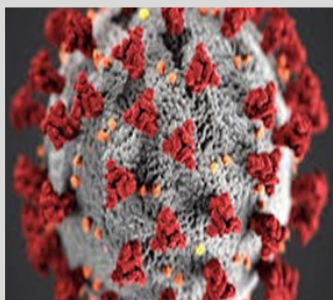


LAGUNEN

Årgång 14, Nummer 2, 2020



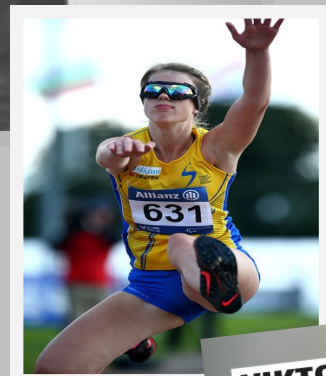
Intervju med
Tomas Ledin



Corona-viruset



*Kristin
Kaspersen*



**VIKTORIA
KARLSSON**

VIGGO FOUNDATION 
INSAMLINGSSTIFTELSEN IDROTT FÖR BARN I BEHOV

Ledarsida

Tidningen Lagunen
”Arbete och Aktivitet”
Vård och
omsorgsförvaltningen

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

Redaktion:
Kristen Alderfalk
Ulrika Arvidsson
Suphap Chansamphan
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

Det har hänt så väldigt mycket sedan jag skrev den senaste ledaren. Corona, Convid-19 var någonting de hade börjat prata lite om på nyheterna, men det fanns nog inte många i världen som kunde föreställa sig att det en så kort tid senare skulle se ut som det nu gör. Vi har vikt en del av detta nummer åt just Corona, men vi har som i alla våra tidigare nummer skrivit om många olika saker. Läsning som du förhoppningsvis kommer finna intressant, lärorik, viktig och rolig. Att jag nu också kan skryta lite med att vi har flera intervjuer i ett och samma nummer med flera personer som du säkert kommer känna igen från sport och underhållningsvärlden tycker jag känns jätteroligt och att vi uppmärksammar eldsjälar i vårt samhälle som vill och försöker göra förbättringar för barn och unga.

Tills vi hör i nästa nummer vill jag säga: tvätta händerna, stanna hemma om du är sjuk, håll avstånd och håll ut.

Vi kommer att ta oss igenom det här.



Mattias Lillieborg
Enhetschef

INNEHÅLL

- 2 **Ledarsida**
- 3 **Annons/Insändare**
- 4-20 **På Djupet**
Covid- 19
Corona den listiga skurken
Kristin Kaspersen
Viktoria Karlsson
Paralympics
Tomas Ledin
Numrets fråga
Viggo Foundation
- 21-22 **Test & Tips**
Ormar i Sverige
Pantapå app
- 23 **Humor & Kluringar**
- 24 **Numrets bild**
Fotograf: Ulrika



Annonser/Insändare

På sidorna 6-7 kan vi läsa om **Corona den listiga skurken**. Amanda är skaparen. Nedan kan ni läsa kort om Amanda:

Mitt namn är Amanda Reidlund, jag är 33 år, gift och har en dotter på 2,5 år. Jag arbetar som Förskollärare och arbetar på en förskola i Sollentuna. En kväll när jag nattade min dotter började jag tänka på allt som händer i världen och framför allt på hur förvirrande det måste vara för alla barn. Så började jag föreställa mig min Coronaskurk i huvudet.



Nästa morgon satt jag på soffan och började skriva. 15 minuter senare var sagan klar. Jag putsade den lite och la ut den på min blogg. Responsen jag fick var otrolig!

Jag bestämde mig för att ringa mina systrar som båda är duktiga på att rita. Jag ville be dem att illustrera sagan. Den ena hade fullt upp och den andra fick jag inte tag i. Så jag tänkte: äh jag kan försöka rita själv.

Två dagar senare var första boken beställd.

Fyra dagar efter det hade jag skrivit två berättelser. **Corona på lur i mataffären** och **Corona gillar att kramas**.

Anledningen till att jag skriver dessa är för att sprida hopp och ljus i en tid av osäkerhet. Jag vill uppmuntra människor till att ha en framtidstro och att dela den med alla stora som små.

Böckerna går att beställa på svenska och engelska. Man beställer genom att mejla till ruffs@me.com

Om man är intresserad av att följa mig och läsa mer om kommande projekt kan man följa mig på instagram: **Live.and.love.by.mandy** eller min blogg: **nouw.com/mandymadness**.

Följ oss på sociala medier!

På Instagram heter vi:
Arbeteochaktivitet



På Facebook heter vi:
Arbete och aktivitet i Eskilstuna



kommun

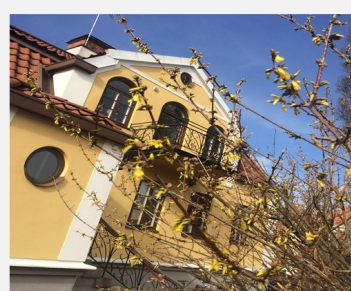
Mötesplatser för personer med funktionsnedsättning

Målet med verksamheten är att: motverka isolering, bidra till ökad trygghet, stödja och hjälpa till större delaktighet i samhället. Vi jobbar för att Eskilstuna kommunens ordinarie fritidsutbud ska bli mer tillgängligt för våra besökare. Det gör vi genom att samarbeta med frivilligorganisationer och föreningar, Kultur- och fritidsförvaltningen med flera.

Syftet med samarbetet är att: ge besökaren en ökad livskvalité, ge möjligheter till nya kontakter. Utbudet som erbjuds ska vara kravlöst. **Våra Mötesplatser** erbjuder aktiviteter och social samvaro till vuxna personer som har psykiska, intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. På våra mötesplatser finns **mötesplatsvärdar** som planerar och utför de aktiviteter som sker och ser till att det finns fika. Om du har frågor kring mötesplatserna så finns de där och svarar. Om du bara vill komma och fika så går det naturligtvis bra! Ingen anmälan behövs! Vi bjuder på kaffe eller te! **Alla är välkomna!**

Programmen hittar ni på:

eskilstuna.semotesplats_funk
facebook.com/motesplatsfunk



Välkommen till Mötesplats Huset på Östra Tunagatan 9
– där vi har våra sommaraktiviteter veckorna 28-31.

Covid-19

Med alla mediesidor så får man information om sjukdomen covid-19 eller om Corona viruset.

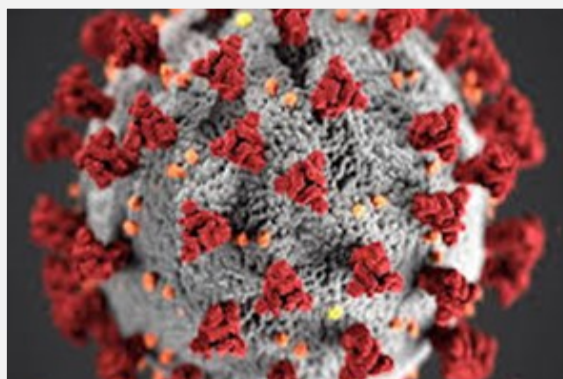
Covid-19 är själva sjukdomen och **Corona-viruset** är själva viruset som gör att man får sjukdomen.

Men vad är pandemi egentligen?

Hur smittas man?

Vad är covid-19 för sjukdom?

Vilka ingår i riskgruppen?



Det är några av de vanliga frågorna som vi tänkt att sammanfatta lite svar på.

Vi börjar med att förklara **vad pandemi** är för något. När det dyker upp en ny sjukdom som ingen tidigare har hört om, som är smittsam och som kan sprida sig över hela världen så kallas det för en Pandemi. Det innebär också att sjukdomen kommer att påverka stora delar av vårt samhälle och att alla människor i världen kan påverkas av sjukdomen på ett eller annat sätt.



Det är **WHO** (världshälsoorganisationen) som tar beslutet eller gör bedömningen om en sjukdom kan kallas pandemi eller inte. Man använder ordet för att världens länder ska bilda en enad front och få kontroll över situationen.

Man smittas av coronaviruset först och främst genom kontakt med droppar så kallad droppsmitta.

Det kan vara att man nyser eller hostar och att viruset följer då med nysningen eller hostan till personen eller

personerna som är i närheten. Det är därför man rekommenderar att nysa i armvecket eller på annat sätt för att se till att man inte hostar eller nyser rätt ut, då begränsar man

viruset. Viruset kommer in i kroppen genom ögonen, näsan eller munnen från de små dropparna som en hostning eller nysning ger. Alla kan bli smittade men som det ser ut idag så är de flesta fallen idag i de större städerna. När du blivit smittad är det vanligast att du blir sjuk efter fem dagar men det har också visat sig att det kan ta från två till fjorton dagar men det är då mindre vanligt. Om man blir sjuk ska man stanna hemma som man alltid ska göra när man är sjuk. Man ska också be om hjälp med exempelvis handling och annat så att man inte går ut och smittar andra.

Har man frågor kring Covid-19 så kan man ringa till vårdguiden på 1177 som i sin tur kopplar samtalet vidare till SOS alarms internationella informationsnummer 11313 om du inte har några symtom. Genom att tvätta händerna med tvål och vatten, undvika att röra sig i ansiktet eller vara med någon som är sjuk så undviker man att själv bli sjuk eller få smittan. Det är ingen som i nuläget vet hur länge viruset klarar sig utanför människokroppen, idag ser man ingen risk att man blir smittad genom tillexempel sedlar eller mynt.








Covid-19



De flesta som insjuknar i sjukdomen eller som kommer att bli sjuka kommer att få som en "vanlig" förkylning med snuva, ont i halsen eller hosta. En del kanske får feber men inte alla. För äldre eller de som har andra sjukdomar och är mer känsliga för infektioner för dem är det jobbigare att få det här viruset. De är de personerna som vi ska försöka skydda och vara extra rädda om. Förkylning kan gå ner i lungorna och det blir mer hosta och man kan få som ungefär en lunginflammation. Det gör att det blir jobbigare att andas, man blir mer andfådd när man anstränger sig. För de som blir riktigt sjuka påverkas hela kroppen. De som de flesta experter och läkare är överens om är att de flesta kommer få en släng av Corona men att det kommer som en förkylning och att man genom att få viruset bygger upp ett immunförsvar mot viruset.

Det är först och främst de som är över 70 år och äldre som är den största riskgruppen, där ingår också de som är äldre och har andra sjukdomar som gör att de kan bli mer påverkade av viruset om de drabbas av sjukdomen Covid-19. Om man har högt blodtryck, vissa lungsjukdomar, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar så tillhör man också riskgruppen oavsett ålder.

Symtom	Covid-19, Coronavirus
 Feber	Ja
 Hosta	Ja (torrhosta)
 Trötthet	Ja
 Andningssvårigheter	Ja
 Muskelvärk	Ja

Alla i samhället blir berörda av covid-19 på något sätt, vi får inte längre samlas i större grupper vilket innebär att vi inte längre kan gå på konserter, föreläsningar, FUB danser, bio och olika idrottsevenemang osv.

I slutet av mars meddelade man får OS-kommittén att sommar OS i Tokyo skjuts fram till nästa sommar i stället, det gäller även OS i Paralympics som skulle gå månaden efter.

Flera arbetsplatser har också permitterat personal, det innebär att man har sitt jobb kvar men att man inte kan vara där på grund av risk för smitta eller att det faktiskt finns för lite att göra på arbetsplatsen just nu. Många har också bestämt att jobba hemifrån om det går och ha möten via datorerna som ett exempel. Allt detta är för att minska risken för att smitta andra eller för att bli smittad själv.

Det finns även restriktioner det vill säga bestämmelser av olika slag för restauranger, det är samma sak med att flyga. Nu så vill man inte att man åker på semester med flyg eller båt för att begränsa smittan. Ska man åka på bilsemester är rekommendationen att man håller sig innanför länsgränsen.

Forskare tror att de kommer ha ett vaccin om cirka ett och ett halvt år mot Covid-19.

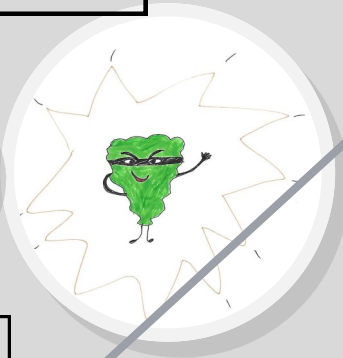
Det är en hel del vi måste hålla koll på i samhället men vi hoppas att den här sammanfattade informationen har varit till lite hjälp för er läsare.

Corona den listiga skurken

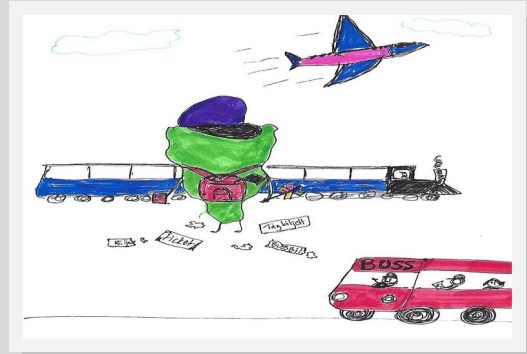
Mitt namn är Mandy.
För några veckor sedan började många människor bli sjuka i mitt land.



Han hade ett hemligt vapen som var osynligt. Som vilken skurk som helst ville han skrämna människor och skapa kaos. Kaos betyder att saker blir stökiga och huller om buller.



Det var en skurk som började sprida skräck i landet. Hans namn var Corona. Han gömde sig lite överallt i Kina, Italien och fler länder. Han smög sig på flygplan, tåg, båtar och bussar.

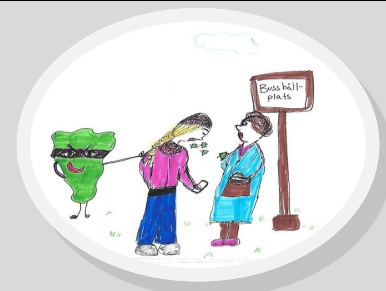


Hans hemliga vapen var att röra vid olika människor och ge dem feber, huvudvärk, hosta och snuva. Vissa människor hamnade till och med på sjukhus.



Men det Corona inte visste var att det fanns hjältar över hela världen som hade en plan på att besegra honom! Corona var lite knasig för han gillade inte tv, inte radio och att inte läsa tidningen.

Det visste hjältarna och började ta kontakt med alla människor på vår planet genom tv:n.



Hjältarna ropade ut:
Vi ska lösa det här tillsammans!
Corona ska inte besegra oss.
Vi kan besegra honom med 5 enkla steg.
Vi kallar vår plan för 5-stegs planen!!

1. Tvätta händerna noga varje gång ni kommer in, går på toaletten, snytit er eller rört vid era ögon och näsor. Om ni inte kan tvätta händerna använd handsprit. Det är ett starkt medel som kämpar mot Corona och renar händerna.



Corona den listiga skurken

2. Fånga er hosta eller nysningar i armvecket. Då kan han inte hoppa vidare.



3. Träffa inte för många på ett ställe. Corona älskar att vara på ställen där det är mycket folk.



4. Blir ni sjuka ring sjukvården och berätta så kan de hjälpa er på bästa sätt.

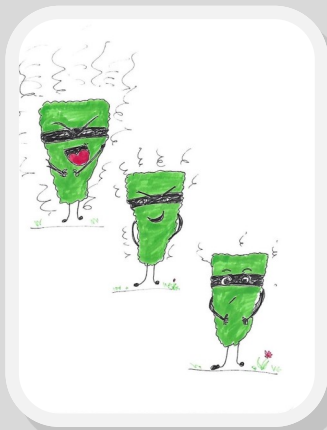
5. Bli inte rädda, tillsammans ska vi vinna!

Människor kämpade tillsammans. Stängde skolor i vissa länder, besökte inte äldre personer med andra sjukdomar, hoppade över idrottstävlingar och andra roliga aktiviteter i några veckor.

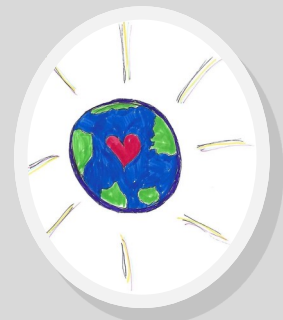


Det var inte så roligt att vara hemma med det fanns saker att göra hemma också. Många byggde fort av toalettpapper och konserver medan de längtade efter jobb och skola.

Corona kämpade på och gjorde många sjuka men efter ett tag tyckte Corona att det inte var så roligt längre. Det var inte så många som blev sjuka och 5-stegs planen gjorde att kaoset som Corona älskade avtog.



Plötsligt en dag som denna var det över. Coronas skräckvælde var över!!! Skurken hade besegrats och tillsammans byggde människorna upp världen starkare.



Kristin Kaspersen

Hej Kristin!

- Vilka är dina förebilder?

- Jag har många förebilder. Inom mänskligheten är det min mamma och pappa. De är de finaste människor jag mött. Och jag har haft förmånen att få växa upp och se hur de spridit sin godhet till andra och själv fått erfara deras fantastiska kärlek.

Inom jobbet har det varit Oprah Winfrey. Hon är en fantastiskt programledare som lyfter fram sin gäst på bästa sätt. Hon är ärlig och kärleksfull.



- Vad är din bästa/ sämsta egenskap?

- Oj, Det tycker jag är svårt att svara på då jag alltid tänker på den frågan utifrån andras perspektiv. Men om jag ser det utifrån mig är mina bästa egenskaper att jag som oftast är positiv och ser möjligheter i det mesta. Jag är glad och är öppen för vad livet har att ge. Min sämsta egenskap är nog något som ibland är positivt men också kan vara negativt. Det är min envishet. Den är bra men jag tycker själv att den ibland går för långt. En annan dålig egenskap att jag kan vara rätt glömsk då jag gärna gör flera saker samtidigt och då glömmer jag vissa saker på vägen. Det gillar jag inte med mig själv. Så det ska jag jobba på.

- Hur ser en vanlig arbetsdag ut?

- Jag har inte vanlig arbetsdag då alla mina dagar ser annorlunda ut. Jag jobbar helger och kvällar ibland, även om jag vill undvika det. Mina dagar kan innehålla möten, kontorsjobb, Föreläsning, intervjuer, inspelning av TV och så skriver jag mycket.

- Vad gör dig glad/ ledsen?

- Det som gör mig glad är mina barn, mina fantastiska vänner och träning. Det som ger glädje och energi. Det som gör mig ledsen är människor som är oärliga och elaka.

- Kan du berätta mer om din senaste bok Tacksamhet?

- Gärna. Tacksamhet är min fjärde bok. Den skiljer sig lite från de andra böckerna som tidigare handlat om hälsa, kost och träning. I Tacksamhet skriver jag korta berättelser om upplevelser jag haft inom familjen, sorg, Mamma, Kropp och själ, Att leva själv, platser och lycka. Den gemensamma nämnare är hur jag valt tankar i situationer som jag kanske mött ett motstånd i men valt att se lärdom i det istället. I de positiva situationerna jag skriver om väljer tanken att se det som händer då jag ibland kan glömma bort att se det fina jag har runt omkring mig.

Namnet på boken kommer av att när jag läste igenom texterna till boken kände en enorm tacksamhet att jag lärt mig välja tankar och att jag i känslan när jag valt positiva tankar före negativa känner en lättnadskänsla, en form av tacksamhet. Bilderna i boken är mina egna vilket gör boken till den mest personliga jag gjort.

- Vad fick dig att skriva den?

- Min förläggare födde en tanke till boken då hon sett att många av mina följare på Instagram uppskattar mina texter och att det kan vara fint att ha texter samlade i en bok. Så några texter är från Instagram men de flesta är nya.



- Hur ser din skrivprocess ut?

- Jag skriver först några rubriker om några huvudämnen jag vill beröra. Sen skriver jag när jag möter en tanke som jag funderat över och hittat lösning på. Vissa texter har jag gått tillbaka flera år och hittat anteckningar och skrivit utifrån dem. Bilderna har jag plockat ifrån mitt bildbibliotek då jag älskar att fotografera och samlat på mig många bilder. Vissa texter är skrivna till bilder jag hittat. Så det har varit lite olika.

Kristin Kaspersen

- Just nu är du aktuell med din nya bok men vad ser du dig själv göra om 4 år?

- Jag funderat inte så mycket på vad jag gör framöver. Jag lever mest i nuet och njuter av det jag har. Tidigare har jag planerat och drömt mycket om framtiden men märkte att jag missade mycket av det som händer nu.

- Du medverkande i Let's dance är det något du håller i fortfarande, har dansen blivit en träningsform för dig?

- Jag skulle önska det var så för det var det roligaste jag gjort. Det är svårt att hitta någonstans att träna den dans jag vill. Men hoppas kunna dansa ibland med Calle på kul beroende på vilken tid han har. Just nu sitter jag på planet till Palma och ska på en träningsvecka där temat är dans. Calle är där likaså Tobias Karlsson och Maria Zimmermann som var med som dansare i våras i Lets Dance så den här veckan ska jag dansa så mycket jag kan.

- Vad gör du när du är ledig, vad uppskattar du att göra när du är ledig?

- Jag sover ut. Hänger med min son men han är tonåring nu så han är mycket med sina vänner. Då tycker jag om att träna, gå långa promenader med min hund och vara tillsammans med mina vänner.

- Vad gör du för att må bra?

- Träna, sova, äta bra och skratta .

- Du har varit programledare för flera olika program allt ifrån Melodifestivalen, programledare i Nyhetsmorgon, Biggest Loser med mera, vilket har hittills varit det roligaste arbetet framför kameran och varför?

- Åh, det är jättesvårt att säga. Det roligaste är nog att jag fått göra så många olika typer av program vilket gör att jag alltid haft en nyfikenhet inför varje produktion.



- Vem tycker du har varit roligast att arbeta med?

- Oj, jag har jobbat med så många underbara människor så jag kan inte plocka ut någon specifik.

- Kommer du ihåg alla tv program du har medverkat i?

- Haha, jag tror det... iallafall de jag har programlett men kanske har glömt några jag varit gäst i.

- Vad kommer vi se dig i härnäst?

- Det är tyvärr hemligt, men det ska bli såå roligt

- Vilka är dina drivkrafter?

- Min nyfikenhet! Jag älskar att lära mig, att utvecklas och samtidigt använda mig av den erfarenhet jag har.

- Vilka frågor får dig att engagera dig?

- Mänskliga rättigheter. Att alla har rätt att få vara den dom vill vara så länge dom är goda. Det ska inte spela någon roll vilket land man kommer från, vilken hudfärg man har eller vem man älskar. Alla har rätt att leva det liv det har rätt till.

- När något känns jobbigt vem eller vilka vänder du dig till för att få stöd?

- Jag vänder mig till mina vänner. Såklart även min familj men lättast är nog de fina vänner jag har.

- När du är ute och föreläser, vad föreläser du om då?

- Det har handlat mycket om hur jag har förenklat mitt liv för att må så bra som möjligt och undvika stress. Även på vilket sätt träningen, kosten och mitt sätt att tänka har varit viktig för mig. Om jag kan inspirera andra med mina erfarenheter och kunskaper så blir jag så glad.

Viktoria Karlsson

- Kan du kort berätta om dig själv?

- Jag heter Viktoria, är 23 år gammal och bor i Göteborg. Som femåring förlorade jag synen till följd av cancer på mina näthinnor och idag tävlar jag i friidrott på hög internationell nivå och studerar till molekylärbiolog med målet att bli cancerforskare.



- Hur känns det för dig att Paralympics blir inställt i sommar?

- Det är väldigt tråkigt förstås. Det är något jag laddat upp för länge och planen dit var väldigt specifik. Samtidigt är läget som det är och jag har full respekt och förståelse för beslutet. Det är bara att bryta ihop och komma igen.

- Planerar du för att vara med i Paralympics nästa år?

- Det gör jag definitivt.

- Hur kommer du ladda upp inför Paralympics nästa år?

- Nu får vi se över planen och göra nödvändiga justeringar för att försöka vara som bäst om ett år istället. Laddningen kommer inte förändras, bara förskjutas något.

- Hur ser sammanhållningen i Svenska landslag ut?

- Vi är ett gäng som känt varandra länge och det är alltid roligt att åka iväg med dem. Alla vill varandras bästa och man känner alltid av de andras stöd, även om friidrott är en individuell idrott.

- Har du någon idol/ förebild inom Paralympics som du ser upp till?

- Det har jag faktiskt inte. Det finns otroligt många duktiga idrottare, men jag väljer hellre att plocka de bästa egenskaperna från många istället för att begränsa mig till en förebild.

- Hur länge håller en längdhoppstävling på och hur går den till?

- Hur lång tid det tar beror helt på hur många deltagare som är med och hur förutsättningarna ser ut. Det kan vara allt från 30 minuter till två timmar, bara räknat själva tävlingstiden. När jag tävlar internationellt är det viktigt att det är tyst när min klass hoppar eftersom många förlitar sig på ljud, och då kan vi behöva vänta ganska länge mellan hoppen om det ska startas lopp och liknande. Internationellt finns det också något som kallas för calling cirka 50 minuter innan grenstart. Det innebär att man efter uppvärmningen ska gå till ett rum och samlas tillsammans med sina medtävlande, för att kontrollera att man inte har för långa spikar på spikskorna eller för mycket reklam på sina kläder till exempel. 30 minuter innan grenstart får man gå ut och göra inhopp, vilket alltså är uppvärmningshopp som inte mäts. Sedan hoppar man tre tävlingshopp och de 8 som hoppat längst efter det får ytterligare 3 hopp.

- Har du någon guide när du hoppar? Kan du berätta hur det går till under ett stort evenemang med guide? Hur tränar ni?

- Det har jag. Min guide Sofia är med mig på alla träningspass och ser till att jag kan göra det som står på mitt träningsprogram. Det innefattar allt ifrån att hämta vikter i gymmet till att springa med mig när vi har intervaller. När vi hoppar ställer hon upp mig vid mitt ansatsmärke och ställer sig sedan själv mellan plankan och gropen. Sedan springer jag och räknar mina steg för att veta när jag ska hoppa. Om hon ser att jag springer snett ropar hon "nej" och då avbryter jag ansatsen. Det krävs alltså mycket träning och tillit.

- Kan du förklara hur du hoppar när du inte ser? Hur vet du när du ska hoppa? Hur vet du vilket håll du ska hoppa?

- Det är Sofia, min guide, som ser till att jag springer mitt på banan genom att rikta in mig. För att veta när jag ska hoppa räknar jag mina steg. Att springa rakt är också en tränings-sak, så efter ett tag känner man ganska väl själv när man tappar riktningen.

Viktoria Karlsson

- Är sandgropen mer anpassad inom Paralympics, t.ex. bredare?

- Nej, det är den inte. Däremot har min klass något som kallas för hoppzon, vilket innebär att vi har en meter på oss att stampa av istället för bara cirka 25 centimeter som det är i vanliga fall.

- Vad har du för känslor i kroppen när du hoppar?

- Det är en otrolig frihet. Man får sväva för en kort sekund och det är fantastiskt, i alla fall när man känner att hoppet blivit bra.

- Vad är ditt personbästa i längdhopp?

- 4.77 meter.

- Vad är din drömgräns att hoppa?

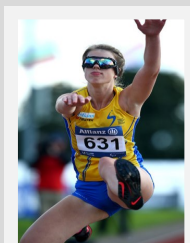
- Jag drömmer om att hoppa 5 meter och hoppas verkligen att det blir verklighet någon dag.

- Ser du några fördelar med att hoppa längdhopp som blind?

- Rent tekniskt kan det finnas en fördel i att man inte har någon nytta av att sänka blicken för att titta efter plankan. Det är annars ett ganska vanligt tekniskt misstag som försämrar hoppet och eller tekniken.

- Varför har ni ögonbindel under tävlingar?

- Dels för publikens skull, för att det ska bli tydligt att ingen ser någonting, dels för att det kan finnas vissa synskillnader inom klassen, som att vissa ser skillnad på ljus och mörker och andra inte.



- Har du någon gång varit rädd när du har hoppat?

- Många gånger. Det är klart att det är läskigt att lägga så mycket i händerna på en annan människa, och ju duktigare jag blir desto ondare kan det göra om det blir fel. Särskilt svårt är det förstås att våga komma tillbaka efter de gånger jag faktiskt skadat mig. Men jag har bestämt mig för att det är värt det och att det inte ska få hindra någonting. Oavsett vilken sport man håller på med så finns det alltid riskmoment och det får man leva med.

- Hur laddar du upp innan tävling?

- Jag försöker alltid vara så avslappnad som möjligt och ha roligt. Utöver att träna och äta enligt plan såklart.

- Vad är det bästa med att hoppa längdhopp?

- Frihetskänslan och att det är så konkret och mätbart. Det är alltid svart på vitt om du blivit bättre eller inte.

- Om du ska bli peppad innan tävling och lyssnar på musik vad lyssnar du på då?

- Jag och Sofia har faktiskt utvecklat en musiktradition med riktigt klyschig svensk pop just runt tävlingar. Det gör oss glada!

- Vad är den konstigaste frågan du har fått när du säger att du hoppar längdhopp och är blind?

- Folk brukar ha ganska vettiga frågor. Det är ju inte så vanligt förekommande att en blind person hoppar längdhopp, så jag förstår att det finns många funderingar kring det och tycker egentligen inte att någon fråga är konstig. Jag kan i alla fall inte komma på någon.

- Hur kommer det sig att du valde just längdhopp?

- Det var mina föräldrar som tog mig till friidrotten eftersom jag hade så mycket överskottsenergi som barn. Väl där såg jag någon som hoppade längdhopp och tyckte att det såg roligt ut. Sedan var det, det jag var bäst på, så jag blev kvar.

- Vad är det häftigaste du varit med om i tränings eller tävlings sammanhang?

- Det finns så mycket att välja emellan, så det är svårt. Jag har besökt så många länder som jag antagligen aldrig skulle sett annars, allt från Nederländerna till Japan och Brasilien. Jag har träffat så många nya människor och testat på så många upplevelser. Men det häftigaste av allt är ändå att stå i mitten på prispallen och höra den svenska nationalsången spelas för mig. Det slår allt.

Viktoria Karlsson

- Vad tycker du att man ska äta för mat om man har en träning eller tävling?

- Vad och hur mycket man ska äta beror så mycket på vilken aktivitetsgrad man har i sitt liv. Jag som tränar 5 gånger i veckan och dessutom har en hund som behöver långpromenader äter sex gånger om dagen, men rör man inte på sig så mycket är ju det alldeles fel. Det viktiga är att man får i sig proteiner, kolhydrater och fett i en balanserad mängd. Inför en intensiv träning eller tävling kan man vara extra noga med att få i sig ordentligt med kolhydrater.

- Har du provat på någon mer idrott förutom längdhopp?

- Jag har ridit, simmat, åkt slalom och spelat schack. Dock har friidrotten alltid varit mitt huvudfokus.

- Vilken är den roligaste tävlingen du har gjort?

-Paralympics i Rio 2016 var otroligt häftigt.

- Har du någon gång varit nervös innan tävling?

-Många gånger. Oftast är jag mer nervös om jag ska springa ett lopp än om jag ska hoppa, men det är klart att man blir slagen av stundens allvar ibland.

- Vad är ditt bästa tips om man vill hålla på med någon idrott?

-Testa på många olika, och ge inte upp! Det kan vara krångligt att komma in i en idrott ibland, men det är så värt det när man väl är där.

- Hur många gånger tränar du per vecka?

-Oftast 5 dagar i veckan. Det är det jag hinner med utöver skolan.

- Hur många gånger hoppar du per träning?

-Jag hoppar oftast längdhopp på två av de passen, cirka 8 hopp per gång.



- Hur ser du på din framtid, vill du hoppa längdhopp eller vill du göra någonting annat?

-Jag vet inte hur länge jag kommer hålla på med längdhoppandet, kanske fram till Paris 2024. Samtidigt har jag ju min utbildning, så jag kommer ha fullt upp även efter det!

- Har du någon annan talang inom idrotten?

- Framförallt så är jag envis och ger inte upp. Det gör att man kan bli ganska bra på det mesta.

Faktaruta:

Hur gammal är du?

23 år.

Vart bor du nu?

Var är du

uppvuxen?

Jag är uppvuxen i Söderhamn och bor nu i Göteborg.

Arbete/ sysselsättning?

Studerar molekylärbiologi på Göteborgs universitet.

Kan du berätta lite om din familj?

Jag bor tillsammans med min pojkvän Olof och vår hund Poppe.

Har du några fritidsintressen?

Utöver idrotten och skolan hinner jag inte med så mycket, men jag tycker om att läsa och ta långa promenader med hunden.

Vad gör du om du vill ta det riktigt lugnt? Läser, umgås med min familj och äter något gott.

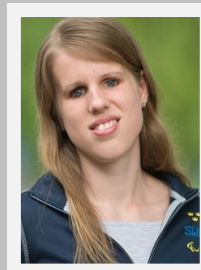
Dina meriter? 3 EM-guld, ett VM-brons och en sjunde plats på Paralympics i Rio 2016.

Vad gör dig riktigt glad?

Människor jag tycker om och god mat.

Engagerar du dig i några eller någon organisation, om ja varför?

Nej, inte för tillfället.



Repotage : Albert

Paralympics

Paralympics är bara öppet för personer med funktionsnedsättning, det kan vara personer som har olika rörelsenedsättning, synnedsättning eller andra funktionsvariationer. Det första sommarspelen anordnades 1960 i Rom, de första vinterspelen i Paralympics-OS var år 1976 i Örnsköldsvik här i Sverige. Det finns totalt 28 licensierade Paralympicsgrenar. Paralympics är parasportens motsvarighet till OS. Det arrangeras samma år som OS och i samma stad/städer.

Sporter som är likadana men ändå lite annorlunda.

De flesta av de 28 idrotterna i Paralympics är lätta att känna igen. Cykel, friidrott, simning och tennis avgörs som i OS, men är uppdelade i många olika klasser och med tillägg som rullstolar, proteser och mänskliga guider. Rullstolsrugby, volleyboll för sittande och fotboll för synskadade skiljer sig mycket från hur de annars spelas i OS. I blindfotbollen till exempel måste publiken vara tyst. Bollen låter och de fem spelarna på planen har ögonbindel, det är viktigt att spelarna pratar med varandra.

Unika sporter inom Paralympics.

Goalball och boccia är de två sporter som bara finns i Paralympics. I goalball spelar lag med tre synskadade spelare mot varandra. Bollen, med en pingla i, ska kastas/rullas/studsas in i ett 9 meter brett och 1,3 meter högt mål. Boccia spelas i över 50 länder och i startlistorna finns några av spelens mest funktionsnedsatta utövare.



Här är listan på vilka grenar som ingår i Sommarparalympics och Vinterparalympics:

Sommarspelen:

- * Badminton
- * Boccia
- * Bordtennis
- * Bågskytte
- * Bänkpress
- * Cykling
- * Fotboll
- * Friidrott
- * Fäktning
- * Goalball
- * Judo
- * Kanot
- * Ridning
- * Rodd
- * Rullstolsbasket
- * Rullstolsrugby
- * Rullstolstennis
- * Simning
- * Sportskytte
- * Sittande volleyboll
- * Taekwondo



Vinterspelen:

- * Rullstolscurling
- * Kälkhockey
- * Alpin skidåkning
- * Längdskidåkning
- * Skidskytte
- * Snowboard



Tomas Ledin

Lagunen passade på att intervjua Tomas Ledin när han besökte Eskilstuna under Andra Chansen.

Har du nått ditt mål som artist?

- Jag började spela gitarr i tio års åldern. Det utvecklades till en passion. Sedan har jag bara följt den känslan. Kan väl lägga till att det även här är 10 000 timmars regeln som gäller. Man får inte ligga på latsidan.



Vad har varit det bästa du varit med om i din karriär?

- Svårt att säga, men jag minns när min första LP "Restless Mind" kom med posten. Att då för första gången fysiskt hålla i skivan var en obeskrivligt stor och stark känsla.

Om du inte sysslat med musik vad hade du gjort då?

- Jag hade drömmar om att bli bildkonstnär eller arkitekt.

Vad är det bästa med att arbeta med musik?

- Idag skulle jag säga att det är mötet med publiken.

Vad lyssnar du på mest själv?

- Mycket blandat, allt från klassiskt till jazz och country. Chris Stapleton, Yo yo Ma, Sade och Miles Davies är några favoriter.

Vilka låtar har betytt mycket för dig genom livet?

- The Beatles musik förändrade allt för mig på 60-talet. De låtarna gjorde att jag såg livet i fyrfärg.

Vad ser du fram emot att göra härnäst?

- Jag ser fram emot sommarens konserter i Sverige, Norge och Finland.

Vilket är ditt bästa musikminne?

- Har många, att höra Stevie Wonder sjunga på Polar Prize middagen hör absolut till ett av de bästa ögonblicken.

Hur var det att skriva en bok?

- Det var roligt, jobbigt och förvånade. Hade inte riktigt klart för mig att jag hunnit göra så mycket.

Vilka personer har betytt mest för dig som artist?

- Vet inte, Mamma och pappa måste jag tacka.

Vilket av dina egna album gillar du mest?

- Tre album som är viktiga för mig personligen är "Restless Mind", "Tillgängligheternas spel" samt "Höga kusten".

Var föds din inspiration till dina texter som du skriver?

- Ingen aning.

Vad gör du för att må bra?

- Umgås med familj och vänner.

Vad är din bästa egenskap som artist?

- Det får andra avgöra.

Vad gör du om fem år?

- Förhoppningsvis skriver jag på några nya sånger som nästan är klara.

Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig?

- Det är väldigt olika beroende på om jag skriver, jobbar i studio eller är på turné. Finns ingen vanlig arbetsdag.

Tommas Ledin

Vilka frågor engagerar dig?

- Jag är intresserad av samhällsfrågor och även en del filosofiska funderingar, kan jag väl säga.

Många förknippar dig och din musik med sommaren. Har du någon artist eller låt som du förknippar med sommaren?

- Evert Taube som artist.

Om du fick drömma, vem skulle du vilja sjunga en duett med?

- Gärna en duett med Joni Mitchell.

Vilken låt av dina egna är din favorit?

- Svårt att svara på. Det beror på humöret.

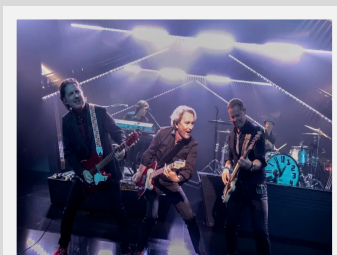
Vart kommer vi se dig närmast?

- På turné i sommar.

Är det något som du inte har gjort rent karriärmässigt?

- Det är det säkert, men inget jag tänker på nu.

Vilken låt har tagit längst tid att arbeta med?



- Vet inte, det är inte något jag tänkt så mycket på.

I din låt sjunger du sommaren är kort. Hur lång tycker du sommaren ska vara?

- Den är bra som den är, på våra breddgrader.

Tycker du att det är bra med fri musik från Spotify eller tycker du att det var bättre när man köpte skivor?

- Spotify funkar bra.

Har du någon gång gjort någon låt till någon annan känd artist och i såna fall kan du nämna någon känd låt som du har gjort?

- Björn Skifs spelade in "Blå blå känslor", jag var mäkta stolt.

Vad tycker du är bäst med sommaren?

- Att kunna klä sig lätt.

Vad tycker du om filmen "En del av mitt hjärta"?

- Jag tycker mycket om den filmen.

Finns det någon variant på dina låtar som du tycker bättre än ditt original?

- Flera av versionerna blev väldigt lyckade. Kan ta "Du kan lita på mig" som exempel. Malin gjorde underverk av den sången. För att inte tala om Johan Ulvesons version av "En sak".

Vilken musikgenre tycker du att du gör? Gör du annan musik genrer nu mot när du startade som artist?

- Jag har nog förändrat mitt musikaliska uttryck genom åren. Vet inte vad man skall kalla det jag gör idag. Spelar ingen roll egentligen. Musik kort och gott.

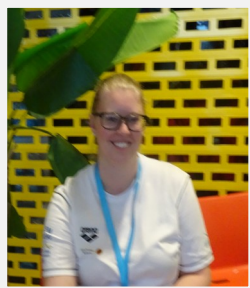
Kan inte du och Björn Skifs göra en låt ihop?! Era röster passade så bra ihop!

- Det vore kul, det gör jag gärna!

Reportage av: Albert & Oskar

Numrets fråga:

Vad är ditt bästa smultronställe i Sverige?



Lina:
- Falkenberg i
vår sommarstuga.



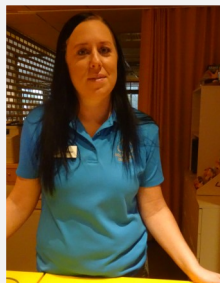
Mikael:
- Glasscafét i
Malmköping.



**Förbundskapten i simning
Thomas Jansson**
- Orrnäsudden i Filipstad



Anna från Fixar rummet på SVT
- Vejbystrand i Skåne.



Michaela:
- Sommarstugan i Sotsjön.



Caroline
- Sandhammaren Österlen.



Amanda:
- Mitt bästa smultronställe är
Härnösand.
En vacker stad med mysiga
människor och många
härliga mysiga minnen för
mig.

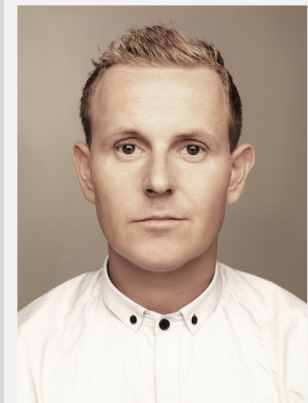
Numrets fråga:

Vad är ditt bästa smultronställe i Sverige?



Viktoria Karlsson:

-Jag tycker faktiskt att Göteborg på sommaren är fantastiskt, så jag vill ogärna åka härifrån. Jag älskar en dag i skärgården, en picknick i botaniska trädgården eller att bara strosa längs kanalen inne i stan.



Måns Möller:

-Höga kustenbron. Om man pratar med någon där så får man gå högst upp på bron. Det finns ett stort bergrum under och ett naturreservat. Ett jätte mysigt ställe att besöka.



Tomas Ledin:

-Höga kusten är svindlande vackert. Kan rekommendera ett besök alla dagar i veckan.



Arvingarna:

- Västkusten, Kärringön.



Björn från Äntligen hemma TV4

- Västra Sörmlands skärgård

Viggo Foundation

Det finns många eldsjälar i vårt samhälle, i detta nummer vill vi uppmärksamma en av dessa och det är **Måns Möller**. Han startade **Viggo Foundation** för att hans son Viggo med autistiskt syndrom och lätt utvecklingsstörning skulle ha samma möjlighet att tillhöra en idrottsförening, precis som alla andra i samhället har rätt till.

Måns tog saken i egna händer och startade insamlingsstiftelsen med fokus på att samla in pengar till barn med Neuropsykiatriska funktionsvariationer (förkortas NPF). Måns vill skapa en träningsmodell som är anpassad till barn och unga med NPF. Pengarna som samlas in genom stiftelsen går oavkortat till föreningar och föräldragrupper, så att de kan få en möjlighet att starta upp idrottsverksamheter för barn och unga med NPF. Många idrottsföreningar har inte tillräckliga kunskaper eller resurser att erbjuda barn och unga med NPF, detta är behovet som Måns såg och som han nu genom Viggo Foundation arbetar med, de vill skapa en förändring. Barn oavsett diagnos eller inte ska ha samma rättigheter att idrotta och få ingå i en gemenskap.

Måns samlar in pengar till stiftelsen genom att arrangera olika evenemang och genom hans cykelresor. Genom cykelresan han gjorde i USA 2015 så drog han in 600.000 kronor till stiftelsen. Det kan vara både företag och privatpersoner som skänker pengar under dessa resor.



Fotograf: Robert Eldrim



Viggo Möller



Våra frågor till Måns:

- Kan du berätta om Viggo Foundation?

- Det är en insamlingsstiftelse för att hjälpa barn med NPF (Neuropsykiatriska funktionsvariationer)

- Får alla åldersgrupper vara med?

- Nästan alla barn får vara med, man behöver vara gammal nog för att kunna springa ett löplopp, ungefär från 6 års ålder.

- Vad är det bästa du vet med denna stiftelse?

- Det är att få dela ut medaljer till barnen när de har gjort olika bra grejor. Det tycker jag är jättekul.

- Hur många personer är det som jobbar med stiftelsen?

- Vi är 2 stycken. Det är Helene som bland annat sköter det administrativa och gör alla diplom och medaljer och så är det jag.

- Vad är roligast med ert arbete?

- Det roligaste är att se barn lyckas eller utvecklas som till exempel häromdagen lärde jag en liten tjej att cykla. Jag släppte taget om hennes cykel och hon cyklade vidare helt själv. Det blev jättebra och det gjorde mig så himla glad själv, att hon lärt sig att cykla.

- Vad gör ni just nu? Vad är nästa projekt inom Stiftelsen?

- Just nu är alla planerade aktiviteter för våren inställda men vi kommer att ha ett sommarläger uppe i Sälen. Barnen kommer att få prova på bland annat kanotpaddling, simning, cykling, höjdbana och fjällturer.

Det är problem nu i och med Corona, vi kan inte ha de planerade löploppen för man får inte vara mer än 50 personer på samma ställe.

- Vad är det som driver dig till att göra alla saker som du gör just nu?

- Jag vill att barn och unga med NPF ska få fler kompisar. Jag tycker att det är för många som är ensamma.

VIGGO FOUNDATION
INSAMLINGSSTIFTELSEN IDROTT FÖR BARN I BEHOV

Viggo Foundation

- Vad är ditt bästa minne med din son Viggo?

- En svår fråga. Men jag tror att det är när han klarade sin första slalombana. Det var mycket snö och de var tvungna att ploga banan innan för att ta bort all lössnö.

- Vad är ditt bästa minne med Stiftelsen?

- Det var när vi gjorde första Viggoloppet och alla barnen sprang in i mål. Det var ett löpopp, ett lopp där man springer en viss sträcka.

- Hur kan man stötta Viggo Foundation på ett annat sätt än ekonomiskt?

-Man kan vara med och hjälpa till när vi har löpopp bland annat, då behövs många funktionärer som delar ut t-shirt till barnen när de går i mål och hjälpa till med att dela ut medaljer. Det behövs alltid folk som hjälper till.

- Kan du berätta om något minne eller händelse från dina cykelresor då du samlar in pengar till Stiftelsen?

- Jag minns när jag cyklade i USA och genom Texas för att samla in pengar till stiftelsen och ramlade. Jag bröt mina revben och fingrar. Då tänkte jag ställa in och åka till ett sjukhus men så tänkte jag på alla människor som är så snälla och skänker pengar och då blev det att jag cyklade vidare med de brutna fingrarna ändå.

- Hur går det till när Viggo Foundation får in pengar när ni cyklar?

- Det går till så att jag pratar med ett företag och säger då till exempel att om de betalar 10.000 kronor till stiftelsen så kommer jag att göra reklam för företaget på Instagram hela dagen. På så sätt får vi pengarna till Viggo Foundation. Det är också privatpersoner som skänker pengar.

- Hur tror du att Viggo Foundation ser ut om 5 år?

- Det var en jättebra fråga. Jag vet inte men jag hoppas att Viggo Foundation inte behövs, att det finns lag för barn med NPF i alla idrottsföreningar, det är det jag vill.



Att om man en förening som United i Eskilstuna som ett exempel så vill man ju att det ska finnas inte bara lag för flickor födda 2011 och pojkar födda 2011 utan det ska även finnas lag för Neuropsykiatriska funktionsvariationer också. Det ska vara lika självklart som att alla andra lag finns och att de finns i alla föreningar och om de gör det så behövs inte Viggo Foundation. Då kan man sporta med andra barn och ungdomar där man bor. Målsättningen är att det ska finnas NPF-lag i hela Sverige. Att det finns något för alla barn.

- Är det oftast läger som Viggo Foundation erbjuder eller finns det återkommande träningstillfällen i en förening?

- Vi gör olika saker, vi anordnar löpopp, läger, krålskola, fotboll, innebandy, vi gör så många olika saker för att alla ska få prova på. Om man tycker att det är roligt så får man börja i någon av föreningarna som är med. Vi delar ut pengar till sådana föreningar som har träningar minst en dag i veckan för barn och unga med NPF. Om man tycker det är roligt så får man ingå i ett lag där eller så startar de upp ett lag i föreningen.

- Hur upplever du att intresset och behovet ser ut i Sverige?

- När man startar något så kommer det folk som åker från halva Sverige. Det är för att det inte finns något för dem där de bor, så det finns ett jätteintresse upplever jag. Allt vi startar upp blir fullt på en gång, om vi till exempel provar att köra rallybil och det finns 15 platser så går det tre timmar och alla platser är slut. Det blir barn som inte får plats och sedan blir deras föräldrar lite ledsna. Det finns flera barn som inte har några kompisar eller något att göra än vad jag kan ordna fram. Det skulle behövas flera!



Viggo Foundation

- Kan du berätta mer om det okända landslaget, hur kom du och dina kollegor in på det?

- De hade inte pengar och åka till EM i Paris och så hade Zlatan varit med och betalat deras resa till VM i Brasilien tror jag det var. De hade inga pengar nu och de ringde till mig och bad om hjälp. De fick inga pengar från fotbollsförbundet så då ordnade jag en gala i Bollnäs med mina kompisar Özz Nüjen, Soran Ismail och Patrik Larsson. Vi sålde biljetter och så fick det okända landslaget alla pengar. Det blev precis så mycket pengar så att de kunde åka till Paris. De tog medalj där så det blev ju jättekul.

- Vad skulle du vilja säga till barn med NPF som kanske har det lite tungt just nu.

Vart kan de vända sig?

- Det var en mycket bra fråga det beror ju lite på var i Sverige man bor. Jag tycker att det bästa är att tänka att man inte ska vara själv. Man ska försöka be om hjälp. Säg till nån elevassistent i skolan, ens mamma eller pappa att man vill vara med i något gäng och få vara med i någon gemenskap så att man inte fastnar. Det är så många som tröstar sig och så sitter man bara hemma och tittar på sin I-pad och tittar på Youtube. Det blir ganska ensamt. Alla vi mår bra av ha lite kompisar. Man måste själv tycka att det är kul man kan ju inte börja på balett tillexempel bara för att det bara finns balett där man bor. Man måste hitta något man själv tycker är kul. Att man inte sitter själv på rummet bara och blir ensam hemma och att man fortsätter att gå i skolan även fast man kanske inte trivs. Då får man försöka byta eller göra om så att det passar så att det blir bättre. Alla behöver ha social kontakt.

- Vilka föreningar har fått stöd av Viggo Foundation? Nån i Eskilstuna?

- Varje år så söker föreningar bidrag och sen beslutar styrelsen om vilka det är som ska få ut pengar. I Eskilstuna vet jag att det finns ett NPF lag i fotboll men de har inte sökt några pengar hos oss. Jag tror inte att vi har delat ut några pengar till någon förening i Eskilstuna. I september varje år fattas beslut över vilka det är som får pengar. I styrelsen sitter tre andra personer som är med och bestämmer vilka som ska få pengarna.

- Vilka är de vanligaste fördomarna du stöter på?

- Man tror att de som har NPF, att de inte är lika smarta som alla andra men det stämmer inte. I morgon som ett exempel ska jag träffa en kille som lärde sig kinesiska jättefort och är en av Sveriges bästa simmare. Han har tagit över tio SM-guld och vunnit Vansbrosimmet fyra gånger, han är förbundskapten för öppetvattenlandslaget och han har Autism. Det visste inte jag, det berättade han för mig när vi hade känt varandra i ett halvår. Jag har alltid tänkt "gud va smart den här killen är" och så frågade jag honom varför han kallades "the rainman of swimming" som jag hade hört talas om och då berättade han att det var för att han hade Autism. Jag hade inte anat något alls.

- Hur är det att vara komiker i nutid jämfört med året du började?

- Det var enklare då för nu ska alla hålla på att maila och tycka och tänka om det man gör. Innan kunde man mer skoja om det man själv tyckte var roligt och folk fick själva avgöra vad de tyckte var roligt nu ska alla maila sina åsikter om det jag gör.

- Skrattar du ofta åt dina egna skämt?

-Ja, jag gör det. Det ska man inte göra, det är inte så professionellt men ibland kan jag vara jättenöjd när jag har skrivit någon kul.

- Har du någon favorit komiker som du gillar extra mycket? Du får inte ta din kompis Özz Nüjen.

-Det är Özz Nüjen men om jag inte får välja honom så väljer jag Babben Larsson, hon som har "Bäst i test" på tv just nu. Hon tycker jag är rolig.

-Kan man skämta om allt?

-Ja, det kan man tycker jag.



Viggo Foundation

Pantapå-appen

**-Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig?**

-Just nu är det konstigt för nu har jag inga shower längre, för man får ju inte uppträda för folk. Så jag är permitterad som det heter.

- Hur används pengarna som stiftelsen får in?

-På stiftelsen arbetar jag gratis, det jag gör är att jag tar mina egna pengar och så köper jag cyklar, flygbiljetter och allt som behövs inför en av mina cykelresor och sen cyklar jag på. Jag låter alla pengar jag drar in på cyklingen gå in i stiftelsen. Jag förlorar några hundra tusen varje år som jag lägger in i stiftelsen. På den senaste cykelturen betalade jag massor för, det var dyrt att åka till Ryssland och ha med sig en chaufför, en hyr bil och en kompis. I stiftelsen finns inga mellanhänder utan pengarna går oavkortat till ändamålen.

Faktaruta:

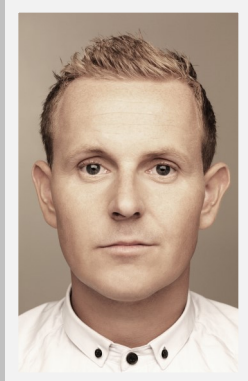
Namn: Måns Möller.

Ålder: 45 år.

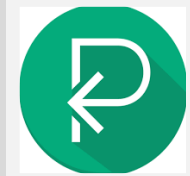
Bor: I Stockholm på Kungsholmen.

Familj: Sonen Viggo 14 år och sambon Sophie. Föredetta bonusbarnet Isak som är 19 år

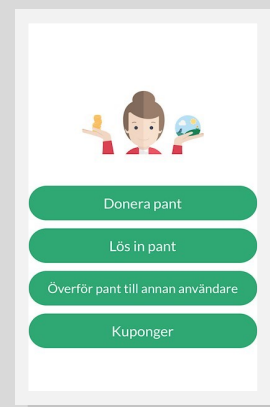
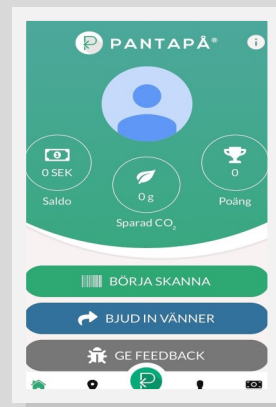
Yrke: Komiker.



Ni har väl inte missat appen **Pantapå**!?



Med den kan du panta olika förpackningar och få belöning i form av poäng, kuponger eller pengar direkt i mobilen.



Det är några varumärken som erbjuder antingen pengar eller poäng när du skannar deras produkter som t.ex. Skogaholmspåsar, Via förpackningar, YES handdiskmedel och samtliga Dove förpackningar.

Du får *1 poäng* för varje pant vilket motsvarar *1 krona*.

Du måste vara vid en återvinningsstation när du ska skanna förpackningen du vill panta.



Lagunens testpatrull ger 4 + av 5 möjliga.

Text: Oskar

Ormar i Sverige

I Sverige finns det fyra kända ormarter huggormen, snok, hasselsnok och kopparormen.

Huggormen (*Vipera berus*) är den enda orm i Sverige som är giftig. De flesta huggormarna blir ca 60cm långa, enstaka kan bli närmare en meter. Huggormen har en ljus grundfärg oftast brun med ett svart sick-sack mönster på ryggen. Visste ni att omkring hälften av alla huggormsbett är giftfria, så kallat torra, eftersom ormen avgör om den ska spruta in sitt gift eller inte.



Ormar är växelvarma, deras kroppstemperatur följer lufttemperaturen. Med mörk kropp kan de lättare värmas av solen. Ormar lever ett ganska slött liv och den ser fridfull ut där den ligger och solar, mätt och belåten med en sork eller något annat gott i sin mage. Huggormar ligger i dvala hela vintern under tjälen i hål i marken eller i stenskravel. Massor av ormar kan övervintra på samma ställe, på vissa platser samlas de upp till hundra ormar. På våren kommer de fram, värmer sig i solen och ömsar skinn. Ormar byter skinn för att kunna växa. Du kan hitta det torra, tomma skinn på marken kring övervintringsplatsen.

Kopparormen (*Anguis fragilis*) är den enda orm som jag har blivit biten av, jag var på kollo som barn och hittade en orm. Jag ville spara den så jag la den i en mjölkförpackning och när jag sedan skulle ta upp den igen så bet den mig på handen. Sedan dess har jag låtit ormar vara. Kopparormen är egentligen ingen orm, det är en ödla utan ben. Den är inte alls snabb om man jämför med de andra ormarna. Honan lägger ägg som kläcks direkt anslutning till födseln vilket gör man ofta säger att kopparormen föder levade ungar.



Snoken (*Natrix Natrix*) är en ormart som är vanlig i Europa. Färgen varierar från brun till gröngrå och prickar längs ryggen. På sidan finns vita eller gula fläckar. Snoken blir sällan längre än 100 cm lång och väger mellan 140 och 400 gram. Pupillerna är runda till skillnad från huggormens som har långsmala ögon. Snoken blir mellan 25 och 28 år. En snok lägger 25-28 ägg en gång per år. Snoken är en bra simmare och äter bland annat grodor och fiskar.

Hasselsnoken (*Coronella austriaca*) har ett litet huvud och tydliga fjäll längs sidan. Färgen är brun eller grönaktig med två långsgående band längs ryggen. Buken är blå eller gråblå hos honan och rödaktig hos hanen. Hasselsnoken äter gärna andra ormar och även huggormar, den påverkats inte av giftet från huggormen.



Alla ormar utan undantag är fridlysta i Sverige från och med år 2000. Det innebär att det är förbjudet att döda, skada eller fånga dem, deras ägg eller ungar. Kopparormen är också fridlyst, fast den egentligen är en ödla. Om en orm är på ens tomt så får man flytta på den men inte skada den.

Text: Jim

Humor

Jag är gravid i sjätte månaden.
Idag stod jag på buss-hållplatsen, när en man frågar:
När kommer den?
Jag: Om ca tre månader
Han: Men för i helvete!
Bussarna kommer aldrig i tid!

Varför tycker fransmän om sniglar?
- De gillar inte snabbmat.

Det var en gång Bellman, en dansk och en finsk som tävlade om vem som kunde vara längst i ett grishus.
Dansken gick in först och sedan kom ut efter 1 minut:
- Grisen fes, grisen fes!
Då var det finnens tur. Han kom ut efter tre minuter:
- Grisen fes, grisen fes!
Nu var det Bellmans tur. Efter fem minuter kom grisen ut.
-Bellman fes, Bellman fes.

Vad sa laddaren till väggen?
-Låt oss hålla kontakten.

Vart åker mössen helst på semester?
- Till OSTkusten.

Vad heter Finland bäste skidlöpare?
-Hacki Hälinen.

Pappa, kan du hjälpa mig med matten?
– Vad ska jag hjälpa dig med?
– Jag ska hitta den gemensamma nämnaren
- Vad fan, har ni inte hittat den än? Den letade vi också efter då jag gick i skolan?!

Numrets bild:



Foto: Ulrika