

LAGUNEN

Årgång 15. Nr. 1. 2021

HJÄLPMEDELCENTRALEN

Fik@rummet



FRAMGÅNGSPODDEN
AV ALEXANDER PÄRLEROS



Lindas

**BAKSKOLA
& MATSKOLA**



LAGUNEN

Årgång 15. Nummer 1

År 2021

Ledaren.



Qr kod till ljudklipp

Hej!

Douglas heter jag och är sedan årsskiftet ny ansvarig utgivare för Lagunen. Eller ny och ny, nygammal får man nog säga. För sådär 6-7 år sedan hade jag ett vikariat som enhetschef inom Arbete och aktivitet och var under den perioden chef för verksamheten.

På den tiden började vi löst prata om att erbjuda Lagunen som webbtidning och jag tycker det är helt fantastiskt att se hur mycket verksamheten har utvecklats sedan dess.

Precis som alla andra så har även jag påverkats av den pandemi vi fortfarande befinner oss i. Jag jobbar mest hemifrån och träffar nästan ingen förutom min närmaste familj. I numrets fråga denna gång undrar ni vad det första är man vill göra efter pandemin. Tycker själv det är svårt att välja en sak. Det är friheten att kunna göra saker jag saknar mest.

I 2021 års första upplaga om Lagunen kan ni läsa mer om saker som vuxit fram under förra året som en reaktion på att vi inte ska träffa andra i samma utsträckning. Ni kan bland annat läsa om hur digitala mötesplatser skapats för att motverka ensamhet och det finns en hel del tips på bra poddar.

*Håll i och håll ut, tvätta händerna och
håll avstånd så hörs vi framåt sommaren!*



Qr koder:



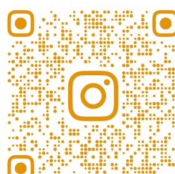
Lagunens hemsida



Soundcloud- Ljudklipp



Lagunens Facebook



Lagunens Instagram

ADRESS:

Delfinen
Rosstorpsvägen 12
633 54 Eskilstuna

TELEFON:

016- 710 74 23

E-POST:

lagunen@eskilstuna.se

HEMSIDA:

Tidningenlagunen.se

FACEBOOK:

Arbete och aktivitet i
Eskilstuna kommun

INSTAGRAM:

Arbeteochaktivitet

SOUNDCLOUD:

Lagunen och Digitalkraft

ANSVARIG UTGIVARE:

Douglas Gilljam

Företagenshus

Munktellstorget 2

633 43 Eskilstuna

Telefon: 070- 167 21 55

E-post:

douglas.gilljam@
eskilstuna.se

TRYCK:

Arkitektkopia

Svarvargatan 9

Eskilstuna

INNEHÅLL:

SIDA:

2. LEDAREN

3. ANNONSER/ INSÄNDARE

4-6. HJÄLPMEDELCENTRALEN

7-10. FIK@RUMMET

11-13. MY, THERÉSE & HENRIK

14. VAD ÄR EN PODD?

15. DIGITAL MÖTESPLATS

16-17. NUMRETS FRÅGA

18-20. LINDAS BAKSKOLA

21. KULTURVERKSTAN

22. RECEPT

23. HUMOR

24. NUMRETS BILD

Musikverksamheten Skjulstagatan.

Hej! Jag heter *Patrick* och jobbar med musik i musikverksamheten på Skjulstagatan.

I och med pandemin så har jag utökat verksamheten till att innehålla en Facebooksida där jag lägger ut singalongvideor varje vecka.

Man blir glad av att sjunga så passa på!

Varje fredag så är det dags för en ny fredagslive singalong för alla er sångsugna.

Den sänds klockan 13.45 på facebooksidan:

Musikverksamheten Skjulstagatan.



Qrkod till ljudklipp:

*Hoppas att vi ses!
/Patrick*

Stödet En utbildnings- och visningsteknik.



Qrkod till ljudklipp

Stödet är en nyskapande utbildnings- och visningsmiljö för välfärdsteknik.

På stödet kan man se och prova på digitala hjälpmedel som bland annat kan öka självständigt, delaktighet och trygghet med mera.

Öppettiderna för allmänheten är vardagar klockan. **09.00-12.00.**

Bokningar för personalgrupper är vardagar klockan **13.00- 16.00.**

Under dessa tider kommer det att vara **Workshop, föreläsningar och temadagar.**

Kontakt:

Mail: stodetvisningsmiljon@eskilstuna.se

Telefonnummer: 016- 710 77 53

Adress: Nygatan 15

På grund av Covid-19 är Stödet inte öppet för allmänheten. Endast tidsbokning.

Max 2 stycken personer samtidigt inne på Stödet och munskydd skall användas.

Varmt välkomma!

HJÄLPMEDEL CETRALEN



Qr kod till ljudklipp

”Henrik Hasselqvist informerar om Hjälpmedelcentralen”.

Hjälpmedelcentralen Sörmland (förkortas HMC) svarar för försörjning av hjälpmedel till länets invånare. Här kommer information och svar på Lagunens frågor till Henrik Hasselqvist som är hjälpmedelskonsult på Hjälpmedelcentralen i Eskilstuna.

Vilken utbildning behöver man ha för att arbeta på hjälpmedelscentralen?

- Det beror på vad man jobbar med. Det finns hjälpmedelskonsulenter som är kunniga inom ett visst område av hjälpmedel, till exempel rullstolar. Hjälpmedelskonsulenter har medicinsk utbildning. De kan vara utbildade sjuksköterskor, logoped, arbetsterapeuter eller sjukgymnaster/fysioterapeuter.

På hjälpmedelscentralen jobbar även tekniker som har olika utbildningar inom teknik. Här finns även lagerpersonal som ofta har erfarenhet inom lager och logistik. På HMC finns även administrativ personal som ofta har erfarenhet av kundtjänst och administration. Hos oss jobbar även chaufförer som kör ut hjälpmedel till brukare och till vårdpersonal. Chaufförerna har gått en utbildning som ger dem C-körkort.

Hur många är ni som arbetar här och vilka olika yrkesgrupper tillhör ni?

- På hjälpmedelscentralen jobbar det cirka 90 personer. Här finns personal som jobbar med administration (till exempel kundtjänst) och tekniker som lagar hjälpmedel. Jag jobbar som konsult, vi är kunniga inom ett visst område av hjälpmedel och vi hjälper även vårdpersonal på kommun, sjukhus och vårdcentral när de förskriver hjälpmedel. På Hjälpmedelcentralen finns även lagerpersonal som tar hand om alla hjälpmedel på vårt stora lager som vi har här.

Vad är roligast med ert arbete?

- Att det jobb vi lägger ner hjälper människor att få en bättre fungerande vardag.

Hur länge har hjälpmedelscentralen funnits i Eskilstuna?

- Vad jag vet har Hjälpmedelcentralen funnits i Eskilstuna sedan början av 70-talet. Men hjälpmedelscentralen kan ha funnits i Eskilstuna även innan dess.

Hur hänger ni med i utvecklingen?

- Vi brukar gå på mässor och utbildningar som anordnas av företagen som säljer hjälpmedlen. Vi har även kontakt med andra hjälpmedelscentraler så vi kan få tips ifrån dem om de hittat ett hjälpmedel som vi inte vet om. Vi läser även mycket på internet om hjälpmedel.

Hur hemma är ni med alla tekniska hjälpmedel som finns?

- Vi kan mest om de tekniska hjälpmedel som går att förskriva som hjälpmedel i Region Sörmland. Sedan finns det mycket produkter som går att köpa i teknikaffärer som skulle kunna fungera som hjälpmedel men som inte finns att förskriva som hjälpmedel i Region Sörmland. Ett exempel på en sådan produkt är Google home. Det skulle kanske vara ett bra hjälpmedel för en person som är i behov av att exempelvis Netflix genom att bara säga ”starta Netflix”.

Den typen av tekniska produkter har vi bara kännedom om, vi är inte experter på dem.

Vi skulle vilja veta mer om digitala hjälpmedel, vad håller ni på med som mest nu inom det området?

Ett vanligt digitalt hjälpmedel är program till dator eller appar till surfplatta som kan användas för att kommunicera. Istället för att prata eller skriva trycker man på bilder. Programmet eller appen har en talsyntes som säger det bilderna representerar. Vi träffar många som använder den här typen av hjälpmedel för att kommunicera med sina föräldrar, vänner och bekanta.

Är det ni som lagar sakerna till exempel rullstolar med mera?

- Ja, teknikerna på hjälpmedelscentralen lagar alla hjälpmedel som går sönder. När någon lämnar tillbaka ett hjälpmedel återställer man det också så att funktionerna är som nya. På så vis kan samma hjälpmedel lånas ut till någon annan som behöver det.

”De flesta hjälpmedel lånar man”.

Hur ser en vanlig arbetsdag ut?

- Det beror på vilken yrkesgrupp man tillhör. Någon gång under dagen har man kanske en utprovning av hjälpmedel. Då kommer en brukare till Hjälpmedelscentralen och tas emot av kundtjänst. Sedan får brukaren träffa tekniker och konsulent som provar ut och anpassar hjälpmedlet, exempelvis en rullstol, efter brukarens behov. En vårdpersonal från sjukhus, kommun eller vårdcentral är alltid med och det är denna som bestämmer vilket hjälpmedel som ska lånas ut, eller förskrivas som det också heter. Lagerpersonalen och chaufförerna ser sedan till så att hjälpmedlet kommer till brukaren. I övrigt går mycket av arbetet ut på att hjälpa vårdpersonalen som ansvarar för att förskriva hjälpmedel. De kan vara med och svara på frågor om hjälpmedel och så vidare.

Vem får hjälp av er? Vem har rätt att få er hjälp?

- Det är olika beroende på vilket hjälpmedel det gäller. Det finns ett regelverk att gå efter. Väldigt förenklat: regelverket ser till så att den som har behov av ett hjälpmedel får låna ett hjälpmedel. Regelverket ser också till så att den som inte är i behov av hjälpmedlet inte har rätt att låna hjälpmedlet. Alla som känner att de har behov av ett hjälpmedel är välkomna att fråga vårdpersonal (sjukgymnast/fysioterapeut, sjuksköterska, arbetsterapeut, läkare eller logoped på sjukhus, kommun eller vårdcentral). Vårdpersonalen vet om du har rätt att få låna hjälpmedlet eller inte. Och om vårdpersonalen inte vet kan vårdpersonalen alltid fråga oss på hjälpmedelscentralen.

Vad kostar er hjälp?

- När man kommer till hjälpmedelscentralen har man först bokat en tid med vårdpersonal (exempelvis arbetsterapeut, logoped eller sjukgymnast/fysioterapeut som jobbar på sjukhus, i kommun eller på vårdcentral). En vårdpersonal är alltid med under besöket på hjälpmedelscentralen. Som vanligt när man har ett bokat besök med vårdpersonal tar de ut en avgift för besöket. Jag vet inte exakt vad den avgiften ligger på men jag tror det brukar vara 200 kr. Högkostnadsskyddet gäller.

Lånar man eller hyr man de olika hjälpmedlen ni har?

- De flesta hjälpmedel lånar man. De är samhällsbetalda vilket innebär att du som lånar hjälpmedlet inte behöver betala för vad hjälpmedlet kostar. Oftast behöver den som lånar hjälpmedlet inte betala någonting. Men för vissa hjälpmedel behöver man betala en liten summa. Exempelvis kostar en dator 600 kr/år för vuxna. En elrullstol också. En surfplatta med en app som används för att kommunicera kostar 300 kr i engångsavgift.



Vilka är det som ni nätverkar med i kontakt med kunden, vilka samarbetspartners har ni?

- Vi har hjälp från företagen som säljer hjälpmedlen till oss. De är väldigt duktiga och hjälpsamma.

Har ni hjälpmedel på lager?

- Hjälpmedlen står på stora hyllor på lagret. En gaffeltruck med höj- och sänkbara gafflar krävs för att lyfta upp -och ner hjälpmedlen från hyllorna.



Är det något hjälpmedel som ni saknar som ni vill att uppfinnare/forskare ska ta fram eller lösa?

- Det vore bra om man kunde säga till en dator vad den ska göra, exempelvis "öppna Internet". Detta fungerar på engelska men inte på svenska, ännu...

Finns det åldersgräns på hjälpmedel?

- Man kan säga att det finns en åldersgräns för att få låna datorer. Datorer kan bara under vissa speciella omständigheter lånas ut till vuxna. Bara vuxna kan låna hjälpmedel som kompenserar för deras dyslexi. Barn med dyslexi ska få stöd från sin skola. Tyngdtäcken får inte förskrivas till barn under två år.

"Rullatorer är nog bland det vanligaste som förskrivs".



Vad är det vanligaste hjälpmedlet som ni förskriver?

- Jag är inte helt säker men rollatorer är nog bland det vanligaste som förskrivs.

Har ni tystnadsplikt?

- Ja! Alla som jobbar på hjälpmedelscentralen har tystnadsplikt.

Hur kommer er verksamhet att se ut om tio år, vilken utveckling har skett på hjälpmedelsfronten tror du?

- Jag tror att många produkter som kallas hjälpmedel idag redan finns i folks hem. Exempelvis var tvättmaskin ett hjälpmedel förut, nu finns tvättmaskin i de flesta hem. Ipad med app för att kommunicera är ett hjälpmedel idag, men om tio år kanske nästan alla redan äger en surfplatta.





Under året som gått så är det nog många av oss som har märkt av skillnaderna i samhället och att det är många som blir och känner sig ensamma.

Vad kan man göra för att inte känna sig ensam och hur ser utvecklingen ut för att minska detta?

Vi på Lagunen fick upp ögonen för ett projekt som håller på att utvecklas just nu för att motverka bland annat ensamhet. Vi intervjuade Petra som är den som ansvarar för projektet så att vi får veta mer om exakt vad de jobbar med och vad projektet går ut på.

”Förebyggande insats mot ensamhet och social isolering”.

Kan du berätta om projektet fik@rummet, vad är det?

-Det är ett projekt som syftar till att minska upplevelse av ensamhet och social isolering hos äldre personer, med hjälp av hälso- och välfärdsteknik. Vi påbörjade projektet redan 2016, men har så klart fått en rejäl skjuts av Coronapandemin under det senaste året, då hela befolkningen 70+ är fysiskt isolerade och tekniken är för många den enda möjligheten att träffa andra människor. Vi forskare har i projektet tillsammans med äldre personer, personal inom kommunal hälsovård och social omsorg och ett IT-företag utvecklat ett digitalt fikarum där äldre personer kan mötas och prata med varandra samt annonsera om digitala och fysiska möten.

Hur kom det sig att du blev projektledare till detta projekt?

- Jag har varit medarbetare i projektet sedan 2016, men tog 2018 över projektledarskapet då vi skulle börja söka mer pengar i kombination med att forskargruppsledaren gick i pension.

Vad vill ni uppnå med det här projektet?

-Vi vill förebygga och minska äldres upplevelse av ensamhet och social isolering genom ökad social gemenskap.

Hur har en typisk arbetsdag sett ut under detta projekt?

- Jag jobbar bara en liten del av min arbetstid i projektet, men arbetsuppgifter som rör projektet är allt ifrån att skriva ansökningar om forskningsmedel (tid att forska kostar pengar), sitta i möten där vi utvecklar nya funktioner i Fik@rummet och om säkerhetslösningar till att åka ut till äldre personer och dela ut surfplattor och svara på frågor om hur appen fungerar.

Hur många är ni som arbetar med det här projektet?

- Vi är i dagsläget upp mot 10 forskare som jobbar i olika grad och omfattning i projektet, plus ett team på IT-företaget som nog också är upp emot 10 personer.



Du arbetar som docent i fysioterapi, kan du berätta vad det innebär?

Hur kommer det sig att du kom in på den banan, att det blev ditt yrkesval?

- Jag kom in på mitt yrkesval som så många andra – jag hade själv skadat knät, gått hos sjukgymnast (som det hette då) och tyckte det verkade så spännande att få hjälpa andra människor. Jag sommarjobbade också på ett servicehus under gymnasiet och upptäckte då mitt engagemang för äldre människor, men jag ville komma in i en annan del av vården som var mer hälsofrämjande och då var mitt yrkesval klart! Dock har jag inte jobbat som kliniskt verksam sjukgymnast/fysioterapeut, utan jag började istället forska (om äldres hälsa) direkt efter min grundutbildning.

Hur har er testgrupp sett ut?

-Hösten 2020 testades appen bland 28 äldre personer som bodde hemma och rekryterades både genom kommunen och pensionärsorganisationer. I vår kommer vi göra en större studie med upp emot 200 deltagare och dessa rekryteras främst genom den förebyggande verksamheten i Eskilstuna kommun och Västerås stad, men även hemtjänsten i Eskilstuna kommer vara med och rekrytera deltagare. Deltagarna ska vara äldre personer (65+) och uppleva ensamhet och/eller social isolering eller uppleva ett behov av ökad social gemenskap.

Hur lång tid har det tagit att ta fram appen?

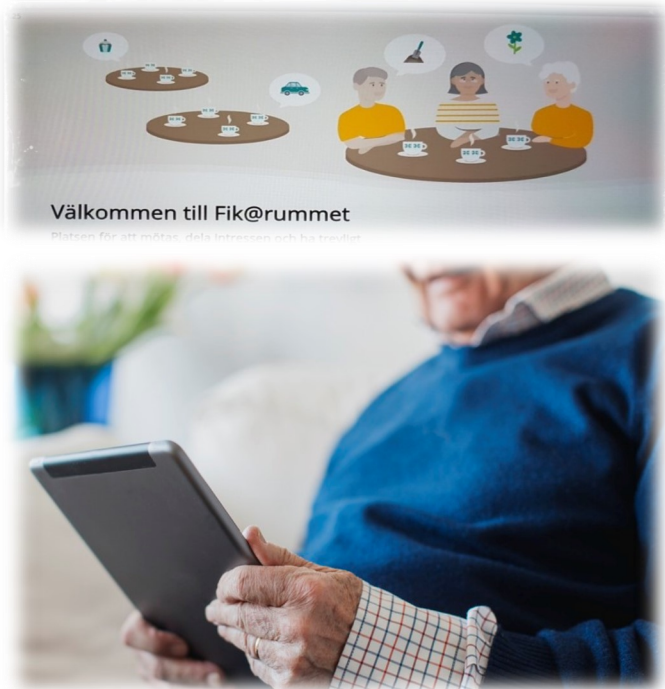
- Vi har mer eller mindre hållit på sedan hösten 2018 med behov, idéer och diskussioner. Själva 'byggandet' av appen har pågått sedan i april 2020.

Vad har varit roligast? Vad har varit mindre roligt?

-Det absolut mest givande är att höra de äldres positiva reaktioner på hur bra Fik@rummet är, att det blivit en livlina i deras vardag och fått dem att må bättre. Det mindre roliga är nog när det blir väldigt IT-specifika frågor i projektet som är svåra att hantera och som jag har begränsad kunskap om...

Kan vem som helst ta del av fikarummet? Skulle den kunna utvecklas så att den passar till personer som kanske tillhör personkrets LSS? Skulle den kunna utvecklas för en annan målgrupp?

- I dagsläget utvecklas Fik@rummet för äldre personer, men i framtiden kan detta mycket väl bli en produkt även för fler målgrupper.



Hur tänker ni att människor ska få veta att denna app finns? Kommer den att kosta? Eller kan man få den förskrivna som ett hjälpmedel?

- Kommuner kommer köpa in appen och då kommer den vara möjlig för kommunens invånare att ansluta sig till. Den kommer inte vara behovsprövad eller hjälpmedel då den ska tillgänglig för så många som möjligt och att man inte ska behöva neka någon som har intresse och behov av appen. Varje kommun kommer sprida information om appen på olika sätt som passar dem.

Varför är appen utformad för att bara användas till androids surfplattor och mobiler?

- Så var det i höstas i den första studien, men nu är den även anpassad till iOS så man även kan använda appen på iPads.

Vad är det bästa med appen, vad är du själv mest nöjd med?

- Oj, det var en svår fråga! Jag är ju så nöjd med allt – men ska jag välja något är det nog att alla får välja själva vad man vill göra – bara lyssna, dela med sig av sina erfarenheter, prata djupare eller mer ytliga samtal till att vara aktiv och starta igång egna återkommande träffar i Fik@rummet.

Vad har förvånat dig mest under projektets gång?

- Att appen i sig har varit så enkel för de äldre att använda och också en väldigt rolig del, att vi lyckats i den enkla designen och att appen är relativt självinstruerande.

”Jag hoppas och tror att appen kommer finnas hos de flesta kommuner inom något år.”

Nu har du själv utformat en app men vilken app skulle du själv inte kunna klara dig utan?

- Det måste nog bli Facebook där jag har kontakt med släkt och vänner över hela världen – även när vi inte pratar samma språk eller skriver med samma alfabet (som i Thailand) men ändå kan vara delaktiga i varandras liv – helt fantastiskt!

Är den bara för pensionärer som bor själva eller är det också för pensionärer som är ett par?

Fik@rummet är för alla äldre personer, oavsett var eller hur du bor!

Hur ser du att appen kommer att vara till nytta i framtiden?

- Jag hoppas och tror att appen kommer finnas hos de flesta kommuner inom något år och komma till stor nytta som förebyggande insats mot ensamhet och social isolering.



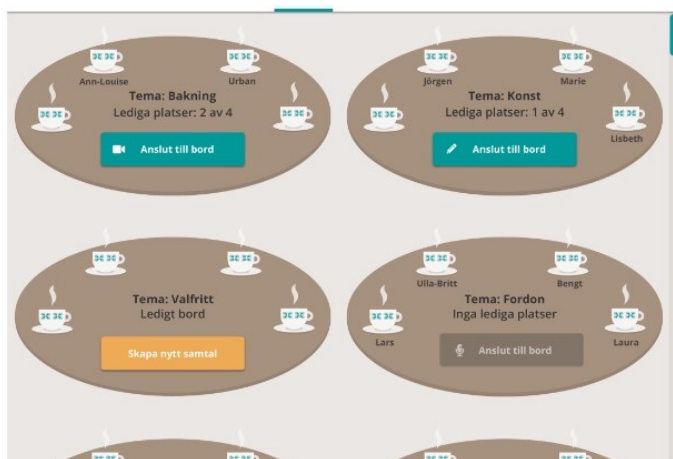
”Fik@rummet kommer att vara öppet dygnet runt alla veckans dagar”.

Hur många kan vara inloggade samtidigt på Fik@rummet?

- Det finns ingen gräns för hur många som kan vara online samtidigt.

Hur ofta kommer det att vara möten på appen?

- Fik@rummet kommer vara öppet dygnet runt alla veckans dagar och i studien i vår kommer vi förmodligen ha en fikatid per vardag, men sedan kan deltagare själva starta återkommande eller enstaka möten när de vill.



Snart är det här projektet klart, vad ska du starta upp med härnäst?

- Jag har många projekt på gång, t.ex. driver vi just nu ett projekt mot minska stillasittande hos både målgruppen som går i pension och hos personer som genomgår cancerbehandling. I ett annat projekt studerar vi stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor på akutmottagning under Coronapandemin.

Faktaruta:

Namn: Petra Heideken Wågert

Ålder: 44 år

Bor: I Eskilstuna

Född: I Östersund

Familj: Man & två döttrar 9 och 11 år

Intressen: Utförsåkning och träning

Yrke: Forskare

Superkraft: Att jag sopsorterar för hela familjen

Favoriträtt: Skaldjur

Vad klarar du dig inte utan? Rörelse

Dold talang: Att jag kan alldeles för många schlagerlåtar från 80- och 90- talen

På tal om fikarum, vad är din favoritfika? En stor Cappuccino och en chokladbiskvi



Vi söker även pengar för att studera införandet av Fik@rummet i Sveriges kommuner och en större utvärderingsstudie, som vi hoppas få besked om i maj. Så det finns alltid saker att göra!

Vad har du arbetat med för projekt innan?

- Jag har främst jobbat med projekt om äldres hälsa, dels hos 85-åringar och äldre, dels mot äldre kvinnor som lever med långvarig smärta och om förflyttningsförmåga hos personer med demenssjukdom.

”Deltagarna kan själva starta återkommande eller enstaka möten när de vill”.

MY SVENSSON



Qrkod till ljudklipp

Vilka är det som skriver och lägger ut information om vad som händer i Eskilstuna kommun? Lagunen tog bland annat kontakt med My som arbetar som kommunikatör. Här nedan berättar hon vad hon gör på sitt arbete.

”Presentera sådant som görs i våra verksamheter”.



Vad består dina arbetsuppgifter av? Hur ser en typisk arbetsdag ut?

- Jag har många olika och varierade arbetsuppgifter. Jag jobbar som kommunikatör och är ett stöd för medarbetare på vård och omsorgsförvaltningen i Eskilstuna kommun som behöver hjälp med att nå ut med olika typer av information. Det kan till exempel handla om att presentera sådant som görs i våra verksamheter. Mina arbetsuppgifter består bland annat av att jag gör inlägg till kommunens Facebooksida och Instagram. Jag gör informationsmaterial och uppdaterar webbsidan eskilstuna.se och kommunens intranät.

Jag håller också ihop arbetet med att göra filmer om vård- och omsorgsförvaltningens verksamheter. En typisk arbetsdag just nu sen några månader tillbaka arbetar jag hemifrån på grund av Coronapandemin. Jag sitter mycket vid datorn och har många digitala möten.

Vad gör du mest av?

Mest använder jag datorn och skriver olika former av texter.

Är det något du skulle vilja göra mer eller mindre av dina arbetsuppgifter?

- Just nu längtar jag efter att få vara ute i kommunens verksamheter igen för att kunna berätta mer om allt som görs där eftersom jag mest sitter hemma nu skulle det vara roligt att göra besök igen. Jag ser också fram emot att arbeta mer med webbsidan eskilstuna.se.

Vad har du jobbat med tidigare?

- Jag har bland annat arbetat i växtaffären Plantagen. Mitt första heltidsjobb var som redaktör för e-tjänster i Eskilstuna kommun, på förvaltningen som då hette Konsult och uppdrag som nu heter Serviceförvaltningen. Nu har jag arbetat 7,5 år i kommunen.

Vad betyder kommunikatör?

- Ordet kommunikatör kommer från det latinska ordet ”communicare”, som betyder ”att göra tillsammans, gemensamt”.

När du berättar vad du jobbar med vad tror folk att du jobbar med?

- En del tror att jag jobbar mer med kommunikation via tal, att jag är som en presstalesperson som uttalar mig i media.

”Kommunikatör betyder att göra tillsammans, gemensamt”.

Vad är det bästa med ditt jobb?

- Det bästa med mitt jobb är att jag bidrar till att underlätta för andra samtidigt som jag gör något som jag gillar. Jag tycker om att skriva, att göra information lättillgänglig. Det är mycket i kommunen som är viktigt för folk att känna till. Jag tycker att det är ett viktigt jobb att förmedla vidare information.

Vad är mindre bra med ditt jobb?

- Att det innebär mycket stillasittande arbete vid datorn.

Vad har du för utbildning?

-Jag har en kandidatexamen i informationsdesign, inriktning textdesign från Mälardalens högskola.

Kan du berätta mer vart man hittar bra information digitalt på Eskilstuna kommuns hemsida?

- Informationen på eskilstuna.se är idag uppdelad i olika kategorier. Lite längre fram i vår kommer webbsidan att göras om jag vet inte riktigt hur det kommer att se ut då men idag hittar du under fliken "Omsorg och stöd" information om olika typer av stöd, bland annat till personer med funktionsnedsättning. Där kan du till exempel läsa om mötesplatser för personer med funktionsnedsättning på [eskilstuna.se/motesplatsfunk](https://www.eskilstuna.se/motesplatsfunk).

Just nu är mötesplatserna stängda på grund av Coronapandemin. Jag rekommenderar då deras Facebooksida "Mötesplatser för personer med funktionsnedsättningar" som är en digital mötesplats.

På [eskilstuna.se/pluskortet](https://www.eskilstuna.se/pluskortet) kan du läsa mer om ett kort som ger rabatt på aktiviteter till dig som är vuxen och har en intellektuell, psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Jag vill också tipsa om webbsidan [stadsutveckling.eskilstuna.se](https://www.stadsutveckling.eskilstuna.se) om man är intresserad av vad som händer och byggs i kommunen. Där kan du kan läsa om alla byggprojekt som är på gång i Eskilstuna kommun som bland annat skolor och boenden.

Vilken app på telefonen kan du inte klara dig utan?

- BankID, det är väldigt smidigt! Jag vill också tipsa om att Eskilstuna kommuns har en app **Eskilstuna direkt**. Via den kan du få meddelande om särskilda händelser i Eskilstuna direkt i din mobil eller surfplatta till exempel vid brand.

Faktaruta:

Namn:

My Svensson

Uppvuxen:

I Åled, en mil utanför Halmstad

Bor:

I Eskilstuna

Familj:

Mamma, pappa och lillasyster

Fritidsintressen:

Träna, läsa, vara utomhus, geocaching, baka, laga och äta god mat

Superkraft:

Bra på att strukturera och planera – jag gillar verkligen listor!

Favorit maträtt:

Det finns mycket gott, men just nu är pasta med kräftstjärtar en favorit



I vår kommun så finns det väldigt många olika slags arbeten, här får vi träffa Therése och Henrik. Här berättar de mer exakt vad de gör på sina arbetsplatser.



Qrkod till ljudklipp

REDAKTÖR

Therése



Therése, du arbetar som redaktör inom sociala medier. Vad innebär det?

- Jag hjälper andra kommunikatörer med att lägga ut inlägg på kommunens Facebook och Instagramkonto. Jag redigerar texterna, anpassar dem så att de passar kanalen och hjälper till att välja bilder.

Vad gör du på din arbetsplats, vad är dina huvudsakliga arbetsuppgifter?

- Förutom att vara redaktör för kommunens huvudkonto på sociala medier är jag även arbetsledare på kommunikationsenheten. Jag fördelar uppdrag som vi får in till mina kollegor.

I vilka sociala medier arbetar du i?

- Facebook, Instagram och LinkedIn.

Vad är roligast med ditt jobb?

- Att vi faktiskt kan vara med att göra skillnad. Det är roligt när vi har skapat inlägg som engagerar och berör människor. Då känner jag att vi har lyckats.

Vilken är din bästa egenskap på arbetsplatsen?

- Det är kanske egentligen en fråga för mina kollegor att svara på. Men jag tycker själv att jag är rak och tydlig och jag gillar själv när människor är det.

Om du hade en superkraft vad skulle det vara och varför?

- Jag skulle vilja vara osynlig! För att det skulle vara spännande att kunna vara på platser utan att andra vet att jag är där.

WEBBREDAKTÖR

Henrik



Henrik, du arbetar som webbredaktör. Vad innebär det?

- Det innebär bland annat att jag jobbar med innehållet och strukturen på kommunens webbplats, eskilstuna.se, så att den fungerar så bra som möjligt för våra besökare. Vi vill ju att alla ska kunna ta del av innehållet, utföra ärenden via e-tjänster och att det ska vara lätt att hitta det man söker efter.

Vad gör du på din arbetsplats, vad är dina huvudsakliga arbetsuppgifter?

- Just nu lägger jag mycket av min tid på att vara med och bygga upp en ny version av eskilstuna.se. Mina arbetsuppgifter är annars bland annat att vara stöd och bolla idéer med mina redaktörskollegor och att se över webbplatsens utvecklingsbehovet och att helt enkelt se till att webbplatsen mår bra och fungerar som det är tänkt.

I vilka sociala medier arbetar du i?

- Jag arbetar inte så mycket i sociala medier. Däremot har jag kollegor som jobbar väldigt mycket med både Facebook och Instagram.

Vad är roligast med ditt jobb?

- Jag tycker det är roligt att jobba med eskilstuna.se eftersom många av kommunens invånare använder och har nytta av webbplatsen. Det är också kul att vara lite av "spindeln i nätet" och ha kontakt med kollegor från olika delar av organisationen.

Vilken är din bästa egenskap på arbetsplatsen?

- Svårt att svara på själv men jag försöker alltid vara hjälpsam mot både kollegor och besökare som hör av sig och undrar något om kommunens webbplats.

Om du hade en superkraft vad skulle det vara och varför?

- Det häftigaste vore ju förstås att kunna flyga!

VAD ÄR EN PODD?



Qrkod till ljudklipp

Ordet Podd kommer från början från produkten I-pod. På en I-Pod lyssnade man från början på musik i ett visst format, sedan utvecklades formatet och det började bli samtal som berörde olika ämnen och podden var född. En podd är en ljud- eller videofil som man lyssnar och eller/tittar på som går ut via nätet. Det finns en uppsjö av olika appar för att lyssna på en podcast via din smarttelefon, din surfplatta eller datorn. En podd kan man säga är en blandning av radio och en blogg som slagits samman. Sveriges Radio, till exempel, publicerar alla sina sändningar som Poddar. Det gör det möjligt för dig att kunna lyssna på de radioprogram som du inte hann lyssna på live eller som du hörde sändas för flera år sedan.

Genom podden kan avsändaren nå ut till människor i hela världen. Poddarna fick sitt riktigt stora genomslag år 2004.

”Samtal och inspelningar”.

En podd kan bestå av en eller flera personer som samtalar och inspelningen kan göras nästan var som helst. En podd är en programserie, alltså har podden flera avsnitt. Att lyssna på en podd/podcast är alltid helt gratis. De som gör en podcast tjänar pengar genom reklam, det fungerar precis som i kommersiella radiokanaler. Det som är fördelen med en podcast är att man kan lyssna på den när som helst och var som helst. Du kan alltid ladda ner avsnitt av din podd och lyssna på den fast du inte har tillgång till internet.

Reportage: Lagunen

PODDRECENTION

Framgångspodden.

Framgångspodden handlar om att programledaren som heter Alexander Pärleros intervjuar olika gäster och bjuder in dem för att prata ut om deras liv och hur karriären ser/sett ut och få lära känna personerna närmare. Han ställer fantastiska frågor och har bra frågor, han gör så att man som lyssnare fångas upp i intervjun och gör den spännande.

Det som var bra är att han är smart och går verkligen in för det, han är väldigt rolig och verkar vara en ödmjuk person. Han har gjort så många bra avsnitt så det blir svårt att välja i princip och man lär sig mycket av det man ser och hör. Mindre bra är att jag tycker att han borde ta paus emellanåt, det blir lite långt men annars är allt korrekt.

Rösterna var bra och man hörde klart och tydligt vilka personer som satt där och vad de pratade om och vad man ville förmedla.

Det man vill förmedla med denna podd är att man ska gå sin egen väg, att man ska tro på sig själv och att man kan uppnå det man vill, inget är omöjligt. Podden får såklart en stark 9 av 10.

Den är otroligt bra framförd och uppbyggd!



Recension: Marjan Dimovski

DIGITAL MÖTESPLATS



Qrkod till ljudklipp

Vet ni om att det finns en digital mötesplats? Det tänkte vi på Lagunen tipsa om här.

Mötesplatser för personer med funktionsnedsättning erbjuder aktiviteter och social samvaro till vuxna personer som har psykiska, intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Deras fysiska mötesplatser är tillfälligt stängda för att begränsa smittspridningen av covid-19. De erbjuder nu en digital mötesplats på Facebook med bland annat livesändningar av aktiviteter och inlägg med utmaningar. Har du några förslag på hur innehållet på deras Facebooksida kan kompletteras så kan du maila till: dis@eskilstuna.se

Varje dag klockan 11.00 delar de ett inlägg på deras Facebooksida. Spontana inlägg förekommer andra tider också. För att det ska bli lättare för dig att hitta de inlägg som just du är intresserad av så har de olika färger på hjärtan som är kopplade till ett tema.

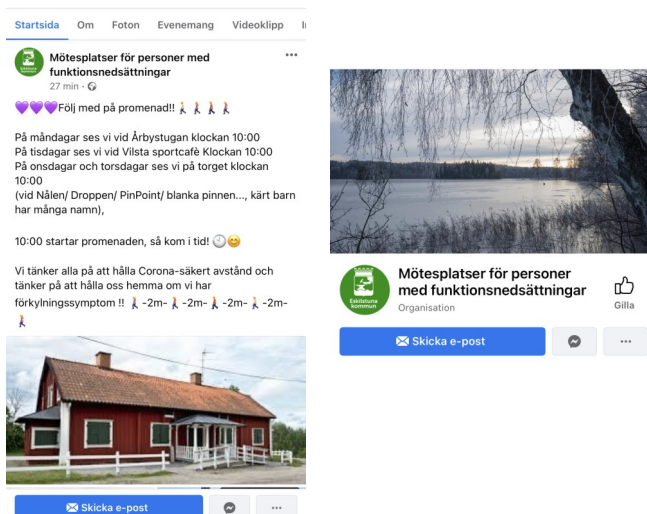
Här kommer ett förtydligande:

Måndag: ♥♥♥ = Träning och Hälsa
Tisdag: ♥♥♥ = Smått och Blandat
Onsdag: ♥♥♥ = Mat
Torsdag: ♥♥♥ = Natur
Fredag: ♥♥♥ = Kultur
Lördag eller Söndag: ♥♥♥ = Samhälle

Scanna Qr-koden för mer information:



Syftet med de digitala mötesplatserna är att motverka isolering och att man ska få känna en samhörighet med andra.



"motverkar isolering och att man ska få känna en samhörighet med andra"



Ett bra tips från den Digitala Mötesplatsen är att vara med och delta på måndagar klockan 11.00 då de har träningspass med Floretten. Floretten är en daglig verksamhet eller sysselsättning inom Arbete och Aktivitet.

Reportage: Lagunen

NUMRETS FRÅGA

*”Vad är det första du vill göra när Corona restriktionerna är över?
Vad ser du fram emot?”*



Charlotte Perrelli:

”Att få möta min publik igen och börja jobba!”



Tess Merkel:

”Gå på konsert med massor av människor i klunga och sjunga dansa och skråla med i låtar som om det inte fanns en morgondag!”

The Mamas:

”Vi ser fram emot att få krama andra människor och få träffa våra nära och kära som vi inte har träffat på länge. Sen ser vi fram emot att få uppträda för publik och att själva få gå på en massa konserter”.



Linda Andersson:

”Jag längtar efter att få resa utomland så som till Spanien eller New York , jag längtar efter att få vara mer fri, att gå på stan, gå ut och äta på någon restaurang. Om jag skulle ge mig ut på någon resa skulle det vara tillsammans med kompisar eller familjen. Om det blir en resa till Spanien så är det paddel som står på schemat”.

Barbro(Babben) Larsson:

”Resa! Jag älskar att resa och har både släkt och kompisar lite här och var på jordklotet. Första resan skulle gå till London tror jag men Teneriffa eller Kenya ligger också bra till.”



My Svensson:

”Gå på Friskispass, hälsa på släkt och vänner, strosa i affärer och göra utflykter”.

Emil Assergård:

”När Coronan är över så ser jag mest fram emot att få spela och turnera och att få umgås med mina vänner och familjen igen”.



Therése Ottosson:

”Resa, gå på restaurang och träffa vänner”.

Henrik Bondeson:

”Jag ser fram emot att träffa släkt och vänner som vanligt. En afterwork med kollegorna vore också trevligt!”



Qr kod till ljudklipp

Lagunen vill tipsa om **Lindas bakskola**. Linda heter tjejen som ligger bakom bloggen och instagramkontot. Hon lägger upp bakrecept med tydliga bilder om hur du ska göra steg för steg. Lagunen ringde upp Linda och ställde frågor till henne om hennes blogg, instagramkonto och hennes intresse för bakning.



”Jag vill förmedla känslan av att det är enkelt”.

När började ditt bakintresse? Intresset började redan när jag var barn. Jag har bakat väldigt mycket sedan jag var barn och har alltid tyckt väldigt mycket om att baka.

Vilken utbildning har du? Jag är journalist och hemkunskapslärare.

Har du någon speciell förebild inom bakning? Jag kan inte bara säga en, jag tycker det finns mycket inspiration att ta in från så många olika håll.

När startade du bloggen? Det var cirka sex år sedan.

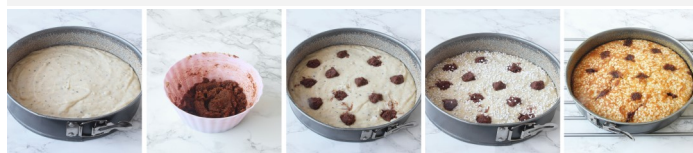
Varför tror du bloggen blivit så populär? Jag tror att det är en kombination av bilder som är tilltalande, att bilderna ser trevliga ut som gör att man blir sugen på att äta och baka. Jag tror också att mina steg för steg bilder gör att många människor tycker att mina recept är enkla att förstå. Jag tror att det är mycket enklare att läsa ett recept med stöd av både text och flera tydliga bilder som också visar hur du ska göra och hur det ska se ut. Så jag skulle nog säga att det är kombinationen av bra recept som också är tydliga genom steg för steg-bilderna som gör det tilltalande för de flesta.

Vem är det som tar bilderna och filmar? Det är jag själv som gör det.

Vilka yrken har du haft tidigare? Tidigare har jag arbetat som journalist reporter och layoutare och lite annat. Just nu jobbar jag inte med något annat fast jag har sysslat med massa andra saker tidigare. Huvudfokus ligger på det här just nu.

Hur kom du på idén att göra allt steg för steg? Tänker du mycket på att anpassa?

Anledningen till det är att jag själv tycker om sådana recept, jag hade sett sådana recept och tänkte att jag också vill prova att göra på liknande vis. Jag tycker det är väldigt bra att kunna titta på de här bilderna samtidigt som man bakar.



Vad bakar du helst, vad gillar du bäst? Kanske bröd med jäst i, jag älskar all form av brödbakning. Det är väldigt kul, så det är klart favoriten.

Vad tycker du är svårast? Det som är svårast att baka skulle jag nog säga att det är ett recept som har väldigt många ingredienser, när det är flera olika fyllningar, det är olika smeter och degar. När det blir så många olika moment i samma recept som man ska utföra.

Kan du berätta om ditt bästa och värsta bakminne? Svårt att komma på men det har hänt att jag glömt bort saker i ugnen för att man till exempel går ner i tvättstugan och hänger tvätt så glömmar man bort att man har något i ugnen. Det har också hänt att man tappat ut något på golvet. Det är en gång som jag speciellt kommer ihåg, jag skulle använda mig av grön karamellfärg och tappade den lilla flaskan när jag skruvat av korken. Flaskan studsade verkligen som en studsboll med resultatet av grön färg överallt. Den studsade ner på golvet och skvätte ner hela köket, det kom färg på köksluckorna, på golvet och det var så svårt att få bort färgen.

Hur kommer du på alla recept? Jag ska säga att alla recept inte kommer från mig som till exempel sockerkaka är ju en sockerkaka, jag kan använda mig av grundreceptet men det jag försöker göra är nya varianter av befintliga recept. Det kan vara att jag gör en semelsockerkaka eller att jag gör en kladdkaka som jag smaksätter med olika saker. Jag tycker det är kul att testa och göra nya tvister på bakverket och prova mig fram smakmässigt med olika saker när jag bakar. När man bakar så mycket som jag gör så kommer man in i det tänket, att man ska prova och testa saker hela tiden. Man vågar mer och blir modig i det man håller på med.

Hur mycket bakar du per dag? Det är väldigt olika ska jag säga, ibland kan det gå tre dagar utan att jag bakar och nästa dag bakar jag fem, sex olika saker. Det är lite olika.

Vad är roligast, att baka eller laga mat? Helt klart bakningen.

Vad kan du inte klara dig utan i köket? Bunkar, det är viktigt att ha bankbunkar när man bakar. Sen så tycker jag att vispen är viktig, sen är det klart att man kan ha bakmaskiner och annat men det klarar man sig utan om man har en visp. När man bakar så mycket som jag gör så är det klart att det underlättar att ha en bakmaskin. Ett annat bra redskap att använda sig av när man bakar är degskrapan, den använder jag mycket, dels att skrapa ur bunkarna men också för att dela degarna med, den fungerar då lite som en kniv. Det är ett bra verktyg i köket som man kan ha lite till allt möjligt.



Vad gör du helst på din fritid? Jag spelar helst paddel på den fritid jag har just nu. Jag har spelat cirka ett år och tycker att det är väldigt roligt. Jag brukar spela med min man, sen kan jag spela med mina barn ibland men också med mina väninnor. Jag har byggt upp ett litet nätverk med paddelkompisar för att om man ska kunna spela regelbundet så måste man vara fyra personer. Så runt paddeln blir det en hel del logistik och planering för att få ihop det hela tiden.

Hur skulle du beskriva dig själv?

Jag tycker om att ha mycket att göra, jag blir lätt uttråkad annars. Det är därför jag sätter mig i den situationen att det kan bli lite för mycket ibland. Jag har många projekt både när det kommer till arbetet men också privat.

Vilken är din bästa egenskap? Att jag är effektiv och att jag får mycket gjort.

Vad ser du själv göra om 10 år? Jag tror att jag håller på med samma sak faktiskt, jag tycker det är så himla roligt det jag gör nu så jag vill inte sluta med det. Jag lever min dröm vill jag säga, jag får göra det jag tycker är kul. Jag har inga mål att jag vill göra något annat just nu, jag är nöjd.

Jobbar du alltid hemma? Nej, det gör jag faktiskt inte. Just nu sitter jag på ett kontor i Trosa där man kan hyra in sig så här sitter jag och arbetar framför datorn, det är mycket arbete med det också. Det är arbete med sociala medier, klippning av filmer och lägga ut inlägg på bloggen och hantera massa annat. Jag bakar alltid hemma i mitt kök. När jag redigerar filmerna gör jag det i en app i telefonen som heter Premier Rush och så använder jag iMovie ibland också. Jag försöker göra det väldigt enkelt för mig som möjligt i och med att jag producerar så otroligt mycket innehåll och material hela tiden så att jag lägger inte så mycket tid på att klippa utan det jag gör tycker jag är good enough (bra nog). Man ska också få en känsla av att det är gjort av mig och inte ett proffsproduktion utan jag vill förmedla känslan av att det är enkelt och att det är jag som har gjort det. Jag vill inte skapa känslan över att det ska vara proffsigt på det sättet att det blir svårt och avancerat, jag vill att man ska känna att den där Linda levererar saker som alla kan göra.



“Levererar saker som alla kan göra”

Du har givit ut fem böcker, vilken är din egen favorit av dem och varför?

Jag har gjort fem böcker som finns men har en ny på gång den kommer ut nu till april eller i alla fall innan sommaren. Sen har jag en sjunde bok som kommer ut efter sommaren. Jag tycker att alla mina böcker har något speciellt med sig så det är svårt att säga. Jag tror ändå att det är första boken för det var så speciellt att göra den. Det var en brödbok där jag hade med mina favoritrecept på bröd, så boken ”Lindas Matbröd” är favoriten.

Boken som kommer ut innan sommaren kommer att innehålla recept på allt spännande och gott som man kan baka i långpanna.



Vilken app kan du inte klara dig utan?

Instagram. Det är den appen jag använder allra mest.



Har du hört om Kulturverkstan? Vet du exakt vad den verksamheten har att erbjuda?

Kulturverkstan är en kompletterande verksamhet för den som har ett beslut om Daglig verksamhet, det är en del av arbete och aktivitet. Kulturverkstan arbetar med musik, foto, måleri och nu även funkisteatern.

Är du intresserad av färg och form så är det Eva som du kommer att träffa. Som deltagare i ”Färg och Form” får du komma och måla en gång i veckan. Förutom måleri finns det även möjlighet att prova på att skulptera i lera.



Pelle

Eva

Om man vill så kan man visa upp det man skapat genom att vara med på konstutställningen som hålls varje år. ”Musikupplevelsen” är en annan del av verksamheten där träffar du Pelle. Musikupplevelsen håller också till på Klostergatan 3. Skulle du vilja prova på att spela instrument eller bara uppleva musik utifrån dina förutsättningar, så är det platsen för dig. Det finns en musikstudio med en mängd olika instrument att prova på.

Det finns även en musiksäng. Där kan man få njuta av att lyssna på sitt eget musikval och samtidigt känna musiken strömma genom kroppen.

Är du intresserad av foto så finns också fotogruppen som Pelle håller i. Deltagarna får lära sig om grunderna i fotograferandet, så som exempelvis ljus, komposition och motiv. Under kursen kommer ni inte bara vara i lokalen utan också gå ut i omgivningarna för att hitta lämpliga objekt att fotografera. Bilderna ställs ut på Kulturverkstans årliga konstutställning. Tanken med fotogruppen är att deltagarna ska bli bättre på att behärska kameran, det kan vara den som finns i mobilen eller om du har en egen systemkamera.

Sist med inte minst så finns också Funkisteatern. Den vänder sig till brukare inom Arbete och Aktivitet i Eskilstuna och som har önskemål om att få arbeta med teater i sin dagliga verksamhet. Grundtanken med Funkisteatern är att: Genom teatern kunna erbjuda en plats där man som skådespelare får möjlighet att spela en roll som inte är du. Här kan alla testa sina gränser, förmågor och rädslor utan att behöva ta personligt ansvar för dessa. Att ta andras perspektiv för att på så sett få en inblick i hur andra upplever samma sak. Teaterledare och skådespelare bestämmer tillsammans vad pjäsen ska handla om.

Använd dig av denna Qrkod så kommer du till kulturverkstans youtube-kanal där du kan ta del av musik och konst.



RECEPT

Kycklingsoppa med kanel och timjan.

Ingredienser: (4 port.)

1 gul lök
3 morötter
300 g kycklingfilé
Smör/olja att steka i
2 msk tomatpuré
1 pkt passerade tomater, ca 400 g
5 dl kycklingbuljong (vatten + tärning/
fond)
2 tsk kanel
1 dl grädde
Salt, peppar
1 msk finhackad, färsk timjan

Finhacka löken. Slanta morötterna tunt. Skär kycklingfilén i små bitar eller strimlor. Stek löken mjuk i en stor kastrull. Efter en stund, tillsätt morötter, kyckling och tomatpuré och låt fräsa med någon minut. Häll sedan på passerade tomater, buljong och kanel. Låt koka 5 min eller tills kycklingen är klar. Tillsätt grädde och smaka av med salt och peppar. Blanda ner färsk timjan precis innan servering.



Skrivet av: Mikael Larssén

Kärleksmumssockerkaka Från Lindas Bakskola.



Ca 12 bitar

Ingredienser:

3 ägg
3 dl strösocker
1/2 dl kakao
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
125 g smör, smält
1 dl mjölk

Glasyr:

50 g smör, smält
2 msk kakao
3 1/2 dl florsocker
1 msk starkt kaffe
ev. lite vatten

Garnering

Kokos

Gör så här:

Sätt ugnen på 180 grader. Vispa ägg och strösocker pösigt i en bunke. Blanda kakao, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner det i äggblandningen. Tillsätt smör och mjölk. Vispa snabbt ihop allt till en smet.

Häll smeten i en smord och bröad sockerkaksform, ca 1 1/2 liter.

Grädda kakan längst ner i ugnen i 37 - 40 min. Låt den svalna i formen. Stjälp upp kakan på en tallrik.

Glasyr: Blanda ihop alla ingredienserna till glasyren i en skål. Anpassa mängden florsocker och eventuellt lite vatten så den blir lagom bredbar.

Bred ut glasyren över kakan och strö över kokos. Låt glasyren stelna.

Skrivet av: Emil Pettersson

HUMOR

Det var en gång två personer som hade rånat en bank.

Dom åkte runt i en rondell, polis bilen kommer närmare, då sa den ena rånaren till den andra:

- Det gör inget, vi är fem varv före!

VARFÖR LÄCKER DET FRÅN
TAKET I HÅRSALONGEN?

DE HAR DROP IN.



Vad heter världens fattigaste kung?
- Kungskurs

Dialog mellan två 3-åringar:

- Är du kille eller flicka?
- Jag vet inte
- Men vad heter du då?
- Måns
- Jaha, då är du en katt!

Varför gick hästen till gymmet?
Svar: Han ville få fler hästkrafter.

- Mötte en arbetslös skådespelare igår.
- Vad gör han då?
- Spelar ingen roll.



Varför ska man betala 7 kr för en plastpåse när man kan rulla hem hela kundvagnen för en femma?

Vad är det viktigaste att tänka på när man köper nya fotbollsskor?
-Att dem passar bra!



Qrkod till ljudklipp

NUMRETS BILD



Mälaren vid Sundbyholm

