

LAGUNEN

Årgång 15. Nr. 4. 2021



Intervju med
Brynolf & Ljung

Reportage om
Hälsokörkortet & Medicindelare.



LAGUNEN

Årgång 15. Nummer 4

År 2021

Ledaren.



Qrkod till ledaren

Hej!

Man brukar säga att julen är en magisk tid. Passande nog hittar ni i detta årets sista nummer av Lagunen en väldigt trevlig intervju med trollkarlarna Brynolf och Ljung. Det är en lång och rolig intervju där de berättar om hur de träffades och hur de arbetar tillsammans. Intervjun går även att lyssna på om ni skannar QR-koden och då får ni höra dem själva svara på frågorna.

Numrets fråga denna gång är vilket julgodis man tycker är godast. För min, och många andras, del är det tveklöst skumtomten. Har redan hunnit dra i mig en sån stor låda hemma. Om man äter lite för många, och kanske dessutom provar att göra det julgodis det finns recept på i tidningen, så är det möjligt att man på sikt bör fundera lite på sin hälsa. För inspiration kan man läsa intervjun med Micke som jobbar med en studiecirkel som heter Hälsokörkortet. Som vanligt innehåller numret massa annat smått och gott. Bland annat lite om robotar som delar medicin, nyheter, tips om poddar och renar så klart.

Nu önskar jag er alla en
God Jul & ett Gott Nytt År
så ses vi igen till våren 2022.
/Douglas



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
- 4-8. BRYNOLF & LJUNG
- 9. KVALITETSRÅDET
- 10-12. HÄLSOKÖRKORTET
- 13. INTERNETS HISTORIA
- 14-15. SENASTE NYTT
- 16-17. NUMRETS FRÅGA
- 18-19. MEDICINDELARE
- 20. PODD
- 21. REN
- 22. RECEPT
- 23. HUMOR



Hälsokörkortet

*Vill du förbättra dina kunskaper inom kost,
hälsa, naturen och främmande länder?*

Sök till hälsokörkortet:

mikael.berg8@eskilstuna.se

Ny grupp startar under våren 2022.



*Hoppas vi ses!
/Micke*



Respektfulla Relationer

En kurs för dig som vill ha
relationer du mår bra av!

Läs mer på: <https://www.eskilstuna.se/respektfullarelationer>



God Jul &
Gott Nytt År





Qrkod till intervjun

BRYNOLF & LJUNG



Hur började allt, hur träffades ni och hur kommer det sig att just ni är en duo?

Jonas: Vi träffades via trolleri-Communityts i Göteborg. Göteborgs magiska klubb var väl det som var det sammanförande elementet, vi höll på med trolleri båda två innan dess. Vi började på var sitt håll och så lärde vi känna varandra där och blev kompisar. Lite senare började vi fundera på att vi skulle börja göra föreställningar tillsammans. Anledningen till det var nog att vi tyckte att den andra var bra. Jag tyckte Peter var bra och han tyckte att jag var bra men det handlade också om att komma till skott med våra idéer. Vi hittade några gemensamma tillfällen där vi fick möjligheten och kunde genomdriva att göra några saker tillsammans och sen så växte det successivt fram.

"Det började med att det var en rolig hobby och sen blev det ett jobb".

Hur kommer det sig att det blev just det här yrket?

Jonas: Jag tror att det är jätteviktigt att jobba med någonting som man tycker är roligt och som man tycker är viktigt på något sätt, om man ska kunna bli bra på det. Det började med att det var en rolig hobby och sen blev det ett jobb.

Peter: Det var ungefär samma för mig. Det är alltid svårt att säga varför man hamnar på olika ställen i livet, det är sällan man gör riktigt aktiva val vid ett visst läge utan det är slumpen som avgör och så var det för mig i det här fallet.

Jonas var nog den som kanske tog ett mer aktivt beslut att börja jobba med det. Jag kom direkt från skolan när jag började jobba med trolleriet och Jonas hade ett annat jobb innan som han fick säga upp sig ifrån. Varför just trolleri, det har väl alltid fascinerat mig. Jag har alltid fascinerats av trolleri sen jag var liten och sen var det ett program som gick på TV4 som hette "Magiskt" som både jag och Jonas såg någon gång i början mitten på 90-talet som gjorde oss mer intresserade, så att det var kanske det som kickade igång det.

När märkte ni att ni hade talang för detta ?

Jonas: För min del var det när jag hade börjat trollo och hade hållit på med det kanske i ett halvår eller något sådant, jag fick ganska mycket uppmärksamhet för det. Jag gjorde mina första riktiga jobb som trollkarl efter ett år ungefär och fick mer och mer föreställningar inbokade, det var många som ville boka mig och då kände jag att jag hade talang för det.

Kan vem som helst lära sig att trolla och har ni några tips till blivande trollkarlar?

Peter: Alla kan lära sig att trolla men det handlar också om hur roligt man tycker att det är. Det står i paritet till hur bra man kan bli kan man säga, för alla kan lära sig. Självklart kan alla lära sig men frågan är hur bra man blir beroende på hur mycket tid man lägger ner på det sen.

Hur lärde ni er att trolla?

Jonas: Jag gick till stadsbiblioteket i Göteborg och lånade böcker och började på det viset och sen så hittade jag andra som jobbade med trolleri via då Göteborgs magiska klubb som jag kunde rådfråga.

Peter: Via böcker och DVD-filmer, den typen av material som fanns tillgängligt både i bibliotek och som fanns att köpa. Idag är det nog lättare, för nu finns mer tillgängligt över internet.

Vad tycker ni är det roligaste med konstformen trolleri?

Jonas: Jag tycker att det är roligt för att det finns så mycket att växla mellan. Vi gör både stora scenshower för 2000 personer i publiken, vi gör föreställningar för åtta personer, vi träffar kändisar i vårt tv-program och vi medverkar i andra olika tv-program, så jag tycker att det är väldigt kul att göra så många olika saker. Sen är det ju det som är häftigt med trolleri, att när man tittar på trolleri och inte förstår, man får en viss känsla i magen som är väldigt speciell för just trolleri och det tycker jag är lite coolt. Att jag kan bidra till den känslan hos dem som tittar.



Jonas Ljung



Peter Brynolf

"Vi brukar kalla oss själva för trollkarlar".

Kan ni berätta om någon händelse kopplat till ert trolleri som ni har gjort som ni kan dela med er av?

Jonas: Jag tycker att det var väldigt kul när vi var med i ett tv-program som hette "Penn and Teller fool us" 2011. Vi växte upp med att se Penn and Teller på tv. Det är två jätteduktiga trollkarlar, de var på något sätt lite som förebilder och vi tyckte de var jäkligt bra. Det var kul att få träffa dem och vara med i deras program. Det programmet gick ut på att försöka lura Penn and Teller vilket är jättesvårt för de är bäst men vi lyckades att blåsa dem och efter det fick vi vara med och öppna deras föreställning i Las Vegas. Det gav oss möjligheten att lära känna dem så när vi är i Las Vegas nu så brukar vi alltid hänga med dem någon kväll efter att de gjort färdigt sin föreställning och det är kul.

Vad hade ni arbetat med tror ni om ni hade haft ett annat yrke?

Jonas: Bra fråga, jag pluggade arkitektur innan jag började jobba med trolleri så kanske hade jag varit kvar i den svängen men man vet aldrig.

Peter: Jag skulle nog jobba med film tror jag, skriva och recensera film.

Vad är det för skillnad på trollkarl, magiker och illusionist?

Jonas: Magiker för oss handlar nog mer om fantasy så som "Sagan om ringen" eller kanske "Harry Potter" vi får den känslan av det ordet. Ordet illusionist låter lite märkligt, det låter så elegant på något sätt och det känns inte som vi passar in där heller riktigt. Vi brukar kalla oss själva för trollkarlar och det kanske känns lite ålderdomligt men det är okej och vi gillar nog det ordet bäst. Egentligen betyder allt ungefär samma sak, jag tror det är synonymer bara som har lite olika värden.

Hur ser ett vanligt ”gig” ut för er?

Peter: Vi gör ju lite olika varianter, antingen så är det ju en föreställning på turné eller så är det företagsevent eller kanske det är en TV-inspelning. Om vi ska ta ett vanligt evenemang som vi ska göra så åker vi till platsen och plockar upp våra saker. Vi förbereder oss så vi är klara en timme innan gästerna kommer. Sen är det en lång väntan på gästerna.

Jonas: Vi behöver vara på plats innan gästerna kommer för då gör man soundcheck med ljudtekniker och kollar av så att allt ser ut som det ska. Om det är ett evenemang så brukar det vara kopplat till en middag för gästerna så då gör vi vårt uppträdande i slutet av middagen, då blir det en lång väntan precis som Peter sa.

Hur går soundcheck till när man är trollkarl?

Jonas: Vi gör en snabb check så allt fungerar ljudmässigt men oftast är ljudteknikerna erfarna så de har oftast ställt in nivåerna redan innan. Det blir en liten säkerhetscheck från vår sida så att vi märker att tekniken faktiskt är på plats och allt är som det ska och att scenen är som den ska vara. Det påverkar ganska mycket hur bra vi kan göra vårt jobb.

Peter: Det kan handla om att ställa in nivån på mickarna till förhållande till hur högt musiken ska spela i olika sekvenser.

”vi hittar och uppfinner”

Vad är det för skillnad på er som privatpersoner och hur ni är på scenen?

Jonas: På scen blir allt blir ju rätt intensivt, vi är ju väldigt koncentrerade och vi är väldigt närvarande. Vi blir inte en annan personlighet utan vi är nog väldigt mycket oss själva på scen och när vi är med i tv är det ju ingen spelad roll som vi har utan vi ger bara av oss själva till 110 procent.

Hur arbetar ni fram nytt material?

Jonas: Vi gör det som ett projekt och just nu håller vi på att skriva på nästa föreställning som heter ”Stalker”. Den kommer ha premiär 18 november på Rival i Stockholm och ska sen komma att spelas på turné i hela Sverige under ett knappt halvår. Nu förbereder vi den föreställningen, vi skriver alltså föreställningen och det innebär att vi träffas på vårt kontor där vi går vi igenom idéer och skissar. Det är precis som om man skulle skriva en film eller om man skulle jobba med humorprogram med sketcher. Vi går igenom idéer om vad som skulle kunna vara intressant att göra och så samlar vi ihop de idéerna.

När vi gjort det börjar vi funderar på lösningar, vi diskuterar oss fram och sen vid något läge så går vi ner i replokalen och börjar göra prototyper. Det kan vara saker som ska tillverkas, limmas ihop, någon kartong eller något annat som ska fixas innan vi kan sätta igång med att öva. Vi har en process för det där och den kan ta ganska lång tid, vi hittar och uppfinner nästan allt eller väldigt mycket av det som vi gör själva eller med hjälp av vänner och kanske andra trollkarlar.

Så att göra en föreställning på 90 minuter som vi ska ha premiär med nu tar ett och ett halvt år och få ihop. Vi är ganska bra förbereda innan och har vi har hållit på med det här i snart 20 år så vi har saker med oss i bakhuvudet men det tar långt tid och det är ganska jobbigt.

Peter: Det är inte så att vi jobbar intensivt med det hela tiden för det funkar inte då, vissa saker måste få mogna fram. Vi kanske har tre eller fyra koncept i huvudet samtidigt och sen så sätter vi oss ner kanske varannan dag och tittar igenom dem. Vissa dagar kommer vi framåt i vårt arbete och vissa dagar står det helt stilla. Det kanske går en vecka innan man kommer fram till en lösning och helt plötsligt kan man hoppa fram flera steg under en och samma dag.

"vi har kunnat se delar av världen"

Vad är mest pinsamma som har hänt på scenen?

Peter: Det var nog faktiskt ett tillfälle nere i Malmö när vi hade skrivit en jättestor förutsägelse på ett papper innan och sedan hängt upp den i en låda. Lådan hängde upphissad under hela föreställningen. När vi hissade ner lådan och vecklade ut pappret så var det helt tomt på pappret. Anledningen till det är att vi alltid har två stycken papper med oss så att vi har en som reserv.

Jonas: Men vi hade råkat lägga ner ett blankt reservpapper istället för den riktiga som vi hade skrivit förutsägelsen på.

Har ni någon backup om det blir fel under en föreställning?

Peter: Det vi gör är ganska svårt att ha en backup till, vi arbetar med att försöka vara så närvarande som möjligt. Vi använder oss av humor och så försöker vi vara lite prestigelösa. Vi övar väldigt mycket och försöker arbeta lite förutseende. Vilket innebär att vi repeterat in en alternativ handling och då blir det själva backupen.



Har det hänt att ni har kommit av er mitt i en föreställning?

Peter: Det är en fördel att vara två, för att även om den ena skulle komma av sig så kan den andra ta över och publiken kommer inte märka någonting. Jag märker på Jonas om han kommer av sig och han märker på mig. Det har säkert hänt någon gång när det är något nytt som vi inte riktigt har repat in tillräckligt. Det är skillnad på att repa och verkligheten, när man arbetar med nytt material och har publiken framför sig.

Har ni haft en föreställning utomlands?

Jonas: Ja, ganska många gånger innan vi började göra vårt tv-program i Sverige som heter "Street magic". Innan dess så var vi hyfsat mycket utomlands och uppträdde, vi tog VM-silver i trolleri 2009 vilket gjorde att vi blev bokade till olika saker runt om i världen. Vi har uppträtt på massa olika ställen, vi har varit i flera olika länder bland annat Kina, Indien, USA, Frankrike med mera. Det är häftigt för vi har kunnat se delar av världen som vi förmodligen inte hade besökt om vi inte hade arbetat med trolleri.

Vad är roligast, att ha en föreställning eller arbeta med ert tv-program?

Jonas: När vi gör en föreställning tycker jag att det är roligt och när vi arbetar med tv-programmet är det roligt. Jag tycker att det är jättebra att variera för jag blir lätt rastlös.





Är det något ni skulle vilja klara av men inte bemästrar som trollkarl?

Jonas: I Peters fall är det ju ganska mycket (Jonas skrattar).

Peter: Jag skulle säga att det handlar om tid. Har vi en bra idé om ett trick vi vill utföra så lägger vi den tiden på det så att vi klarar av det.

Sedan finns det saker som man tänker att ”wow det där ser skitcoolt” ut men samtidigt så kommer vi inte lägga tiden på det om vi inte har någon användning av det. Så fungerar det just nu i alla fall.

Jonas: Det är ofta vi ser någon annan trollkarl göra någonting som vi tycker är väldigt häftigt men vi gör inte det för det är ju den personens trick. Vi kan beundra andras skicklighet men vi vill inte göra samma saker.

Är ni även kända utomlands?

Peter: Inte idag, det är vi inte.

Jonas: När vi har gjort tv utomlands så har vi varit kända i samband med det men under de senaste åren så har vi faktiskt varit väldigt mycket i Sverige. Det är klart vi gör nåt gig då och då men för det allra mesta så är vi ju i Sverige. Vi har varit med i ”Britain's got talent” och under den perioden var vi ju mer eller mindre kända där och faktiskt mer än vad vi var i Sverige vid samma tidpunkt.

Hur många shower har ni gjort?

Peter: Ingen aning, det är svårt att säga faktiskt men det rör sig om många tusen. Vi har ju jobbat med det här i över 20 års tid och har jobbat tillsammans i 15 år. Så under den tiden har vi hunnit med några shower.

Vad får ni för reaktioner när ni trollar för folk? Blir folk osäkra och nervösa när de träffar er?

Peter: Ibland blir faktiskt folk lite nervösa och lite skraja när de träffar oss. Redan innan vi har gjort någonting med dem.

Jonas: När jag började dejta min flickvän så trodde hon att jag kunde läsa hennes tankar, hon var skitskraj.

Vilket trolleritrick är ni mest nöjda med?

Jonas: Många olika faktiskt, vi skulle kanske kunna lista 10-15 stycken. Det är jättemycket av det som vi har gjort i vårt TV-program som vi tycker har blivit väldigt bra. Vi har gjort så mycket trolleri i tv så att ibland har vi glömt bort vad vi har gjort. Det vi gör då är att vi tittar på ett gammalt program för att påminna oss. Jag gillar tricket när jag fick Peter Setzman och Gry Forssell och glömma ett kort de precis hade sett.

Peter: Jag har en favorit som heter ”clementinleken” där man ringer upp någon och så får man dem att inte kunna säga clementin på telefon, den är fantastiskt rolig. Det tricket som vi är mest nöjda med eller som är en favorit är nog det vi gjorde för Penn and Teller, det vi gjorde i British got talent i semifinalen. Vi har en lång lista med favoriter.

Förstår ni andra trollkarlars trick?

Jonas: Vi förstår absolut inte allting av andra trollkarls trick, särskilt om de är bra och gör sin grej. Då är det ganska ofta som vi blir lurade av dem. Går vi och tittar på David Copperfields föreställning i Las Vegas tillexempel eller Penn and Teller nu och vi ser deras föreställning när de har lagt till nya trick då är det ganska ofta som vi faktiskt inte förstår.

Qr kod till ljudklipp



KVALITETSRÅDET

Vi på Lagunen träffade Kvalitetsrådet för en intervju för att få en närmare inblick i vad det är och vad de gör.

Kvalitetsrådet är ett forum för dialog mellan personer inom socialpsykiatri och Arbete och Aktivitet som alla har erfarenheter inom områdets olika verksamheter. De möter då Ewa och Evelina som är personerna som håller i mötena.

*”Få mer inflytande i beslut
som fattas kring
verksamheterna som finns”.*

De och mötesdeltagarna arbetar med att få in synpunkter, tankar och förbättringsförslag för att helt enkelt kunna förbättra kvalitetsarbetet och utvecklingen av de olika verksamheterna.

Målet med Kvalitetsrådet är att personer med egna erfarenheter ska få mer inflytande i beslut som fattas kring verksamheterna som finns.

Kvalitetsrådet ger också möjlighet att kunna påverka utan att vara på plats, man kan vara med och påverka genom att till exempel delta i ett boråd eller på arbetsplatsträffar.

På Kvalitetsrådet sker ingen dokumentation om vad någon speciell person säger utan det skrivs ett protokoll för att dokumentera vad det pratas om under mötet men inte vem som säger vad. De kan bland annat prata om hur man kan öka den digitala tillgängligheten, vad de kan göra åt saker som fungerar mindre bra som bland annat



Eskilstuna
kommun

kommit fram genom brukarenkäten. Hur man skulle kunna jobba med att öka livskvaliteten och så vidare.

Kvalitetsrådet skriver som sagt protokoll efter varje möte som de har och de har fyra möten varje år. Varje möte har olika teman som bestäms med ledningen.

Mötena är alltid på tisdagar mellan klockan 13:30-14:30. Nästa träff är den 10/12 och alla är välkomna!

Vill du vara med och påverka?

Vem som helst kan vara med och delta och det finns platser för dem som vill. Du är välkommen hur du än mår eller känner dig. Under nästa år kommer de att besöka verksamheter och boenden för att öka kunskapen kring Kvalitetsrådet.

Kontakta dem om du vill veta mer genom att maila:

Evelina.boussard2@eskilstuna.se

Ewa.sandborg@eskilstuna.se

Eller också ringer du till:

Evelina: 070-0893154

Ewa: 076-4959674





Qrkod till ljudklipp

HÄLSOKÖRKORTET



Kan du berätta kort om dig själv?

- Jag heter Mikael (Micke) Berg och är 40 år gammal.
Jag jobbar på Gillbergavägens dagliga verksamhet, sedan tre år tillbaka.

Jag har kört motor-cross som barn, tränat olika kampsporter och 2019 gjorde jag en Svensk klassiker som innebär Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimmet och Lidingöloppet under samma år.
Jag tycker att motion och träning i första hand ska vara roligt och lustfyllt.

”Jag har ett stort intresse för hälsa och friskvård”.

Kan du berätta vad hälsokörkortet är?

- Hälsokörkortets fem grundstenar är:
Kost, motion, kultur/estetik, mental hälsa och vila/avspänning.
Hälsokörkortet är en möjlighet att sitta ner och förutsättningslöst och utan pekpinnar kunna prata om och göra saker som får oss att må bra. Materialet tas fram tillsammans och berör så mycket mer än bara kost och motion.



Hur föddes idén till Hälsokörkortet?

- Idén föddes i att förbättra barns, unga och vuxna med funktionsvariationers hälsa. Målsättningen att skapa en medvetenhet kring måltiderna. Att lära känna sina sinnen och sin egen smak, träna att uttrycka sig verbalt, prova nya produkter och rätter, öka variationen i det man äter och utvecklas till en medveten konsument.

Hur länge har hälsokörkortet funnits?

- Materialet till hälsokörkortet togs fram via ett projekt som genomfördes åren 2007-2009 som finansierades via Allmänna arvsfonden. Det var ett samarbete mellan Studieförbundet Vuxenskolan Region Jönköping (SV) och Länsförbundet FUB (Föreningen för barn-, unga och vuxna med utvecklingsstörning).

Får man ett hälsokörkort/intyg på att man utfört utbildningen?

- Vid första träffen delas närvarokort ut. Hela cirkeln är 10 träffar. Vid sista träffen byts närvarokortet ut mot ett hälsokörkort som bevis att man skaffat sig goda kunskaper inom hälsoområdet.
Frivilligt kan man sätta sitt foto på det.
Utbildningen avslutas även med en examensfest.



För vilken målgrupp är hälsokörkortet till för?

- Jag skulle säga att det passar alla, unga som vuxna. Oavsett om man utövar en idrott eller har en mer avslappnad inställning till kost och träning. Hälsokörkortet handlar inte om att föreläsa om en speciell träningsmetod eller vilken mat man bör äta. Det handlar om att titta på sin hälsa från ett annat perspektiv. Att få uppleva eller prova på något nytt. Något man kanske inte skulle gjort i vanliga fall. Det handlar om gemenskap. Hur man för sig i en grupp med andra. Att få dela med sig av vad man kan och vet.



Bilder från en träff under Hälsokörkortets tema naturen när kursdeltagarna provade på frisbeegolf i Vilsta.

Hur kommer det sig att du arbetar med hälsokörkortet?

- En kollega såg att det hölls kurser för oss via jobbet. Han tyckte det skulle passa mig så jag anmälde mitt intresse. Jag tycker att det är roligt att jobba i studiecirkelform. Jag känner att jag själv lär mig en massa och att alla har en egen kunskap att dela med sig.

Har du fått någon utbildning inom detta ämne?

- Hösten 2018 gick jag och en kollega en tvådagarskurs för att bli cirkelledare för hälsokörkortet. Vi startade då en studiecirkel på Gillbergavägen för 5 deltagare våren-hösten 2019. Annars har jag ett stort eget intresse för hälsa och friskvård. Jag är även diplomerad och certifierad massör.

Hur ser träffarna ut, träffas man på riktigt eller är det via teams?

- Tanken är från början att man ska träffas IRL ”på riktigt” men pandemin har gjort att vi har fått tänka om. Detta har gjort att cirkeln jag håller i nu är via Teams vilket är ett nytt forum för mig och lite utanför min bekvämlighetszon. Men det har fungerat bra hittills tycker jag. Ser även fördelar ur deltagarperspektiv att kunna få vara i sin trygga hemmiljö och få vara delaktig. Vi har bl.a. gjort frukost, skapat med porslinsdeg och haft pausgympa tillsammans men på varsitt håll.

Vad gör man på träffarna?

- Träffarna är cirka 2 x 45 minuter med en liten paus på 10 minuter i mitten.

Jag hälsar alla välkomna. Går igenom om deltagarna har haft någon hemläxa. Ibland har jag brett de förbereda lite innan tillexempel införskaffat vissa saker, knådat deg (vid porslinsdegsskapandet).

Varje träff har ett tema tillexempel god och nyttig frukost, skapande, våra fem sinnen, musik, andra länder och så vidare.

Vi bestämmer även vad vi vill ta reda på till nästa träff och idéer till nästa tema.



Bild på nyttig frukost och porslinsdeg.

Hur många ledare är med vid varje träff?

- Jag är ensam cirkelledare. Det betyder att jag håller i och strukturerar träffen så alla kan komma till tals men meningen är att deltagarna ska styra träffen själva.

Hur många kan delta under varje tillfälle?

- Mellan 5-8 personer är lagom för att alla ska kunna komma till tals.

Behöver man ha några förkunskaper för att kunna delta?

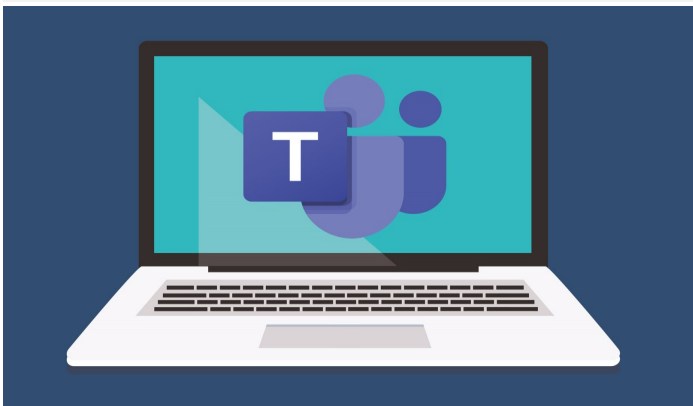
- Nej. Jag tror dock att de flesta har någon form av uppfattning om vad som är bra eller dålig kost och hur man kan påverka sin hälsa på ett positivt sätt.

Hur många tillfällen är avsatt?

- 10 tillfällen. Just nu kör vi 5 tillfällen under våren och 5 under hösten. Att man har gått cirkeln tidigare förhindrar inte en från att gå den igen. Även om teman kommer vara detsamma så förändras innehållet och upplägget mellan tillfällen. Tidigare deltagare kan vara till god hjälp.

Hur länge kommer hälsokörkortet att hålla på? Finns det någon tidsplan eller kommer det att köras på så länge de finns intresse?

- Jag testar lite nu med en pilotgrupp med att köra det via Teams. Funkar det bra och intresse finns kommer jag starta fler kurser och köra parallellt. Jag vill då försöka hålla grupperna relativt små och försöka arbeta med gruppdynamiken.



Finns hälsokörkortet i fler städer än i Eskilstuna?

- Eksjö och Nässjö kommun var de första att köra projektet. I dagsläget har jag dålig koll vilka fler som kör cirkeln även i den egna kommunen.

Finns det någon webbsida om mer information om hälsokörkortet?

- På Studieförbundet Vuxenskolan (www.sv.se)

Vad är det bästa med hälsokörkortet?

- Deltagarna själva. Alla roliga iakttagelser, berättelser och erfarenheter.

Vad hoppas du att hälsokörkortet skall ge för ringar på vattnet, vad det ska utmynnas i?

- Jag hoppas att det väcker en tanke hos deltagarna att det inte behövs allt för stora förändringar eller uppoffringar för att få en positiv effekt på sin hälsa. Jag hoppas på att kunna inspirera eller väcka ett nytt intresse inom motion, kost eller skapande.

”för att få en positiv effekt”



Har du ett eget mål med hälsokörkortet?

- Jag är själv en ganska rörig person och kan nog ta till mig några egna goda råd. Utmaningen för mig är att planera och strukturera upp själva cirkeln och utformningen. Just nu tycker jag det här bara är superkul då det innefattar alla mina favoritintressen.

Om du är intresserad och vill anmäla intresse om Hälsokörkortet mailar du till Mikael.

Mikael.berg8@eskilstuna.se

Reportage: Redaktion Lagunen



Qrkod till ljudklipp

INTERNETS HISTORIA

Man kan säga att Internet är lite som en egen värld men hur började allt? Hur startades internet och kunde alla använda det? Om det kommer ni få läsa nu.

I slutet av sextioalet började man kommunicera via datorer. Det hela började med ett experiment som genomfördes via ett projekt i USA och det kallades för ARPA (Advanced Research Projects Agency). Det var viktigt att kommunikationen aldrig skulle krångla. Det "kalla kriget" var i full gång och man ville kunna använda denna kommunikation i nödlägen. Militären spelade en stor roll i att utvecklingen gick framåt då detta låg i deras intresse. Tidigare hade man kommunicerat via telefonnätet men det var inte användbart i alla lägen så därför behövde man hitta en annan lösning. Funktionen man ville ha var att kunna skicka filer till varandra och även komma in i olika datasystem. Till en början på 70-talet så var det främst universitet som använde sig av ARPA-net men då gick det bara att skicka filer från en bestämd dator till en annan. Skulle man skicka något till någon annan så behövde man en annan dator för det, det gick alltså inte att ändra en adress. Detta var grunden för det vi kallar för mail idag. I mitten av-70 talet började internet att bli mer tillgängligt och det gjorde att flera nätverk kunde ansluta sig. Så nu var det inte tal om ett experiment utan nu var ett helt nätverk skapat där flera kunde komma med. ARPA-net blev det vi idag kallar för internet. År 1985 beslöt sig USA för att satsa på internet. Satsningen innebar att internet skulle bli mer tillgänglig.

Internet spreds jättesnabbt, det började finnas i många hem och det pratades om det överallt.



I början av 1990-talet så var cirka 25 000 datorer ihopkopplade och det ökade snabbt. World Wide Web (www) uppfanns och all information katalogiserades vilket gjorde att det blev lättare att hitta det man sökte på internet (<http://> uppfanns). Det har inte fungerat friktionsfritt utan virus har funnit närvarande även i internets värld sedan 1986.

1995 lanserades Internet Explorer som är en sökmotor, de integrerade med Windows. Det finns många andra sökmotorer som Firefox och Chrome. Den 17 augusti 2020 meddelar Microsoft att de ska sluta supporta Internet Explorer 11 i majoriteten av deras Microsoftprodukter. Internet Explorers "end of life" sker den 15 juni 2022, det är alltså då den kommer att sluta fungera eller finnas.

Idag är internet en självklar del av vår vardag, vi handlar, vi gör bankärenden, vi söker fakta, lyssnar på musik med mera. Listan kan göras lång och det kanske är lättare att säga vad man inte kan göra. Under Coronapandemin blev internet en stor räddning för många bland annat för att behålla kontakt med närstående och handla med mera. Vi har internet att tacka för att Lagunen finns som nätupplaga, så tack för det!



Reportage: Albert Uhlin



Qrkod till ljudklipp

Senaste Nytt



ABBA har släppt ett nytt album efter att ha tagit en paus i nästan 40 år. Det nya albumet innehåller 10 låtar och heter "Voyage". Om du vill lyssna på låtarna ligger de nu ute på Spotify eller så kan du köpa skivan.

Magdalena Andersson

Magdalena Andersson blev vår första kvinnliga stadsminister, 100 år sedan kvinnor fick rösträtt i Sverige. Dock hann hon bara sitta i lite drygt sju timmar innan hon var tvungen att kliva av efter att Miljöpartiet dragit sig ur deras samarbete. Detta på grund av att högerblockets budget gått igenom. Mindre än en vecka senare så blir hon åter vald som stadsminister igen. Hon kommer att få utse flera nya ministrar som ska ingå i den nya regeringen som i dagsläget består av enbart Socialdemokrater.



Pilbågsattack i Norge.

Det var den 13/10 som polisen i Kongsberg i Norge fick in larm om att någonting hänt vid en mataffär i staden. Några minuter efter det träffar den första polispatrullen på den misstänkta gärningsmannen som beskjuter dem med pilar. Allmänheten ombeds stanna inomhus då mannen skjuter pilar mot folk på öppen gata. Mannen kunde gripas på mindre än en timma efter att polis blev larmad men under den tiden hann han döda fem personer, fyra kvinnor och en man, de var i åldrarna 50 till 80 år. Tre personer skadades också av mannen men klarade sig.

Mannen är dansk medborgare som varit bosatt i Norge sedan flera år tillbaka.



Smederna

Smederna fyllde 70 år i år och de kom på andra plats i SM, inte helt fel att både fylla 70 och komma 2:a.

Dackarna tog hem guld i år.



Tareq Taylor

Varje år utser SVT en jultäänd som tänder ljuset för alla. I år är det ingen annan än den välkända kocken och programledaren Tareq Taylor som ska gästa alla i deras hem under julaften om man vill det.

Afghanistan

USA bestämde sig för att kalla hem sina trupper från Afghanistan vilket har resulterat i att Talibanerna har tagit greppet om landet. USA har haft trupper i landet sedan terrorattacken 2001.

Talibanernas ledare har uttalat sig och säger att de ska arbeta hårt för att upprätthålla islamska regler och sharialagar i landet. Kvinnornas frihet begränsas av sharialagar och yttrandefriheten inskränks. Många journalister och människorättsaktivister har flytt landet för att rädda sina liv, andra håller sig gömda undan den nya regimen. Många afghaner är nu på som sagt på flykt, de försöker komma bort från Talibanerna och in i Europa men det är svårt.

Turkiet har tagit emot många flyktingar och uttrycker att de inte kan ta emot fler, de har nu börjat bygga en mur för att förhindra att flyktingar ska kunna ta sig in i landet.

Klimatmöte i Glasgow

Mötet drog ut på tiden då alla länder som deltog inte kunde enas om gemensamma mål om hur man ska göra för att minska den globala uppvärmningen. Det var mycket prat om kol och hur man ska minska användningen av den för att minska den globala upphettningen.

Målet är att den globala upphettningen bara ska öka med 1,5 grader men som det ser ut nu kommer den att öka med nästan 3 grader till år 2030. Den kända klimataktivist Greta Thunberg deltog i mötet men var inte imponerad av världens ledare.



20 ÅR SEDAN TWIN TOWERS

Det har nu gått hela 20 år sedan den 11 september 2001 då en grupp som kallade sig Al-Qaida slog till mot World Trade Center i New York.

Två flygplan kapades och flögs in i World Trade Center i New York. Dramatiska tv-bilder visade hur skyskraporna träffades av planen och kollapsade och nästa 3000 människor miste sina liv och över 6000 skadades. USA:s försvarshögkvarter Pentagon utsattes också för en attack med flygplan. Som ett svar påbörjade USA och dess allierade den 7 oktober samma år en invasion av Afghanistan där al-Qaidas ledare Usama bin Laden fått en fristad. Det är med den anledningen som USA alltså haft trupper i Afghanistan under de senaste 20 åren.



Ny butik i Tuna Park

I slutet av november slog butiken **NEW YORKER** upp sina portar. En ny klädesbutik för Eskilstunaborna i köpcentret Tuna Park. Flera butiker stänger i Eskilstuna centrum och fler etablerar sig i Tuna Parks köpcentrum. Vad tycker du om utvecklingen? Vart åker du och handlar? Är det viktigt att ha ett levande centrum? Det är några av frågorna vi på Lagunen ställer oss men är nyfiken på era åsikter också, maila gärna in era svar till:

lagunen@eskilstuna.se

Reportage: Redaktion Lagunen

NUMRETS FRÅGA

”Vad är ditt favorit julgodis?”



Från vänster i bild.

Jana: Knäck.

Ylva: Skumtomtar, men det ska vara originalsmaken

Cecilia: Jag säger också skumtomtar och tycker också att originalet är den som är godast.

Ann-Sofie: Min mormors hemlagade chokladkola.



Tareq Taylor:

- Chokladkola.

Tareqs recept på chokladkolan finns på sida 22!



Nathalie :

- Skumtomtar. Jag har redan köpt hem dem och årets nyhet som hade smaken äpple och kanel men jag väntar med att äta till dem första advent.

”Vad är ditt favorit julgodis?”



Hussain:
- För mig är det skumtomtar.



Mats:
- Jag är inte så mycket för godis utan gillar mer nötter och sånt, men om jag ska säga något så skulle det nog vara knäck.



Karin:
- Jag gillar skumtomtar, det ska vara den klassiska smaken.



Noomie:
- Skumtomtar är min favorit.



Najim:
- Choklad, det ska vara Aladdin eller Paradisasken.



Susanne:
- Jag tycker Mariannecolan är god.



Qrkod till intervjun

MEDICINDELARE

Kan du berätta lite om dig själv och vad Medicindelaren är?

- Jag heter Natalie och jag jobbar på en nystartad enhet som heter Implementeringsenheten. Vi kommer att jobba mycket med att implementera nya digitala lösningar och sådant som kommer att hjälpa till i arbetet. Både för äldre, för personer med funktionsnedsättningar och våra medarbetare. Innan dess har jag jobbat som gruppledare på hemtjänst och service och även inom ordinarie hemtjänst. Jag är utbildad undersjuksköterska. I januari-februari 2020 fick jag en förfrågan om jag ville vara med i arbetsgruppen för dessa läkemedelsgivare. Sedan dess har jag jobbat jättemycket med dem. Jag har inte varit med helt från början men ganska mycket från början och i april (2021) satte vi ut den första. Läkemedelsgivare fungerar på det sättet att den läser av förtryckta påsar som kommer på en rulle. Dessa är fyllda med medicin med tryckt namn och tid samt de sex första siffrorna i personnumret, detta för att man ska veta att rätt rulle sitter i rätt maskin. Sedan påminner den personen om att ta medicinen. Man kan ha olika tidsfönster för påminnelsen, allt från en timme före till två timmar efter eller en kvart innan och en timme efter. Den påminner genom att blinka, spela en melodi och prata. Den kan sex språk: norska på två dialekter, danska, svenska, engelska, spanska, finska. Dessutom kan man välja mellan kvinnlig eller manlig röst som påminner.



Så den påminner om medicinen?

- Ja, den påminner om medicinen genom att påminna en om att trycka på en knapp som sedan matar ut medicinen. Denna knapp lyser grönt när det är dags att ta medicin. Då matar den ut en påse som innehåller den medicin du ska ha. Dessutom klipper den upp påsen lite så att det bli lättare att ta.



Så den delar alltså medicinen?

- Tar man inte medicinen så tar den tillbaka påsen och låser in denna i ett fack. Detta för att man inte ska kunna komma åt medicinen och därmed ta för mycket. Om man inte tar påsen går det även ett larm till Larmgruppen som i sin tur får göra en åtgärd. Detta kan vara att man kontakter en sjuksköterska eller personen själv och frågar om de vill ha medicinen. Då får man åka ut ditt och låsa ut medicinen, alltså påsen som nu är inlåst i roboten.

Om man har medicin som inte måste tas regelbundet, hur gör man då?

- Vid behovsmedicin ställer vi vanligtvis inte in men roboten kan påminna om detta om man vill. I sådant fall har man det vid sidan av i en stående förpackning. Om man till exempel åker på en urinvägsinfektion och behöver antibiotika, då kan man ställa in så att den påminner ett visst antal dagar. Då får man ta direkt från förpackningen, det kommer inte på en av dessa rullar.

Hur kom ni på den här idén?

- Det är så att vi står i ett skeende där vi inte kommer ha tillräckligt med anställda för att täcka upp alla personers behov. Det innebär att vi måste hitta nya lösningar. Istället för att behöva åka ut flera gånger om dagen för att lämna medicin när personen själv kan hantera sin medicin. Det kanske bara är så att de har svårt med förpackningarna eller att komma ihåg. I sådant fall kan man ha en sådan här [medicindelare] och låta dem själva ta sin medicin vid dessa tillfällen. Då kan man istället lägga tid på annat, till exempel flytta andra insatser under dagen. Det blir ju allt fler äldre men det handlar även om självständighet. Genom att ge personerna en möjlighet att själva ta hand om sig.

Vilka är den till för?

- Den är inte bara till för äldre utan även för yngre personer med behov. Det man måste tänka på är att det måste finnas ett SoL-beslut med egenvård eller att det finns ett HSL-beslut med ansvarsövertag av medicinen, man måste vara inskriven i Eskilstuna kommun på något sätt. Den är för personer med särskilda insatser helt enkelt. Folk som behöver ett stöd.

Har ni haft någon som har testat denna innan ni började placera ut dessa?

- Nej, det tror jag inte vi har. Vi har besökt andra kommuner och kollat hur de använder den. När vi introducerade vi gjorde vi det i steg, tre områden över tre månader. Nu kom ju pandemin mitt i processen så det gick långsammare. Över sommaren hade vi endast 10 enheter ute. Det är först det här året som vi har kommit igång på riktigt. Nu är vi uppe i 51 enheter.

Har ni tagit i beaktande folk som kanske har svårt att se hur de ska använda denna?

- Ja, den låter ju också och dessutom är knappen i ett annat material. Syn och hörsel är ju ett av kriterierna för att man ska kunna använda maskinen. Samtidigt kan man ha nedsatt syn eller hörsel men fortfarande kunna använda den då det går att ställa in volymen. Men den är inte anpassad för alla funktionshinder. Dessutom vid användning av reseläge kan det bli svårt då det är en touch skärm.

Om man bor hemma eller har assistans kan man fortfarande få en sådan här medicindelare?

- Ja, det finns möjlighet för det. Man behöver ett beslut om egenvård eller ett ansvarsövertagande på medicinen. Man får den via kontakt med sjukvården eller sjuksköterska. Medicindelaren är till för att underlätta för en person och inte lägga över ansvaret på en anhörig. Dessutom finns det ett så kallat "reseläge" som man kan ställa in om man måste träffa en läkare eller dylikt när man normalt ska ta medicinen. Detta kan ställas in efter överenskommelse med sjuksköterska eller egenvård. Det går att ställa in upp till fyra dagar. Detta kan personen själv göra efter samtal med ansvariga. Det är viktigt att man går igenom det tillsammans så att personen är trygg.



Vad har ni fått för reaktioner?

- Det har varit väldigt positivt. Just det här att få ta hand om medicinen själv, att göra den delen själv, har varit otroligt viktig för våra huvudpersoner. Speciellt för de som är funktionsnedsatta, att faktiskt få vara självständig. På hemtjänstsidan är det mer om att få medicinen regelbundet. Det är otroligt många besök för att lämna ut medicin och alla vill ha den kl. 8. Då blir det mer mellan kl. 7.30 till 10 man får medicinen för att ens hinna med. En medicindelare leder till att man får medicinen på en viss tid, man behöver inte vänta på personalen. Jag älskar denna men jag förstår er när ni pratar om hur den inte är helt anpassad för alla funktionshinder. Vi får lämna in ett förbättringskrav om att göra något för till exempel döva. Man kan även få påminnelser via ens telefon. Om man vill ha en medicindelare får man lov att vända sig till sin vårdcentral. Med egenvård blir det en kostnad på ca 300 kr i månaden.

Qr kod till ljudklipp



PODDRECENTION

”Rättegångspodden”

Vi valde att lyssna på och recensera Rättegångspodden som är gjord av Nils Bergman.

I den här podden får lyssnaren höra på historierna i olika rättegångsfall, de är både ingående och detaljerade i beskrivningarna. I podden intervjuar de berörda personer som hjälper till att ge en klarare bild av vad som skett i de olika historierna och man får också höra klipp från själva rättegångarna och vad som sades under dem.

Allt som framkommer i podden är saker som skett på riktigt och som gått till rättegång där av namnet gissar vi.

Vi skulle vilja beskriva podden som en granskande podd som lutar lite åt ”Kalla fakta”-hållet. Det är tragiska händelser som belyses i podden, där de också bland annat tar upp fel och brister i samhället eller där det har brustit.

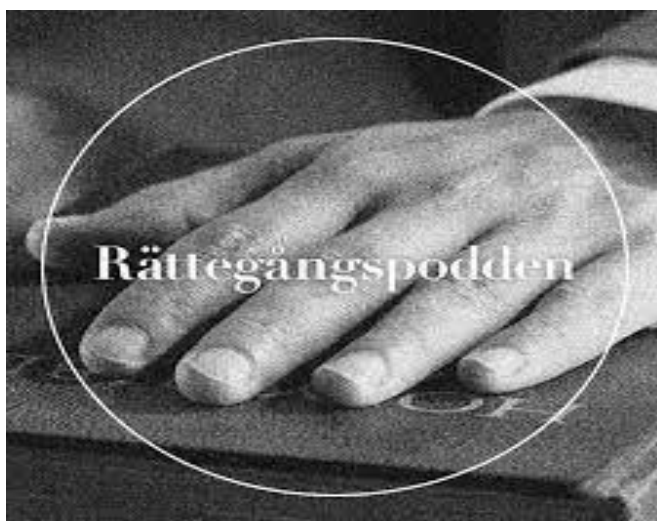
Lyssnaren får en målande bild av vad som skett och kan leva sig in i vad som har hänt. Det kan vara lite svåra ord ibland men vi förstår ändå sammanhanget av vad det handlar om. Det är en man som heter Nils Bergman som berättar eller håller i podden och han har en mjuk och behaglig stämma som bidrar till att vi vill höra mer.

”tragiska händelser som belyses i podden”

Vi upplever att fokus ligger på själva händelserna, men man får också höra historien bakom och vad som kan ha gjort att det gick som det gick.

Det är rätt lång reklam innan podden väl kommer igång och det är minst två avsnitt per fall/historia. Så vill man ha något att lyssna på länge så kan detta vara podden för dig!

Du hittar denna podd där du vanligtvis lyssnar på poddar. Om du skulle vara osäker hur du lyssnar på poddar så kan man söka på internet och skriva ”poddtoppen” som ett exempel och då kommer de mest lyssnade poddarna upp i följd. Av oss får Rättegångspodden ett snittbetyg på 7 av 10 möjliga.



REN



En ren är ett hjortdjur som består av hanar och kor som de kallas. De är mellan 85-150 centimeter höga, de är mellan 1,8-2,1 meter långa och väger cirka 160-180 kilo. Djuren består av fyra raser och de är den Nordamerikanska renen, Skogsren, Porcupine caribou och Fjällren. De finns i tre världsdelar, de finns i Ryssland, de nordligaste delarna av Norden och så finns de i Nordamerika. Både hanen och honan har horn vilket är unikt inom djurvärlden. Normalt i djurvärlden är det bara hanen som har horn men hos renen har alltså både hanen och honan horn. Hanens krona blir 50 till 130 centimeter och kan väga upp till 15 kilo, medan kons krona är mindre och blir 20 till 50 centimeter. Honorna fäller sina horn efter kalvning och hanarna fäller sina tidigare. De äldre hanarna kan fälla sina horn i december och de lite yngre hanarna behåller sina lite längre och fäller dem in i februari.

Renarna har ofta en mörk gråbrun färg men nyansen kan variera mellan djuren. De blir ljusare i pälsen på vintern än på sommaren, då hjälper färgen till att skydda dem mot rovdjur. Det finns en viss underart av renar som har en nästan vit färg på pälsen året om. Renarnas päls består av hår som till en viss del är uppbyggda av ihåliga luftceller, det är ett bra skydd mot kyla. De har också en tät och varm underpäls. Klövarna använder renarna för att gräva fram mat ur snön på vintern och klövarna ger renen förutsättningar för att röra sig lätt över stenig och hård mark.

Renen har ett bra luktsinne som hjälper djuret att hitta mat, till exempel i form av lavar som kan finnas under den tjocka snön. Renarna äter många sorters växter så som gräs, lavar, rotstockar, ris från lövträd och olika örter. De är idisslande växtätare som också tycker om olika sorters svampar.



Hanarna kallas tjur eller sarv och om de inte är kastrerade kallas de för härk.

Honorna kallas för ko, vaja eller simla.

Orden sarv, vaja och härk är ord som är lånade från samiskan. Det finns mellan 225.000 till 280.000 renar i Sverige. De arter av ren som finns i Sverige är

Skogsrenar och Fjällrenar. Skogsrenen lever i skogsregion och fjällrenen lever i fjällen och i barrskogen. Renarna som finns i Sverige är i dag tamboskap då vildrenen försvann slutet på 1800-talet. Det finns fortfarande kvar vildrenar i Norge och i Ryssland.

Min personliga kontakt med renar var när jag var och hälsade på mina morföräldrar i Keräsjänkka i Haparanda kommun.

Rätt långt från gården där jag befann mig fanns en myr som de vuxna kallade Stormyren. Jag kan erinra mig en till två tillfällen då renhjordar på avstånd visade sig.

Det enda sättet jag idag kan komma i kontakt med renar är att titta på TV, läsa om dem i tidningar eller besöka djurparker där de har renar som lever i fångenskap.

RECEPT

Tareq Taylors Chokladkola.



Ingredienser:

4 dl Vispgrädde

4 dl socker

2 dl mörk sirap

0,5 dl kakao

50 gram smör

Gör så här:

1. I en vid kastrull–koka samman vispgrädde, socker, sirap och kakao på hög värme. Rör om i smeten hela tiden så att den inte bränns vid.

2. Koka tills kolan har nått önskad tjocklek. Gör kultestet– doppa lite kolasmät i ett glas med kallt vatten. Om en kula bildas som känns lagom hård och seg så är kolan klar.

3. Häll upp smeten i en form ca 20x20 cm och låt svalna i rumstemperatur.

4. Skär upp kolan i fina bitar.

5. Förvara i en lufttät burk eller packa in bitarna i papper.

Tips: Du kan doppa bitarna i tillexempel vit choklad.

Rocky Road

Ingredienser: (40 stycken)

300g mörk choklad

1 bakplåtspapper

15 bitar Dumlekola

1,5 dl minimarshmallows

1,5 dl blandade, neutrala nötter

1 nypa flingsalt

1. Bryt chokladen till småbitar och ha ner i en metallbunke. Ställ bunken över en kastrull med sjudande vatten och rör i chokladen till den smält.

2. Lägg ett bakplåtspapper i en form på cirka 18x25 centimeter.

3. Fördela ut halverade Dumlekolor, minimarshmallows och nötter i formen med bakplåtspapper. Ringla över chokladen och se till att den blandas ordentligt med nötter och godis. Släta till med en slickepott och ställ in i kylen. Skär upp till kuber när den stelnat.



HUMOR



Min polare har en väldigt praktisk hatthylla.
- Så den la jag vantarna på.

VARFÖR RULLADE BORDET IVÄG?

- DET VAR ETT (H)JULBORD.

När man ätit upp en Ben & Jerry,
är den Tom & Jerry då?



Mitt minne är som en julkalender

– Full av luckor.



Det är flera meter snö utanför.

- Äh, du driver med mig!

– Vad gjorde gymnasterna på julfesten?
– Julade!

– Vad äter snögubben till frukost?

– Snö-flingor!



- Är du klar med julgodiset?

- Ja, men det tog nästan knäcken på mig!

– Var det många som dansade runt granen?

– Nä, inte en kotte.



Qrkod till ljudklipp

Skrivet av: Emil Pettersson

NUMRETS BILD

*God Jul
& God fortsättning*

