

# LAGUNEN

Årgång 13, Nummer 2, 2019



**MOA**

**ENKELJYMPA**



Varje onsdag i juli i Stadsparken 17.00-21.00

**SOMMARAKTIVTETER**

# LEDARSIDA

**Tidningen Lagunen**  
”Arbete och Aktivitet”  
Vuxenförvaltningen

**Adress:**  
Delfinen,  
Rosstorpsvägen 12,  
633 54 Eskilstuna  
**Telefon:**  
016 - 710 74 23  
**E-post:**  
lagunen@eskilstuna.se  
**Hemsida:**  
www.  
tidningenlagunen.se

**Redaktion:**  
Krister Alderfalk  
Ulrika Arvidsson  
Viktor Bergstrand  
Alexander Björnesjö  
Suphap Chansamphan  
Marjan Dimovski  
Per Ekelund  
Diana Holmgren  
Fredrik Holmlund  
Karin Joo  
Jim Karlsson  
Anna-Maria Kinik  
Mikael Larssén  
Linda Lindström  
Haukar Najim  
Andreas Norman  
Fredrik Nässelqvist  
Emil Pettersson  
Oskar Stenberg  
Reijo Valkiainen

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

**Tryck:**  
Arkitektkopia  
Svarvargatan 9  
Eskilstuna

När jag nu skriver detta är det Valborgsmässoafton 2019. Idag firar vi in våren, men våren har väl varit här ganska länge redan och visst kom den tidigare än vanligt, eller vad tänker du? Det är dock lite kallare ute idag än under den senaste veckan, men ändå visar termometetern på 17 grader.

Det är grönt i Stadsparken här i Eskilstuna och de kända japanska körsbärsträden i Stockholms kungs trädgård har redan blommat över. På många håll är det redan eldningsförbud och den brandrök några av oss i Sverige kommer känna under kvällen kommer inte från en Majbrasa utan från en skogsbrand.

Jag erkänner att jag tänker en del på klimat-hotet och även fast det inte tas upp i just detta nummer av Lagunen, så ville jag ändå skriva någonting om det. Jag tycker att det är viktigt att alla bidrar och gör vad de kan i frågan och förhoppningsvis får dessa lite dystra rader dig att tänka mer på vad just du kan göra för miljön.

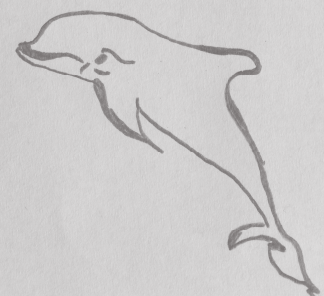
**Stå upp för klimatet!**

**Hälsningar**  
**Mattias Lillieborg**  
**Enhetschef**



## INNEHÅLL

- 2 **Ledarsida**
- 3 **Annons/Insändare**
- 4-12 **På Djupet**  
Melodifestivalen  
Fatboy Trio  
Enkeljympa  
Palatset  
Moa  
Jonas Helgesson  
LSS
- 14-19 **Kultur & Nöje**  
Sommaraktiviteter  
Numrets fråga  
Djur och Natur  
Dikt
- 20 **Sport**
- 21-22 **Test & Tips**  
Musikips  
Testpatrullen  
Spel
- 23 **Humor & Kluringar**
- 24 **Numrets bild**  
Fotograf: Ulrika
- Framsidan:  
”Vår” fotografi av Ulrika





# ANNONSER/ INSÄNDARE

Alla får låna  
Allt är gratis  
Smart återbruk

*låna gratis till en aktiv fritid*

## Fritidsbanken

Alla får låna, allt är gratis!

Vill du haka på kompisarnas spontana skidresa i helgen? Eller ta med familjen på en cykeltur? På Fritidsbanken kan du låna utrustningen du saknar. Du får låna utrustningen i 14 dagar. Fritidsbanken är ett bibliotek för sport- och fritidsutrustning.

Fritidsbanken använder sig av återbrukat (begagnat) material, på så sätt bidrar vi till en hållbar framtid.

Har du ett par urvuxna skridskor, ett kubbspel som aldrig används, slalomskidor, fiskespö, pulkor, tält och så vidare? Lämnat det till Fritidsbanken så gör du det möjligt för andra att låna.

### Om Fritidsbanken

Fritidsbanken är ett ideellt initiativ som drivs utan kommersiella intressen. Verksamheten bygger på lokalt och långsiktigt engagemang och finns sedan 2013 etablerad på ett 70-tal orter i hela landet.

Genom att ta tillvara och låna ut sport- och fritidsutrustning främjar Fritidsbanken ökad spontanidrott, hälsa och välbefinnande. Fritidsbanken bidrar också till ett mer hållbart samhälle genom att satsa på smart återbruk.

Plats: Munktellarenan

Öppettider: Tis, Tor 15-20

facebook.com/fritidsbankeneskilstuna  
eskilstuna@fritidsbanken.se  
fritidsbanken.se 016-710 33 15

## Nu går det att läsa Lagunen på vår hemsida.

Under fliken nyheter hittar ni bland annat tips och

nyheter av oss på redaktionen. Lagunen/  
Digitalkraft

har även påbörjat med att spela in poddavsnitt. Dessa poddar kommer så småningom att länkas till Lagunens hemsida.

## Sprid gärna denna information så att fler hittar till:

[tidningenlagunen.se](http://tidningenlagunen.se)

# ENKELJYMPA

Lagunen har provat på Enkeljympa på Friskis och Svettis.

Enkeljympan bygger på Friskis och Svettis jympa som är träning för hela kroppen med enkla rörelser.

Enkeljympan vänder sig främst till personer med olika funktionsnedsättningar. Var och en deltar utifrån egen förmåga. Assisterer eller anhörig som är en förutsättning för din träning får följa med in kostnadsfritt.

När Lagunen deltog på Enkeljympa så höll ledaren Daniel i jympapasset han hade med sig 3 kvinnliga kollegor som fanns med som stöd under passet.

Daniel stod i mitten av träningslokalen och visade olika övningar med gänget som tränande runt omkring honom i en ring.

Jympapasset är uppbyggt med uppvärmning, styrka, kondition och avslappning. I salen finns det möjlighet att sitta på stolar och träna bland annat armar, med vikter, gå upp och ner på en stepbräda och gå i rock ringar som är placerade på golvet. Man kan även välja att vara kvar i ringen runt Daniel och göra övningar direkt på golvet såsom situps och armhävningar.

Rörelserna tränar kroppens grundfunktioner. Flera av övningarna utmanar kondition och styrka och ger samtidigt bättre kroppsmedvetenhet, hållning och balans.

Vårterminens enkeljympa varar i 55 minuter och hålls varje onsdag kl 17.00. Sista tillfället för vårterminen är den 5 juni.

Man behöver inte förboka plats, det finns alltid plats för alla att kunna delta.

Enkeljympan har eget kort som man använder för att kunna träna.

Kortet kostar 235 kronor till det tillkommer medlemskap för 2019 på 150 kronor.

Ledarna planerar och hoppas på att enkelspinning (cykelpass inomhus) ska kunna startas upp inom en snar framtid.

Vilket vi på Lagunen hoppas att det kommer att göra. Vi rekommenderar alla att prova på enkeljympan det var både roligt, medryckande & en bra gemenskap med resten av gruppen.



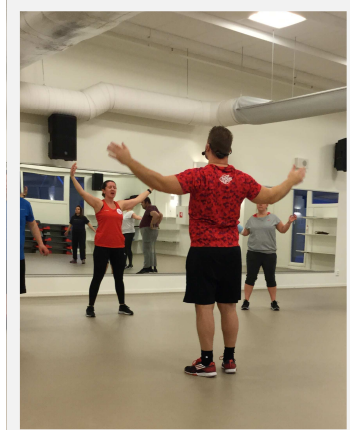
Lundbladsvägen 6  
Sveaplan



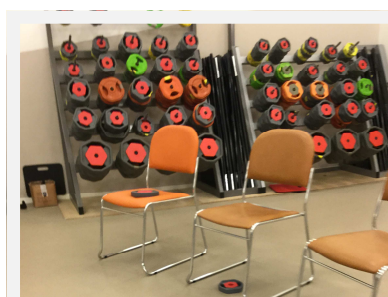
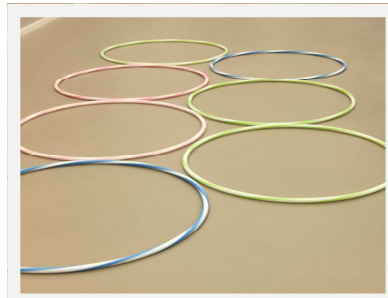
# ENKELJYMPA



Reporter Andreas provar på att träna sina armar.



Friskis ledaren Daniel visar olika övningar



Bakre raden: Daniel, Therese, Anna, Susanne, Marit och Suphap.  
Främre raden: Andreas & Claes.

Bilderna ovan visar olika redskap.

# MELODIFESTIVALEN



Melodifestivalen 2019 var den 59:e upplagan av Melodifestivalen som är Sveriges uttagning till Eurovision Song Contest.



Melodifestivalen genomfördes med deltävlingar på olika håll i Sverige innan en final arrangerades på Friends Arena.

I deltävlingarna tävlade totalt 28 bidrag bland annat artisterna Dolly style, Arvingarna, Anna Bergendahl, Jon Henrik Fjällgren, Nano, Ann-Louise Hansson och Bishara Morad.

Vi framför tv hade all makt gällande röstningen i de fem första programmen. I finalen fick vi som satt framför tv:n dela på makten med internationella jurygrupper om vem som skulle vinna tävlingen och därmed bli Sveriges representant i Eurovision Song Contest 2019. Över 15 miljoner röster kom in under finalen.



Vinnaren blev *John Lundvik* med låten *Too late for love*.

Både tv tittarna och jurygrupperna hade John Lundvik som favorit. Näst flest röster av melodifestivalens tittare fick 16 åriga Bishara Morad.

I förra årets Eurovisions Song Contest vann Israel med artisten Netta Barzilai med låten Toy.

Låten var en hyllningslåt till metoo-rörelsen. I och med Nettas vinst så blir Årets tävling i Tel Aviv i Israel den 18 maj.

Klockan 21.00 börjar Eurovision Song Contest på SVT 1, då får vi bänka oss i tv soffan och heja fram John Lundvik.



Text: Viktor



## FATBOY TRIO

Delar av Lagunens redaktion var med när gruppen Fatboy trio uppträdde på Palatset. De började med att spela sina egenskrivna låtar. Mellan låtarna så berättade de om själva låtarna, vad de handlade om och hur skrivprocessen kring dem hade gått till. De upplevdes spela mycket klassisk rockabillymusik med lite inspiration åt country-hållet.

Fatboy trio består av tre skickliga musiker som hämtar sin inspiration från 1950 och 1960-talets musik mestadels. Bandet bildades 1996 och har igenom åren bestått av fler olika medlemmar, upp till sex stycken medlemmar så man ska inte låta sig luras av bandets namn.

### Medverkande just nu:

Hannu Kiviaho - gitarrer

Thomas Pareigis - sång, gitarr

Thomas "Kakan" Schuldt - bas, sång



Recensionen de fick från Lagunen var tre + av fem möjliga, med motiveringen att låtarna var okej men inte bättre än så.



# PALATZET



Palatset är en mötesplats och en fritidsgård som ligger mitt i Skiftinge centrum.

Lagunen har varit där och pratat med delar av personalen (Sebbe och Oskar).

De berättar om deras verksamhet och vad de gör.

På Palatset så kan man spela biljard, spela pingis, fosball, titta på film i bio-rummet, man kan spela in musik, poddar, sjunga och spela data-spel.

Man kan delta i olika former av träning, de har olika samtalsgrupper, skaparverkstad, föreläsningar med mera.

Det finns många olika aktiviteter att välja mellan på Palatset och alla är välkomna.

De har anpassat verksamheten så att alla oberoende av ålder har en knytpunkt.

På mötesplatsen är alla välkomna när de har verksamheten som fritidsgård på kvällar och helger så är verksamheten anpassad för endast ungdomar.

Syftet med verksamheten är att det just ska fungera som en mötesplats, en träffpunkt där man kan engagera människor i olika aktiviteter som gör att de förs samman.

De marknadsför verksamheten så brett som möjligt, främst genom sociala medier men även med reklamblad. De arbetar med delaktighet, att alla ska kunna vara med och påverka vad som händer i verksamheten eller vad man vill ska hända.

Text: Alexander



## KVINNOJOURN MOA

Delar av Lagunens redaktion var på café värjan när Catarina som arbetar på Kvinnojouren Moa var där och informerade om verksamheten. Moa erbjuder stöd och skydd till kvinnor och deras barn som riskerar eller har blivit utsatta för olika typer av våld eller kränkningar i nära relationer.

Catarina tycker det är viktigt att så många som möjligt känner till deras verksamhet. Moa är en frivillig organisation så du som vuxen har alltid rätt att vara anonym. Det är bara kvinnor som får komma till jouren men som man kan alltid ringa för att få stöd och råd och de hjälper männen vidare.

### Moa står för:

**M = medvetenhet**

**O = omsorg**

**A = ansvar**

När man kommer till Moa görs alltid en riskanalys, om en bedömning om att risk för kvinnans säkerhet finns flyttas kvinnan till annan stad. Moa tar även emot kvinnor från andra städer. Alla som kommer till Moa bor där tillfälligt, olika lång tid beroende på hur behoven ser ut. Kvinnojouren erbjuder anonyma stödsamtal, tillfälligt skyddat boende och att söka sig till verksamheten är gratis. Catarina berättar också om vikten av att börja prata om det som sker för att man ska kunna få stöd och hjälp.

Kvinnojouren Moa arbetar med att försöka förändra attityder och värderingar för att förebygga att kvinnor utsätts för våld. De arbetar med att synliggöra utsatta kvinnor och barns situation. Att andra ska förstå hur våldet kan se ut och vilka konsekvenser det har.

#### Telefon: stödsamtal:

Rose-Marie 0738212107 [Rosemarie@kvinnojourenmoa.se](mailto:Rosemarie@kvinnojourenmoa.se)

#### Telefon verksamhetsledare:

Therese 0730213419. [Therese@kvinnojourenmoa.se](mailto:Therese@kvinnojourenmoa.se)

#### Telefon informatör/barnansvarig:

Catarina 0708842109. [Catarina@kvinnojourenmoa.se](mailto:Catarina@kvinnojourenmoa.se)

## JONAS HELGESSON

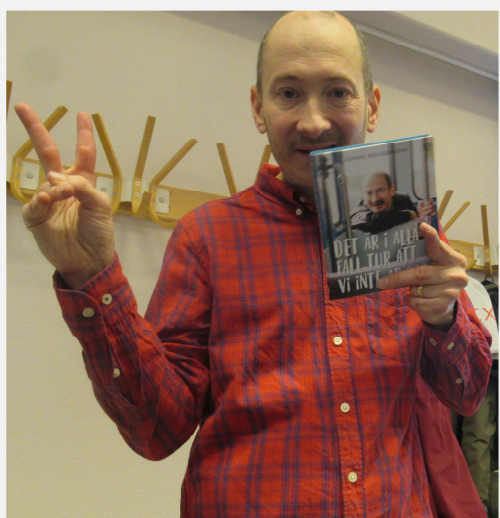
Jonas föreläste på Komvux för RBUs räkning (rörelsehindrade barn och unga).

Han berättade om hur det är att leva med en CP-skada. Jonas är en van föreläsare och talar till många olika grupper det kan vara allt från förskolegrupper till ledningsgruppen på IKEA, det spelar ingen roll för vem han föreläser för han har samma punkter och talar lika till alla.

Hans dröm när han var liten var att han skulle leva ett riktigt "svensson liv", nu har han det men han känner sig lite besviken berättar han på ett skämtsamt sätt.

Han kan nu längta efter att sticka ut.

När Jonas föreläser så tar han många händelser från hans liv och saker som han själv upplevt och väver in det i hans föreläsning så det blir humoristiskt men väcker samtidigt många tankar.



Han gick igenom fyra punkter som han tyckte var extra viktiga att tänka på.

1. Hans första punkt han tycker är viktig att prata om är varför vi inte ska ha fördomar. Jonas menar att fördomar gör dig dum då du bara gissar dig till svar för du har inte fakta. Fördomar gör att vi tar saker för givet och sätter etiketter på saker och andra människor Jonas själv har arbetat med att försöka ta bort etiketterna andra människor har satt på honom under hela hans vuxna liv. alla har sitt eget tolkningsföreträde till sig själv ingen annan bestämmer.

2. Hans andra punkt är att inte låta snällheten äta upp respekten. Folk kommer fram och klappar på huvudet. De är snälla men skulle det göra samma sak mot en person utan funktionsnedsättning, fråga innan du hjälper. Det han vill säga är att "om du inte skulle göra det till alla gör det inte till mig". Jonas tycker inte att man ska bli särbehandlad som ett hjälpopjekt.



## JONAS HELGESSON

3. Det viktigaste i livet är inte vad du kan utan att du känner dig älskad. Jag är hellre älskad än normal känner man sig älskad så har man alla förutsättningar man behöver i livet.

4. Underskatta inte dina problem. När livet är krokigt så menar Jonas att man ska behålla fokus på målet så man kommer dit man vill. Man växer med problemet man får perspektiv genom att gå igenom dom och livet pausar aldrig.

Jonas har nyligen släppt sin fjärde bok ”det är i alla fall tur att vi inte är döda”. I boken så skriver han bland annat om hur det är att vara pappa och sin funktionsnedsättning och delar med sig av sina lärdomar.



Om du vill veta mer om Jonas, hans ny bok eller hans livsresa så gå in på hans hemsida:

<http://www.jonashelgesson.se>



### Fakta:

Namn: Jonas Helgesson

Ålder: 40

Familj: gift med Hanna och har två barn

Yrke: föreläsare,

ståuppare, skribent och författare

Tidigare meriter::

Medverkat i filmen

”livet är en schlager”

Skrivit böckerna ”Etiketter ska man sätta på julklappar, inte på människor, ”Ett CP-bra liv”,

”Grabben i kuvösen bredvid”.

**Text: Oskar**

# LSS

Det har varit många turer kring LSS det senaste året. Vi tänkte förklara i korthet vad LSS egentligen är och hur det aktuella läget ser ut nu.

LSS är en rättighetslag och förkortningen LSS betyder: Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.

Lagen finns för att vissa med funktionsnedsättning kan behöva stöd och hjälp. Man ansöker om att man behöver mer stöd för att kunna må så bra och ha ett så självständigt liv som möjligt.

Det är huvudsakligen kommunen som ansvarar för LSS. Man gör en bedömning om vilka personer som ska omfattas av lagen och de är:

- Personer med funktionsnedsättning
- Personer med autism
- Vuxna som fått en hjärnskada efter en olycka eller en sjukdom

LSS innehåller tio olika typer av hjälp för att ge stöd service bland annat, *personlig assistans, korttidsvistelse utanför hemmet, daglig verksamhet, ledsagarservice* med flera.

Det är rätten till personlig assistans som varit den frågan som diskuterats mest och det är med anledning av de kraftiga nedskärningarna som skett de senaste åren. Sondmatning och hjälp med andning ses inte längre som grundläggande behov, läget är akut för många som behöver stöd och hjälp med dessa saker.

Vid valet i höstas diskuterades LSS flitigt och alla partier hade vad de kallar för en samsyn.

Det behövdes göras flera förbättringar och en utredning skulle redovisas men vad har hänt sedan dess?

Utredningen ska se över hur man ska skapa en hållbar ekonomisk utveckling och få en översyn på eventuella förbättringar och förändringar i LSS.

Utredningen har pågått sedan 2016, det mest kritiserade förslaget handlar om att barn under 16 år förlorar sin personliga assistans. Insatsen ska istället ersättas av pedagogiskt stöd. Assistansersättningen ska sökas hos försäkringskassan enligt förslag från utredaren.

Idag är det knappt 20 tusen personer som har personlig assistans genom den statliga assistansersättningen eller genom den kommun de bor i.

Vi träffade Pia Steensland (kd) för att se hur de arbetar vidare med frågan, hon är bland annat företrädare i riksstaden för sitt parti.



# LSS

En kort presentation av vem du är och vad du gör?

- Jag heter Pia Steensland, bor i Strängnäs och jag är riksdagsledamot för Kristdemokraterna och så är jag också partiets talesperson för funktionshinderfrågor.

Hur ser LSS ut idag och vad kommer förändringarna innebära i och med utredningen som presenterades för ett tag sen?

- Det som har fått mycket kritik i utredningen är ju mycket runt den personliga assistansen och vi delar den oro som så många i funktionsrörelsen gör, framförallt att barn under 16 år inte skulle få ha rätt till assistans och även personer med psykisk funktionsnedsättning.

Att de inte skulle ha rätt till assistans, det tror vi skulle vara väldigt dåligt för vi vet att assistansen är en så bra hjälp, som ger så bra livskvalité för många personer med funktionsnedsättningar men även för hela familjer. Det är en utredning av ett förslag och det betyder inte att det kommer bli så.

Våra förhoppningar är att den ska skickas ut på remis vilket betyder att olika organisationer får möjlighet att tycka till och tala om hur de tror att de här förslagen skulle påverka deras liv och vardag. Det tror vi är viktigt men vi tror också att en sak som är bra i utredningen är att man säger att staten som är ansvarig för personlig assistans. Så det inte beror på var eller i vilken kommun du bor i, så det inte blir din bostadsort som bestämmer vilket stöd och insats du får.

Vi vill att staten ska vara ansvarig för den personliga assistansen men även att barn under 16 och personer med psykisk funktionsnedsättning, att de ska ha rätt till assistans.

Vilka ändringar vill du se?

- Att staten ska ha ansvar för assistansen tror jag också att vi måste rätta till nu när det är så många som upplever att de inte får de hjälp och stöd som de behöver för att leva ett bra liv. Så där tror jag att vi måste göra det lättare att få assistans igen som det var för några år sen för det har varit alldeles för mycket neddragningar.

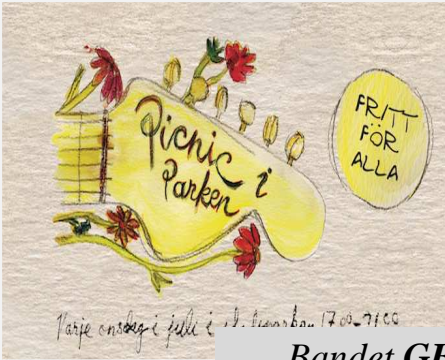
Vi måste satsa mera pengar och ändra lagen lite grann så man får rätt att få assistans. Det finns andra delar inom LSS som man också måste titta på till exempel dagligverksamheten.



**Reportage: Oskar**



# TIPS PÅ VÅR & SOMMARAKTIVITETER



Bandet **GEHÖR** spelar



Grattis inträde från mötesplatsen



Vallby Friluftsmuseum.  
I Västerås.



Summer Meet i  
Västerås 4-6/7

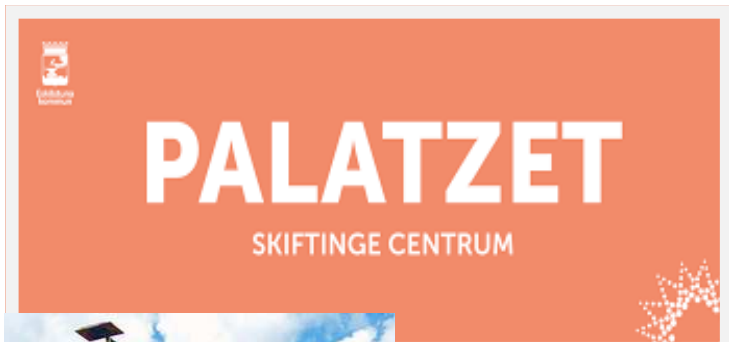
**FÖRSTA SÖNDAGEN** varje månad under sommaren är det bakluckeloppis på Tuna Park kl 11-16!  
Välkommen den 5 JUNI, 3 JULI, 7 AUG & 4 SEP!

Boka plats på: [loppan@tok.se](mailto:loppan@tok.se) 0767-95 19 65    Endast 100:-/bil & 150:-/släpvagn    Presentkort på 200:- löttas ut till en säljare!    Var? Parkeringen mot Västerledet!

Arrangör: Tok - Tabu och Kunskap

**Tuna Park**  
Öppettider: M-F 10-20, L 10-18, S 11-18





Ångbåt till Taxinge

**Malmamarknaden  
den 26-28 juli**



**Kvällskvitter  
med allsång.  
Fri entré.  
Jazzballader,  
dansband,  
folkvisor, och  
rock'n roll.  
De första  
måndagarna i  
augusti.**

**Rademachersmedjorna**



**Låna gratis utrustning av  
fritidsbanken**

**Gratis sommarträning i Vilsta  
onsdagar kl 19.00 under v. 24-33**

# NUMRETS FRÅGA

VAD GÖR DU FÖR



## Therese:

Jag mår bra av att träna regelbundet. Tycker att det är roligt att träna på Friskis & Sveltis. Får energi av att träffa alla motionärer. Min dotter och jag brukar träna tillsammans.



## Daniel:

Jag mår bra av sång och musik. Att hjälpa andra. Men framför allt när folk omkring mig mår bra.



## Oskar:

Göra saker som är kul, umgås med vänner och familj.



## Susanne:

Jag tränar och umgås med mitt hjärta (sambo).



## Anna:

För att må bra går jag och tränar eller leder pass på Friskis & Sveltis. Då får jag så mycket positivitet tillbaka.



# NUMRETS FRÅGA



**Rebecka:**  
Jag försöker att fika, det är härligt! Träffa vänner!



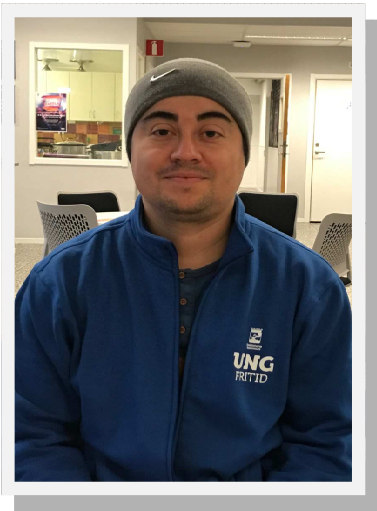
**Lotta:**  
Stugan i dalarna får mig att må bra och där kan jag hämta energi. Fika så klart också!



**Caroline:**  
Jag går på långa promenader i skogen flera gånger i veckan.



**Rebaor:**  
Umgås och prata med människor.



**Sebbe:**  
Interaktion med människor ger mig mycket glädje.

# BRUNBJÖRNAR

Brunbjörnen är ett växt och köttätande däggdjur som ingår i familjen björnar som har ett stort utbredningsområde i Europa och Nordamerika. Grizzlybjörnen, Kodiakbjörnen och den mexikanska brunbjörnen är alla underarter till brunbjörnen.

Brunbjörnen har en stor och massiv kropp med grova och starka ben. Manken är hög och har sluttande rygglinje. Pälsen är mer eller mindre långhårig. Färgen varierar från ljus grågul till nästan svart.

Björnunger har ofta en ljus halskrage. Björnen är hälgångare vilket betyder att den går på hela foten. Spåret av en björns bakfot är ganska likt en människas. Varje fot har fem långa och böjda klor som björnen använder dels för skaffa och dels för att klättra i träd med. Små ögon och öron och stor nos tyder på att björnen lutar mer till sitt luktsinne än sin syn och hörsel.

Honan föder sina ungar i ett ide. Där är det varmt och ombonat då de små ungarna inte ska behöva frysa. En nyfödd björnunge väger bara Några hekto och är inte större än en ekorre. Ofta får mamman två till tre ungar. De ligger och diar sin mamma och lämnar inte idet förrän i april/maj. Ungarna lämnar sin mamma efter ett till två år. De blir köns mogna vid 3-4års ålder.

Björnstammen har under 1900-talet gått från 130 (1930) till 3300 som mest år 2008. Björnen har därefter gått tillbaka i numerär och har därefter stabiliserats 2900 exemplar (2017)

**Reportage: Jim**



## SPEGEL, SPEGEL PÅ VÄGGEN DÄR

Leende spegel med så många brister och fel säger hon och ser nöjd och överlägsen ut. Hon har höjda ögonbryn och neddragna mungipor.

Hon ser på flickan i spegeln som om det var en

främling, någon du träffat för första gången och måste gå ihop med.

Att tyda från det neddragna kan man dra slutsatsen att hon är arg. Men vem är hon arg på? Är det på livet? Är det på henne? Är det på Gud för att han lät det hända eller kanske är det flickan i spegeln.

Du kan bara tro och anta, så som du kan tro och anta att hon är lycklig, mår bra, skrattar och ler.

Men hon kan aldrig bli lycklig så länge som hon sitter i rullstol. Så att hennes leende är falskt för hon spelar teater lika bra som en häst travar.

Hon vet hur hon ska bli av med flickan i spegeln, det närmaste inom räckhåll som skulle kunna krossa spegeln är mammas prafym från Yves Saint Laurent vid namn Opium. Det är en 100 ml flaska som säkert kostar 800 kronor men 800 kronor är ett billigt pris på att bli av med flickan i spegeln för.

Men det är lönlöst för hon vet vem som väntar i nästa hela spegel. Men flickan i spegeln ser ledsen ut, möter hennes blick med ögon

som tappar livslust och hopp för länge sedan.

Ögon som är trötta och slitna, ögon som vill bort, ögon som inte vill leva. Men flickan är fast i spegeln, nu har det börjat rinna stora tårar från flickans ögon.

Hennes ögon ropar efter hjälp, Efter någon hjälpande hand, Efter någon som är så stark att kunna trösta. I den sekunden tog hon det beslutet att släppa flickan i spegeln.

**FRI!!**

Det sprider sig sakta en doft Yves Saint Laurent Opium.



Text: Anna-Maria



## Fotbolls-VM Damer 2019

**Fotbolls-VM för damer 2019 kommer att vara i en månad med start den 7:e juni och avslut den 7:e juli. Gruppspelen pågår i exakt 14 dagar och startar med match i Parc des Princes (Paris) och avslutas den 20:e juni. Totalt kommer det spelas 36 stycken gruppsspelsmatcher. Fotbolls-VM har därefter en vilodag innan det är dags att sätta igång slutspelet för Dam-VM. Det är då 16 st länder kvar och under dom kommande två veckorna kommer vi få fram vilket lag som vinner Fotbolls-VM 2019 för damer. Finalen spelas den 7:e juli på Stade de Lyon. Förhoppningsvis är det Sverige som står på ena sidan av planen när domaren blåser igång finalen i Lyon.**

**Grupp A Frankrike - Nigeria - Norge - Sydkorea**

**Grupp B Kina - Spanien - Sydafrika - Tyskland**

**Grupp C Australien - Brasilien - Italien - Jamaica**

**Grupp D Argentina - England - Japan - Skottland**

**Grupp E Kamerun - Kanada - Nederländerna - Nya Zeeland**

**Grupp F Chile - Sverige - Thailand - USA**



# MUSIK/FILM/APPAR

Här kommer mötet med Thailands egen Elvis, Surapol Sombatchroen. Han levde mellan åren 1930-1968.

Surapol var en thailändsk countrysångare och var en av de första stora stjärnorna i Thailand med egen countrymusikgenre. Hans första hit kom 1954 med namn "ta sao wieng" ("tears of a Girl").

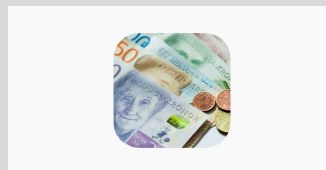
Surapol hade en stor blandning av olika musikstilar såsom influenser av hollywood filmmusik, amerikansk countrymusik och afro-kubanska rytmer osv.

Surapol kallades ibland för Thai Elvis under 1960 talet. Han blev dödad när han satt i sin egen bil efter en live-uppträdande år 1968.



Text: Suphap

Lagunens testpatrull har testat appen



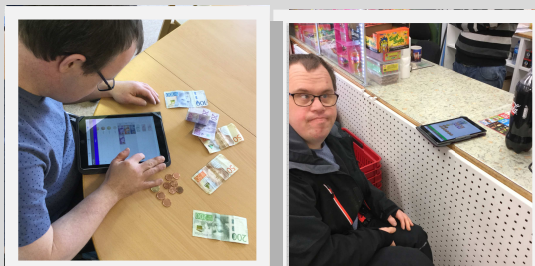
Min plånbok

**Min plånbok** hjälper till att hålla iordning på pengar i din plånbok. I appen trycker du in vad du har för sedlar och mynt som räknas ihop.

I affären slår du in i appen hur mycket varorna kostar, appen räknar ihop summan och visar hur mycket pengar du har kvar.

Framme i kassan trycker du på att betala. På skärmen visas det vilka och hur många sedlar och mynt du ska lämna fram. Den visar också hur mycket pengar du kommer att få tillbaka i växel.

Appen är lätt att förstå och är tydlig. Ett minus är att appen kan visa att du ska få en 20 kronors sedel i växel men i affären får du 20 kronor i mynt. Detta är dock inget som kan ändras på då det är omöjligt att veta vad affären har för växel. Har användaren förståelse för det så är det en bra app att använda. Appen kostar 30 kronor och kan användas till iPhone & iPad.



Lagunens betyg är 4 av 5.

Testpatrull: Andreas & Emil

# Spel

World of tanks är ett multiplayer-onlinespel utvecklat av företaget Wargaming, Det innehåller stridsfordon från 1920 till runt 1960.

Det är byggt på free-to-play idé där spelet är gratis att spela, men deltagarna har även möjlighet att betala en avgift för användning av premium funktioner. Det är ett stridsspel, där man strider från olika stridsvagnar. Focus ligger på matcher, spelare mot spelare där varje spelare styr ett bepansrat fordon av något slag.

World of warship är från samma företag som funkar likadant som

World of Tanks (WoT) fast med skepp.

Du ska strida i olika slags skepp på vattnet och vinna så du dominerar haven. Det finns fyra olika klasser att spela, du kan välja att vara jagare, kryssare, slagskepp eller hangarfartyg. Alla skepp kommer från mellan 1920 till och med 1950.

Armored warfare är ett fritt stridsfordons spel liknande WoT men innehåller fordon från 1950 till och med nuläget, innehåller även campaign läget, och är gratis att spela, men innehåller även ett premium funktioner (du kan betala för att få vissa saker).

Till dig som är intresserad av spelen eller av att spela så jag rekommenderar att gå till youtube och söka på

Quickybaby eller The mighty jingales, de lägger upp eget material eller information om spelen regelbundet.



**Text Mikael Larsén**



# Humor

Om man går och skrattar mycket så märks det inte att man är full.

Ny maskin på gymmet, riktigt nice. Jag var nära på att spy efter en timma, den har allt, Snickers, Mars Bounty och Twix.

Den ena hästen sa till den andre "hörde att du blev kastrerad igår". Ja fyfan valack.

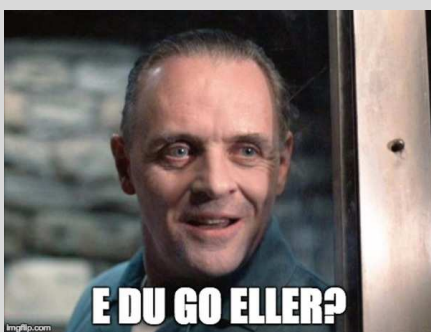
Vad anser du om läget i Angola.  
"De ango-la inte mig!

Vad kallas en fest i Thailand?  
Parthai!

Vad heter Krister Bjökmans favoritsprit?  
Schlagermaister!

Hur tröstar man en vegan?  
Soya, soya.

Vad sa den ena kannibalen till den andre?



Vad gör en arbetslös skådespelare?  
Det spelar väl ingen roll?

Två verktyg tittade på film, en såg.

Hur vet man om en tupp är korkad?  
Han har lågt kuckel-iq.

Vad heter Jehovas vittnen i Kina?  
Pling Plong.

**Text: Emil**

Varför drömmar italienska fångar om att äta pasta?

Dom älskar parmessian.

Jag brkar inte lägga mig i vad folk äter, jag blir så kladdig.

Vad heter Finlands sämsta tandläkare?  
Borr i läppinen.

Norrmannen satt på kajen med sin slips hängande i vattnet.

En dam gick förbi.

- Vet ni om att ni har slipsen i vattnet?

Säger hon

-Javisst, jag metar, svarar norrmannen.

- Men ni kan väl inte meta med slipsen?

- Varför inte? En del använder ju fluga.



I Norge ska man bygga ut ett fängelse.

-Det ska rymma fler.

Vad gör björnarna på vintern?

-Går i Bank-ID

Visste ni att par i Kroatien som inte bor tillsammans har ett eget språk.

-Särbokroatiska

**Text: Marjan**

**NUMRETS BILD**



**FOTO ULRIKA**