseln tidigt i livet lär sig teckenspråk på samma sätt som andra barn lär sig att prata. För att ge barn som är döva en god utveckling i livet är det viktigt att de vistas i en teckenspråkig miljö, både i skolan och hemma.

De flesta barnen som föds döva idag får ett cochleaimplantat * inopererat i örat. Trots implantatet finns en viss hörselskada vilket gör att det är viktigt att fortfarande använda teckenspråk.

I Sverige finns ungefär 8000 - 10 000 barndomsdöva och cirka 30 000 personer som använder teckenspråk. Det finns ungefär 160 stycken olika teckenspråk värden över i olika länder.

Ansiktet har även en stor betydelse för de som är döva. Tillexempel så är mimiken teckenspråkets grammatik. Tolkcentralen tolkar mellan döva och hörande. Tolkcentralen har öppet dag och natt. Man kan ringa via vanlig telefon, texttelefon eller bildtelefon. Man kan skicka sms, fax och e-post.

Under min uppväxt som döv före 1981 var det förbjudet att prata teckenspråk i skolan så jag gick i hörande skola och fick lära mig svenska som språk. Då fick jag träna på att läsa på läppar, jag fick även skriva på lappar. I sjunde klass bytte jag skola till dövskola. Först var det svårt att lära sig teckenspråk då jag först varit i den hörande världen. Det var som en chock att hamna i en miljö där man använde teckenspråk. Det tog mig ett år att lära mig kommunicera i skolan.

För mig är det svårt att vara döv i samhället när det blir bråk ser jag att de blir upprörda men jag förstår inte vad de säger. Det är lättast för mig att kommunicera med min familj och släkt, för att vi känner varandra och därför förstår vi varandra.

**cochleaimplantat = ett hörhjälpmedel som genom elektrisk stimulering av hörselnerven ger gravt hörselskadade och döva barn och vuxna möjligheter att uppfatta ljud.*

Nora – en ort för goda känslor

Nora kommun med ca 10 600 invånare är en del av bergslagen. Nora kommun gränsar till Lindesberg , Hällefors och Örebro kommun. Kommunen har fyra tätorter Nora, Gyttorp, Ås, och Striberg. Nora är en riktig kulturell pärla med många aktiva kulturarbetare, trästaden, hytta, gruvor, veteranjärnväg och den levande landsbygden. Föreningslivet är rikt med närmare 140 föreningar. Här hittar man 18 naturreservat med vacker natur där du kan vandra eller paddla. Nora bibliotek är en central plats som kallas för Norabornas vardagsrum. Nora är även känt för sin glass, Nora- glass tillverkades första gången redan 1923 och varje sommar sedan dess har Norabor och besökare kunnat njuta av denna unika dagsfärska delikates mitt i Nora. Öppettider 10.30 - 18.30 alla dagar. Det finns 12 restauranger i Nora.

Jag själv bodde i Nora 1985-1990 och jobbade på Nora golfklubb och Yxe herrgård. Jag minns besök på Nyhemsveckan, Bergslagskyrkan och vi åkte till Löttorp och Hampetorp, där vi gick på fiken. Vi åkte också ofta till Örebro och Lindesberg där vi besökte Libris bokhandel och ett fik som hade en jukebox med gammal musik. Fiske var en stor hobby och jag lyckades få upp några fina gäddor.

Visste ni att Carl von Linne besökte Nora 1746?

Jag tycker Nora är Bergslagens pärla, en lugn och trivsam stad.

visit Nora.

Reportage av Krister

Numrets fråga

Vad gör dig glad/arg?

Adam

Glad: Semester

Arg: Diabetes

Erik

Glad: Kompisar

Arg: Retas

Lena

Glad: Personal

Arg: Skriker

Sussa

Glad: Soliga dagar

Arg:
Onda personer

Krenar

Glad: Gå på stan

Arg: När jag inte får som jag vill

Göran

Glad: Promenader

Arg: Tjat

My

Glad: Jobbet

Arg: Blir aldrig arg

Bettan

Glad: Roliga människor

Arg: När det är stökigt

Fotografering och intervjuer: Fredrik-Oskar-Marjan-Suphap

Å-Loppet

Lagunens redaktion utmanade sig själva och anmälde sig till det årliga Å-loppet.
Det nya för i år var Humana-slingan, som är ett motionslopp för alla som har en fysisk eller en psykisk funktionsnedsättning. Gå, jogga, spring eller rulla 1,5 km runt den vackra Eskilstunaån. Ledorden för loppet är Glädje och Gemenskap! Alla kan deltaga, gammal som ung, oavsett vilken funktionsnedsättning man har. Innan loppet samlades vi för att ta på oss nummerlappar och en remsa på skon som läste av våra tider. Vi värmde upp i det soliga vädret med hjälp av Friskis o Svettis. Efter halva sträckan blev vi servade med vatten och sportdryck. Under loppet träffade vi många kända ansikten och alla var glada och kämpade på mot målet vid Fristadstorget. Efter målgång fick vi priser och välbehövlig vätska. Alla på Lagunen tog sig i mål men jag spurtade till mig förstaplatsen i gruppen!
Vi på Lagunen ser fram emot nästa års lopp och hoppas att fler tar chansen att prova på detta och får uppleva glädjen i att röra på sig tillsammans utan krav.

Humana

Å-Loppet

Reportage: Fredrik

Mästarmöten i Kubb

Under våren/sommaren har Lagunen utmanat Gårdservice, Handkraft och Å-Snicken i ”kubb”. Det var många tuffa matcher men stämningen var på topp med mycket humor och skratt. Vid båda tillfällena grillade vi korv och avslutade med fika. Att träffas så här, är ett bra exempel på att lära känna varandras arbetsplatser och träffa våra arbetskamrater. Lagunen är fort-farande regerande mästare men ser fram emot nya utmaningar och spännande matcher.

Teamwork!!!

Gott med en korv efter en tuff match!!!

Nu ska pinnarna ner!!!

Mästarmöten i Kubb

Taktiksnack!!!

Feeling!!!

Korv är gott!!!

Linda pratar för mycket!!!

Reportage:Fredrik o Marjan

Känslor i tankar och dikt

Hon är kärlek

När hon ser mej

Jag är alltid i hennes hjärta

När hon känner sorg för mej

Hur ska det gå för lilla flicka i stora världen

Där finns det oro

Där finns det ont

Där finns det svårigheter

Hon som lärde mig gå första steget med världen

Hon som lärde mej samla allt ont i min famn

Hon som lärde mej gråta i hjärta men leende till alla

Hon hade det, sorgen i hjärta,

men otroligt mycket kärlek till oss alla

Hon är blomma

Hon är diamant

Hon är min mor

Roma Svedgren

KÄNSLOR, JA DET VAR DU SOM BAD OM DET.
HON SKULLE ALDRIG SKRIVA OM SINA KÄNSLOR
ANNARS, SÅ HÄR KOMMER DET:
OM DU ÄR KÄNSLIG SLUTA LÄSA HÄR OCH NU.

VAD FINNS I HENNE, JA, JUST NU?
JA, DET ÄR INTE MYCKET,
I ALLA FALL INTE POSITIVT.
DET HAR INTE VARIT POSITIVT PÅ LÄNGE.

HON ÄR LIKSOM I EN BECKMÖRK TUNNEL
OCH HON SNUBBLAR HELA TIDEN
PÅ SAKER HON INTE SER.
OCH OMKRING HENNE HÖR HON RÖSTER,
VISSA VÄLBEKANTA, ANDRA INTE.

HON HADE EN VÄN VID NAMN FREDRIC,
SOM HON TOG I HAND PÅ ATT ALLTID KÄMPA,
HUR ILLA DET ÄN BLEV.
MEN DEN KILLEN HAR TYDLIGEN TAGIT SITT LIV.
SÅ, SÅ MYCKET VAR DET HANDSLAGET VÄRT.

MEN HON SKA I ALLA FALL
HÅLLA SITT ORD OCH HANDSLAG.
DET FINNS ETT LIV DÄR UTE FÖR MIG.
DET GÄLLER BARA ATT HITTA DET.

Kristina Kinik

Ilska - en sammanfattning av Marjan

Redaktionen har pratat om ilska, vad som gör en person arg och vad man kan göra ifall man blir så arg så att man vill slå någon/något. Är det bättre att hitta en lösning och kanske gå ut och ta en nypa luft?

Man kan ju också välja att lyssna på musik eller ut och gå en sväng, för att släppa ut allt negativt man har i sig. Det hjälper inte att slå till saker eller någon person. Man kan ju göra någon riktigt illa inombords och utifrån.

Tänk om alla sura personer skulle välja att slåss istället för att prata om situationen och lugna ner sig lite grann, nä det vore aldrig bra! Då kan man ju skada någon för resten av livet. I den sitsen vill man absolut inte hamna. Det finns mycket bättre lösningar att komma på/göra, ilska kan annars leda till att vänskapen bryts eller dör ut. Ilska är inte en farlig känsla om den används på ett bra sätt.

Känslor - en sommar jag aldrig kommer att glömma

CYKELOLYCKA

Nu har jag haft fyra veckor semester. Jag har varit hemma i början av semestern och så var jag med om en cykelolycka.
Händelseförlopp: Jag minns att jag var på väg hem och skulle gå över gatan,sedan kommer en cyklist och körde på mig så jag ramlar handlöst bakåt. Sedan är det svart. Vaknar upp i ambulansen och trodde till min stora fasa att benen var borta. Stor skräck. Ambulanspersonalen berättar att jag har slagit i huvudet. När jag kom in till sjukhuset så gjorde dom en hjärnröntgen och de visade en liten blödning på hjärnan. Hjärnskakning. Jag låg på avdelningen AVA i två dygn. Skittråkigt!
Tänkte mycket på mamma för det var alltid hon som brukade sitta vid min sida nu var det Max och pappa. Pappa var med mig på sjukhuset. Han åkte hem ibland för att rasta hundarna och ge dom mat. Då hade jag besökstid och då kom pojkvännen upp och hälsade på. Han var mycket orolig för mig. Fram till idag så har jag fått träna med rollator men den har jag kastat bort. Först trodde jag att jag kunde bli sämre, men det har blivit bättre och nu går jag helt utan rollator. Det funkar sådär men det går sakta framåt.

OM ATT PROVBO IHOP

Tomas och jag har pratat om att provbo ihop, men jag har då tackat nej för jag har inte känt mig trygg i det. Men sedan har jag låtit tanken gro fram. Tomas har då tjatat på mig och sagt: Bo ihop. Nu i sommar så flyttade jag hem till honom. Vi planerade vad vi kunde göra under veckans gång. Jag tog mycket promenader och var och hälsade på arbetskamraten Fredrik vid ett tillfälle. Det har funkat med våra insatser. Att bo ihop, det krävs en del som till exempel:

1. Man måste kunna ge och ta
2.Tålamod med sin partner
3.Prata när konflikter uppstår
4.Trösta varandra om den ena blir ledsen
5.Laga mat tillsammans
6.Tvätta
7.Städa
8.Handla

Allt detta har funkat, så vi kan göra om det. Vi fick beröm av Tomas boendepersonal och det känns jättebra. Tomas och jag åkte upp till Stockholm med Eivor och Arne, Tomas släktingar för Mattias, som är Tomas mammas man, fyllde år och det blev ett stort kalas. Mycket folk, så han hade fest hemma på gården. Efter Stockholm åkte jag hem. Det blev lyckat. När jag kom hem så gjorde jag små utflykter: Torshälla och fikade och Cosmonova tre gånger. Det här var min sommar.

Text och cykelbild: Diana Holmgren

Oskars restaurangtips

Picasso gastropub

En gastropub är en restaurang som kombinerar pubkultur med ett större och finare utbud av maträtter och drycker. Traditionellt har engelska pubar serverat endast ett mindre antal enklare maträtter som smörgåsar, pajer och tinad frysmat. Det som utmärker gastropubar är en bred meny där klassiska pubrätter kombineras med modern matlagning, ibland med regional anknytning. Av tradition beställs maten i baren.
Ordet gastropub är en sammanslagning av gastronomi och pub. Det började användas i England på 1990-talet och har sedan spridit sig till Nordamerika och Europa. Dom har god mat och fin inredning och trevlig personal som välkomnar en när man kommer in genom dörren. en av deras goda rätter är langos och vitlöksmarenerad räckor. Det är lugnt inne på restaurangen inte så mycket livat så man kan sitta och prata lugnt med varandra och så är det lite musik i bakrunden efter maten kan man bara sitta och ta det lugnt. Man kommer in med rullstol.

Adress till Picasso i Eskilstuna är Rademachergatan 21.

Min recension

Jag tycker att deras mat är god och det blir inte för mycket, deras langos är riktigt god, den tar jag nästa varje gång jag är där och äter men ibland tar jag deras pasta med vitlöksmarinerade räckor, gillar ni sådan mat så ska ni gå dit och testa.

Oskars restaurangtips

Pinchos

Pincho Nation AB/Pinchos är en svensk franchise-kedja som grundades 2012 och etablerade sig i Göteborg efter en testperiod i Smögen. Restaurangerna profilerar sig på att vara kontantfria och att det via en av företaget utvecklad app, gör att gästerna själva kontrollerar sitt besök genom att beställa/betala via sin telefon.
Pincho Nation AB har för närvarande 30 restauranger i Sverige och är idag , en av Sveriges snabbast växande franchise-kedjor. Våren 2017 annonserade Pincho Nation AB att etablering i Stockholm samt en internationell etablering, med start i Norge, sker 2017.Pincho Nation AB har vunnit priset ”Framtidens Franchise" på Frannygalan, av Svensk Franchise. Man kommer in med rullstol.

Adress till Pinchos i Eskilstuna är Rademachergatan 6,

Min recension

Dom har god mat fast deras rätter inte är så stora, så vill man bli mätt rekommenderar jag att ta deras ostbollar, friterad Halloumi, vitlöksbröd och så har de goda efterrätter som Pannacotta och Creme brulee.
Pinchos är ett mysigt ställe att sitta och äta på, tyst och lugnt man kan sitta och prata lugnt utan att det blir för mycket volym och man har en app i mobilen som man beställer mat och dryck ifrån och så kan man betala via appen.

Reportage:Oskar
Foto:Oskar o Marjan

Suphaps Filmtips

Michael Nyqvist(*Rolf Åke Mikael Nyqvist)*, föddes 8 november 1960 i Stockholm och var en svensk skådespelare och författare. Han hade ett eget bolag Nyqvist Film AB.

Michael Nyqvist var adopterad och tillbringade sitt första levnadsår på barnhem. Hans biologiske far är italiensk och har tidigare bott i Marocko. Om sin adoption och om sökandet efter sina biologiska föräldrar berättar han i sin självbiografiska bok ***När barnet lagt sig***.

Han utbildade sig vid teaterhögskolan i Malmö. Nyqvist blev känd för en bredare publik med den första omgången **Beckfilme**r 1997–1998, där han spelade polisen **John Banck**. Han har medverkat i ett flertal Lars Noren-pjäser, bland annat de uppmärksammade ***Personkrets 3:1*** och ***Skuggpojkarna***.

Nyqvist var också en del av den fasta ensemblen på **Kungliga Dramatiska Teatern**. Hans stora genombrott skedde med rollen som bonden Benny i **Kjell Sundvalls *Grabben i graven bredvid*,** en roll han belönades med en **Guldbagge** för. År 2004 spelade han huvudrollen i publiksuccén ***Så som i himmelen***. Nyqvist spelade även rollen som **Mikael Blomkvist** i filmatiseringen av **Stieg Larssons *Millennium*-böcker**.

Under 2011 gjorde Nyqvist sina första Hollywoodroller när han spelade in filmerna ***Abduction*** och ***Mission: Impossible – Ghost Protocol***. I den fjärde Mission Impossible-filmen porträtterar Nyqvist filmens största skurk och spelar där bland annat mot **Tom Cruise**.

Nyqvist har varit värd för radioprogrammet ***Sommar*** två gånger, 6 juli 2001 och 14 juli 2007.
Nyqvist avled 27 juni 2017 i sviterna av lungcancer.

Den här filmen tycker jag är bra, lite rolig och spännande. Man blir glad av den här filmen och känner trygg när man ser den.

Den här filmen var bra och det händer mycket i filmen. Jag blir inte rädd eller nevös när jag såg den, men det är lite våld i filmen.

Den här filmen är det både kärlek och drama.
En spännande film och man kände att man vill titta om på den flera gånger. Filmen var jättebra och jag gillar att det är mycket fin musik i den.

Humorsidan

Den unga nunnan berättar för abbedissan att hon har blivit förförd.
- Drick citronsaft.
- Hjälper det.
- Nej, men det tar i alla fall bort den där belåtna minen.

Det var en nunna som fick låna klostrets bil, för att åka och handla. När hon hade kommit en bit, så stannade bilen. Hon gick ut för att titta vad det var för fel, och just då kom en lastbil och bromsade in.

Chauffören frågade om han kunde hjälpa till med något. Nunnan tyckte att hon kunde ju lika gärna få lift in till staden. När de hade åkt en bit, så kunde inte chauffören hålla sig längre utan började försiktigt treva lite på hennes ben.

Hon sa genast:

– Matteus 5:2.

Chauffören tog fort bort handen från benet. Men efter en liten stund var han där igen. Nunnan sa:

– Matteus 5:2.

Och chauffören tog genast bort handen. När nunnan sedan var framme tackade hon för liften och gick. När sedan chauffören stannat på ett motell för natten, så tänkte han kolla vad det stod i bibeln om Matteus 5:2.

Det stod:

– Du är på rätt väg.

Missionären predikade inte vara evangeliet bland vildarna i byn. Han hade bestämt sig för att lära hövdingen svenska. Han tog med hövdingen på promenad och sa:

– Vackert väder idag.

Hövdingen upprepade ”vackert väder idag” helt korrekt. Strax kom de ner till en strand där en man simmade.

– En man simmar, sa missionären.

– En man simmar, replikerade hövdingen.

Missionären tittade sig omkring och upptäckte ett par som låg i gräset och älskade. Missionären harklade sig generat och sa:

– En man som cyklar.

Hövdingen lyfte sitt spjut och genomborrade det älskande paret. Missionären stod lamslagen av skräck:

– Varför gjorde ju så där? frågade han förskräckt.

– MIN CYKEL! muttrade hövdingen.

Humorsidan skapad av Jim

NUMRETS BILD

Foto och text: Ulrika