

LAGUNEN

Årgång 14, Nummer 1, 2020



**ANDRA
CHANSSEN**
STIGA ARENA



Ledarsida

Tidningen Lagunen

”Arbete och Aktivitet”
Vård och omsorgs-
förvaltningen

Adress:

Delfinen,
Rosstorpsvägen 12,
633 54 Eskilstuna

Telefon:

016 - 710 74 23

E-post:

lagunen@eskilstuna.se

Redaktion:

Krister Alderfalk
Ulrika Arvidsson
Marjan Dimovski
Per Ekelund
Karin Joo
Diana Holmgren
Fredrik Holmlund
Jim Karlsson
Anna-Maria Kinik
Haukar Najim
Rickard Nässelqvist
Oskar Stenberg
Linda Lindström
Reijo Valkiainen
Alexander Björnesjö
Mikael Larssén
Andreas Norman
Emil Pettersson
Albert Uhlin

Ansvarig utgivare:

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

Tryck:

Arkitektkopia
Svarvargatan 9
Eskilstuna

Melodifestivalen, Schlagerfestivalen, Eurovision eller Mello, kärt barn har många namn. Lagunen är på plats där allt händer nu när Andra chansen kommer till Eskilstuna.

Det jag uppskattar mest med Melodifestivalen är inte musiken, programledarnas humor eller mellanakterna.



Dessa saker tycker jag känns som en upprepning från året innan. För egentligen får vi se och höra samma artister framföra låtar som starkt påminner om de låtar de för exakt ett år sedan framförde, men nu i en lite annorlunda tappning. Nej, för mig handlar Melodifestivalen mer om vad själva festivalen står för. Jag tänker på alla människors lika värde och ett mer inkluderande Sverige och i förlängningen ett Europa där alla får vara med oavsett hudfärg, kön, ålder, sexuell läggning, religion osv. På Melodifestivalen och Eurovision hyllas olikheter och därför tycker jag att Melodifestivalen är en förebild för ett modernt Europa, men självklart skulle det inte vara någonting utan musiken. Madonna sa det så enkelt och bra förra året: Music makes the people come together.

MEN förutom ett stort fokus på Melodifestivalen så finns det också massa annan spännande läsning i detta nummer av Lagunen.

Min bästa Mellolåt genom tiderna är vinnarlandet Irland från 1987, Johnny Logan med Hold me now.

Nu kööööör vi!



Mattias Lillieborg
Enhetschef



INNEHÅLL

2 **Ledarsida**

3 **Annons/Insändare**

4-17 **På Djupet**

Melodifestivalen 2020
Hall of Fame
Andra chansen
Sanna Nielsen
Hawaiisemester
Numrets fråga
Carolina Kluff
Gäst hos Hagge

18 **Sport**

Fotboll

19-20 **Kultur & Nöje**

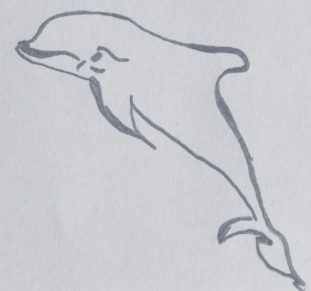
Nyckelpiga
Så som i himmelen

21-22 **Test & Tips**

Recept
Våld i nära relationer

23 **Humor & Kluringar**

24 **I blickfånget**



Annonser/Insändare

NI VET VÄL ATT...

På Lagunens hemsida tidningenlagunen.se finns Lagunen inläst som ljudklipp från föregående nummer!

Ni följer väl Arbete & aktivitet på sociala medier?!

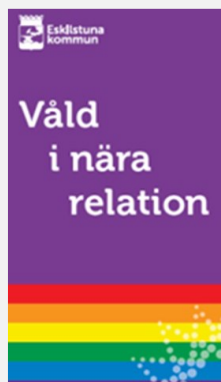


På Instagram heter vi: Arbeteochaktivitet



På Facebook heter vi: Arbete och aktivitet i Eskilstuna kommun

På vård- och omsorgsförvaltningen, område funktionshinder är dessa nyckelpersoner för Våld i nära relationer.



**Anna Nordgren
Cecilia Lindström
Ingrid Törnquist
Malin Nilsson
Melina Svärd
Mette Hutters Larsen
Pauliina Matteenen
Sara Claesson
Silvie Shabani
Vesna Suljkic
Sofi Ejderå**

Stjärnor



Det finns en kyrka i Jugoslavien där de en gång om året vid jul kastar en näve vetekorn utanför kyrkan, vitsen med detta är att du ska hitta dessa vetekorn och om du sedan hittar en kan du inte gå därifrån utan du ska hitta ett ojämnt antal. Hon har faktiskt inte letat vetekorn men hon SKA. Den som har tålamod för att hitta dessa vetekorn kommer lyckan att följa. Hon tittar på stjärnorna med två ögon som precis har gråtit och undrar:

Har någon kastat ut stjärnorna?

Bara så där på måfå, hon bryr sig faktiskt inte.

Bara de fanns där och lugnar hennes själ till rastlös krigare. Men hallå!!

Allt som kommer upp, det kommer ju ned.

Då ska stjärnorna komma ned en dag, men vad kommer finnas på himlen då?

Hon skrattar och minns när hon var liten, då när hon var åtta, såg hon en stjärna falla för första gången. Hon sprang till sin mamma och berättade vad hon hade sett. Hon frågade sedan;

- Mamma, vad hände med stjärnan?

- Den finns inte mer lilla vän.



Hon gick då tillbaka till sitt fönster och minns att hon tänkte:

- Om jag kunde så skulle jag fånga dig, sätta upp dig på himlen och få dig att lysa igen. Men jag KAN inte. Okej hon kan INTE fånga en fallande stjärna och få upp den på himlen igen. Men hon kan plocka vetekorn utanför kyrkan Sveta Petka.

Skrivet av: Anna-Maria Kinik

Melodifestivalen 2020

Melodifestivalen är en svensk musiktävling som utser Sveriges artist och bidrag till den Europeiska musiktävlingen Eurovision Song Contest. Melodifestivalen är tidernas mest sedda underhållningsprogram i Sveriges Television.

I år var det den 60:e upplagan av Melodifestivalen.

Vi har fått sett David Sundin, Linnéa Henriksson och Lina Hedlund som programledare.



Melodifestivalen har genomförts med 4 stycken deltävlingar på olika håll i Sverige, i Linköping, Göteborg, Luleå & Malmö. Sammanlagt har det varit 28 stycken tävlande. Vinnaren kommer att få representera Sverige i Rotterdam i Nederländerna i maj månad.

Årets deltagare som gick till final var:

Robin Bengtsson med låten **Take a chance.**

The Mamas med låten **Move.**

Dotter med låten **Bulletproof**

Anna Bergendahl med låten **Kingdom Come.**

Mariette med låten **Shout It Out.**

Mohombi framförde låten **Winners.**

Victor Crone framförde **Troubled waters.**

Hanna Ferm med låten **Brave.**



Från andra Chansen:

Anis Don Demina med låten **Vem e som oss.**

Paul Rey med **Talking in my sleep.**

Felix Sandman med låten **Boys with Emotions.**



Mendez feat Alvaro Estrella med **Vamos Amigos.**

Fyra snabba frågor till *David Sundin*:

1. Din bästa egenskap som programledare?

- **Jag tror och hoppas att det är att jag upplevs som lugn och trygg men är snabb i huvudet så att jag kan vara spontan och rolig i stunden. Det är i alla fall så jag försöker vara!**

2. Hur ser dina förberedelser ut, gör du något speciellt innan varje sändning?

- **Jag äter godis till middag! Jag vågar inte gå upp och dansa med någon currykyckling i magen så jag står över middagen och sen skjutsar jag i mig en näve godis för lite energi och socker-kick. Även känt som Skavlan-metoden.**

3. Hur fick du jobbet som programledare för Mello?

- **Jag jobbade som manusförfattare i två år och ett år åkte jag med som publikuppvärmare. Under dom hör åren såg jag till att lära mig allt man behöver kunna för att göra detta bra och sen såg jag till att visa upp det i andra program. Så KAN det ha gått till eller så var det bara någon som slog med en tärning och turen föll på mig!**

4. Skriver du ditt eget manus till Mello?

- **Jag och Robin Muhr är manusförfattare i år så jag får vara med och skriva vilket känns bra och tryggt. Jag har ju gjort det innan så jag har gått på dom flesta nitar redan och vi kan hitta rätt snabbt vilket sparar tid.**

Skrivet av: Albert, Oskar, Emil och Marjan

Hall of Fame

Under årets Melodifestivalen valdes 48 historiska insatser och personer in i Hall of Fame. Ett 20 -al av dess invalda gästade Eskilstuna och gjorde uppträdanden i Andra chansen.

La-
gunen träffade några av dessa och ställde några frågor.



Måns Zelmerlöw:

Hur känns det att bli invald i Hall of Fame?

-Jag är väldigt hedrad så klart. Det är ju väldigt många som är med i det här nu i och med att det är första året. Det är lite som en branschfest man träffar mycket folk som man inte har träffat på väldigt länge. Är väldigt, väldigt glad att få vara en del utav detta.



Vem är din favorit av de invalda i Hall of Fame?

- Det är nog Lill Lindfors. Jag har alltid varit ett stort fan av Lill och Björn Skifs också så klart.

Christer Lindarw:

Hur känns det att bli invald i Hall of Fame?

- Mycket hedrande!

Vem är din favorit av de invalda i Hall of Fame?

- Towa Carson.



Brandsta City Släckers:

Hur känns det att bli invald i Hall of Fame?

- Extremt hedrande. Vi är fruktansvärt ödmjuka inför detta.



Vem är era favorit av de invalda i Hall of Fame?

- Abba, Loreen, Tomas Ledin och Björn Skifs.

Henric Von Zweigbergk.

Henric är producent och studioman.

1. Vad är det bästa med mello?

- Det är nog att den omfamnar alla typer av människor. Alla åldrar, alla kategorier, alla är välkomna att vara med.

2. Har du en egen mello favorit i Hall of Fame?

- Ja, Loreen.

3. Vilken var den första artisten som du träffade när du började arbeta med mello?

- År 2000 började jag jobba med Eurovision i Globen. Den första artisten jag träffade där var Roger Pontare.



Andra chansen i Eskilstuna

Duell 1:

Anis Don Demina. "Vem e som oss"

Hur kommer det sig att det blev mello just nu?

- Först blev jag väldigt osäker när jag fick frågan, för att det är väldigt mycket jobb för tre minuter i tv men så åkte vi och skrev låten och då kändes det bara rätt.

Gör du något speciellt innan du går upp på scenen?

- Jag lyssnar på Carola med låten "Säg mig" för den är så himla bra och sen så skrattar jag mycket för att jag är nervös. Det gör att jag taggar till innan jag går upp på scenen.

Vilken mello-låt tycker du bäst om genom åren förutom din egen?

- Martin Stenmark med "Las Vegas" och Afrodite med låten "Never ler it go".

Ellen & Simon : Surface

Vilken mello-låt tycker ni bäst om förutom er egna?

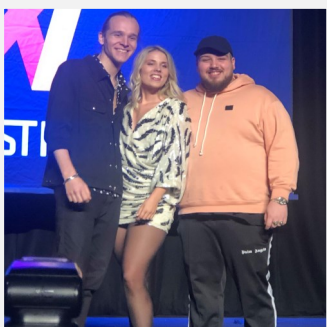
Simon: Jag tycker väldigt mycket om "Kingdom comes", och jag gillar "Dotter" också.

Ellen: Jag skulle nog säga "Dotter", den är jävligt cool men så älskar jag Anna Bergendals röst, jag tycker hon har en fantastisk häftig röst.

Vad handlar ert bidrag om?

Ellen: Det handlar om relationer, det kan vara kärleksrelationer men det kan också vara vänskapsrelationer och när man har svårt att kommunicera med varandra. Att man inte når fram till varandra, det är något som skaver och det kan skapa distans. Låten handlar om hur man vill att det ska fungera när man känner så otroligt mycket för varandra och hur viktigt det är att prata med varandra.

Simon: Att man ska nå fram till varandra.



Duell 2:

Malou Prytz. Ballerina.

Vad vill du förmedla med den här låten?

- Att man ska vara sig själv och tro på vad man gör och samtidigt vara stark i sig själv.

Vad är det bästa med att medverka i mello?

- Det är att få arbeta med dem bästa i branschen och sen får man stå inför en stor publik och det är många som tittar hemma och i arenan. Man blir sedd av så många.

Paul Rey. Talking in my sleep.

Hur känns det att medverka i mellon?

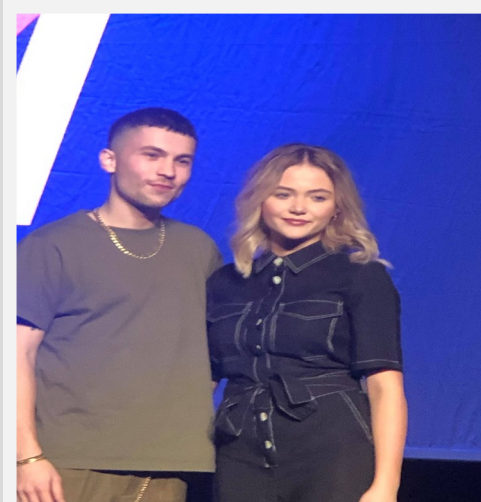
- Väldigt häftigt. Otroligt coolt, att få uppträda på stora arenor med fin tvpublik och hela produktionen är så fin. Man lägger ner så mycket tid på 3 minuter. Den möjligheten har man ingen annanstans.

Vilken mellolåt tycker du bäst om genom åren?

- Den som jag genuint gillar är Felix Sandmans låt för 2 år sedan. Den är jättefin skriven, det är min typ av musik.

- Skulle du kunna tänka dig att vara med i mello igen?

- Ja, det skulle jag definitivt. Det här har varit en super bra upplevelse.



Andra chansen i Eskilstuna

Duell 3:

Felix Sandman. *Boys with Emotions*

Vad ser du fram emot när mellon är slut?

- Jag hoppas att slutresultatet blir så bra som möjligt. Förhoppningsvis vinner jag allt!!
Jag ser fram emot att få släppa musik och att fortsätta att åka på turné.

Vad är ditt mål som artist?

Utomlandsdrömmar?

Jag vill turnera runt omkring i världen, träffa massa nya människor och se massa nya platser. Jag vill lämna ett avtryck på något sätt och att försöka hjälpa till.

Frida Öhrn. *We are one*

Vad är det bästa med att medverka i mellon?

- Det är så kul, det är så fyllt utav glädje, man känner sig som en prinsessa här. Framför allt att jag får kommunicera med så många människor. Att på 3 minuter nå ut till flera miljoner med det där som jag vill berätta, sjunga.

Vilken mellolåt tycker du bäst om genom åren?

- Jag tycker att Carola var helt magisk när hon sjöng Evighet, det var som att få ett spjut genom hjärtat av hennes energi.

Är det någon skillnad att delta i Deltävlingen mot Andra Chansen?

- Nu är man ju lite varm i kläderna. Just nu känns det som en väldigt mysig stämning, Felix Sandman är en riktig Gullis. Känns som att vi är på ett musikkollo.



Duell 4:

Mendez feat Alvaro Estrella: *Vamos Amigos*

Vad handlar ert bidrag om?

- **Mendez:** Jag tror att de allra flesta förstår vad Vamos Amigos handlar om fast man inte kan spanska. Det är liksom kom igen, ett djupare budskap om att vi kan fixa alla problem tillsammans, det finns hopp. Mendez stil ska vara att man ska dansa och att må bra vad det än handlar om. Men framför allt hopp, att vi kan fixa det här tillsammans.

- Gör ni något speciellt innan ni ska gå upp scenen?

Alvaro: Vi har en liten stund där vi samlas och försöker fokusera lite på det vi ska göra.

Mendez: Vi har våra pannor mot varandra och ger varandra energi precis innan. Vi som grupp dansar tillsammans och rör på kroppen och försöker få igång energi med varandra.

Drängarna: *Piga och dräng*

Vad är det bästa med att medverka i mello?

-Att få träffa så trevliga människor, att sitta här med er nu. Att vi får göra vår grej framför en stor publik.

Vad är den viktigaste egenskapen en artist ska ha?

- Ödmjukhet och att ha kul. Det går inte att fejka det här utan du ska vara exakt som du är och ha fötterna på jorden. Att man ska visa kärlek till alla man möter, att man vill ge av sig själv till andra.



Sanna Nielsen "Mitt Sanna jag"

Hej Sanna!

Ditt sanna jag, vad handlar showen om?

- "Mitt Sanna jag" är en show som handlar om min passion för musiken och viljan att våga göra allt det jag drömmer om. Man får följa med på min resa från den där blyga 11 åringen från Bromölla som helt plötsligt står på de stora scenerna runt om i landet och hur det har påverkat mig. Försöker även visa publiken alla mina sidor så att de verkligen går ifrån showen och får känna att de har sett mitt sanna jag.



Kommer vi att få se dig på Skansen i sommar?

- Ja, ni kommer se mig leda Allsång på Skansen även i sommar. Det ser jag så fram emot!

Vilka är dina förebilder?

- Jag har så många, men om jag ska nämna några som jag dessutom tolkar i min show så är det bl.a. Dionne Warwick, Celine Dion och Burt Bacharach.

Vad är det bästa med att vara allsångsledare?

- Att få sjunga tillsammans med publiken och att varje tisdag få se engagemanget hos alla som kommer dit. Gemenskapen som allsången bidrar till är oerhört fin att se.

Din viktigaste egenskap som artist?

- Det jag är väldigt stolt över är att jag faktiskt vågar drömma och vågar försöka få drömmarna att bli sanna.

Vad gör du för att må bra?

- En promenad i skogen får mig alltid att må gott. Det rensar mina tankar!

Var ser du dig själv om 5 år?

- Förhoppningsvis har jag släppt ny musik. Jag drömmer om nya shower. Kanske till och med slår drömmen in om att få vara med i en film...

Ditt bästa mellominne?

- Mitt bästa mellominne är när jag gjorde Eurovision Song Contest med mitt bidrag Undo. Det glömmet jag aldrig. Hur 10.000 personer i arenan står upp och sjunger med mig från första ton till absolut sista. Ett fint kapitel!

Skriver du dina egna texter?

- Ibland gör jag det. Jag tycker det är roligt, lärorikt och kreativt. Tycker också det är svårt och har lite jobbigt med prestationsångesten i det ibland.

Största felsteget/blunder du gjort?

- Jag har förträngt de =)

Ditt bästa minne som artist?

- Det finns många fantastiska minnen, men just nu måste jag nog säga när jag hade premiär för min turné på min show "Mitt Sanna jag" i Kristianstad arena för över 3.000 personer. Det kommer jag leva på länge för den stämningen där inne var magisk!



Sanna Nielsen "Mitt sanna jag"

Om du inte varit artist vad skulle du arbetat med då?

- Förmodligen något som har med musik att göra ändå. Jag är alltid nyfiken på rösten så jag kanske skulle utbildat mig till sångpedagog.

Hur ser en vanlig arbetsdag ut?

- Mina arbetsdagar är ju aldrig densamma. Ena dagen kanske bara består av möten. Andra dagen är jag iväg och giggar och förbereder mig för det. Den tredje dagen kanske jag står i studion och sjunger in nya låtar, eller skriver med andra. Det är det som är så roligt med mitt jobb. Att det aldrig är likadant!

Om du fick välja vem som helst, vem skulle du då vilja sjunga en duett med?

- Celine Dion. Definitivt. Det är en dröm jag har haft sedan barnsben! Om jag inte får sjunga med henne kanske jag kan få träffa henne någon gång. Det vore mäktigt!

Vad gör dig glad/ledsen?

- Att sjunga, om det så är för publik eller ensam i ett rum gör mig glad. När folk är elaka gör mig ledsen.



Gör du något speciellt innan du går upp på scen?

- Jag har lite grejer för mig innan jag går upp på scen. Jag vill gärna vara själv i ett par minuter. Går igenom alla låt texter. Dubbelkollar så jag inte kommer säga fel stad vi är i. Vill inte göra bort mig där =)

Är du skrockfull?

- Nej, det tror jag inte att jag är...men jag utmanar heller inte ödet.

Drömgäst på skansen?

- Celine Dion, Michael Buble, Justin Timberlake.

Vilka är dina bästa/sämsta egenskaper?

- Tycker alltid det är svårt att säga sådana saker om sig själv, men jag hoppas att jag är en ganska snäll person och jag försöker att aldrig döma någon. Vill alltid lära känna en person innan jag bildar mig en uppfattning. Min sämsta egenskap är nog att jag lätt kan stressa upp mig för någonting och bli nervös istället för att bara göra det utan att släppa in för mycket känslor.

Vilka är dina drivkrafter?

Min drivkraft är passionen. Passionen för att sjunga! Det har det alltid varit.

Vilka frågor får dig att engagera dig?

- Barnens Rätt i Samhället. Mobbning och kränkningar av människor – såväl barn som vuxna.



Reportage: Emil o Oskar

Min Hawaiisemester

Här kommer en solig hälsning från min semester på Hawaii, det var verkligen en upplevelse, en semester i en unik och vacker miljö/natur. När jag var där passade jag på att besöka lite historiska platser så väl som filminspelningsplatser. Allt sammantaget så var det en upplevelse över det vanliga att besöka Hawaii och jag är så glad att jag hade möjligheten att göra det.



Hawaii tillhör USA och är den nyaste delstaten (1959) och ligger i Stilla havet, det är den enda delstaten som består enbart av öar, varav sju av dem är bebodda och den största heter Big Island. På Big Island kan man bada i varma källor eller bada på en svart strand. Stranden är svart efter ett vulkanutbrott 2018, stranden består av vulkaniska bergarter och lava och det är det som gör att stranden är svart, det var även då de varma källorna bildades.



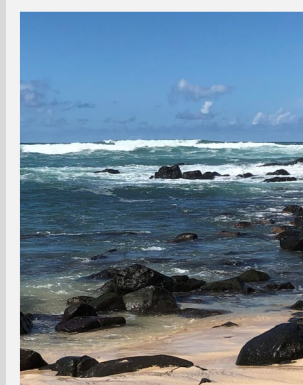
De öar som lockar flest besökare är Maui och Honolulu, där kan man surfa, spela golf, uppleva en fantastisk natur, många nationalparker med mera. På den ön finns det även två aktiva vulkaner.



Språket är engelska och Hawaiiiska. Hawaii har ett tropiskt klimat men på grund av kyliga, östliga vindar håller det sig temperaturen på en bra nivå.

På sommaren är dagstemperaturen runt 31 grader och under natten sjunker den till cirka 24 grader.

Temperaturen skiljer sig inte mycket på vintern men går ner till cirka 28 grader dagtid och 18 grader nattetid.



Hawaiiibor med polynesiskt eller i huvudsakligt polynesiskt ursprung utgör ungefär 12 procent av befolkningen.

På Hawaii äter man mycket färsk frukt och grönsaker, Sashimi och annorlunda rotfrukter.

Shave Ice är Hawaiiis mest festliga efterrätt: ett isblock i konform eller skål som smaksatts av sirap i tropiska smaker.



Shave ice

Min Hawaiisemester

Lei heter den kanske för många välkända blomsterkransen som många förknippar med Hawaii. Kransarna består av olika blommor såsom orkidéer, nejlikor, kika, ingefära och jasminblommor med flera.

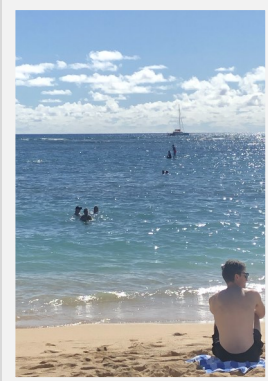
Aloha betyder "hej" med det är också ett ord som betyder kärlek, fred, välvilja och en önskan om välgång i största allmänhet.



På Hawaii kan man bland annat åka och titta på Pearl Harbor. Pearl Harbor är en hamn på ön Oahu som tillhör Hawaii. En stor del av hamnen samt området kring denna upptas av en flottbas tillhörande USA:s flotta, basen rymmer också högkvarteret för den amerikanska Stillaohavsflottan (U.S. Pacific Fleet). Den japanska attacken mot Pearl Harbor den 7 december 1941 ledde till att USA drogs in i andra världskriget. Attacken är också den mest kända attack som skett i modern tid på amerikansk mark. Det ligger en sjunken militär båt där och så finns det turer som visar lite inspelningsplatser för olika program som bland annat Hawaii Five-o, Jurassic park, Lost med flera.



Det fanns väldigt många och fina platser att utforska och alla människor var trevliga och hjälpsamma och det var lätt att ta sig fram. Det fanns mycket platser som jag kände igen när jag kom till Hawaii platser som jag sett på tv. Jag såg många sköldpaddor och så såg jag hajar när jag var ute på en liten tur och då fick man kliva ner i en bur som låg i vattnet och titta på hajar, det var 6 stycken hajar runt buren. Det var häftigt att se dom på nära håll och lite läskigt.



Faktaruta:

Språk: Engelska och Hawaiiiska
 Invånare: 1,42 miljoner
 Huvudstad: Honolulu
 Yta: 16760 km²
 Aloha - Hej, hejdå, kärlek
 Mahalo - Tack

Reportage: Oskar

Numrets fråga:

Vilken är din bästa mellolåt genom tiderna?



David Sundin:
- Det är en alldeles för svår fråga och orimlig! Men "Möt mig i Gamla stan" med Magnus Carlsson har en speciell plats i mitt hjärta.



Linda:
- Måns Zelmerlöw med låten Cara mia.



Alex:
- Måns Zelmerlöw, Cara mia.



Christer Lindarw:
- Allt med Lena Philipsson.



Henric Von Zweigbergk:
- Tommy Nilsson med En dag.

Sanna Nielsen:
- Min favoritlåt genom tiderna är svår att bestämma sig för. Tycker dock att Fångad av en stormvind som också är mitt första minne av melodifestivalen står sig väldigt bra än idag.

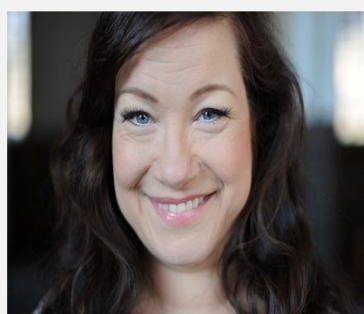


Numrets fråga:

Vilken är din bästa mellolåt genom tiderna?



Magnus Hedman:
- *Loreen med Euphoria.*



Lena Maria Vendelius:
- *Morgonluft med Per-Erik Hallin.*



Björn Skifs:
- *Afrodite med Never let it go.*



Frida Öhrn:
- *Carola med Evighet.*



Malou Prytz:
- *Måns Zelmerlöw med låten heores.*



Tomas Ledin:
- *Waterloo med ABBA.*



Anna Book:
- *Shirley Clamp med låten Min kärlek.*



Carolina Klüft

Hej Carro! Kan du berätta kort om dig själv?

Jag heter Carolina Evelyn Klüft, jag är 36 år gammal och bor i Hälsingland. Jag arbetar på en organisation som heter generation Pep. Generation Pep vill skapa mer jämlik hälsa för barn och unga i Sverige.

Hur var det att vara friidrottare?

Det var en väldigt härlig och rolig tid i mitt liv. Många olika utmaningar och härliga äventyr. Sen lärde jag känna många fantastiska människor också.



Hur var det att vara programledare för Duellen?

Det var väldigt roligt. Både att få vara programledare och se alla kämpa i studion men också att själv få göra några dueller

Hur ser du på att folk gör parodi på dig?

Det får de gärna göra. Vi har alla våra små egenheter som kan vara skönt att skoja om ibland. Oftast sker det med humor och med glimten i ögat och då känns det lugnt. Om någon är väldigt elak kan jag tycka det är jobbigt.

Vilka/vem har du som förebilder? Varför just de/den personen?

Jag har många förebilder. Jag inspireras av olika människor som vågar vara sig själva och inte är rädda för att vara annorlunda.

Vad är ditt motto?

Du kan! Inget berg är för brant! Om du tror det blir sant! Du kan!

Tittar du tillbaka på gamla minnen från din karriär i form av klipp och bilder?

Nej inte så ofta. Om jag föreläser om min idrottskarriär brukar jag ibland visa lite bilder och filmklipp.

Hur tar du hand om dina priser, Vad betyder dom för dig?

Inte så bra. Min pappa har de på vårt kontor så det är mest han som tar hand om dem. Det betyder så klart mycket för mig men mest av allt betyder alla minnen som är kopplade till priserna.

Hur länge höll du på med friidrott?

Jag började när jag var runt 10-11 år och slutade när jag var 29 år så 18 år ungefär.



Generation PEP

Vart kom idén ifrån att starta generation pep? Hur kom det sig att du började arbeta inom generation Pep?

Kronprinsessparet är grundare till generation pep och jag fick frågan i början om att börja jobba i organisationen. Jag tyckte att de verkade spännande och viktigt och tackade därför JA.



Hur kommer det sig att du engagerar dig så mycket för barn och ungdomars hälsa?

För jag tycker det är viktigt att försöka bidra till ett mer jämlikt Sverige.

Hur ser en typisk arbetsdag ut för dig på generation pep?

Jag sitter en hel del framför datorn men har också en hel del möten och framträdanden på olika sätt. Jag har en ganska varierad arbetsdag.

Hur når ni ut till barn och ungdomar? Hur gör ni reklam för er?

Vi arbetar på väldigt många olika sätt. Framför allt så försöker vi påverka vuxna som kan påverka barn och unga att röra sig mer och äta mer hälsosamt. Vi satsar på kommunikation, konkreta initiativ och mycket samverkan med andra.

Har ni sett några resultat av ert arbete?

Det är ännu för tidigt att säga men självklart tror och hoppas vi att vi har varit med och bidragit till att frågan har hamnat högre upp på agendan och att människor i allmänhet förstår att det är viktigt.

Om du fick drömma, hur skulle du vilja att ett perfekt samhälle skulle se ut utifrån barn och ungdomars hälsoperspektiv?

Att alla barn och unga i Sverige har möjligheten och vilja att röra på sig och äta mer hälsosamt.

Varför tror du att barn och ungdomar rör på sig mindre idag?

Det finns flera anledningar till det.

Dels handlar det om socioekonomiska hinder. Det kan vara dyrt och för lite utbud på vissa platser. Vi har också ett samhälle som blir allt mer stillasittande generellt. Även om vi är ganska bra på att motionera så sitter vi mycket still resten av tiden. Sen har vi fått mer inslag av stillasittande skärmtid som vi vet konkurrerar om barns tid att röra på sig. Det är några förklaringar men det finns så klart många fler.

Hur tänker du om dyra träningskostnader, dyra träningskläder och utrustning?

Det kan absolut vara ett hinder för många barn och unga som vi tillsammans med många andra försöker ta bort på olika sätt.



Reportage: Oskar & Emil

Gäst hos Hagge : Jan Lindblad

1984



Hagge Geigert eller Harry som han egentligen hette var en svensk revyförfattare, teaterdirektör, TV-underhållare, författare, journalist, programledare och debattör. Hagge Geigert började som journalist på tidningen Bohusläningen i Uddevalla och det var där som han år 1945 tog sig namnet ”Hagge.” 1955 gjorde han sin första revy ”Stan kring Thordén.” Hagge var också en av dem nöjesprofilerna som upptäckte Lill Lindfors, Anita Lindblom och Laila Westersund, vilka alla tre inledde sin artistkarriär hos Geigert.

Mellan åren 1965–1997 var han teaterchef för Lisebergsteatern i Göteborg där ”Hagges revy” blev en årlig tradition. Geigert var en satiriker, hans texter var vassa och kvicka. Men trots sin brutala uppriktighet blev han ändå folkkär, men så klart hade han också sina kritiker emot sig.

Han mordhotades åtskilliga gånger under sitt liv och under 1970-talet blev han utfrusen av den tidens stora teaterelit som ansåg att Geigerts underhållning var ytlig. Han tog tidigt ställning mot nazism och främlingsfientlighet, ett engagemang som grundlades när han efter andra världskriget hjälpte till att ta emot överlevande från förintelselägren. Sin sista stora kamp drev han mot tobaksbolagen.

Han var själv sjuk i lungemfysem och tog stor strid på tidningarnas debattsidor emot rökning.

Hagge kanske blev mest känd för svenska folket med sitt populära TV-program ”Gäst hos Hagge”, hans första avsnitt presenterades för tittarna redan 1975. I programmet som sändes fram till 1991 så gästas Hagge av olika folkkära personligheter som han gjorde intervjuer med.

Gäst hos Hagge : Jan Lindblad

Hagge Geigerts möte med Jan Lindblad

Jan Lindblad var en svensk naturfilmare, visuellkonstnär, fågelimitatör, skribent, filmproducent och jonglör. Det han kanske blev mest känd för var sina naturfilmer från b.la Sydamerika och Asien. Idag tänker nog de äldre som vet vem Jan Lindblad var framförallt som ”den personen” som förde sin kamp emot att hålla djur i burfångenskap att släppas fria och för sitt tigerprojekt; där han lät två tigerungar, Lillan och Rani växa upp i svensk natur.

När Hagge Geigert besökte Jan Lindblad i hans bostad i Stockholm fick han snart klar för sig att han var mycket sjuk och svårt plågad, även om han inte gnällde. Tvärtom var han glatt optimistisk och trodde att han med sin starka vilja skulle övervinna även en inre fiende. Han led av svår diabetes och hade nyss genomgått en smärtsam behandling i en sorts ”vattenkammare.” Men som sagt, han klagade inte och planerade ständigt nya resor till sina älskade tigrar och djungler.

Hagge Geigert skrev i sin bok ”Gäster hos Hagge” om Jan Lindblad och det är det ni nyss har läst om som jag har refererat, ur hans bok, just mötet mellan Hagge Geigert och Jan Lindblad. Hagge skriver också i sin bok att ”Jan besatt ett personligt mod utöver det mesta. I varje fall känner jag ingen annan som mitt i svarta natten sätter sig ute i djungeln och låter tigrarna stryka förbi på några stegs avstånd.” Jan uppfostrade ju också som bekant två tigrar här hemma i Sverige och blev deras vän. Han var också en utmärkt för att inte säga strålande filmfotograf. Hans Tv-filmer slog de flesta tittarrekor. Lägg därtill att han under hela sitt liv var en framstående varietéartist med jonglering som specialitet och vissling som extranummer, så har man en lika mångsidig som märklig människa. Hans stora tillgång var självdisciplin, samt järnvilja, skrev Hagge Geigert!

Fågeln som vägrade samarbeta på TV:s villkor.

Men så var det detta med fågeln. Hagge hade skaffat in en fågel till studion, för att testa Jans förmåga att ”tala” med fåglar. Han kunde nämligen härma de flesta fågelarter som någonsin har funnits till. Det exemplar av fågel Hagge hade fått tag i var på enligt uppgift en snacksalig pippifågel, som lär ha pratat och kvittrat oavbrutet medan han väntade bakom kulisserna. När fågeln väl kom in i studion blev pippin alldeles stum! Jan som givetvis kände till fågelarten och kunde härma dess språk/läte, jobbade som en slav för att få igång fågeln, men förgäves, **FÅGELN TEG!** Först när den bars ut ur studion gav den ifrån sig ett ordentligt läte och allt var som vanligt igen. Antagligen berodde tystnaden på allt ljus och all den värme som fanns i tv-studion. Fågeln blev helt enkel lätt chockad och vägrade alltså tjänstgöra på TV:s villkor. Efter programmet fick Hagge en tröja utav Jan. På framsidan av tröjan fanns ett tigerhuvud. Hagge kommenterade några år efter programmet att; ”Den tröjan vårdar jag väl, för den påminner om en av mina allra tappreste och finaste gäster.” Jan Lindblad avled 3 år efter programmet hade sänds. Han blev endast 54 år.

Reportage: Alexander Björnesjö

Svensk fotboll 2020

Allsvenskan: Djurgården IF vann hela serien och blev svenska mästare 2019. Förra året var serien otroligt jämn in i det sista och jag tror att så kan det bli i år igen. 1 April spelar Malmö FF sin första match mot BK Häcken kl. 19:00. Jag tror Djurgården kommer bli farliga igen och Malmö FF kommer vara med och slåss om guld. Varberg och Mjällby är nykomlingar, men får nog slita för att klara sig kvar.



Damallsvenskan: Förra säsongen vann Rosengård och Eskilstuna United slutade på en 4:e plats. Den 20/4 spelar Eskilstuna United mot Linköping kl. 19.00. Eskilstuna United har en ny spelare från Linköping, det är 23 åriga Anna Oscarsson som spelar mittback även Elin Rombing och Elise Stenevik är nya. Vi hoppas att damerna spelar bra denna säsong, och kan slå topplagen med mycket publik på Tunavallen. Rosengård är favoriter men serien kan nog bli jämn och spännande.



Superettan: AFC Eskilstuna klarade sig inte kvar i Allsvenskan under 2019 och får nu ta nya tag i Superettan under 2020. AFC Eskilstuna lirar hemma mot Jönköping Södra den 4/4 kl 15:00. Vi får hoppas att AFC Eskilstuna kommer upp igen till Allsvenskan men det blir inte lätt, det finns många bra lag att spela mot. Jag tror AFC kommer få kvala till högsta serien. Jag tror att ACF, Brage och Jönköping kommer vara med i toppen. AFC Eskilstuna har fått en La Liga spelare från Spanien och han heter Jose Leon.



Allsvenskan och Superettan kommer att visas på onlineplattformen Dplay, de kommer även att lägga 30 matcher på kanal 5 och 9. Damallsvenskan kommer att visas på OBOS Damallsvensk TV, som är Elitfotboll Dams videoplattform. Även SVT kommer att direkt-

Reportage: Fredrik o Rickard

Nyckelpiga

Nyckelpigor

I Sverige finns det 59 olika arter av nyckelpigor, i världen finns det ca 4500 arter av nyckelpigorna. Nyckelpigorna är en art av skalbaggar som klassas som rovdjur eftersom en del arter äter bladlöss, en del andra arter av nyckelpigorna äter sköldlöss vilket gör att nyckelpigorna används inom biologisk bekämpning av skadedjur.



Nyckelpigan har ett karakteristisk utseende med sina ofta färgrika täckvingar vanligen med ett prickigt mönster. Färgerna är ofta svart, brun, rött och gult. Längden är mellan 1 och 10 mm med korta ben och antenner och sin halvklotformade kropp.



Antal prickar varierar alltifrån två-prickig till tjugotvå-prickiga. För min personliga del är det den sju-prickiga som är en nyckelpiga. Prickarna har dock inget med åldern på nyckelpigorna att göra som en del verkar tro.

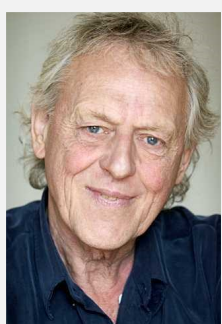
Larverna kommer från ägg som skapas av nyckelpigorna och som lägger dom på växter där bladlössen håller till.



Reportage: Jim

Så som i himmelen.

Nu under hösten har jag varit på Oscarsteatern i Stockholm och såg musikalen *Så som i himmelen*.



Det är en svensk musical som är skriven av Kay och Carin Pollak musiken är av Fredrik Kempe och regisserad

av Markus Virta.

Musikalen är baserad på filmen med samma namn.

Handlingen utspelar sig i en liten norrländsk by som världsdirenten Daniel Daréus (spelad av Philip Jalmelid) är uppvuxen i. Han återvänder dit efter ett sammanbrott i sin internationella karriär för att få lugn och ro. Där övertalas han av kyrkoherden, spelad av Anders Ekborg att ta över den lilla kyrkokören och livet i byn förändras för många. Daniels starkaste drivkraft är tron på musikens förmåga att öppna människors hjärtan. Han lär känna byns alla personligheter och möter både vänner och fiender.



Hans liv tar en plötslig vändning när han inleder en relation med ICA-kassörskan Lena ,spelad av Tuva B Larsen och kärlek börjar spira. Vi får bland många andra också följa Gabriella ,spelad av Malena Ernman som är nedtryckt och misshandlas av sin man.



Den som var roligast och mest skämtsam var ICA-handlaren



Arne, som spelas av Björn Kjellman. Jag ger extra plus till honom. En som jag också vill berömma är ICA-kassörskan Lena. Jag är helnöjd med sång, musik och föreställningen som helhet.

För mig som sitter i rullstol är det viktigt med framkomlighet, jag konstaterade att toaletterna var för små men annars hade Oscarsteatern bra utrymmen och jag kunde röra mig smidigt i lokalerna där.

Reportage: Fredrik Holmlund

Sallad med kyckling, mango och örtquinoa

1 Grillad kyckling

½ Finhackad färsk röd chili

1 dl Finhackad bladpersilja

2 dl Quinoa

200g Tärnad mango

1 Röd paprika

3 Tomater

½ Rödlök

1 liter Blandad grönsallad

1 dl Rostade pumpakärnor

2 dl Crème Fraiche

150 g Vitost (typ Apetina)

Rensa kycklingen från skinn och ben och blanda med chili och hälften av persiljan.

Koka quinoan, gärna i buljong, enligt anvisning på förpackningen.

Blanda quinoa med resten av persiljan. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Dela tomaterna. Skala och skiva rödlöken tunt.

Lägg salladen på tallrikar eller uppläggningsfat.

Fördela quinoa, rödlök och kyckling. Smula över osten och toppa med paprika, tomater och pumpafrön.

Servera med crème fraiche.

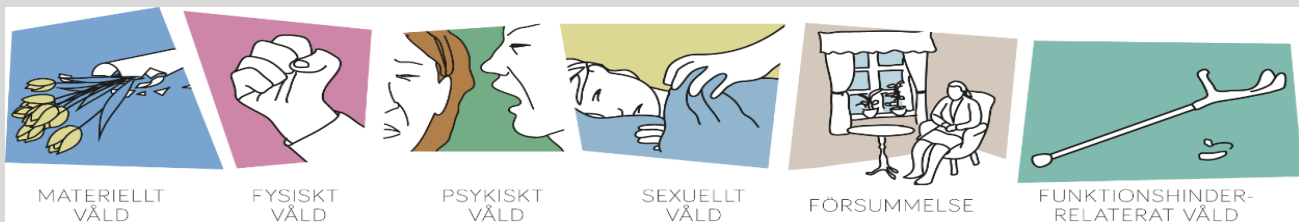


Reportage: Mikael Larssén

Våld i nära relationer

Eskilstuna kommun har som mål att arbeta för att ingen ska utsättas för våld. Alla ska ha samma makt att bestämma över sina liv. Kunskapen om våldet ska öka och målet är att våldet ska upphöra. Den som utsätts för våld ska få stöd och skydd, vård och hjälp. Den som använder våld ska få stöd och hjälp så att hen kan ta ansvar för sina problem och förändra sitt beteende.

Våld är när en eller flera personer gör något mot dig som skadar, gör ont, skrämmer eller gör dig ledsen. Det finns olika exempel på våld:



Materiellt våld är när någon slår sönder eller förstör dina personliga saker.

Fysiskt våld är när någon gör dig illa genom att du till exempel blir knuffad, slagen eller fasthållen.

Psykiskt våld är när någon hotar dig, säger elaka ord eller kontrollerer allt du gör.

Sexuellt våld är när någon tvingar dig att ha sex mot din vilja.

Försummelse är när du inte får den hjälp du behöver eller att du inte får tillgång till dina hjälpmedel.

Ekonomiskt våld är när du tvingas att skriva under viktiga papper om pengar eller att du inte får bestämma över dina egna pengar.

Funktionshinder relaterat våld är när någon är hårdhänt mot dig i sin behandling eller utsätter dig för obehagliga miljöer. Våldet är direkt relaterat till att du har en funktionsnedsättning.

Vård- och omsorgsförvaltningen ska arbeta för att förebygga, upptäcka och agera vid våld och övergrepp i nära relationer mot brukare i verksamhet. Därav har vård- och omsorgsförvaltningen utsett nyckelpersoner som ska vara en resurs i verksamheten och vara stöd för arbetskamrater som identifierar våld i nära relationer.

På vård- och omsorgsförvaltningen, område funktionshinder är dessa nyckelpersoner:

Anna Nordgren
Cecilia Lindström
Ingrid Törnquist
Malin Nilsson
Melina Svärd
Mette Hutters Larsen
Pauliina Mattheinen
Sara Claesson
Silvie Shabani
Vesna Suljkic
Sofi Ejderå



Humor

Adolfina övar flitigt på sitt piano då det ringer på dörren.

- Goddag, jag är pianostämmaren, säger mannen som ringde på.
- Men jag har inte beställt någon pianostämning.
- Nej, men det har grannarna gjort.

Vad händer i Göteborg när lakritsen tar slut? - Det blir la-kris.

Hörru Glen, vilken smart anka du har.

- *Ja vet, det är en doktorand.*

Vilket är det största djuret i Göteborg?
- Enorm

Vad är en nyckelring?

- En grej som gör det möjligt att tappa alla nycklar på en gång-

Var kan man alltid hitta ett radarpar?

- I en polisbil.

Hur ser man att en bil kommer från Spanien?

- *Växellådan är Manuell*

Vilken stad bör man besöka om man har många båtar?

- **Köp-en-hamn...**

Vad är dummare än att jaga sin egen svans?

- Att fånga den.

Vem har mest problem med vädret?

- Den som råkar ut för det.

Polisen stoppade en bilist:

- Får vi gå igenom din bil?
- Vore det inte lättare att gå runt den?

Vem får aldrig fisk i sitt fångstnät?

- **Spindeln.**

Vem är det som har flest namn?

- Almanackan

Text: Emil

I blickfånget:

