

LAGUNEN

Årgång 14, Nummer 3, 2020

IRVINGARNA



INTERVJU MED
LENA MARIA
VENDELIUS

Ledarsida

Tidningen Lagunen
Arbete och Aktivitet
Vård o Omsorgs-
förvaltningen

Adress:

Delfinen,
Rosstorpsvägen 12,
633 54 Eskilstuna

Telefon:

016 - 710 74 23

E-post:

lagunen@eskilstuna.se

Redaktion:

Krister Alderfalk
Ulrika Arvidsson
Suphap Chansamphan
Marjan Dimovski
Per Ekelund
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

Har du någon gång hört en låt som du tyckt var så bra att du ryste? Så bra så att håret på dina armar och i nacken reste sig? Jag hörde någonstans att musik som vi tycker väldigt mycket om har en förmåga att höja våra dopaminnivåer och genom det få oss att må lite bättre. Om jag bara går till mig själv och utan att ha forskat kring det, så kan jag ändå tro på att det stämmer. Dopamin är en signalsubstans i hjärnan och har med vårt belöningsystem att göra. Dopamin påverkar våra känslor och det är ju också vad musik gör.

Jag tror att ni förstår att det här numret av Lagunen handlar mycket om dansbandsmusik. Vad som är bra musik och vad som kan få oss att vilja börja dansa är så klart helt individuellt. Jag älskar musik, men för att jag ska börja dansa (som numrets fråga handlar om) så ska det nog ganska mycket till.

Mattias Lillieborg
Enhetschef



INNEHÅLL

- 2** Ledarsida
- 3** Annons/Insändare
- 4-16** På Djupet
 - Dansbandsveckan
 - Dans
 - Dansbandshistoria
 - Det var dans bort i vägen..
 - Larz-Kristerz
 - Numrets fråga
 - Arvingarna
 - FUB-dans
 - Lena-Maria Vendelius
- 20** Test & Tips
 - Dansapp/ Hemsida
- 21** Djur
 - Flamingo
- 22** Recept
 - Äppelpaj med smak av kardemumma
 - Spenatsoppa
- 23** Humor
- 24** Numrets bild
 - Fotograf: Ulrika



Annonser/Insändare

NI VET VÄL ATT...



Musikverksamheten Skjulstagatan

På Facebook finns Musikverksamheten Skjulstagatan. Där kan du delta i en **live singalong** som sänds på fredagar kl 13.45. Ni kan ladda hem och skriva ut texterna till sångerna med stödtecken.

Det är en öppen Facebooksida så alla kan vara med!

Musikverksamheten Skjulstagatan



**På Lagunens hemsida
tidningenlagunen.se
finns Lagunen inläst
som ljudklipp!**



FUB

På **FUB:s** hemsida hittar du information om FUB-danser & andra aktiviteter som de anordnar.



fub.se/eskilstuna

Följ oss på sociala medier!

På Instagram heter vi:
Arbeteochaktivitet



På Facebook heter vi:
Arbete och aktivitet i Eskilstuna kommun



Under rådande omständigheter har Kretsloppet Pic and pay på Klostergrtan 7 & Värjans Café. Mer information om detta på deras facebook sida.



Kretsloppet Eskilstuna kommun

Dansbandsveckan

Om du inte har hört talas om dansbandsveckan så kommer du nu få en liten inblick i en för många mycket uppskattad vecka, det är närmare 100.000 dansbandsugna eller danssugna som kommer och besöker dansbandsveckan årligen. Det säljs omkring 50.000 dansbiljetter. Dansbandsveckan hålls alltid under vecka 29 varje år i Malung i Orrskogen som är en folkpark, dit är alla välkomna. Malung är en mindre ort som ligger i mitten av Dalarna. Till dansbandsveckan kommer alla människor i av olika åldrar, om du är under 15 år kommer man dock endast in i målsmans sällskap. Är man 12 år är det fri entré och om du behöver ha en ledsagare med dig går denne in gratis.



Det dansbandsveckan handlar om är kort att dansa till musik från de bästa dansbanden. Alla är som sagt välkomna att dansa och det innebär att det kommer allt från personer som är nybörjare inom pardans till personer som är erfarna proffs inom dans. Under den här veckan så försöker arrangörerna skapa de bästa förutsättningarna. Det försöker man bland annat göra genom att ta hit de populäraste dansbanden, ha de bästa golven på sina sex olika dansbanor som gästas av 82 olika dansband under en veckas tid. Det är fasta danspaviljonger med specialbehandlade trägolv som man dansar i, alla har tak. Banorna ligger nära varandra för att det ska vara lätt att gå emellan dem. Varje danspaviljong huserar två band per kväll. Under dagarna kan du också vara i Grönlandsparken där det bjuds på fem timmars underhållning per dag. Du kan luta dig tillbaka på gräsmattan framför scenen eller gå och dansa på den närliggande dansbanan. Det finns också ett tält där du kan gå och äta och dricka dagtid, kvällstid förvandlas tältet till en rockscen. Där kan du då ta del av flera olika uppträdanden.

Dansbandsveckan grundades av eldsjälens Bertil Eriksson 1986. Från början var det svårt att få banden att komma till staden som många inte ens visste var den låg. Det stoppade inte Bertil från att nå hans mål med att starta dansbandsveckan. Han försökte få hjälp av Bert Karlsson men där fick han nobben och svaret att det inte var något att satsa på. Han åkte då till dåtidens största dansband och pratade med dem direkt. Han försökte först att gå via deras agenter men då fick han nobben men det fick han inte via banden själva som åkte till Malung.



Bertil Eriksson

Första året hade de lite över 2600 besökare och för varje år som gått så har den siffran ökat stadigt. De gick från att ha 14 band som uppträdde till att ha 82, de gick från att ha från två dansbanor till sex. Den stora skillnaden arrangörerna kan se under de senaste åren är att allt yngre personer kommer och besöker dansbandsveckan. Att dansa pardans är inte bara för äldre utan det är något som under senare år har krupit ner allt mer i åldrarna och under dansbandsveckan är det en väldig blandning på folk. Det är inte bara folk från Sverige som kommer, utan folk från hela Norden kommer årligen för att svänga sina lurviga.



Dansbandsveckan

Stämningen som infinner sig under dansbandsveckan beskrivs vara en massa glada människor på samma plats och det är nog på grund av kombination av musiken och rörelsen som skapar denne glädje som beskrivs. Glädjen kan också komma genom gemenskapen som skapas genom dansen.

I år kunde inte dansbandsveckan hållas som den traditionellt gör men de löste det genom att skapa en digital dansbandsvecka som innehöll sändningar på Facebook fyllda med intervjuer, dansbandsmusik och guldkorn från tidigare Dansbandsveckor. "Dansa hemma" sändes också på SVT under fem dagar mellan 18.30-19.30, det var då livekonserter från många av de mest folkkära och populäraste dansbanden så som Larz Kristerz, Streaplens med flera. Det blev också eftersnack med banden som medverkat i SVT under veckan, dansbandsmusik, tävlingar, intervjuer, dansbandsprofiler och digital danskurs med Tony Irving.

Under dansbandsveckan kan du gå kurser i flera olika dansstilar. Du kan slipa på tekniken om du redan kan dansa så att du blir ännu bättre eller så kan du börja som nybörjare och lära dig. Det gör du i Tony Irvings Dance Academy, du får lära dig dansa av Tony och Let's Dance-kollegan Cecilia Ehrling som lär ut allt från swing till bugg.



Cecilia Ehrling & Tony Irving.

År 2021 kanske blir ditt år att uppleva dansbandsveckan och få ta del av allt som erbjuds där. Nästa år får vi hålla tummarna att veckan kan hållas som planerat.

Dansen har alltid haft en viktig och central roll när det kommer till dansband. När man dansar till dansband och orkester så säger man att man dansar pardans, pardans är enkelt förklarar de danser som man dansar två och två där det vanligtvis är mannen som för dansen och kvinnan är oftast den som följer i dansen. Dansar man pardans utan att tävla kallar man det för sällskapsdans och om man dansar pardans vid en tävling kallar man det för danssport. På de dansbanor där en orkester spelar så passar oftast pardanserna bugg, foxtrot och onestep in, de är också de vanligaste sällskapsdanserna i Sverige.

Om du skulle vara intresserad av att dansa någon sällskapsdans/pardans så finns det flera kurser att gå här i Eskilstuna. Medborgarskolan är en av flera aktörer i Eskilstuna som erbjuder flera olika sorters danskurser allt från buggkurs för nybörjare, klassisk Flamenco, Bollywoodans, magdans till Salsa med mera.

Att dansa pardans kan man säga både handlar om kultur och om att idrotta. Men det är även bra friskvård som kan utövas högt upp i åldrarna. Samvaro med musik kombinerat med motion förbättrar både den fysiska och psykiska hälsan. Pardansen har så många fördelar som vi tänkte försöka poängtera. Framför allt för ungdomarna kan dans i alla former lägga grunden för en god fysik, som är av stor betydelse i dagens samhälle eftersom det finns en ökad tendens att fler rör sig mindre.



Qr kod till ljudklipp.

Dans

Bugg: Som pardans skiljer sig bugg från många andra danser eftersom de dansande inte håller om varandra. Buggen har sitt grundsteg på fyrataktslag (tänk att du räknar från ett till fyra). Den som leder dansen ska börja med att flytta sin vänstra fot fram och tillbaka när ledaren räknar på ett och tre. Höger fot går upp och ner på stället under hela tiden. Det är helt enkelt grundstegen för ledaren i dansen. Följaren då, hur ser dennes grundsteg ut? Jo, följaren i Bugg ska också räkna till fyra men låta vänsterfoten gå på samma ställe och sedan flytta fram och tillbaka höger fot i stället. Vips så kan man grunden till buggen och det kommer man långt på.



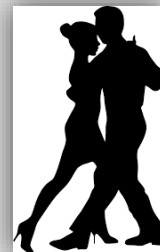
Foxtrot: Denna dansstil beskrivs ofta som en enkel dans att lära sig. Här dansar man tätt intill varandra men det är följaren som bestämmer hur nära man ska dansa till varandra och det gör följaren genom att placera sin vänstra hand mot förarens bröst som betyder att inte dansa intimt. På axeln betyder att man överlåter till föraren eller på ryggen att man vill dansa nära/intimt. Båda tittar åt vänster så att man hela tiden har koll på resten av dansgolvet. Föraren börjar med sin vänsterfot och följaren med höger och går fyra steg fram och sedan fyra steg bakåt. Rytmen ska vara sakta, sakta, fort, fort under de fyra stegen.

Onestep: Det viktigaste att tänka på i denna dansstil är att hela tiden hålla dina fötter i rörelse. Föraren börjar med sin vänsterfot och följaren med sin högerfot. Tänk på att gå mer på tå och man tar ett steg för varje taktslag. Precis som i foxtroten dansar man intill varandra.

Gammeldans: Gammeldans är en beteckning på danser som fanns i Sverige innan foxtroten gjorde sitt genombrott under 30-talet. Det är dansstilar som nu blivit allt mer populära igen. När man pratar om gammeldans tänker man bland annat på schottis, polka och vals, och varianter på gilledanser med mera.

Vett och etikett:

Ett uttryck som du kanske kan komma att höra om du befinner dig på en dansbana är ordet gnussa och det betyder att du och din danspartner gnuggar pannorna mot varandra medans ni dansar med varandra.



Det finns också något som heter vett och etikett på dansgolvet. En viktig sak som ingår i vett och etikett på dansgolvet är dansriktningen, att den hela tiden går motsols, rör man sig medsols riskerar man att krocka med de andra dansparen om man inte följer dansriktningen. Du ska inte ta med dig något ät eller drickbart ut på dansbanan. Du ska ha ögon öppna när du dansar, när du är på dansbanan ska du dansa, stå stilla kan du göra utanför. Vett och etikett på dansgolvet handlar till mångt och mycket om sunt förnuft. Om att ha en god vilja och om att samarbeta med de andra som befinner sig i din omgivning.

Man bör heller aldrig gå rakt genom dansgolvet (korsa inte danslinjen) om du vill ta dig till andra sidan får man gå runt helt enkelt. På dansbanan finns ingen klädkod men försök att klä dig bekvämt och inte för varmt. Många erfarna dansare tar med sig ett ombyte till pausen då man lätt blir svettig efter så mycket dansande. Det viktigaste när det kommer till etikett på dansgolvet är att du ska hålla huvudet högt, le och ha roligt tillsammans med din danspartner. När du befinner dig på dansbanan kan det vara bra att känna till vissa saker en av dem är att det alltid dansas snabbare danser längs kanterna och de som dansar lite saktare dansar mer mot mitten av dansgolvet. Detta är för att man ska minska risken för krockar mellan de dansande paren. Kom även ihåg att alla får dansa med alla! Detta är några av sakerna som du ska försöka komma ihåg när du besöker en dansbana.



Qr kod till ljudklipp.



Reportage av Lagunen

Dansbandshistoria

De vanligaste instrumenten i ett dansband är elbas, elgitarr, keyboard och trummor. I äldre dansband var även dragspel och saxofon ett vanligt inslag bland annat i banden Wizex Ingmar Norströms, Thorleifs, Simons, och Max Fenders. Numera sköts dock ofta blås och stråk av synthar, särskilt vid livespelningar vid livespelningar bland de "modernare" dansbanden. I mer countryinfluerade låtar kan även steelguitar förekomma. I Curt Haagers förekom även trumpet, mindre vanligt för dansband.

Ett dansband reser ofta runt i buss och spelar ofta flera gånger i veckan året runt, utomhus om somrarna och inomhus vintrarna. Spelningen kan också ske ombord på en båt. till exempel olika kryssningsfartyg

Flera dansband bär namn efter sin sångare, ibland avkortat, följt av ordet *orkester*. Denna tradition kommer från de gamla dansorkestrarna, vilka hade namn efter sin kapellmästare. Många gånger är "s" ersatta av "z" i slutet av bandnamnet inom dansbandsgenren. Traditionen med "z" i namnet uppstod när Folke Isaksson, känd folkparksföreståndare i Kristianstad, skulle skylta för Lasse Stefanz. Då skyltnings bokstaven "s" tog slut satte Folke helt enkelt upp ett "z" istället för sista s'et och traditionen var startad.



Dansbandsmusikens storhetstid var på 1970-talet, med band som Flamingkvintetten Ingmar Nordströms, Thorleifs, Wizex och Matz Bladhs.

Ordet "dansband" blev etablerat i Sverige 1976, vilket då skulle vara modernare och tuffare än de dansorkestrar som redan fanns, senare har många övergått till att kalla sig "liveband".

Under 1980-talet började man tala om dansbandsdöden. Flera dansband lades ner och nästan bara heltidsdansbanden kom att bestå. Under denna tid dominerade bland annat dansband som Matz Bladhs och Vikingarna. De spelade ofta på båtar och stadshotell och de manliga medlemmarna brukade uppträda i kostym, vilket sedan länge blev vanligt för dansband.

I början av 1990-talet hölls flera dansbandsgalor i anläggningar

som Globen och Scandinavium där dåtidens stora dansband Vikingarna, Sten & Stanley, Lotta & Anders Engbergsorkester, Thorleifs, Sven-Ingvars och Curt Haagers spelade upp till dans, så kallade supergrupper.



Sten & Stanley



Lotta Engberg

1993 vann melodin "Eloise" Melodifestivalen, framförd av dansbandet Arvingarna. Arvingarna hade ett mer pop/rock-orienterat dansbandsound och erhöll popularitet bland många tonåringar.



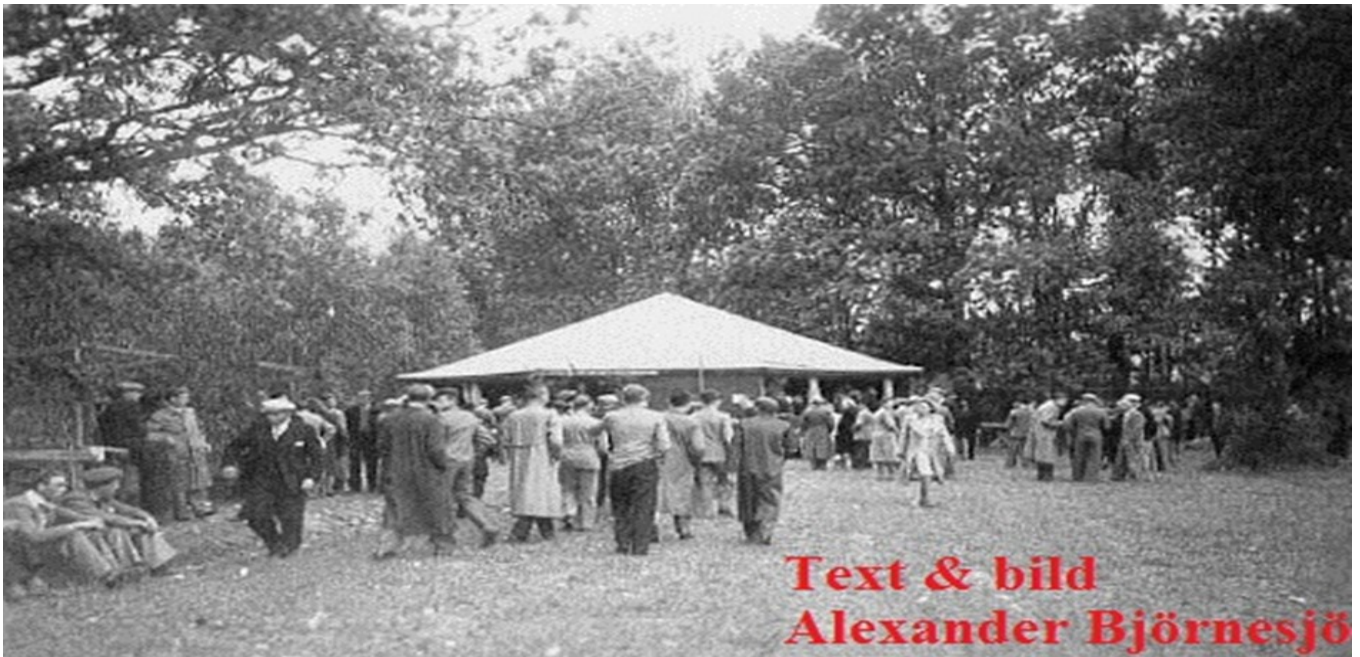
2008 startade "Dansbandskampen" på TV, där segrade Larz-Kristerz före Scotts. Dansband har även stått för de dominerande musikinslagen i Bingolotto och andra caféprogram i TV.



QR kod till ljudklipp.

Reportage: Reijo

Det var dans bort i vägen...



**Text & bild
Alexander Björnesjö**

Dansbanorna i Eskilstuna var mer förekommande förr än var de är idag. En självklar plats för dessa dansbanor var Eskilstuna Folkets park, idag kallat "Parken Zoo". Redan vid invigningen av Folkets Park den 3 juli 1898 var dansbanan på plats. Här kommer nu olika exempel på dansbanor runt om i Sörmland; Sommarrogatan i Nyfors hade en dansbana mellan år 1851 till 1887. Råby-Hallen var också ett mycket populärt ställe. Runt om i Eskilstunas orter fanns det förut flera dansbanor t.ex. Barva, Vilsta och Näshulta dansbana, listan kan göras lång. Mälby dansbana i Torshälla var också ett populärt ställe. Dansbanan invigdes redan 1936, en dansbana som även Snoddas besökte och spelade på. Många av dansbanorna står nu och bara förfaller.

I Eskilstuna kuriren kunde man den 17 juni 2018 läsa i tidningen att någon eller några hade tänt eld och hela dansbanan i Mälby hade brunnit ner till grunden.

Om vi blickar bara några år tillbaka i tiden, var även Å-Bryggan ett populärt ställe att dansa vid. Stadshotellet i Eskilstuna var kanske inte direkt en dansbana, men bör absolut tas upp som ett dansställe dit många gick för att dansa sällskapsdans.

Många orter runt om i Sörmland hade då sina egna dansbanor med midsommarfiranden och tillställningar. Förväntansfullt gjorde folk sig i ordning för att gå till dansbanan. Jag minns så väl där jag var uppvuxen i Hällbybrunn, Sandstugan, hur man dansade långt in på natten och hur popcornmaskinen poppade, doften av sockervaddmaskinen, männen som skulle imponera på sina fruar genom att kasta pil, fiskdammen och hur klackskorna slog hårt emot trägolvet och hur vi barn lekte kring dansbanan. Gammal som ung var där, alla var välkomna. Minns även hur glödlamporna lyste starkt kring chokladhjulet och ljudet från chokladhjulets piggar som snurrade och lätet från pilen som passerade alla spikar och stannade på ett nummer. Hur man kunde höra folk sucka som inte vann och kort där efter kunde man höra någon skrika "JAA, JAG VANN!". Hur man lekte i hoppborgen och hur man satt där och åt godis runt dansbanan och där stod ett dansband och sjöng medan folk dansade olika danser. Folk strömmade till dansbanorna och när dansen var slut så klev ett par bort från dansbanan och ersattes med ett nytt par och så där höll det på långt in på natten...

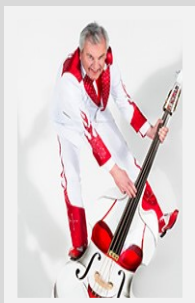
Ja, det var verkligen dans bort i vägen...



Qr kod till ljudklipp.

Larz-Kristerz

Redaktionen Lagunen ringde till Trond Korsmo (en av grundarna till bandet) och ställde några frågor.



Vartför har ni namnet Larz-Kristerz?

Vart kommer namnet ifrån?

- Vi heter Larz-Kristerz på grund av att vårn förra trumslagare Mikael Eriksson.

Han sa det som en svordom från början faktiskt, när vi höll på att träna inför vårn första spelning. Han var lite otålig att vi aldrig kom i gång med Larz-Kristerz, så han sa: "Kan vi aldrig komma igång med det där jävla Larz-Kristerz" och då var namnet på vårt band klart.

När startade bandet eller när skapades det och av vem?

- Bandet startades 2001 av mig Trond tillsammans med en tidigare medlem som heter Stefan Nykvist. Vi jobbade tillsammans i en musikaffär och började spåna där om att göra en spelning på barnens dag som vi har här i Älvdalen. Det går till så att man har ett tema och åker runt på lastbilsflak genom den lilla byn. Det var en massa olika vagnar och vi hade temat 70-tals dansband så det var så det började.

Hur många är ni i bandet och vilka instrument spelar ni? Hur ser bandet ut idag, från det att ni startade det?

- Som det ser ut idag är det bara jag och Peter kvar sen bandet startade. Anders kom med 2011.



**Trond
Korsmo**



Peter Larsson

Jag heter Trond Korsmo och spelar elbas, kontrabas och körar. Sen har vi Daniel Wallin på trummor, Peter Larsson är vårn huvudsångare och han är även kompgitarist, sen har vi Anders Tégner som spelar elgitarr och sjunger, sist men inte minst har vi Mattias Bruhn och han spelar keyboard och sjunger.



Är det någon av er bandmedlemmar som spelar i något annat band?

- Nej, inte just nu. Det händer att någon kan vara med och vicka i något annat band men inga fasta band som vi spelar i förutom Larz-Kristerz.

Vart hade ni er första stora spelning?

Vårn första spelning var på lastbilsflaket, på "Barnens dag" i Älvdalen. Den första stora spelning var på ett bröllop utanför Göteborg faktiskt. Vi fick den samma dag som vi var på vårn andra spelning. Det var några som såg oss som tyckte det var lite kul så de ville ha oss på en bröllopsfest i Göteborg. Så tack vare dem har vi fortsatt helt enkelt, hade de inte frågat hade det bara blivit en gång.

Hur många skivor har ni släppt?

- Jag tror det är 13 stycken nu.

Larz-Kristerz

Hur många skivor har ni sålt?

- Vi är nog uppe i 25 000.

Säljer ni skivor fortfarande med tanke på att skivmarknaden inte är så stor idag?

- Inte alls lika mycket. Första skivan som vi slog igenom med är singeln "Jag måste ringa Carina" då sålde vi 17 000. Idag säljer vi 7 000 skivor.

Vilka städer är medlemmarna i bandet ifrån?

- Från Älvdalen är jag, Peter och Anders och Mattias Bruhn är ifrån Falun.

Vart repar ni tillsammans?

- Det är på min gård i Älvdalen, där har jag en replokal som vi kör i. Men annars så brukar vi repara innan våra spelningar där vi har dem.

Hur värmer ni upp inför varje spelning?

- Det är ju om man ställer ljud, så brukar vi spela tre till fyra låtar innan konserten, så att ja, det är väl den uppvärmningen som vi gör.

Är det skillnad på eran musik nu mot förr?

- Vi gör mer musik själva idag mot vad vi gjorde förr. Peter samarbetar en hel del med en som heter Sulo, de har skrivit bland annat en låt som heter "Måste gå och dansa till". Anders, gitarristen skriver också en hel del. Han har bland annat skrivit en låt som heter "Hon gillar Johnny Cash". Vi gör mer själva, mot vad vi gjorde för några år sedan. Vi har många olika personer som skriver låtar till oss som vi har lärt känna genom åren.

Vem bestämmer eller vem bestämde hur era scenkläder ska se ut?

- Från början var det Peter och Stefan som bestämde hur vi skulle se ut och Peter har ett finger med i spelet nu också vad det gäller att designa kläder.

Är bandet erat heltidsarbete?

- Ja, det är det.

Hur många spelningar har ni per år?

- Vi har 100 stycken spelningar ungefär.

Vad är det bästa med att vara ute och spela?

- Jag tycker att det är att man har träffat på många människor genom de här åren som har blivit ens vänner. Sen tycker jag om att spela musiken. Det är att träffa folk och spela musik som är stora drivkraften bakom det vi gör.

Hur kändes det att vara med i dansbandskampen och vad var det bästa med att medverka i programmet?

- Jo, det var nog bland det häftigaste jag har gjort som musiker och att man gick vidare från lördag till lördag och till slut vann alltihop. Vi hade ingen tanke på att det kunde bli så. Vi var helt chockade, det var både glädje och men också en massa med praktiska saker som skulle fixas när vi hade vunnit det där. Det var mycket spelningar som skulle göras och vi skulle fixa ny buss och utrustning och allting, men vi klarade av det!

Vad är den största lärdomen du har tagit med dig från att spela i ett band?

- Största lärdomen är att man måste kunna samarbeta väldigt bra. Vi i bandet lever väldigt tätt inpå varandra under vissa perioder, vilket gör att man eller vi måste ha ett bra samspel. Det kan vara tillexempel när man åker i bussen och det är massa saker som ska lösas, det händer saker och saker går sönder eller att bussen går sönder, det är mycket saker vi måste klara och lösa på egen hand tillsammans. Ibland har vi ingen aning om hur vi ska göra det utan man måste försöka, så gott man kan och lösa problemen i efterhand. Att man får lära sig saker hela tiden tycker jag kanske är den viktigaste lärdomen. Det här arbetet är så intressant på många olika sätt.



Larz-Kristerz

Händer det att det kommer fans på gatan som känner igen er?

- **Ja ibland händer det att man blir igenkänd, det är en glad företeelse när det kommer någon.**

Vad tycker du om det?

- **Ja, jag har inga problem med det faktiskt. Jag brukar stanna och prata med folk om de vill. Jag är lite stolt över Larz-Kristerz.**

Vilken är eran kändaste låt, vilken låt har man hört mest?

- **Om man går på Spotify är det "Måste gå och dansa till". Den som jag tror de flesta känner igen är "Jag måste ringa Carina", den är väldigt känd. Vi har också vår version av Purple Rain, vi gjorde om den till dansbandskampen och den var en av anledningarna till att vi vann. Vi gjorde om den till vår egna vi spelar ju den fort. Prince spelar den långsamt så den blev helt annorlunda än hur originalet låter.**

Har ni någon gång tagit upp ett fans på scenen?

- **Jo, det har hänt flera gånger att det har kommit upp någon, om det är något speciellt, till exempel att någon har fyllt år, det beror på om det finns utrymme på scen att man kan ta upp någon.**

Kan du berätta om den mest komiska situationen du har varit med om i er karriär?

- **Ja, du det är ganska många om jag ska vara ärlig nu vart jag lite ställd här, men jag kan ta upp ett exempel. När vi var med dansbandskampen, så passade Stefan på att göra ett litet bus där, de ställde en fråga till honom och då låtsades han att mikrofonen blev tyst, så teknikern kom med en ny mikrofon och då säger han att han bara att "jag skoja", då skrattade vi allihop vi tyckte det va lite roligt.**



Har någon i ert band någon dold talang som de flesta inte vet om?

- **Om vi tar Peter han är duktig på att rita, han har designat många av våra kläder. Jag är duktig på att laga rörförstärkare, såna här gamla rörförstärkare. Anders Tegner är duktig på teknik och att spela in. Mattias Bruhn håller mycket på med datorer och är duktig på hemsidor. Sen så har vi Daniel Wallin, han tycker mycket om att träna sin hund.**

Vad har ni för musikprogram?

- **När vi håller på var och en så håller Anders på med Logic hemma, vi brukar hålla på i en studio annars, som inte ligger långt ifrån Mariestad, den heter Strawberry studio, där har dem inte Logic, utan där har dem något annat som liknar Logic.**

Vad är det bästa hotellet ni har sovit på?

- **Alla Scandic hotellen är bra, man känner sig hemma när man är där, vi gillar Scandic hotellen och tycker de är bäst.**

Gör bandet saker på fritiden tillsammans som inte har med musik att göra? Umgås ni utöver ert arbete?

- **Det händer att man träffas på fritiden, ibland när vi är på turné och det är klämdag mellan två spelningar, då kan vi hitta på saker. Vi tycker om att åka folkrace eller gå på konsert, det brukar vi kunna göra ibland. Tidigare bandmedlemmar brukade åka skoter tillsammans ibland.**

Engagerar ni er i några välgörenhetsorganisationer, vilka och varför i så fall?

- **Det vet jag inte om någon är, jag själv har skänkt till olika organisationer förut, men nu gör jag så att jag skänker blod istället, det tycker jag är en bra sak.**

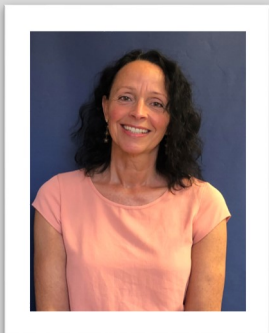


Qr kod till ljudklipp.

Reportage: Albert, Marjan & Oskar.

Numrets fråga:

VILKEN LÅT FÅR DIG ATT DANSA?



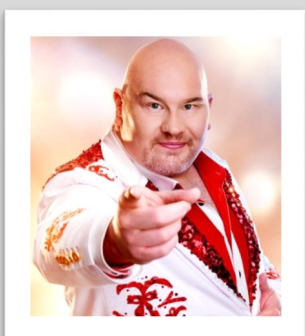
Camilla Erhlund:

- **Higher and higher** med Jackie Wilson.
Det är en låt som man verkligen får lust att röra sig till och dansa loss till.



Lena Maria Vendelius:

- En låt som får mig att dansa är **Happy** med Pharrell Williams.



Peter Larsson, Larz-Kristerz:

- **Streaples** får mig att dansa.



Kenny Samuelsson, Streaplers:

- Ingen lätt fråga att svara på, då jag sällan eller aldrig dansat.. Men att se folk dansa och den glädje det ger... får också mig att dansa på scenen!
Dans är glädje, så må det gå som en dans!



Maria Chergui, gruppledare: (V)

- Laleh med låten "**Bara få va mig själv**".

Numrets fråga:

VILKEN LÅT FÅR DIG ATT DANSA?



Arvingarna:

- Att se andra glädjas och dansa får oss att vilja dansa, vissa av oss dansar mer än andra. En favorit låt vi har är:
Don't go breaking my heart med Elton John .



Thorleifs Torstenson, Thorleifs:

- Om jag ska ta en Thorleifs låt så väljer jag:
"Kom till Folkets park"



Michael Björklund, Årets Robinson vinnare:

- Perikles med låten
"Var ska vi sova i natt".



Trond Korsmoe, Larz-Kristerz:

- Jag tycker om att dansa till svängig musik typ Flamingo och **Streaplers**.



Magnus Olsson, Drängarna:

- Gamla rocklåtar.

Arvingarna

Vad har varit bäst med att medverka i mello?

- Det är väldigt roligt att medverka, ett bra sätt att synas ut i Sverige, ett fantastiskt fönster att nå ut till en bred publik. Till exempel med "I do", den hade aldrig fått den uppmärksamheten om den inte varit med i mello. Det är inte bara stort, utan även så roligt och att mello fångar upp alla åldrar. Det ligger varmt om hjärtat sedan vi var små.

Har ni nått ert mål som artister?

- Det har man aldrig gjort, man måste ha nya mål hela tiden.



Vad har varit det bästa ni varit med om under er karriär?

- Det största vi varit med om är fortfarande vinsten med Eloise, det vi fick uppleva i och med Eurovision och att få ha representerat, är det absolut största.

Vilken mellolåt tycker ni är bäst utöver era egna?

- Lasseman: The Ark - The worrying kind, modernt och bra!

Casper: Jag måste säga Främling, det är mitt första minne, jag minns när jag satt hemma och kände ett så stort engagemang kring mello
Kim: Picadilly Circus, jag minns att jag tyckte Pernilla var så snygg.

Tommy: Mitt första minne är Waterloo, jag minns att jag tyckte att de var så fräcka och hade så fräcka kläder. Sen gjorde Carola med Främling ett väldigt stort intryck på mig.

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

Kim: Hantverkare av något slag.

Lasseman: Jag hade lämnat mina ritningar till Kim, något åt arkitekthållet.

Casper: Radiopratare!

Tommy: Jag hade nog nördatt in mig på något, något kreativt iallafall.

Vad är det bästa med att arbeta med musik?

- Det kan jag svara på säger Kim, att få jobba med sitt fritidsintresse.

Casper: Framföra sin musik för publik.

Lasseman: Det roligaste är att man hela tiden skapar nytt, man vet inte nästa låt - utan alltid strävan mot bästa låten.

Vad lyssnar ni på mest själva? Vilka låtar har betytt mycket för er genom livet?

- **Kim:** Bon Jovi, det är min uppväxt.

- **Lasseman:** Jag är lite gammaldags, jag lyssnar mest på radio, mina favoriter Dire Straits.

- **Casper:** John Fogerty, min absoluta favorit.

- **Tommy:** Jag fortsätter på ABBA spåret, de är tidlöst och jag lyssnar än idag.

Vilket är ert bästa musikminne?

- **I do, Friends Arena - 30 000 människor.**

Största publiken vi haft, wow!



Arvingarna

Vad gillar ni för mat?

- **Alla älskar husmanskost utom Lasseman som föredrar smårätter av alla dess slag.**

Vilka personer har betytt mest för er som artister?

- **Först och främst, våra föräldrar. Sen är det Gert Lengstrand, Lasse Holm, Torgny Söderberg som betytt mest och så även Lasse Höglund som gjort så att vi nu sitter här efter ett fantastiskt år efter Melodifestivalen.**

Vilket av era egna album gillar ni mest?

- **Här kommer top 3:**

* **Coola killar** - debutalbumet - härliga minnen

* **Diamanter** - det sticker ut lite extra, där fick vi också en Grammis.

* **Änglar & massa kärlek** - bra låtar och ett bra sound.

Var föds er inspiration till era texter som ni skriver?

- **De texter vi skriver måste betyda något. Vi relaterar mer och mer vart vi är i livet. När vi var yngre gick det bra att sjunga om tjejer, kärlek och obesvarad kärlek. Nu vill vi mer sjunga om livet idag, glada positiva saker.**

Vad gör ni för att må bra?

- **Casper: Tränar, jag tränar för de fysiska men också det sociala. Träffar så många människor på gymmet där jag kan vara på ett annat sätt en den jag är när vi är ute och spelar.**

- **Lasseman: Jag gillar att göra saker för andra, ta hand om min familj, då mår jag som bäst.**

Kim: Stänger av telefonen, då kopplar jag av.

- **Tommy: Umgås med mina barn, det är de största dåliga samvetet jag har - att man inte umgås tillräckligt med sina barn, när vi är ute och spelar. Jag gillar att spela Nintendo Switch med min son, det gillar både jag och han!**

Vad är er bästa egenskap som artister?

- **Fötterna på jorden och har alltid brytt oss om våra fans.**

Vad gör ni om fem år?

- **Förhoppningsvis samma som idag, ny show, turné och kanske en ny mellohit?**

Hur ser en vanlig arbetsdag ut för er?

- **Vi jobbar oftast sena kvällar, så det blir en del resa till spelningen, sen soundcheckar vi, äter ofta middag tillsammans och sen gör vi det vi älskar, spelar för våra fans.**

Vilka är era bästa/sämsta egenskaper?

- **Bästa: Att vi sjunger alla fyra.**

- **Sämsta: Ibland har vi fyra olika viljor.**

Vilka frågor engagerar er?

- **Det är många som ringer och vill att vi ska skänka pengar till välgörenhet. Först och främst skänker vi till organisationer som hjälper barn som far illa.**

Vad är er bästa aktivitet på hösten?

Kim: Spelar tv-spel.

Casper: Tränar, kollar på serier.

Tommy: Jag skulle gärna jaga och plocka svamp, jag har tränat min hund till att hitta svamp.

Lasseman: Det bästa med hösten är att man får börja tända ljus, det är mysigt.



Qr kod till ljudklipp.

Reportage av Lagunen

FUB-dans

Lagunen ringde upp Camilla Ehrlund utvecklare på Vård o Omsorgsförvaltningen och ställde frågor om Fub-dansen.



Camilla kan du berätta om FUB-danserna?

- Våra FUB danser anordnas av FUB i Eskilstuna. Danserna vänder sig till våra medlemmar. FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ska kunna leva ett gott liv. Alla är välkomna till danserna oavsett om man är medlem eller inte. För medlemmar kostar det 100 kronor och icke medlemmar kostar det 130 kronor. I priset ingår fika och smörgås.

Hur länge har ni funnits?

- I år har FUB funnits i 51 år.

Vilket år anordnades den första dansen?

- 1969.

Har ni haft några kända dansband hos er?

- Vi har alltid jättebra dansband och bra orkestrar. Vi satsar mycket på musiken att våra besökare skall få en bra musikupplevelse av ett riktigt bra dansband. Det är den största kostnaden vi har. Vi har dock inte råd med några kända dansband.

Vilket kändaste dansband har kommit?

- Härifrån Eskilstuna har vi haft Gideons sen har vi ju haft flera orkestrar. Vi skulle ha fått besök av Kent Lindström som har spelat i Larz Kristerz nu i våras men det blev inställt på grund av Corona.

Har ni någon åldersgräns?

- Vi har ingen åldersgräns, alla åldrar är välkomna.

Hur många besökare har ni haft som mest på ett evenemang?

- Så länge jag har haft hand om dom här danserna så vet jag att under förra året var vi 150 personer. Oftast är vi runt 80–120 stycken en del av våra besökare har även med sig personliga assistenter.

Hur ofta är danserna?

- I februari, mars, april och maj har vi en gång i månaden. Sen har vi sommaruppehåll, vi brukar dock anordna någon sommarfest. Under hösten drar danserna igång igen i september, oktober och november. Vi anordnar ingen dans under december månad, då är det så många som är upptagna. Den stora julfesten har vi istället i januari månad.

Hur gör ni nu i Corona tider?

- Nu i Corona tider har vi ställt in våra aktiviteter eftersom vi inte ska samlas i större grupper. Vi vågar inte ta det ansvaret. Många med funktionsvariationer är en riskgrupp. Det är viktigt att ta hänsyn till att dem som har sjukdomar, när man dansar är man nära varandra.

Vart håller danserna till? Är de alltid inomhus?

- Vi är på **Seniorcentrum**, det ligger i samma lokal som Positivet ligger, Alva Myrdalsgata 3D. Vi är alltid inomhus.

Anordnar ni bara danser?

- Nej, FUB anordnar andra aktiviteter också till exempel har vi en verksamhet Positivet, som träffas och spelar och sjunger tillsammans på tisdagskvällarna. De ordnar även med en allsångskonsert en gång om året.

Vad är det roligaste du varit med om inom FUB?

- Det är nog danserna för det är så härligt med den levande musiken, glädjen och gemenskapen som är då.

Får ni hjälp av kommunen på något sätt?

- Vi söker föreningsbidrag som alla föreningar kan ansöka om. Sen betalar kommunen en orkester varje termin till danserna.

Har ni tystnadsplikt?

- Ja.



FUB-dans

Hur många gånger per år träffas ni för att planera FUBs aktiviteter?

- Lite olika men ungefär 6-8 gånger per år.

Varför gör du det här ideellt?

- Där för att vi vill att det ska finnas bra och stimulerande aktiviteter för våra medlemmar och för att det är en härlig gemenskap i föreningen. Dessutom är det roligt att vara med i en bra och viktig förening.

Hur många är det som jobbar för FUB Sörmland (Eskilstuna)?

- Vi är ungefär 20 stycken som jobbar ideellt.

Hur får man information om era danser?

- Det finns information på vårans hemsida fub.se/eskilstuna. Alla medlemmar får brev hem också om när danserna är. Vi brukar också skicka ut information till cheferna för olika verksamheter så att de kan sprida i boenden och på dagliga verksamheter.

Hur blir man medlem hos er?

- Man går in på FUBs hemsida: fub.se/bli-medlem och fyller i ett formulär eller ringer på telefonnummer: 08- 50 88 66 00



Kan man komma till dansen själv?

- Ja det kan man.

Om man kommer till dansen själv finns det personal som kan hjälpa en då som att till exempel att hitta i lokalen och handla i kiosken?

- Om man inte klarar sig själv behöver man ha stöd med sig. Vi som är där har ju olika sysslor att sköta men hjälper ju till allt vi kan och har tid med.

Hur stor är scenen som banden spelar på?

- Det är en vanlig scen som en vanlig dansbandsorkester på ungefär 5-6 personer får rum på.

Ditt drömband till FUB-dansen?

- Åh, vet inte, men visst vore det väl roligt att ha ett riktigt känt dansband.

Har du någon framtidsdröm om Fub danserna? Är det något som saknas eller skulle behövas förbättras?

- Nej, inte som jag kommer på nu bara att jag önskar att alla som vill gå på danserna har chans att komma.

Hur länge håller era danser på?

- De håller på i 3 timmar mellan klockan 14.00-17.00.

Gillar du själv att dansa och att lyssna på dansband?

- Ja, det gör jag och det är jättekul att dansa.

Har det hänt någon gång att era gäster funnit kärleken hos varandra på era danser och blivit ett par?

- Ja det har hänt.

Kommer det lika många män som kvinnor på era danser?

- Det kommer nog lite fler män.



Qr kod till ljudklipp.



Reportage av Oskar & Albert.

Lena Maria Vendelius

Lena Maria föddes utan armar och hennes vänstra ben var hälften så långt som det högra benet. Ingen vet orsaken till hennes handikapp.

Redaktion Lagunen blev nyfikna på Lena Maria och ringde upp henne och ställde några frågor.



Kan du berätta om dig själv? Vart är du uppväxt, hur ser din familj ut?

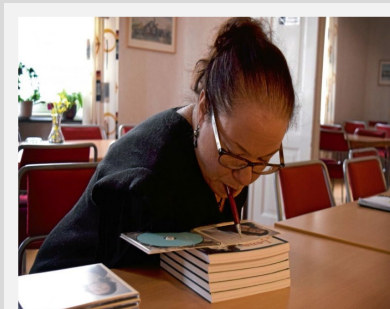
- Jag föddes som första barnet i min familj 28 September 1968. Året därpå föddes min lillebror Olle. Vi växte upp med mamma och pappa på en hästgård i Habo i Västergötland, inte så långt ifrån Jönköping.

Hur reagerar och hur har folk reagerat på din funktionsnedsättning?

- Eftersom jag är en offentlig person så får jag ofta frågor om mitt handikapp. För mig har inte handikappet varit något negativt snarare tvärtom, jag tycker det gett mig väldigt många fördelar i livet. Men det beror till stor del på att mina föräldrar behandlade mig på ett sätt där mitt handikapp inte stod i fokus och där det heller aldrig var ett problem.

Vad är du aktuell med just nu?

- Jag har just flyttat in i en lokal där har jag min butik *Lena Maria* som säljer Svensk design, hemslöjd och Fair Trade samt mina egna cd, böcker och tavlor. Dessutom är jag återförsäljare av hälsoprodukter från Forever, Aloe Vera. I lokalen kan jag också ta emot stora sällskap som betalar en liten slant var och så får man hembakt fika en timmes underhållning av mig och shoppa med 10 % rabatt i butiken.



Hur såg din barndom och skolgång ut? Vad har du för utbildning?

- Jag gick i en vanlig grundskola och var den enda handikappade på skolan. Jag var en medelmått men trivdes med mina klasskompisar. Jag har alltid varit av den åsikten att det är bättre att jag själv anpassar mig istället för att alla andra ska anpassa sig efter mig. Det har gjort att jag inte alltid kunnat vara med på allt men då har jag oftast hittat på något annat roligare. Om någon sa något som var menat att reta mig så tog jag aldrig illa vid mig utan svarade ofta med att skämta tillbaka. Så jag har aldrig blivit mobbad eller utstött. Efter grundskolan gick jag en estetisk linje tre år på gymnasiet och därefter fyra år på musikhögskolan i Stockholm.

Vad var ditt drömjobb som litet barn?

- När jag gick i lågstadiet ville jag bli sjuksköterska och i högstadiet telefonist eller lastbilschaufför.

Vad har du för intressen?

- Vid sidan av det jag arbetar med, dvs sången, målandet och skrivandet så tycker jag det är väldigt roligt att handarbete och släktforska.

Kan du berätta om din sim karriär. Vem hade du som förebild och hur lärde du dig att simma?

- När jag var tre år så började jag i en simgrupp där vi lärde oss att simma efter Halliwick metoden. Det innebär att man använder inga flythjälpmedel utan någon håller i en medan man leker och blir vän med vattnet, sedan lär man sig flyta på rygg och sedan simma. Så när jag var fem år kunde jag flyta själv och när jag var sex år kunde jag simma ryggsim. Någon förebild hade jag aldrig jag bara älskade att simma och vara i bassängen.



Hur ser en vanlig arbetsdag ut?

- Alla dagar är olika eftersom jag jobbar med så olika saker så jag har fantastiska personliga assistenter som är fenomenala på att anpassa sig och vara flexibla.

Lena Maria Vendelius

Kan du berätta om din konst och konstkarriär?

- Jag har älskat att rita och måla i hela mitt liv. När jag gick i högstadiet så praoade jag hos munmålaren Sune Fick och han blev en stor inspiration för mig att satsa på konsten. 1990 kom jag med i Mun- & Fotmålarna där jag fortfarande är aktiv. Då och då har jag egna konstutställningar och sedan har vi i föreningen ett galleri i Stockholm och Bergshamra torg i Solna där vi har 2 vernissager om året.

Vilka är dina förebilder?

Vi uppfattar dig som väldigt glad och positiv var kommer all denna positivism ifrån?

- Jag hämtar min inspiration från olika håll. För mig är nära och kära det viktigaste men sedan är alla de människor jag möter en drivkraft. I grunden har jag nog också en positiv personlighet. Jag grubblar, ömkar och klagar sällan, ser ofta utmaningar i vardagen som något som kan leda till nya upplevelser. Jag älskar att leva och uppleva och ser livet som en gåva. Jag är också kristen och därifrån kommer min allra innersta glädje. Jag hade aldrig varit den jag är idag och aldrig gjort allt det jag har gjort om det inte var för att jag känt mig så älskad. Jag tror att när vi får känna oss älskade så vågar vi vara de vi är och blomma ut som människor. Man blir glad av kärlek, allt blir lättare.

Möter du ofta fördomar? Hur tar du dom?

- Inte ofta. De flesta man möter vill aldrig något illa, man vet oftast bara inte vad man ska säga eller hur man ska göra. Ibland är det nog jag själv som har större fördomar.

Vilka frågor får dig att engagera dig?

- I Asien framför allt så vill jag gärna vara ett språkrör för de svaga och utstötta i samhället. Då känner jag att jag vill engagera mig. Jämförelsevis med många länder så har vi det oerhört bra i Sverige.

Har du något husdjur?

- Ja en katt som heter Ferdinand. En Devon Rex katt.

Har du många vänner?

- Ja och det är jag väldigt glad och tacksam för. Vänner är en stor gåva!

Hur har du löst din vardag, hur klär du på dig, kör bil, lagar mat osv?

- Förr gjorde jag allt själv. Men för ca tolv år sedan så började jag få alldeles för ont i kroppen och då blev jag beviljad personlig assistent. Så idag får jag mycket hjälp t.ex. med att sminka mig. Men att köra bil gör jag helst själv!

Har du någon gång blivit diskriminerad?

- Inte vad jag vet.

Är det något du saknar i ditt liv?

- Inte vad jag vet.

Du är även artist kan du berätta om din sång karriär? Skriver du egna texter ?

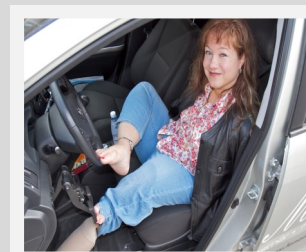
- En del av min musik skriver jag själv men jag tycker också om att sjunga sånger folk känner igen. Så i olika länder jag reser till sjunger jag en del på deras språk och i Sverige tycker jag om att sjunga på svenska.

Har du något budskap att förmedla till våra läsare?

- Att se varje dag som en gåva. Det är varje människas val vad man väljer att göra av den dag man fått. Var rädd om dig själv och din hälsa. Älska dina medmänniskor, var vänlig, ge komplimanger och visa tacksamhet. Se dina möjligheter och våga ta vara på dem. Det är dina egna tankar och beslut som sätter dina gränser.

När du har föreläsning vad berättar du om då?

- Det beror lite på i vilket sammanhang jag föreläser. Men jag utgår ofta från mitt eget liv och anpassar det efter den publik jag möter.



Qr kod till ljudklipp.

Reportage: Krister Alderfalk

Dansapp/Hemsida

Här får ni förslag på poddradio, hemsida, appar etc. lite olika saker inom dans och musik.

Scanna in QR-koderna så kommer ni direkt till de olika sidorna .

Dansbandspodden:



TikTok är en mobilapp där användaren spelar in en 15 sekunders video som man laddar upp för att dela med andra. Flödet i appen är fullt

av främst unga personer som dansar, läppsynkar, gör roliga sketcher med mera. En kreativ plats för dig som vill. Användaren väljer bakgrundsmusik från en mängd olika genrer.



I like radio

Är en webbradiokanal med dansbandsmusik.



En podcast om passionen till *dans* och glädjen på och runt dansgolven. De intervjuar motionsdansare, tävlande, tränare och andra passionerade dansare.

Dansbandssidan.com

Är nordens största dansbandssida på sociala medier. För dem som gillar dansband, schlager och country. Här får ni ta del av nyheter, tävlingar, bilder och reportage. Sidan uppdateras dagligen inom allt som händer inom dansbandsvärlden.



TONY IRVING DANSKURSER

På Tv4 Nyhetsmorgon lär Tony Irving ut olika dansstilar.



▶ TV4 Play

Reportage: Emil Pettersson

Flamingo

I detta nummer har ni tagit del av bland annat olika dansband och vilket djur kommer ni att tänka på som har kopplingar till dansband? Vi tänkte på Flamingon då med koppling till Flamingokvintetten, det är ett välkänt dansband. Även om man inte kan nämna några låtar som de gjort så kanske man känner igen namnet.

Det finns sex olika arter av Flamingos och de finns i olika delar av världen, de finns bland annat i Karibien, Europa, Afrika, Sydamerika och Mellanöstern. Flamingon har fått sitt namn ifrån det spanska och latinska ordet "flamenco" och betyder enkelt översatt "eld" eller "flamfärgad". När man tänker på en Flamingo föreställer man oftast den som aprikosfärgad eller rosa stor fågel men de kan också vara vita eller gråa i färgen. De får sin färg mestadels av vad de äter och de yngre fåglarna har mindre pigment eller färg och de äldre fåglarna har mer, vilket betyder att de äldre fåglarna är de som är mest färgglada. De äter räkor, plankton och olika algväxter från vattenkällor. De kan även dricka saltvatten, vilket de nästan är ensamma om i världen.

Den största Flamingoarten kan bli upp till 1,5 meter lång och väga upp till fyra kilo och den minsta blir cirka 80 centimeter lång och väger cirka 2,5 kilo.

Flamingon lever tillsammans i flock, allt ifrån ett dussin upp till flera tusen. De är också mycket bra flygare, så de kan lätt ta sig mellan de bästa matplatserna. I det vilda lever en Flamingo cirka 20-30 år, men om de lever i fångenskap så kan de leva upp till 50 år. Detta beror på att de inte blir byte för något rovdjur, att de får rikligt med mat och för att de får veterinärvård.

Från Flamingon kommer du inte att höra något fågelkvitter, utan deras läten är mer murrande, tutande och grymtade ljud.



Flamingon har långa ben och lång hals. Näbben är kraftig och vinklad nedåt och den använder den för att sila bort smuts från deras föda. Flamingon kan man se mestadels ståendes på ett ben med den långa halsen och det lilla huvudet inbäddad i kroppen. De står på ett ben när de vilar och viker upp det andra benet intill sin kropp på så vis sparar de både energi och värme. Forskare tror också att de står på det viset för att lura eventuella rovdjur, att de ser mer ut som ett litet träd av något slag.

Flamingon hittar sin partner genom att de dansar för eller med varandra och när de väl blivit ett par lever de oftast livet ut med varandra. De bygger sitt bo till den blivande ungen av lera och båda föräldrarna ruvar på ägget i fyra till fem veckor och båda föräldrarna delar ansvaret att utfodra sina ungar som kläcks med en grå fjäderdräkt. Flamingoparen lever som jämställda när det kommer att ta hand om sina barn, de delar på alla ansvarsområden.

De olika arterna:

- Större flamingo
- Mindre flamingo
- Punaflamingo
- Andinsk flamingo
- Chileflamingo
- Karibisk flamingo eller cubaflamingo

Skrevet av: Jim Karlsson

Recept

Äppelpaj med smak av kardemumma

4 portioner.

6 äpplen ca 800 gram.

2 dl fiberhavregryn.

1/2 dl solroskärnor.

1/2 dl brun Farin.

1 tsk kardemummakärnor, stötta.

1/2 dl flytande margarin.

1. Sätt på ugnen på 225 grader.
2. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Lägg dem i en ugnssäker form.
3. Blanda alla torra ingredienser. Fördela över äppelklyftorna. Ringla över matfettet.
4. Sätt formen mitt i ugnen och grädda i 25 minuter eller tills äpplena är mjuka.
5. Servera äppelpajen med kesella smaksätt med vaniljsocker eller med glass.



Spenatsoppa

4 portioner.

500 gram fryst spenat.

1 gul lök och 1 vitlöksklyfta.

6 dl mjölk och 2 dl grädde.

1 grönsaksbuljongtärning.

4 ägg.

150 gram bacon.

Salt och peppar och lite smör.

1. Tina spenaten. Skala, hacka och fräs löken i smör i en kastrull. Pressa sedan ner vitlöksklyftan. Tillsätt mjölken, grädden, buljongtärningen och spenaten. Låt detta koka upp och småputtra i 5-10 minuter.
2. När detta är gjort ska soppan mixas med stavmixer, matberedare eller liknande. Smaka av med salt och peppar.
3. Strimla och stek baconet knaprigt. Koka äggen 6-7 minuter. Skala och dela äggen och servera soppan ihop med dessa och baconet.



Skrivet av: Mikael Larssén

Humor

Hörde du att Ozzy ska ta ett år ledigt från musiken?
 – Ja, ett Black Sabathsår!

**Varför har trummisar ofta två bilringar på magen?
 - De kör med dubbelkagge!**

Vad hände med trummisens arm?
 – Han fick slagvärk!

**– Vilket klädesplagg framför sänger endast när det är riktigt kallt?
 – Kall-songer!**

Vilken hårvård förknippas med musik?
 – Kammarmusik.

– Jag skulle vilja spela trumpet men är rädd att det blir en blåsning.



- Förlåt, kan jag få nästa dans.

Svar: - Gärna, jag vill inte ha den.

Vem kommer alltid sist av artistmedlemmar?
 – **Basist.**

En kille går fram till en tjej och frågar; Vill du dansa?

- Ja gärna, svarade hon.

- Bra, då tar jag din stol!

Skrivet av: Emil Pettersson

Numrets bild:



Foto: Ulrika