

LAGUNEN

Årgång 18. Nr 3. År 2024



PARASPORT

ESKILSTUNA

Handboll

Fotboll

Bowling

Innebandy

Simning



Intervju med

**Ambulansförarna
Hanna & Ia.**

Lagunen

Årgång 18. Nummer 3. År 2024

Ledaren



Qr kod till ledaren.

För oss normisar är utbudet av idrottsaktiviteter enormt och idrottsstjärnor som är förebilder för barn och ungdomar finns det gått om. Att ha möjlighet att utöva idrott är en grundläggande mänsklig rättighet som främjar inkludering och jämlikhet. Sportaktiviteter bidrar till att utveckla färdigheter, ökar självständigheten och stärker sociala kontakter för både barn, ungdomar och vuxna. Dessutom har idrott en positiv inverkan på både fysisk och mental hälsa. Det är därför viktigt att idrott finns tillgänglig för alla oavsett funktionsförmåga. För att belysa detta har redaktionen i detta nummer valt att sätta fokus på parasporten och lyfter fram några utövare som berättar vad sporten betyder för dem.

Blir du som läser nyfiken på att veta mer om vilka idrotter som finns tillgängliga för personer med någon form av funktionsnedsättning så hittar du kontaktuppgifter till Parasport Eskilstuna i tidningen.

Ha en fin höst så hörs vi igen framåt jul.

/Douglas

QR koder:



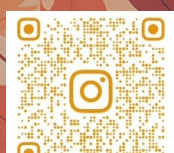
Lagunens hemsida



Lagunens Facebook



Soundcloud - Ljudklipp



Lagunens Instagram

ADRESS:

Lagunen
Rosstorpsvägen 12
633 5 Eskilstuna

TELEFON:

016- 710 74 23

E-POST:

lagunen@eskilstuna.se

HEMSIDA:

Tidningenlagunen.se

FACEBOOK:

Arbete Och aktivitet
Eskilstuna

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

Annonser/Insändare

Innehåll:

Sida:

- 2. Ledaren
- 3. Annonser/insändare
- 4-5. Ambulanschef Anders
- 6-9. Ambulansförarna Ia & Hanna
- 10-13. Parasport
- 14-15. Senaste nytt
- 16-17. Numrets fråga
- 18. Utvecklings sidan
- 19. Lagunen tipsar
- 20. Alberts albumrecension
- 21. Djur
- 22. Recept
- 23. Emil's knep & Knåp
- 24. Numrets Bild

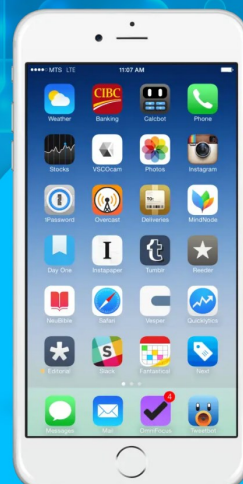


Stödet

Stödet är en visningsmiljö där du får möjlighet att se och prova olika former av digitala och tekniska hjälpmedel. Vi vill inspirera och visa dig vilka möjligheter som finns med stöd av olika hjälpmedel.

Stödet har öppet på vardagar mellan kl. 9.00-12.00.
Det går även att kontakta oss på mail eller telefon för att boka ett eget besök på antingen förmiddagen eller eftermiddagen.

Adress: Nygatan 15
Telefon: 016- 710 77 53
E-post: stodet_visningsmiljo@eskilstuna.se



Intervju med **AMBULANSCHEF** Tomas



Qrkod till intervju



Hur länge har du varit ambulanschef?

- Ambulanschef har jag varit sen 2017, jag har varit chef sedan 2010, så det blir cirka 14–15 år. Jag har även varit chef för SOS alarm, varit chef för ögonkliniken Sörmland och varit chef över ambulansen i Eskilstuna och Strängnäs.

Vad har du för uppgifter som ambulanschef? Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig?

- Jag kan berätta om en vanlig arbetsdag, det är jag och så har jag en biträdande chef som heter Niklas som hjälps åt med det dagliga arbetet. Det är mycket arbete med planering mot kommande utbildningar, ledigheter och aktiviteter som vi på ambulansen ska göra. När man ska träna på vissa saker så behöver man planera in personal och man har lönesamtal med personalen och medarbetarsamtal. Sen är det den dagliga driften som är att ambulanserna ska vara hela och fungera, man behöver till exempel boka tider på bilverkstäder och så vidare. På ambulansen i hela Sörmland så



startar man dagen med en morgonsamling eller en utsättning eller vad man nu kallar det, mellan 08:00–08:20. Då går man igenom hela dagen, vad har vi för fordon, vilka som är sjuka och vad vi ska göra. Även om det är något speciellt att tänka på så alla vet hur dagen kommer se ut och sen brukar det vara lite morgonfika och kaffe. Sedan sätter vi igång utifrån den dagliga planeringen. Jag och min kollega Niklas väljer vem som gör vad och vilken ordning vi ska göra det på. Vi har ett dagligt schema, veckoschema och ett månadsschema som vi jobbar efter så att vi vet vad vi ska göra men det sker alltid förändringar och vi får ställa om. Vi har två ambulansstationer, en i Eskilstuna och en i Strängnäs. Så de är på två orter, vi behöver åka emellan dem för att träffa personalen vilket är det viktigaste för en chef, att vara nära och finnas tillgänglig för frågor, hjälp och annat.

Hur kommer det sig att du blev eller valde att bli chef, vad var det som lockade dig?

- Innan jag blev chef för ambulansen så körde jag ambulans och tyckte det var väldigt roligt och under tiden så blev man väldigt van med att köra så det var inte lika

lockande. Jag ville ha fler utmaningar, ville göra mer saker. Då fick jag ta lite olika projekt inom ambulansen och jobba lite med trafiksäkerhetsfrågor, ombyggnationer och så vidare. Sedan så sökte jag ett chefsjobb för jag tyckte det verkade roligt. Jag ville vara med och påverka. Jag sökte ett jobb på SOS alarm och fick mitt första chefsjobb. Sedan har det bara rullat på i olika chefsbefattningar.

Hur trivs du med ditt jobb?

- Jag trivs jättebra med mitt jobb. Jag har bra chefskollegor, bra och roliga medarbetare. Så jag trivs mycket bra!

Vad är den största skillnaden mellan att vara chef för ambulansen och att jobba i ambulansen?

- Som chef blir man liksom aldrig klar utan det är alltid pågående saker, det händer saker konstant både när det kommer till personal och verksamheten. När man går hem på fredag eftermiddag tycker man att man är färdig men man måste lära sig att man aldrig blir klar. Det är hela tiden nya projekt, nya medarbetare som ska anställas, medarbetare som slutar. Det är något mentalt man får lära sig och vänja sig vid, att man inte blir färdig. Den stora skillnaden i ambulans är att man som ambulanspersonal lämnar patienten på akutmottagningen, sen är man klar tills nästa kommer. Som chef blir man aldrig riktigt klar och det är den stora skillnaden.

Vad kan du göra som chef och vad kan du bestämma över?

- I stort sett väldigt mycket inom mina befogenheter med personal, utrustning och övningar. Vi har inom ledningsgruppen en plan, de här sakerna ska man jobba med och vissa saker måste vi jobba med såsom medarbetarsamtal och lönesamtal. Annars har man stort mandat, jag kan inte bestämma att här ska man bygga en ny ambulansstation, det går inte. Däremot kan jag bestämma att jag ska köpa in en viss utrustning eller saker till en ambulans eller anställa folk eller medarbetare. Men man har vissa mandat, håller jag mig inom dem mandaten då har jag en stor bestämmanderätt. Det handlar mycket om pengar, man kan inte beställa flera nya ambulanser bara för jag tycker det. Jag måste ta det med min chef som också bestämmer.

Hur ser du på samhällsutvecklingen gällande behandlingen av blåljuspersonal där ambulansen ingår?

- Den är egentligen inte jättebra skulle jag säga för mycket personal inom den offentliga sjukvården, polis, räddningstjänst och så vidare möts av ett tuffare klimat. Jag skulle säga att personalen är mer utsatt.

Vad skulle du vilja förbättra inom ambulansen om du hade fria händer?

- Om jag fick fria händer, då skulle jag inte bara titta inom ambulansen utan se till så att vi ambulanspersonal och hälsosjukvårdspersonal får mer utbildning som skapar flera möjligheter att bli chef, jobba med arbetsmiljön på ett annat sätt. Det skulle jag rikta in mig på om jag hade fria händer.

Har du märkt någon förändring inom ambulansen dem senaste åren? I så fall vad?

- Jag har märkt en jätteförändring sista året kan jag säga där Region Sörmland som driver ambulansen som förut hette Landstinget Sörmland har väldigt svårt med pengar och att få ekonomin att gå ihop. Det slår hårt mot hela sjukvården och så även ambulansen. Så det är en stor skillnad mot tidigare år.

Vad tycker du att du kan göra för att förbättra för ambulanspersonal?

- Att finnas tillgänglig för medarbetarna, lyssna på dem och i många fall så kommer de med mycket bra idéer och förslag. Då försöker jag säga till min chef och tala om att de här idéerna har ambulanspersonalerna, att vara deras ögon och berätta vad de tycker.



Intervju gjort av: Sara & Viktor.

Intervju med AMBULANSFÖRARNNA IA & HANNA



Qr kod till intervjun.

**Kan ni berätta hur det är att arbeta på ambulansen? Hur många arbetar på ambulansen?
Hur ser fördelningen ut mellan kvinnor och män?**

Hanna – Varierande, det går nog inte att säga hur det är. Det är verkligen olika från dag till dag. Man kommer till jobbet och då har man ingen aning om vad som kommer hända, man får ta det vart eftersom man får sina uppdrag. Det vi har som alltid återkommande varje dag, det är att vi kollar ambulansen så att vi har rätt utrustning, att det är påfyllt ordentligt och sådana saker.

Ia- Vi kollar bilen och sedan vet vi inte vad dagen kommer med. Varje dag är vi åtta till nio personer som arbetar dagtid på ambulansen i Eskilstuna. Vi är ungefär 50 stycken som arbetar i Eskilstuna totalt och det är ungefär lika många män som kvinnor som arbetar i ambulansen. Det känns som att tjejerna knapar in där.

**Vad har ni för utbildning? Vad krävs för att kunna arbeta inom ambulansen?
B körkort?**

Hanna- B-körkort måste man ha så att man är en van förare, sen är det lite olika beroende på vilken bil man ska eller som man får köra. Ni kanske har sett att det finns olika ambulanser, det finns ju en vanlig personbilsambulans som är en vanlig Volvobil, sen så finns det de som är lite större än så och till dem räcker det med att ha ett b-körkort. Men så har vi lite större bilar och då måste man ha minst lättlastbilskörkort som heter c1.

Ia- Flera som arbetar på ambulansen är sjuksköterskor och har läst till det på högskolan, så flera av ambulansförarna är sjuksköterskor men sen är en del också undersköterskor som har läst en vidareutbildning. De har då utbildat sig vidare och blivit ambulanssjukvårdare och en del av sjuksköterskorna har också vidareutbildat sig till ambulanssjuksköterskor.

Hanna- Det finns vidareutbildningar att läsa för sjuksköterskor. Så först har man läst tre år till sjuksköterska och sedan kan man välja att fortsätta utbilda sig för till exempelvis bli barnmorska, IVA-sköterska eller narkosköterska med mera. Då är det ett år extra som man studerar och det går att läsa det där extra året för att jobba på ambulansen också. Så minst tre år för att bli sjuksköterska och sedan ett år till för att bli ambulanssjuksköterska, vi är ganska många som har läst fyra år på högskolan.

Vad är det bästa med att jobba inom ambulansen?

Hanna- Variationen skulle jag säga, att man inte vet vad man ska göra på jobbet att allting blir som en överraskning.

Ia- Att alla dagar kan se så olika ut.



Hanna

Ia

Hur fysiskt är det att arbeta inom ambulansen? Hur håller ni er i form?

Ia- Innan man börjar jobba på ambulansen så får man göra ett test, att man orkar bära och orkar med de lyften som är en del av ens arbete inom ambulansen. Vissa dagar kan det vara tungt, man kanske måste bära någon upp eller hjälpa någon att ta sig ner för en trapp, hjälpa en patient upp från ett golv och då måste man ha en viss fysisk styrka. Vi har ett gym på jobbet som vi kan träna på och sen så får vi faktiskt just nu 5000 kronor om året som vi får välja och använda till att köpa träningskort. Hanna- Friskvårdsbidrag heter det och då får man göra lite vad man vill när det kommer till träning, jag brukar spela paddel för mina pengar det tycker jag är kul samtidigt som det ger mig en bra träning.

Hur många ambulansfordon finns det i Eskilstuna?

Hanna- Varje dag är vi fyra plus ett fordon, så fem dagligen men vi har sex bilar totalt kan man säga.

Vad finns det för utrustning i ambulansen? Är alla bilar utrustade med liknande saker? Vad kan ni göra under en utryckning? Hur många mediciner har ni med er tillexempel?

Hanna- I ambulansen har vi en massa olika utrustningar, det är nästan som en liten akutmottagning. Vi har det viktigaste som akuten har för att vi ska kunna hjälpa till vid akuta situationer.

Ia- Vi kan hjälpa folk att andas med utrustningen som vi har och så kan vi hjälpa folk om de är allergiska mot någonting, vi kan hjälpa till om hjärtat stannar. Då har vi en defibrillator till hjälp.

Hanna- Om någon blöder mycket eller om man har brutit sig så har vi utrustning för det. Utrustningen som vi har är för en massa olika åkommor. Om man har varit med i en trafikolycka, då vill man ju inte röra rygg och nacke. Då kan man lägga patienten på en hård bräda så att de ligger helt stilla så kan vi spänna fast dem för att de ska ligga så stilla som möjligt, så det finns en massa olika utrustningar i bilarna.

Ia- Det är samma saker i alla bilar fast de kan ligga på lite olika ställen i bilarna bortsatt från singel respondern. Det finns en bil, den som är som en personbil, i den finns det ingen bår så den kan man inte ligga i men annars så är de andra bilarna likadana. När det kommer till mediciner så kanske vi har 15 olika mediciner på ett ungefär.

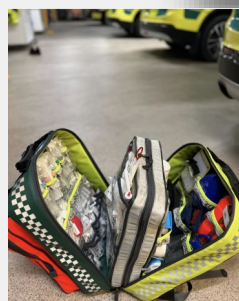
Ia- Det vi ger mest skulle jag nog säga är smärtlindring, en medicin som heter Morfin.

Hanna- Det andra som vi hjälper till med är nog inhalation, när man har det jobbigt att andas och då får man andas i en mask, det brukar vi ge till rätt så många.

Hur mycket får ni göra utan att en läkare har ordinerat eller gett instruktioner?

Ia- Vilken bra fråga, vi har riktlinjer som säger vad vi får göra på beroende på hur patienten mår. Ibland så måste vi ringa till doktorn och fråga om vi får göra vissa saker och vi får ju använda nästan alla läkemedel. Jag tror vi kan ge alla utom tre stycken utan att ringa och fråga. Vi får inte använda medicin som gör att blodtrycket sjunker och vi får inte ge medicin som påverkar pulsen så att den blir långsammare men vi får ge medicin som ökar pulsen, hur snabbt hjärtat slår.

Hanna- Vi får heller inte ge vissa mediciner till gravida kvinnor som håller på att föda, det finns en medicin som gör att de slutar få värkar, ni vet precis innan man föder så har kvinnan ett värkarbete. Om man ska ge den så behöver vi prata med förlossningen innan. När vi vill ge någon av dessa mediciner så ringer vi till doktorn och så berättar vi att vi är hemma hos den här och den här och den har de här problemen och svaret vi får då är i regel ja.





Vad gör ni under ert arbetspass mellan larmen?

Ia- Det är lite olika ibland, vi plockar ur diskmaskinen, det fick Hanna göra idag. Vi sitter och skriver journaler, alla som vi träffar måste vi skriva en journal på. Då skriver vi vad vi har sagt och gjort, så allt finns dokumenterat. Men sen så ingår det också att tvätta, städa och sådana saker.

Hanna- Vi fyller på våra förråd, vi städar ambulansgaraget men vi kan också titta på tv. Vi jobbar inte alltid mellan larmen utan ibland kan man också ta det lite lugnt. Man vet inte när eller om man kan få en rast under dagen men när det är lugnare stunder så får man passa på att vila eller äta. På nätterna, om vi inte har några larm så får vi lägga oss och sova så då har alla ett eget sovrum som man kan gå och lägga sig i.

Är det ni som tar hand om ambulansbilarna och städar och håller i ordning?

Hanna- Där är det korta svaret, jajamän

Ungefär hur många larm får ni in på ett arbetspass?

Ia- Det är jätteolika.

Hanna- Jag skulle säga att det är mellan fyra till sju ungefär. En lugn dag kanske det är fyra men en vanlig dag kanske vi har mellan fem till sex olika larm som vi åker på. Sen beror det också lite på vart man jobbar. Om man jobbar i Strängnäs så är det längre till sjukhuset, så då tar ju en skjuts längre tid. Där kanske en skjuts ungefär tar tre timmar från att vi åker från ambulansstation ut till patienten och sen från patienten till sjukhuset och sen från sjukhuset tillbaka till Strängnässtationen. Så det tar längre tid något som faktiskt inte så många kanske tänker på.

I Eskilstuna beroende på vart man befinner sig går det lite snabbare. Idag hade vi första larmet till Lagersbergsgården så då kanske vi bara åkte tre km och då går det mycket fortare. Ett sådant larm kanske bra tar en timma från det att vi kör ut till dess att vi har lämnat över patienten till akuten, det är jätteolika beroende på hur långt man får åka. Ibland får vi åka till Uppsala och då tar det tid, då hinner man inte mer än kanske två larm under arbetsdagen.



Hur går det till när ni får ett larm?

Ia- Då piper det i våra sökarna som vi har och då måste vi trycka på en knapp som gör att vi kvitterar larmet, så att de på larmcentralen vet att vi fått vårt larm. Sedan står det i den här sökaren en larmtext, hur snabbt vi måste åka på larmet, om vi ska åka med blåljus och sirener eller om vi kan åka i vanlig takt.

Hanna- På min sökare jag har på mig nu så har jag inte tryckt bort den förra så då står det så här. Prio1 b, det finns olika prioriteringar hur snabbt vi måste åka men alltid när det är prio1 då åker vi med blåljus för då ska det gå fort. Sedan så står det bröstsmärta här, så då är det någon som har ont i bröstet, vidare så står det vilken adress vi ska åka till. Så här står det en adress på ett äldreboende i Torshälla. Då visste vi vart vi skulle åka bara av att läsa på den här sökaren sen så har vi en som en surfplatta framme i bilen där vi får mera text också, så vi får lite text i sökaren och sen så i bilen får vi jättemycket text och även en GPS-position så vi ser exakt vart det ligger eller vart vi ska. Vi behöver inte kunna alla adresser i huvudet.

Hur fort får ni köra under en utryckning? Vad betyder det när ni startar blåljus och sirener?

Ia- Vi får max köra i 160 km/h det är vårt max och när vi kör med blåljus och sirener då betyder det att vi kör snabbare än resten av omgivningen. Att övriga i trafiken ska akta sig så att vi kommer fram, då är det ett prio1-larm som vi åker på.

Hanna- Vår larmcentral som skickar ut oss på larmen de bestämmer vilken prioritet vi ska åka ut i.

De har ju pratat med patienten eller med den som larmat och då har de bestämt utifrån det om det är bråttom. Behöver man åka snabbt då blir det prio1, när vi kommer fram och undersökt någon så är det vi som bestämmer vilket prioritet vi ska köra in till sjukhuset med.

Hur vill ni att andra trafikanter ska göra när ni kommer i utryckning?

Hanna- Inte som de gör idag (båda skrattar). Att hålla ner hastigheten framför allt och gå åt sidan och då att gå åt höger sida. Vissa går åt höger andra går åt vänster.

Ia-Vi vill gärna köra om på vänstersida som man alltid gör eller som man ska göra i trafiken.

Hur upplever ni att allmänheten är när ni arbetar ute på utryckning?

Ia- Det är nog en kombination av hjälpsamma och nyfikna, det är lite olika. Oftast blir ju folk nyfikna när det kommer en ambulans och vill se vad som hänt.

Hanna- Det brukar vi ofta tänka på när vi åker in i ett bostadsområde exempelvis, om vi ska åka med blåljus och siren så brukar vi inte ha de hela vägen fram för då kan det komma massa människor och bli väldigt nyfikna. Vi brukar ändå åka snabbt fram men vi brukar stänga av blåljusen för att alla runtomkring inte ska se vart vi tar vägen och höra oss.

Förekommer det att ni får stenkastning mot ambulansen?

Hanna- Jag skulle säga att det är minimalt mot ambulansen, jag vet att folk har blivit hotade men inte just form av stenkastning.

Vilket larm är det vanligaste larmet ni åker på?

Ia- Det vanligaste skulle jag nog säga är bröstsmärta och andningsbesvär.



Vilken sorts larm tycker ni är mest prövande psykiskt att åka ut på?

Ia- Det är när de är barn som är sjuka, små barn det tycker vi är jobbigt eller när det är någon som vi känner.

Hur gör ni för att hantera era känslor efter en påfrestande utryckning?

Ia- Vi har något som heter kamratstöd och det betyder att vi sätter oss ner och pratar om det som har hänt, så man mår bra.

Vad händer efter en utryckning? Vad gör ni?

Ia- Efter utryckningen så måste vi skriva journal om vad vi har gjort med patienten och vad som hände och sen så måste vi städa i bilen och fylla på med alla saker som vi har använt så att det finns till nästa gång.

Hur samarbetar ni med polis och räddningstjänst? Har ni gemensamma övningar?

Ia- Ja ibland kan man ha gemensamma övningar men det är inte jätteofta men vi träffas på larm när det är trafikolyckor och när det kan vara situationer där folk är hotfulla eller har något vapen på sig. Då måste vi samarbeta med poliserna eller om det brinner då kommer också räddningstjänsten och vi. Det finns lite olika situationer där vi samarbetar så som vid brand, hjärtstopp och trafikolyckor och när någon har vapen. Vid hjärtstopp så kommer räddningstjänsten, det kallas för ett IVP-alarm "i väntan på ambulans" så då kommer de också och hjälper till.

Hur stort är ert upptagningsområde?

Ia- Vi som jobbar på ambulansen här i Sörmland vi kan åka i hela Sörmland, vi åker dit där vi behövs. Vi i Eskilstuna har ju våra gränser som är gränser närmast Eskilstuna men vi kan också få åka till andra städer, så hela Sörmland är vårt upptagningsområde.

Vilka tre egenskaper är viktigt som ambulanspersonal enligt er?

Ia- Det är viktigt att vara social och lugn och tydlig kanske.

Vilken superkraft skulle ni vilja ha i ert yrke?

Ia- Jag skulle nog vilja kunna se insidan av kroppen så jag kan säga om patienten är sjuk på riktigt eller inte.

Hanna- Jag skulle vilja ha röntgensyn.

Intervju av: Oskar och Ullrika



PARASPORT

ESKILSTUNA



Qr kd till reportaget.

Har ni tittat något på tv från Paralympics i Paris? Där har man fått följa olika parasporter. Parasport är idrotter som är anpassade om man till exempel har svårt att röra delar av sin kropp, inte kan se, eller om det tar längre tid att lära sig nya saker, alla har någon form av funktionsnedsättning.

Att idrotta med begränsad funktionsförmåga kan göras på flera olika sätt. Parasport Sverige organiserar idrott för olika målgrupper, personer med rörelsenedsättning, hörselnedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning.

I vissa idrotter kan man använda sig av särskilda idrottshjälpmedel, såsom rullstol och kälke. Man kan få stöd av ledsagare men man kan även idrotta utan hjälpmedel. I tävlingsreglerna står det vilka hjälpmedel som är tillåtna och på vilket sätt de får användas. Alla ska kunna idrotta och motionera utifrån sina förutsättningar!

Parasport Eskilstuna är en idrottsförening för personer med funktionsnedsättning.

Parasporten erbjuder en aktiv livsstil och ökat välbefinnande genom olika idrotter, omväxlande träningar och spännande tävlingar. I Eskilstuna erbjuder Parasport bland annat bassängträning, el- innebandy, bowling, handboll, rullstolsinnebandy, rullstolsbasket och rullstolsrugby.

Ni kommer nu kunna läsa intervjuer med killar och tjejer som är aktiva inom Parasporten i Eskilstuna.



Friskis startar upp Paraträning

NYHET!

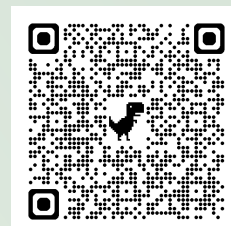
En nyhet är att
Friskis och Svettis i
Eskilstuna har

Hoppa ut och läs mer om Parasport Eskilstuna på deras hemsida och Facebook. Där hittar ni bland annat vad som erbjuds och deras kontaktuppgifter.

Om du har några frågor om
Paraträning på Friskis kontakta Linda:
linda@eskilstuna.friskissvettis.se eller
ring 016- 200 60 70



Parasports Facebooksida.



Parasports hemsida.

Vad tränar du?

Alvine



**Vad tränar du?
Vad heter ditt lag?**

- Jag simmar i Eskilstuna simklubb.

Varför började du med simning?

- Jag började för att jag tycker om att simma.

Det var min lärare i skolan som sa att jag kunde börja simma med Parasport.

Vad tycker du är mest roligast med simningen?

- Jag tycker om att simma bröstsim och att träffa kompisar.

Åker ni på tävlingar?

- Ibland tävlar vi på hemmaplan, det är kul!

Hur många är ni i ert lag. Hur många pojkar och tjejer är ni?

- Vi är ungefär 10 stycken i laget och vi är ungefär lika många killar som tjejer.

Vad är du bra på i din sport?

- Jag är ganska bra på alla simsätt men jag är mindre bra på fjärilsim.

Hur kan en träning se ut?

- Vi simmar en timme korta distanser.

Vart tränar ni och hur många tillfällen i veckan?

- På Munktelbadet en gång i veckan.

Varför skulle du rekommendera andra att börja simma?

- Det är viktigt att träna. Efter simningen känns det bra i kroppen, jag känner mig stark!
Det är roligt att simma!

Vad är bäst med simning?

- Att simma frisisim!

Kristian



Vad tränar du?

- Jag spelar fotboll i BK- Sport. Laget heter BK- sport mixfotboll.

Varför började du med fotboll?

- Jag har spelat fotboll sen jag var ung, jag har alltid gillat att spela fotboll.

Vad är roligast med fotboll?

- Det är gemenskapen.

Åker ni på cuper och matcher?

- Ja det gör vi. Vi har tre cuper på våren och tre cuper på hösten. Vi åker till Fagersta, Borlänge, Gävle. Vi spelar också matcher hemma på Ekängens IP.

Hur många är ni i ert lag. Hur många pojkar och tjejer och i vilken ålder är ni?

- Vi är ungefär 25 stycken. Det är lite olika, det kommer nya ibland. En tjej spelar i laget resten är killar. Åldern är från 10 år till 40 år.

Vad är du bra på i fotboll?

- Att göra långbollar och tacklas.

Hur kan en träning se ut?

- Vi börjar med att köra slalom mellan koner sen joggar vi runt planen. Efter det så stretchar vi och lite annat. Sen kör vi någon lek och efter det kör vi match resten av träningen.

Vart tränar ni och hur ofta i veckan?

- På sommaren, vår och höst när vi är utomhus kör vi tisdagar och torsdagar på Ekängen mellan klockan 18.00-19.30. När det är vinter kör vi onsdagar i Tunahallen som också ligger vid isstadion.

Vad tycker du är roligast att göra på träningarna?

- Spela matcher.

Skulle du rekommendera andra att börja spela fotboll?

- För att det är bra motion och bra samhörighet. Vi åker på aktiviteter också, vi åker till Stockholm till exempel och kollar på matcher. Vi får även priser och saker när säsongen är klar. Sen får man kompisar också!

Innebandy:

Johnny & Rasmus

Vad tränar du?

- Vi tränar innebandy i Torshälla IBK.

Varför började du med innebandy?

Johnny: - Jag har spelat innebandy sen jag var liten. Först i Nyfors men nu fick jag med mig Rasmus till det här laget i Torshälla.



Vad är roligast med Innebandy?

Rasmus: - Det finns så mycket men att komma hit och känna gemenskapen med sina kompisar och röra på fläsket. Att se att man kan åstadkomma bra grejor med de i laget, det tycker jag är roligt men gemenskapen är viktig!



Åker ni på cuper, matcher/ tävlingar?

Johnny: - Det blir ibland, förra året hade vi till exempel en cup i Köping som hette Köpingcupen. Där gjorde vi väldigt bra ifrån oss, vi kom tvåa för första gången. Så cuper spelar vi ibland men det är tråkigt för det finns inge folk som vill komma och spela. Vi har även spelat i Uppsala, en utomhuscup. Där kom vi också på en andra plats.

Hur många är ni i ert lag. Hur många pojkar och tjejer och i vilken ålder är ni?

Rasmus: - I början var vi runt 15-16 personer kanske. Nu har det blivit mindre folk, nu är vi kanske 4-5 max 6 personer. Jag som målvakt tycker att det är tråkigt för det blir en sämre träning när det är så få spelare. Ibland är vi bara tre stycken på en träning. Vi behöver fler som vill spela innebandy med oss!

Vad är du bra på i din sport?

Rasmus: - Jag skulle säga mina reflexer som målvakt.

Johnny: - Jag skulle säga att jag har utvecklats mer på mina skott både drag och slag.

Hur kan en träning se ut?

- Johnny: Vi brukar börja med fem varv runt planen och annat lite smått och gott. Sen kör vi skott och passningsövningar. Sen avslutar vi med match eller straffläggning.

Vart tränar ni och hur ofta i veckan?

- Vi tränar på Munktell arenan två gånger i veckan. Måndagar och onsdagar klockan 20.00-21.00.

Skulle du rekommendera andra att börja spela innebandy?

Johnny: - Gemenskapen, lära känna nytt folk. Röra på sig och hitta på någonting.

Rasmus: - Man kan få vänner för livet. När jag började med innebandy var jag en oerfaren målvakt. Man utvecklas hela tiden och man ser vilka steg man tar.

Att få se sin egen utveckling och andras utveckling är också roligt.

Johnny: - Innebandy för mig är livet.

Rasmus: - Gemenskapen att få vara med bra människor.



Bowling:

Linda & Rasmus

Vad tränar ni? Vad heter ert lag?

Rasmus: - Bowling.

Linda: - Eskilstuna parasportsförening.

Varför började du bowla?

Linda: - Jag tyckte att det såg roligt ut.

Rasmus: - För att det är kul. Jag hade sett andra bowla.

Vad tycker du är mest roligt med bowling?

Linda: - Att man får nya kompisar.

Rasmus:- Att få göra Strike.

Åker ni på cuper och tävlingar?

Linda: - Ja, det gör vi. Vi har varit till Lindesberg, Katrineholm och Malmö. Jag har både kommit tvåa och etta i tävlingarna.

Rasmus: - Vi spelar cuper hemma också.

Hur många är ni i ert lag. Hur många pojkar och tjejer och i vilken ålder är ni?

Linda: - Vi är 30 stycken kanske. Det är ungefär lika många tjejer och killar i laget.

Åldern är mellan 25-50 år.

Rasmus: - Vi är fem stycken och två ledare. Det är blandat med både killar och tjejer.

Vad är du bra på i bowling?

Linda: - Jag vet inte, Strike har jag gjort.

Rasmus: - Strike!

Hur kan en träning se ut?

Linda: - Vi tränar på tisdagar mellan kl 16.45-17.45. Vi tränar på att få ner kägloarna.

Rasmus: - Det ser ut som när vi tävlar.

Vad är roligast på träningarna?

Rasmus: - Att träffa dem jag känner.

Varför skulle du rekommendera andra att börja bowla?

Linda: - För att få nya kompisar och för att det är roligt!

Rasmus: - För att det är kul!



Handboll:

Vincent & Sandra

Vad tränar ni?

- Vi spelar handboll.

Varför började du med handboll?

Vincent: - Det är min favoritsport!

Sandra: - Mina arbetshandledare Malin och Mia frågade om jag ville prova på handboll. Jag tycker att det är roligt.



Vad är roligast med handboll?

Sandra: - Jag tycker att det är roligt för att man får springa.

Vincent: Olika övningar och att springa är roligt.

Åker ni på cuper och matcher?

Vincent: - Ja vi kör det också. Jag tycker att cuper är roligast.

Sandra: - Ja, det gör vi. Matcherna är roligast.

Hur många är ni i ert lag. Hur många pojkar och tjejer och i vilken ålder är ni?

Vincent: - Det är många, 20–30 stycken ungefär. Både killar och tjejer i olika åldrar.

Sandra: Vi är kanske runt 10 stycken på träningarna, vi är både tjejer och killar.

Vad är du bra på i handboll?

Vincent: - Jag är vänsterhänt, jag skjuter hårt med vänster hand.

Sandra: - Jag är bra på att springa.

Hur kan en träning se ut?

Vincent: - Vi springer och har olika övningar med handbollen. Vi spelar också match på träningarna.

Sandra: - Uppvärmning och olika övningar. Straffar och kasta bollen till varandra.

Vart tränar ni och hur ofta i veckan?

Vincent: - Jag tränar på måndagar i Elfolk Arena.

Sandra: - Jag tränar varje torsdagar på Volve Ce Arena.

Vad tycker du är roligast att göra på träningarna?

Vincent: - Det är att träffa vänner.

Sandra: - Kasta in bollen i målet är roligt.

Skulle du rekommendera andra att börja spela handboll?

Vincent: - Ja för att det är roligt!

Sandra: - För att det är roligt och för att man får springa.



LAGUNEN TIPSAR



Enkelträning på Friskis

Enkelträning betyder träning för hela kroppen med enkla rörelser och stor portion glädje. Hos Friskis Eskilstuna gör vi detta genom cirkelträning där vi i stationer jobbar med en mängd olika övningar. Enkel vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Var och en deltar utifrån sin egen kapacitet.

Enkelcirkel: På onsdagar kl. 16.45 i Tuna Trafik salen på Friskis Sveaplan.

Nyhet! Enkelspin

Under hösten har vi startat upp en ny träningsform Enkelspin som är en konditionsträning i grupp på spinning cykel.

Vid frågor kontakta Linda:

Linda@eskilstuna.friskissvettis.se eller

ring 016-200 60 70



SENASTE NYTT



Årbyskolan blir av med högstadiet.

Från och med hösten 2025 kommer inte högstadiet vara kvar. Anledningarna ska bland annat vara dåliga studieresultat och kommunens kostnader för lokaler.



Det har vart EU-val i Sverige. Valet handlade om vilka 21 politiker som ska representera Sverige i Europaparlamentet de närmaste 5 åren.



Mordförsök på Donald Trump

USA:s expresident Donald Trump har skjutits i örat under ett valmöte, i vad som enligt FBI var ett mordförsök. Två personer, den misstänkta skytten och en i publiken, dog i skottlossningen.

Sven-Göran "Svennis" Eriksson har gått bort.

Svennis var Sveriges genom tiderna främste fotbollstränare och har haft uppdrag i olika klubbar runt om i världen.



Qrkod till reportage.

Världshälsoorganisationen WHO klassar spridningen av sjukdomen mpox som ett internationellt hot mot människors hälsa.

Mpox är en virusinfektion som orsakas av apkoppsvirus. Sjukdomen uppträder som smärtsamma blåsor i huden eller slemhinnorna och ofta behövs smärtstillande behandling. Hos de flesta läker infektionen ut inom 2–4 veckor men en del kan bli mycket sjuka.

PARIS 2024



Sverige gjorde sina medaljmässigt bästa olympiska sommarspel sedan 2000. Sarah Sjöström och Armand Duplantis visade att de är bäst i världen. Truls Möregårdh tog två silvermedaljer i bordstennis, Jenny Rissveds var tillbaka på mountainbike och kom på en andra plats. Tara Babulfath tog Sveriges första bronsmedalj i Judo.



PARIS 2024



I Paralympics tog Sverige 3 stycken medaljer. Anna Benson tog en silvermedalj i 50 meter gevär medans cyklisten Anna Beck och Nicolina Pernheim Goodrich i judo vann varsin bronsmedalj.



Polisen har infört säkerhetszoner för ökad trygghet i Ärby och Lagersberg

Polisen har infört två säkerhetszoner i Eskilstuna, ett som inkluderar Ärby och Skiftinge och ett som inkluderar Nyfors, Myrtorp, Fröslunda, Råbergstorp och Lagersberg, som startade onsdagen den 4 september.

Syftet är att öka tryggheten efter de grova våldsbrott som har skett i områdena. De som bor, verkar eller rör sig inom säkerhetszonerna kommer att se mer polisnärvaro samt att fler förebyggande kontroller kan komma att göras.

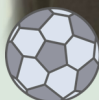
Skrivet av: Emil Pettersson

NUMRETS FRÅGA

Vilken är din favoritsport att se på tv?



Kristian:
Pingis, fotboll
& rugby.



Linda:
Handboll.



Rasmus:
NBA (basket) &
Premier League.



Niklas:
Ridsport.



Sandra:
Fotboll.



Olive:
Basket & fotboll.



Rasmus:
Speedway.



Johnny:
Premier League.



Santos:
Handboll.



Vincent:
Handboll.



Ronnie:
Fotboll & golf.



Sussie:
Fotboll



Mia:
Hästhoppning
& handboll.

UTVECKLINGSSIDAN



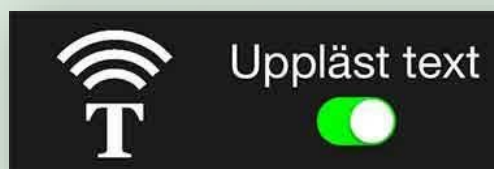
Qrkod till reportage.

I det här numret av Lagunen vill vi passa på att tipsa om appen MovieTalk.

I den här appen finns nästan alla moderna filmer finns syntolkade.

Då kan man ladda ner den valda filmens syntolkning på appen och sedan synkar man den till tv:n så att du är kopplad eller hör vad andra ser.

Appen finns bara på App Store, vilket vi tror är för att de flesta blinda och synskadade i Sverige idag har iPhone eller att det kan vara en av anledningarna.



Så det är du gör då är att du laddat ner appen från App Store.

Du söker efter vilken film du vill se och då kan du både söka med bokstäver , alltså skriva filmtiteln på filmen som du vill se eller så finns det en hel lista från A till Ö med alla filmer.

Det är samma sak om du ska gå på bio, då laddar du ner syntolkningen innan du ska dit och sen när filmen sätts igång så synkas det till bion. Det har länge funnits syntolkning för filmer men då fick man köpa syntolkningen och alla som tittade på filmen hemma fick höra syntolkningen. Nu kan du få tolkningen innan filmen släppts. Tidigare på bio har man suttit med hörlurar och man fick syntolkningen live av en person i ett annat rum. .men då fick man köpa syntolkningen och alla andra hörde då det som syntolkades.

En stor nackdel med appen är dock att den bara fungerar om du har hörlurar med sladd, annars så kommer den syntolkade rösten direkt i telefonen och inte i bluetooth-hörlurarna. Det är ju inte bra om det hörs ut i biosalongen.

En bra sak är att om ni pausar filmen för att kanske gå på toa eller något händer, så kan du pausa och sedan starta igång och då så startar den ifrån där ni var om man är hemma.

Tänk också på att det är en fördel om du har Wi-Fi i närheten annars blir appen mycket segare och det tar längre tid att ladda ner filmen. Just därför och för att du behöver hörlurar med tråd så får appen 7 poäng av 10 möjliga.

Skrivet av: Albert Uhlin

IGELKOTT



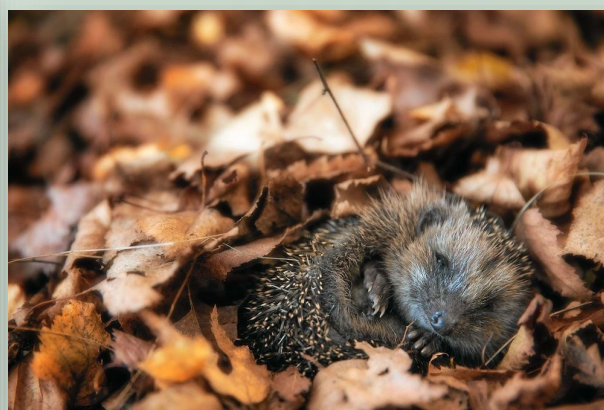
Qrkod till reportaget.

Nu lider sommaren mot sitt slut och vi går in i hösten, löven börjar falla från träden och det bildas lövhögar. Dessa lövhögar blir perfekta boplatser för våra igelkottar att övervintra i. Under vinter kryper igelkottens mat (insekter, daggmaskar och sniglar) ned i jord och springor och igelkotten själv går i vinterdvala. Igelkottens vinterbostad byggs med ett tjockt lager av löv, gräs och mossor, helst vill igelkotten ha en tät häck eller något att ligga under som kan ge skydd mot regn. Det ska vara torrt, svalt och vindstilla i boet. Visste du att igelkottens kroppstemperatur sjunker till 4 grader och under dvalan tar den endast ett andetag i minuten. Var 7-11 dag vaknar igelkotten till och kan ses ta en liten vinterpromenad, till exempel för att byta till ett annat bo. Igelkotten är ett nattlevande djur, så man har störst chans att se igelkottar på nätterna då den är på jakt efter mat eller går mellan flera olika bon där den kan ta skydd, framför allt under dygnets ljusa timmar.

Den lever ensam, så boet behöver inte vara särskilt stort. Under våren behöver honans bo även rymma hennes ungar. Hon kan få upp till sex ungar. Om de föds tidigt på våren är chanserna att överleva det första året större. Då har de mer tid att bygga upp ett tillräckligt fettlager som kan räcka hela vintern. En annan lite rolig sak med igelkottar är att de har en stor glugg mellan framtänderna. När igelkotten stänger munnen kommer underkäkens mittersta tänder att fylla ut gluggen. När den öppnar munnen bildas ett perfekt litet hål där tungan kan stickas ut för att fänga in mat. Igelkotten är en köttätare.



Den äter larver, skalbaggar, tvestjärtar, daggmaskar och sniglar men de kan även äta bär och svamp. Igelkotten har troligen funnits i mer än 30 miljoner år och är ett av de äldsta levande däggdjuren på jorden. En vuxen igelkott har mellan 5000 och 7000 taggar. Det första man tänker på med igelkotten är kanske just taggarna. Igelkotten är faktiskt det enda djuret som kan omsluta sig helt med taggar. Igelkotten rullar ihop till en boll så fort den känner sig hotad. För att kunna rulla in sig i sitt eget skinn, är huden några nummer för stor och hänger ned lite som en släpande kjol. När igelkotten och huden är avslappnad ligger alla taggar prydligt bakåt men när huden spänns spretar de åt alla möjliga olika håll. Igelkottar kan bli 8 år men upp till 60% av dem dör under sitt första levnadsår.



Skrivet av: Jim Karlsson

RECEPT PIZZABULLAR



Ingredienser: 12 stycken

- I förpackning färdig pizzadeg med tomatsås.
- 150 gram strimlad kalkon, kyckling eller skinka.
- 3 1/2 dl riven ost.

Gör så här:

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Öppna en förpackning färdig pizzadeg med tomatsås och rulla ut den. Dra ut degen så att den blir större och tunnare.
- Bred på tomatsåsen, valt pålägg i strimlor och riven ost. Rulla ihop degen längs med långsidan.
- Dela degen i bullar. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper.
- Grädda i ugnen cirka 15 minuter.

Skrivet av: Ulrika Arvidsson

EMILS KNEP & KNÅP

V	S	A	O	W	Ö	R	Å	Z
O	M	B	A	S	K	E	T	J
L	F	R	U	A	F	B	N	U
L	Y	P	I	N	G	I	S	D
E	Ä	T	U	F	Q	L	B	O
Y	S	I	M	N	I	N	G	H
B	F	O	T	B	O	L	L	J
O	S	T	A	V	H	O	P	P
L	S	T	E	N	N	I	S	K
L	H	A	N	D	B	O	L	L
L	Ä	N	G	D	H	O	P	P

Rätt Ord:

VOLLEYBOLL
BASKET
PINGIS

SIMNING
FOTBOLL
STAVHOPP

TENNIS
HANDBOLL
LÄNGDHOPP



Skrivet av: Emil Pettersson

NUMRETS BILD



BILD: FREDDY JAKOBSEN