



Qr kod till Lagunens hemsida

LAGUNEN

Årgång 18 Nr.4. 2024



LAGUNEN

Årgång 18. Nummer 4. År 2024

Ledaren



Qrkod till ledaren.

Funkisteatern startade 2019 av den då relativt nya dagliga verksamheten Kulturverkstan och hade premiär på sin första föreställning ”*De kallar oss brukare*” under pandemiåret 2020. Det var i en tid när mer eller mindre otydliga restriktioner avlöste varandra och det var på vippen att vi fick ställa in. Föreställningen kunde dock genomföras vid tre tillfällen för en glest sittande publik på max 50 personer på Eskilstuna stadsteater. Sedan dess har Funkisteatern satt upp ytterligare två föreställningar, *Platsa* och *Bortbytingen*, och i skrivandets stund är det snart dags för den fjärde, *Trallboda tur och retur*. Det har varit oerhört roligt att se utvecklingen av verksamheten som inte skulle vara det den är idag om det inte vore för alla proffsiga medarbetare, engagerade samarbetspartners och strålande skådespelare. Ni kan läsa mer om Funkisteaterns arbete i detta nummer.

Jag vill passa på att önska alla läsare en **God Jul och ett Gott Nytt År** så hörs vi igen framåt vårkanten.

/Douglas



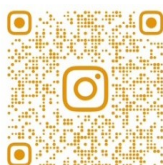
QR koder:



Lagunens Facebook



Soundcloud- Ljudklipp



Lagunens Instagram

2

ADRESS:

Lagunen
Rosstorpsvägen 12
633 5 Eskilstuna

TELEFON:

016- 710 74 23

E-POST:

lagunen347@gmail.com

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

INNEHÅLL:

SIDA:

- 2. LEDAREN
- 3. ANNONSER/ INSÄNDARE
- 4-9. TRALLBODA TUR OCH RETUR
- 10-11. INGER PÅ BADET
- 12-13 ALKOHOL OCH HÖGTIDER
- 14-15. UTVECKLINGSSIDAN
- 16-17. SENASTE NYTT
- 18-19. NUMRETS FRÅGA
- 20. ALBERTS ALBUMRECENSION
- 21. ISBJÖRN
- 22. RECEPT
- 23. EMILS JULKNEP & KNÅP
- 24. DAVID BATRA.

Redaktion Lagunen

har en ny mailadress:

lagunen347@gmail.com



Annons/Insändare

Lagunen får nya grannar!



Den 12 december 2024 flyttar



KULTUR
VERKSTAN

in i Delfinens gamla
lokal i Skiftinge.





Qrkod till intervjun.



Redaktion Lagunen har intervjuat arbetshandledare Hannah på Kulturverkstan inför premiären av *Trallboda Tur och retur*.

Hannah kan du berätta vad teater är?

- Det är att spela en roll, kanske vara någon som man inte är i vanliga fall. Teater är så många olika saker, man kanske kan utforska sig själv, det kan vara att kunna samarbeta med andra i teatersällskapet och så vidare. Teater kan vara så mycket olika saker men det är roligt!



Hur kom ni på idén till teatern?

- Vi hade jobbat på Kulturverkstan med något som heter agenda 2030 med de globala målen. Vi tänkte att vi skulle kunna jobba vidare med det i teatern. Så pjäsen skapades utifrån samtal som vi hade kring vissa av de globala målen i agendan.

Var hämtar ni inspiration ifrån till uppsättningen, tittar ni hur andra har gjort som ett exempel?

- Ja, det gör vi ibland. Mycket handlar om egna erfarenheter och mycket handlar om improvisationer som vi gör. Vi testar och provar olika scener, scenarion och frågeställningar. När jag ska skapa musik så lyssnar jag jättemycket på olika slags musikstilar för att få inspiration och här fungerar det på samma sätt.

Hur ser en repetition ut?

- Oj, vilken bra fråga. Det brukar börja med uppvärmning och då brukar vi värma upp vår kropp först så att kroppen blir varm. Efter det värmer vi upp vår röst, den använder man också när man spelar teater. Vi har även arbetat med skådespelarskola, att utveckla sitt eget sätt att skådespela och gjort improvisationsövningar. Det betyder att man hittar på repliker, att man inte har en färdig text, att man får en frågeställning och sen får agera utifrån det. Nu när vi är nära premiären så tränar vi på repliker som vi har tränat in och hur vi skall stå och gå, hur man ska agera med sina medskådespelare och hur man ska röra sig i olika scener.





Får man lära sig agera när man är med i teatergruppen?

- Ja, det får man. Man får fördjupa sig i sitt eget sätt att agera.

Vad har varit den största utmaningen i arbetet?

- Det är viktigt att kunna samarbeta tillsammans med olika människor då alla har olika uttryck och olika behov så då gäller det att fungera i en grupp, det kan vara en stor utmaning. Sen kan det vara att våga. Det kan vara otäckt att stå framför människor, dansa och sjunga. Det är även en utmaning att komma på vad vi ska göra.

Hur många repetitioner har ni haft innan premiären?

- Oj, jag vet inte riktigt hur många repetitioner vi har haft. Vi började för drygt ett år sedan efter sommaren 2023 på den här pjäsen. Förhoppningsvis tillräckligt många innan premiären!

Hur många skådespelare är med i föreställningen?

- Det är 14 stycken skådespelare med i pjäsen, en grupp på förmiddagen och en på eftermiddagen. Det är sju personer i varje grupp.

Vad måste man ha för kompetens för att vara med?

- För det första att måste man tycka det är roligt agera och spela teater och ha ett intresse. Sen behöver man kunna lyssna på varandra och fungera i grupp och man behöver vara lite modig. Man behöver vara öppen för att prova saker, så det är några av de kompetenser man behöver.



Vad är budskapet med teatern är det något speciellt som ni vill förmedla?

- Ja den här pjäsen handlar lite om livet, att livet innehåller olika människor, olika händelser, olika känslor, olika förutsättningar, olika ställen. Ja, pjäsen handlar om livet.

Regissörens ord:

- Det började med *"Dom kallar oss brukare"*, därefter *"Platsa"* följt av *"Bortbytingen"* och nu presenterar vi vår fjärde uppsättning *"Trallboda tur och retur"*.

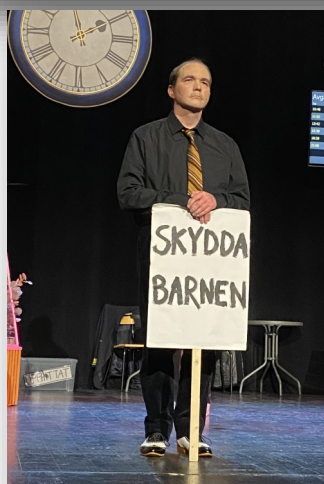
"I en vänthall på en tågstation. Där passerar livet revy. Människor möts och skiljs, samtal uppstår, idéer och livsöden krockar med varandra. Det mest osannolika kan hända. Tåg kommer och går. Vilket tåg ska man välja? Vilken väg är den bästa för att må målet?"

Anita Carlsson Regissör & teaterledare



Hur ser det ut bakom kulisserna. Vem gör vad, hur får ni allt att fungera med kläder, smink, musik & kulisarbete?

- Vi gör lite olika saker, jag gör mycket musik och sen har vi Eva som jobbar mycket med kulisser scenografi och rekvisita. Scenografi är de stora sakerna som står på scenen hela tiden. Rekvisita är mer de här sakerna vi kan hålla i som en spade eller en väska tillexempel. Kostymer har vi hjälpts åt med. Vi har lånat kostymer från Kollhusteatern och även köpt från second hand. Vi har också lånat från olika verksamheter som från Kretsloppet tillexempel.



Sussa, Eva, Anita och Emil kommer vara bakom kulisserna och stödja med klädbyten till exempel, vilka saker man skall ha med in på scenen och när man skall gå in. Jag kommer att sitta vid kontrollbordet och blinka med lamporna och trycka på playknappen för musiken.



Hur går rolltilldelningen ut?

- Det är lite olika. Vi har tänkt på vad som skulle kunna utmana och vilka roller som skulle kunna passa. Mycket av det vi har gjort har baserat på improvisationer. Så det kan ha varit att man har gjort den här

improvisationen så bra så att man får den rollen. Vi försöker gå lite på utmaning och vad som kan passa.

Hur ser förväntningar ut inför premiären ut?

- Vi har jättehöga förväntningar, vi hoppas att det kommer mycket folk. Än så länge är redan hälften av biljetterna bokade. Vi hoppas det skall bli en rolig och bra föreställning och att vi får mycket applåder.

Vad är det bästa med att sätta upp den här teaterföreställningen?

- Det bästa är nog alla dom fantastiskt modiga skådespelarna som vi får jobba med som är superhärliga och gör

läskiga grejor och vågar. Jag gillar att jobba i projekt, det är superkul. Att hålla på med något jätteintensivt tycker jag är otroligt kul för att sen avsluta och börja med något nytt spännande projekt, det är lite av en tjuvning.

Varför valde ni namnet *Trallboda* som namn och var fick ni inspirationen ifrån?

- Vi ville inte att det skulle vara en riktigt plats utan det skulle vara en fiktiv ort någonstans i Sverige så vi tänkte lite på olika orter i Sverige typ Boda, Köping eller Torp som låter som en liten ort. Jag vet inte riktigt vad ordet Trallboda kommer ifrån. Det rimmar på Tramsboda. Kanske det är därför.



Skådespelarna från höger: Josefine Svensson, Jenny Lund Eriksson, Johanna Karlsson, Adhanom Berhane Haile, Edvin Sirviö, Alexander Björnesjö, Malva Häggblad, Alexander Norgren, Luna Nilsson, Oskar Stenberg, Mattias Fernqvist, Martin Hansson, Peter Andersson & Hampus Axell.

Tror du att skådespelarna kan ha nytta i vardagen av skådespeleriet?

- Ja, det tror jag. Man kan våga mer i vardagen, man kan öva på att vara en annan person, man kan säkert använda sin kropp på ett annat sätt och sin röst i vardagen på ett annat sätt också. Det viktigaste är nog att veta vem man är, det kan man lära sig av skådespeleriet.



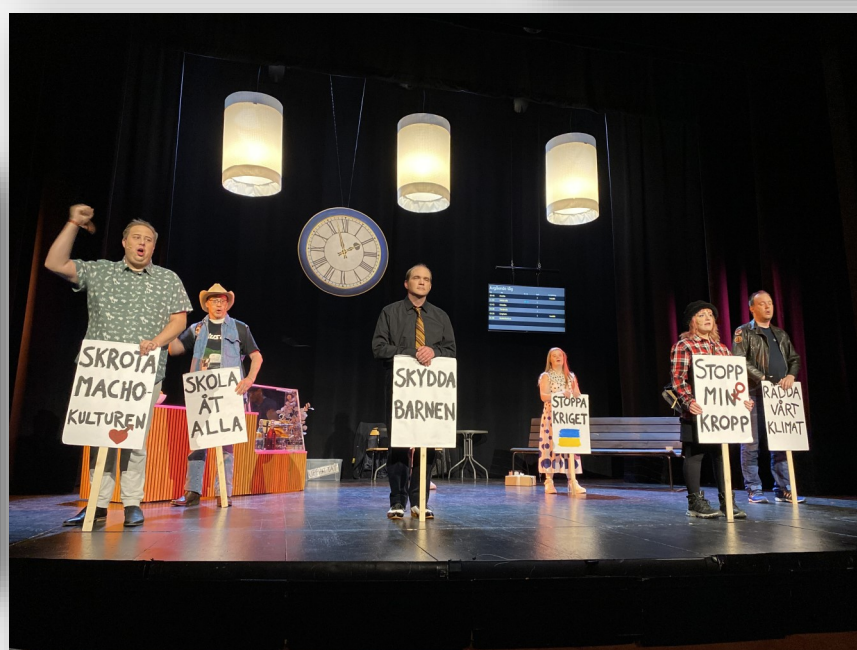
I teatergruppen så har alla skådespelare någon funktionsnedsättning, hur anpassar ni och hur tar ni till vara på deras förmågor?

- Vi försöker anpassa genom att ge bra förutsättningar som till exempel att man skall kunna gå undan eller att man kan behöva mer tid att repetera för repliker. Vi har också många som är bra på olika saker som vi försöker ta vara på. Vi har en till exempel en som är mycket bra på komisk tajming, flera som är bra på att sjunga och en annan som är bra på ordning och att komma ihåg vad vi har bestämt. Dessa förmågor försöker vi få att blomma ut på bästa sätt. Vi försöker ta vara på alla fantastiska egenskaper som finns i gruppen bland skådespelarna.

Vilket är målet med föreställningen?

- Målet tror jag med föreställningen är att våra skådespelare skall få göra det dom tycker är roligt på sina villkor och att dom har lika mycket rätt till scenen som alla andra skådespelare.





Vad händer efter teaterföreställning, hur ser det arbetet ut?

- Precis efter teaterföreställningen skall vi fixa tillbaka alla saker till nästa föreställning som heter Bubba. Vi kommer sen att packa ihop allting på teatern och köra tillbaka allt till Sensus och lämna tillbaka alla saker och kläder till sina rätta platser. Sen kommer vi ha en utvärdering. Alla skådespelare får utvärdera hur arbetet har fungerat och hur man har fungerat tillsammans, även med oss ledare och vad man tyckte om arbetet med pjäsen. De kommer att få svara på en enkät efter föreställningarna.

Intervju med Inger på badet



Qr kod till intervjun.

Vart arbetar du och vad gör du i ditt yrke?

- Jag jobbar på Habiliteringsmottagningen och jag jobbar på sjukgymnastiken där med barn, unga, vuxna med bassängträning och gympaträning både på land och i bassängen.



På bild: Inger.

Vilken utbildning har du?

- Jag är sjukgymnastassistent och har jobbat här på habiliteringen i många år. Jag har fått min utbildning av sjukgymnasterna på den gamla goda tiden. Sen är jag också utbildad massör.

Vilka egenskaper är viktiga att ha i din profession?

- Det gäller att ha bra egenskaper, det min profession säger är att vara glad, positiv och att kunna se alla som jag jobbar tillsammans med och sen så gäller det att jag vet vad jag gör på mitt jobb och det tror jag att jag gör efter 45 år. I det här yrket så gillar jag att jobba med alla mina patienter och se alla innanför det här lilla skalet som finns utanpå, det är en bra egenskap som jag har.

Vad är roligast inom ditt yrke?

- Det är att få träffa alla i bassängen som jag har. Jag har 19 stycken badgrupper och det är ungefär 50 stycken personer som går igenom mina händer varje vecka. Alla dessa möten är så fantastiskt och du Fredrik är en men det finns även dom övriga, alla har någonting härligt att ge. Jag får så mycket energi av att få vara på mitt jobb!

Finns det någon baksida inom ditt yrke?

- Jag tror inte att det gör det, det skulle vara min rygg i så fall.

För de som inte varit på badet, kan du berätta hur det fungerar? Hur många pooler finns det? Kostar det? Används redskap?

- Dom som är inskrivna i Habiliteringen får komma till habiliteringssjukgymnasten först för en bedömning och sen så får dom komma till mig som har hand om bassängerna eller bassängträningen. Här på Habiliteringen så har vi en liten bassäng uppe på huset på Odla vägen. Där har jag dom små barnen som får börja träna där. Här nere som vi är nu har vi 2 stycken bassänger, en stor bassäng som är 16 meter lång och en liten mindre bassäng som är 10 meter lång. Det är 33 grader varmt i bassängerna, det är en fördel när man har en funktionsvariation. Dom som inte går via habiliteringen kan också besöka dom här bassängerna, då kostar det en liten summa. Jag tror det blir 450kr för 10 tillfällen för egen träning.

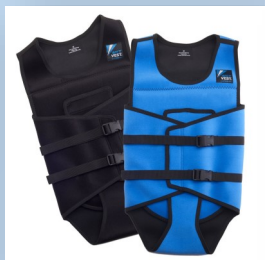


På bild: Fredrik.

Hur ser anpassningarna ut?

- Här på bassängen så har vi ett liftsysteem för dom som har lite svårt med att komma ner i bassängen och vi har också redskap för dom som är gångare, då kan man ha viktmanchetter på fötterna. Man kan även jobba styrketräningssmässigt med hantlar och nudlar men även med Wettväst och krage. Det finns mycket man kan göra i vattnet som är väldigt bra.

Vem får komma till badet? Vilka personer eller grupper? Sker träningen enskilt eller i grupp?



- Det är sjukgymnasten som bestämmer vem som får komma till badet, men det finns också dom grupper som är själva i badet här. Det är ju Paramedicin som har andra grupper och människor som får komma och bada på det här stället. Det är inte bara jag och vi på Habiliteringen som hyr här.

Finns det något speciellt upplägg i badet?

- Det kan det göra, det beror lite på vad man har för sorts handikapp. Man kan ha tøjningar och svängningar i vattnet och där sina assistenter jobbar tillsammans med dig och du får simma själv. Sen finns det andra grupper där vi har barn till exempel där det är lite mera simträning så att de lär sig bli vattenvana. Jag har också enskilda barn som kommer till mig för att dom kanske är vattnerädda då lär vi dom att komma ner i vattnet. Vi har vattengympa, simträning och styrketräning också förstås i vattnet.

För en tid sedan var det på tapeten att badet på sjukhuset skulle läggas ner. Hur kom det sig?

Hur kommer det sig att badet inte lades ner?

- Det var ju politikerna som hade fått för sig att dom skulle lägga ner badet. Först skulle dom lägga ner alla 3 baden som finns på dom olika sjukhusen Nyköping, Katrineholm och Eskilstuna. Men det protesterade vi emot. Det blev namninsamlingar och RBU och vi jobbade otroligt mycket här i Eskilstuna och i Nyköping på Habiliteringen. Hela Sörmland hade engagemang i det hela. Jag tog kontakt med lite politiker och det visade sig att oppositionspolitikerna visste ingenting om det här. När dom fick reda på det här så satte dom också igång att ta upp det när det skulle bestämmas i Kommunfullmäktige i Nyköping. Med alla namninsamlingarna och protester så beslutade dom att det går inte att bara stänga igen, för vart ska vi ta vägen? Vi har ju inga liftar och vi har ingen annan bassäng att vara i så då beslutade dom att vi ska få vara kvar... ett tag till i alla fall.

Har du själv varit aktiv inom simning?

- Ja det har jag, jag har varit simmare. Ända sen jag var 10 år har jag simmat i en klubb som heter Tuna Fors. Som 12- åring så vann jag mitt första ungdomsmästerskap och hamnade också så småningom i ungdomslandslaget. Därefter när jag blev 18 år så slutade jag och utbildade mig till simlärare. Jag har varit simtränare i klubben och hållit på med det i 33 år.





ALKOHOL OCH HÖGTIDER



Qrkod till reportaget.

Nu när det närmar sig jul tänkte vi på Lagunen prata om något som ofta är förknippat med högtider, oavsett tid på året. Det är alkoholkonsumtionen. När det vankas god mat och gott sällskap finns där även alkoholen. Alkohol är i sin essens en typ av drog. Inte lika farlig som vissa andra typer av droger men ändå beroendeframkallande och ligger bakom många sjukdomar. Alkohol har funnits med människan i tusentals år och blivit en del av vår kultur. Alkoholproduktion kan spåras tillbaka till de gamla grekerna och vinproduktion. Även i Asien har alkohol en lång tradition, en vanlig variant är Sake, som är gjord på ris. Det är först inom de senaste hundra åren som forskning över faror har gjorts på området.

Statistiska myndigheten SCB, definierade år 2022 att alkoholkonsumtion som överstiger 15 standardglas för män och 9 standardglas för kvinnor per vecka är i riskzonen. Med detta i åtanke fann de att 21,1% av män i åldern 16–29 år var i riskzonen. Motsvarande summa för kvinnor var 21,4%. I åldersgruppen 30–44 år var numren något lägre: 11,6% för kvinnor/15,1% för män. I åldersgruppen 45–64 år gick resultatet upp igen: 14,3% för kvinnor och 21,0% för män. I nästa åldersgrupp gick båda ner, kvinnor till 8,3 och män till 12,8.

2023 öppnade Socialstyrelsen upp för att ändra definitionen då det fanns att det inte fanns några större skillnader mellan hur män och kvinnor reagerade på alkohol. Riskkonsumtion reviderades till 10 standardglas per vecka; 4 standardglas per dryckestillfälle för både män och kvinnor. Det är viktigt att notera skillnaden mellan riskkonsumtion och missbruk. Riskkonsumtion kan leda till missbruk, men bara för att man dricker för mycket innebär det inte att man blir beroende. Alkohol är beroendeframkallande men om man dricker med måtta minskar man risken att det utvecklas till ett missbruk.

Det finns alternativ till alkohol, förutom vatten och dricka. Systembolaget har ett stort sortiment av alkoholfria alternativ. Allt från cider till öl finns i alkoholfria former. Som en del av deras uppdrag är det dessutom viktigt för de som arbetar på Systembolaget att rekommendera alkoholfria alternativ. Även välsorterade matbutiker kan ha alkoholfria alternativ.

Man brygger alkoholfria drycker på samma sätt som man brygger alkoholhaltiga alternativ. Alkoholfria alternativ går sedan igenom en process där man fyller upp en käril med vätska. Därefter tar man bort allt syre, vilket bildar ett vakuum. I detta vakuum kokar sedan alkoholen långsamt bort, vilket ger en vätska utan alkohol.



Foto: Freddy Jakobsen.

Jag kommer nu avsluta denna artikel med att recensera några alkoholfria alternativ som man skulle kunna välja under kommande högtid. Jag blev rekommenderad att testa några öl och cideralternativ.

Estrella Damm är en glutenfri alkoholfri öl från Spanien. Den passar till fisk, fågel, skaldjur eller som sällskapsdryck. Jag tyckte den smakade som vanlig öl, ganska beskt.

Bianca Blueberry Maple Pancake Lassi Gose testade jag härnäst.

Det är en alkoholfri öl från Belgien som passar bäst som sällskapsdryck. Den är mycket fruktig, något syrlig smak med liten sötma, inslag av blåbär, lönnsirap, hallon, sockerkaka och vanilj. Man märker att det luktar mycket frukt om den. Den skummar och smaken är mustig, söt med en vagt sur eftersmak. Den ger ett intryck av hemgjord saft som jag gillade starkt.



Foto: Freddy Jakobsen.

Därefter testade jag **Hopple Ekologisk**.

Det är en alkoholfri äppelcider. Den är tillverkad i Strängnäs på svenska äpplen och humle. Dessutom är den miljöcertifierad och arbetar för socialt ansvar. Den passar som aperitif och till ljust kött. Drycken luktar mycket av äpplen och smakar som äppeljuice. En god äppelcider tycker jag.

Nästa dryck jag testade var **Briska Äppelcider med smak av hallon**. Den är tillverkad i Sverige, ekologisk och passar till dessert eller som sällskapsdryck. Cidern är bärig med mycket smak av hallon, men även inslag av äpple och citrus. Luktar lite grann som geléhallon. Man märker tydligt av hallonsmaken.

Tanqueray Tonic är en alkoholfri cocktaildryck från Italien. Den innehåller 0% socker. Den har en kryddig smak med sötma och bitterhet, med inslag av malört, enbär, vitpeppar, grapefrukt och örter. Det är en sällskapsdryck. Drycken är bubblig och har smaker av citrus, i det här fallet från grapefrukt.



Foto: Freddy Jakobsen.

Sist ut är **Kimiro Sparkling Yuzu**. Det är en alkoholfri blanddryck från Japan med fruktig smak och tydlig karaktär av yuzu. Yuzu är en typ av citrusfrukt som kommer från Japan. Det är en hybrid mellan mandarin och citron. Den passar som sällskapsdryck eller till fisk och skaldjur, gärna sushi. Drycken luktar syrligt och är något sur men fräsch.

Slutligen ska jag försöka rangordna dessa.

Högst upp rankar jag Briska Äppelcider med smak av hallon. Jag gillar den söta smaken. På andra plats placerar jag Bianca Maple Pancake Lassi Gose. Jag gillar den mustiga smaken och hur det får en att tänka på saft. På plats tre landar Hopple Ekologisk. Smaken av äppeljuice gör det till en stark deltagare. Därefter kommer Tanqueray Tonic. Jag gillar hur den påminner om gin & tonic. På femte plats landar Kimiro Sparkling Yuzu. Den är något för sur för mig. Sist ut kommer Estrella Damm. Jag är inte särskilt förtjust i öl så därför rankar jag den sist. Men någon som gillar öl skulle nog tycka om den, då den smakar nästan precis som öl.

UTVECKLINGSIDAN



Orkod till intervjun.



Alla har olika behov för att få vardagen att fungera så bra som möjligt. Vi har träffat en kvinna som tipsar om ett hjälpmedel som finns för att reducera ljud och tagit reda på varför det kan vara bra eller vilka personer det kan vara en hjälp för.

Vad arbetar du med? Vad är din yrkestitel?

-Jag är legitimerad audionom och legitimerad har jag varit sedan år 2010 ungefär. Innan dess var jag bara audionom men vi blev en skyddad yrkestitel då. Det innebär att jag enkelt sätt jobbar med rehabilitering och habilitering av hörselnedsättningar och diagnostisering men också preventiv (förebyggande) hörselvård. Det vill säga hörselskydd och liknande. Så jag utför mycket hörselprov, provar ut hörapparater, hörselskydd med mera. Ibland kanske jag går ut och tittar på lokaler, hur akustik och sådana

saker ser ut och vad man kan göra för att underlätta i en viss lokal.

Vi är här idag för att prata om gjutna hörlurar, kan du berätta lite kort om vad det är för något och hur de fungerar lite grundläggande?

- Det finns ju olika typer av hörselskydd. Man kan ha kåpor och man kan ha skumgummiproppar med mera. Men så har vi ju de här formgjutna hörselskydden. För att få dessa formgjutna hörlurar så gör man en form av örat där man sedan sätter in ett filter som bestämmer hur mycket ljudet ska dämpas. Fördelen med de är att man vet att de sitter som de ska och att de dämpar så mycket ljud som man önskar. När man har till exempel skumgummiproppar så vet man inte att de ger den effekt som man önskar om man inte sätter i dem ordentligt eller på rätt sätt i öronen. Så med de gjutna hörlurarna gör en form av örat, man bestämmer hur mycket man ska dämpa, vilket filter man ska ha beroende på ljudmiljöer man ska befinna sig i och då fungerar de som ett mycket bra hörselskydd.



Hur har man dem på sig? Kan du beskriva hur de ser ut?

- De är som sagt gjorda efter formen på örat, det vill säga hörselgången och den här lilla gropen som man har i ytterörat. Så de ligger en bit in i hörselgången. Oftast är det en silikonpropp som man har och den ligger i ytterörat. Så man sätter in en liten del av hörlurarna i hörselgången och resten av hörluren är då i ytterörat och det är för att den ska ligga stadigt och inte flaxa omkring.

Hur kan man använda de här i vardagen?

- Det är egentligen bara fantasin som sätter gränser. Jag brukar ha dem om jag åker på längre biltur för jag tycker att jag blir trött av bruset i bilen. Man kan ha dem om man är musiker och endel har dem för att dämpa tinnitus. Tinnitus är alltså ljud som uppstår i örat utan att det finns några utomstående ljud. Om man är lite ljudöverkänslig, koncentrationssvårigheter, om man har en NPF-diagnos så finns det de som har det i skolan och på arbetsplatsen för att öka koncentrationen så att man inte får in så mycket störande ljud från omgivningen. Fördelen med de här är att man kan bestämma hur mycket ljud man vill dämpa och på så vis fortfarande behålla talet.

Kan man ha dem även om man badar eller simmar eller så?

- Ja, det finns speciella simproppar för det. Det kan också vara att en del måste ha dem för att de har hål på trumhinnan till exempel och då får det inte komma in vatten i öronen eller om man har rör i öronen. En del barn och även vuxna får operera in rör i öronen och då får det inte komma in vatten. Så då måste man ha de här när man badar och simmar.

Vilka personer riktar sig dessa lurar till? Vilka är dina kunder?

- Det är väldigt varierande. I och med att jag själv har tagit emot cykelkörkort i somras så har det varit en del motorcykelkunder som har kommit. Det är många arbetsplatser, tandläkare, sköterskor, industriarbetare men även som du som har kommit till mig av helt andra orsaker. Oftast är det normalhörande som vill skydda sig från olika ljud, så det är inte så många med en hörselnedsättning men det händer också.

Finns det något tillfälle där man inte kan använda dem?

- Om man är ljudöverkänslig så ska man inte ha dem. Det finns de som är väldigt känsliga för starka ljud och har man dem för mycket då kan man bli ännu mer ljudöverkänslig, så det gäller att ha en balansgång.



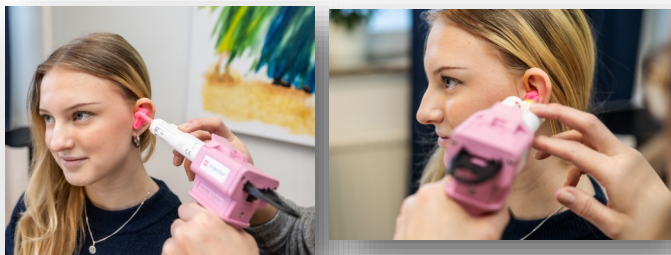
Vilka ljud tar de bort? Hur funkar det? Hur tar de bort ljuden?

- Det är som sagt ett filter som sitter i dem som dämpar ljudnivåerna. Det finns olika typer av filter och det beror också på vilken typ av miljö man befinner sig i och i vilket yrke man har. De mest utprovade är musikerpropparna de drar ner volymen lika mycket i alla frekvenser, det vill säga lika mycket för alla typer av ljud, både ljusa eller mörka ljud. Så att det är bara som att sänka volymen men vi drar ju också ner för alla ljuden.

Min upplevelse när jag har dem på mig och det är att det är väldigt stökigt runt omkring är att jag får bort stöket och hör som sagt det jag vill höra bättre fast det rent elektroniskt inte funkar så. För det här är en ren mekanisk funktion som sänker volymen. Upplevelsen blir att man hör bättre när det är stökigt och stökigt runt omkring.

Hur har responsen varit när folk har köpt sådana här? Har du fått någon återkoppling och vad har kunderna tyckt?

- De flesta är väldigt nöjda, jag har en kille som är 10-12 år som har dem i skolan och tycker att det här är det bästa som har hänt. Nu kan han hänga med bättre i skolan. Han kunde även vara med och skjuta fyrverkerier. Det har han inte kunnat vara förut för att han tycker det är så väldigt jobbigt med alla starka ljud. Jag har en dam som tycker att jag har räddat livet på henne för att hon helt plötsligt kan umgås med sina barn och barnbarn för hon blir inte lika hjärntrött. Till musiker som använder dem har det mestadels varit positiv feedback. Sen är det klart att det är ovant ibland att ha någonting i öronen som man tycker kan klämma eller så. Det beror ju på hur man upplever saker och ting. Vi är ju mer känsliga för olika saker, det kan ju vara allt ifrån att man tycker om ljus mer eller mindre eller ljud mer eller mindre. Då kan man vara lite besvärad av att ha dem i öronen. Det är klart att det känns att det är någonting som sitter i öronen men de måste ju fylla ut, annars läcker ljudet in och då har de inte den funktionen som de ska ha.



Varför skulle du rekommendera folk att använda gjuta hörlurar ?

- Det är för att de är jättebra att ha i väskan och ta till när man tycker att det låter mycket. Jag har ju som sagt mina som ligger i handväskan och det är allt ifrån att man hamnar på någon konsert eller någon middag där det låter för mycket. Eller jag sitter länge i bilen, om jag vet att jag har ett viktigt möte när jag kommer fram och vill ha energi kvar så stoppar jag i dem så jag slipper allt vägbrus. Det tycker jag är skönt. Likaså när jag kör motorcykel har jag dem för att då hör jag det jag vill höra bättre för att bruset försvinner. Om man blir störd av ljud så kan det vara en väldigt bra idé att ha de här nära till hands.



Qrkod till reportaget.

Donald Trump har segrat i det amerikanska presidentvalet.

Trump kommer att tillträda som USA:s nya president den 20 januari 2025. Omvärlden kan se att det finns flera risker med detta.



Den 1 december 2024 öppnar Backa som är ett nytt LSS boende i Skogstorp.

Försvaret ska utöka.

Till år 2030 är det tänkt att Sveriges försvar ska utökas med 27 000 personer. Det är både män och kvinnor som ska ingå i utökningen av försvaret. År 2030 ska det totalt vara 115 000 personer som arbetar inom försvaret, det innefattar då bland annat yrkesmilitärer, värnpliktiga, civilanställda och hemvärn.

Munktellbakelsen

Hos Janelings på Strandgatan 4 kan du köpa **Munktellbakelsen**. Det är en banankaka i botten med en saftig chokladkaka formad som ett kuggghjul för Munktell. I mitten av bakelsen är det kolasås med rostade hasselnötter.

Bakelsen kommer att kunna köpas under hela 2025.



Skådespelaren **Allan Svensson**

har gått bort efter en tids sjukdom. Allan blev 73 år.



Picnic i parken läggs ner



Det har varit en folkfest i Stadsparken varje sommar under sex år. Under åren har det vara flera välkända och kanske mindre kända artister som gästade stadsparken under fyra onsdagar varje sommar. De som har arrangerat evenemanget känner att kraften är slut till att fortsätta som det ser ut just nu

IRON MAIDEN



Den 21 oktober dog den allra första sångaren i Iron Maiden, Paul Di'Anno. Han var med och släppte deras första två Album, första vid namn Iron Maiden som kom 1980 och deras andra album Killers som kom ut 1981. Han har även varit med i andra hårdrocksband och haft en solokarriär. Han blev 66 år gammal.



IFK Eskilstuna kommer att starta ett damlag i fotboll i samband med säsongstarten 2025!

Hk Eskils damlag i handboll är dock för tillfället nedlagt på grund av för få spelare.



Glada Hudik-teatern är aktuell med biofilm.



Glada Hudik-teatern är aktuell med en ny dokumentärfilm. Filmen tar med tittaren till ett av Sveriges historias mörkaste kapitel – hanteringen av människor med funktionsnedsättning i början på 1900-talet.

Mark Levengood är årets julvärd i SVT.

I år kommer Mark Levengood hålla SVT-tittarna sällskap under julafton.

– "Jag vill försöka samla Sverige med glittrande julstämning som alla är välkomna till," säger Mark Levengood.

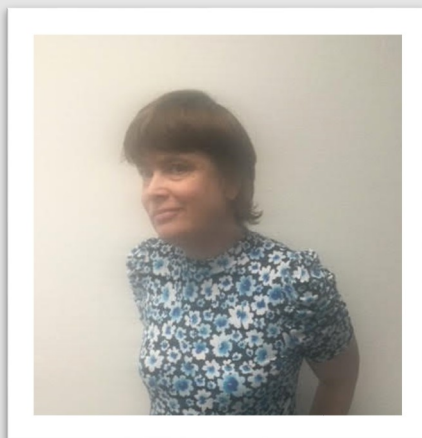


NUMRETS FRÅGA

Vad klarar du inte utan när snön & kylan kommer?



Anita:
- Varma tröjor och kramar.



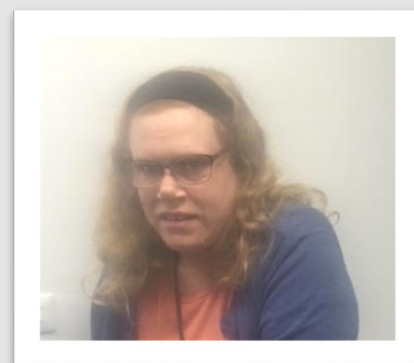
Malin:
- För mig är det mössa och vantar.



Inger:
- Vantar, snöskyffel, en kopp te och ta ett varmt bad.



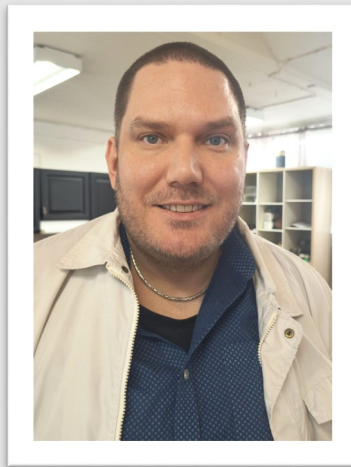
Jan Johansen:
- Min sambo, varma kläder och en öppen spis. Är man två blir det lättare med mörker och kyla.



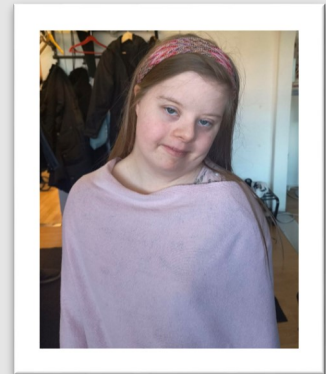
Cissi:
- Jag klarar mig inte utan mina icebugs.



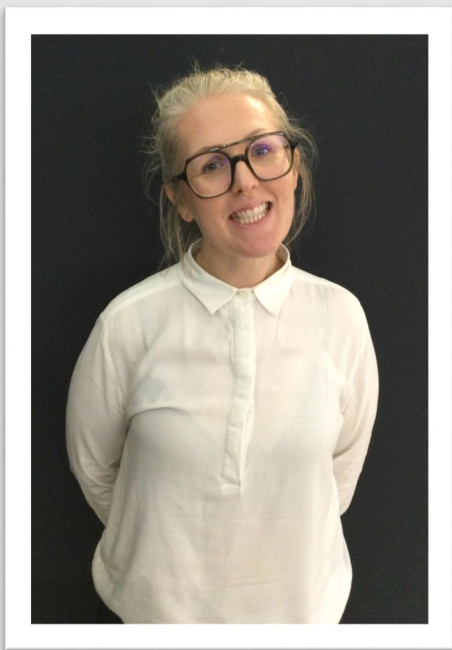
Martin:
- Vinterskor och vinterjacka.



Mattias:
- Värmeljus.



Malva:
- Julafton med familjen.



Hannah:
- Mina tjocka reflexvantar.



Karin:
**- Jag behöver ha
Icebugs på skorna.**



Peter:
**- Varma kläder och att
julen går som den ska.**



ALBERTS ALBUMRECESSION



Hej och välkomna till detta nummers albumrecension.

Inför detta nummer har jag lyssnat på Marcus & Martinus album "Unforgettable". Som ni kanske vet var också det titeln på låten som de

vann Mello med i år och som representerade Sverige i Eurovision Song Contest. Strax efter Eurovision släppte de albumet.

Albumet har elva spår varav tre av dem är singlar. De låtar som är singlar är de låtar som de släppt innan de släppte själva albumet. Låten de tävlade med i Melodifestivalen förra året är också med på albumet som en av singlarna, den heter "Air".

Tyvärr tycker jag singlarna var de bästa låtarna på albumet sen blir det bara sämre och sämre och albumet känns inte färdigt, enligt mig.

Albumet börjar hårt och ganska coolt med låten som var med i Eurovision och sen mjuknar albumet och övergår till mer "funkpop".

En sak som är bra är att de ändå sjunger väldigt bra och med tanke på att de är tvillingar så har iallafall jag väldigt svårt att höra skillnad på dem eller vem som är vem. Min favoritlåt på albumet är "Unforgettable" som var med i Eurovision, jag tycker den är svincool och väldigt rolig att lyssna på. Förutom den så är min andra favoritlåt "Love Flow" vilket är låt nummer två på skivan. Låten handlar om en man som är helt besatt av en kvinna. Han vet inte hur han ska bära sig åt.



Den sämsta låten enligt mig är det näst sista spåret, låt nummer tio vilket är en hiphop-trap låt som jag inte alls tycker passar in på skivan den låten heter "We are not the same". Denna låt handlar om hur Marcus och Martinus väljer att leva sina liv. De sjunger om hur de jobbar och uppträder istället för att gå på fest och så vidare.

Albumet får fem av tio av mig för att skivan eller låtarna på skivan inte håller måttet eller den kvalité som man kanske kan förvänta sig om man ser till singlarna som de släppte innan.

Qrkod till reportaget.



ISBJÖRN

Qr kod till reportaget.



Isbjörnen eller *Ursus maritimus* som den heter på latin är en av de mest fascinerande och anpassade djuren på planeten. Med sin snövita päls och majestätiska storlek är den verkligen en vit kung eller drottning bland djuren! Här försöker jag att ge en utförlig och kanske lite rolig inblick i denna otroliga art.

Isbjörnen är ett riktigt muskelpaket och den kan väga mellan 300 till 800 kilo och hanarna är vanligtvis mycket större än honorna. Trots sin storlek är isbjörnen otroligt smidig och kan springa upp till 40 kilometer på land – snabbare än många människor kan springa. Pälsen är inte bara vit, den är också genomskinlig! Pälsen reflekterar ljus, vilket gör att isbjörnen ser vit ut på snö och is. Under pälsen har isbjörnen ett lager av fett som kan vara upp till 10 centimeter tjockt, vilket hjälper den att hålla sig varm i de iskalla arktiska temperaturerna.

Isbjörnar lever främst i Arktis och de är experter på att navigera på isen. De är skickliga simmare och kan dyka ner till 3 meters djup för att fånga sin favoritmat som är sälar. De är också smarta jägare, isbjörnar väntar ofta tålmodigt vid hål i isen, där sälar kommer upp för att andas. När en säl dyker upp, slår isbjörnen till med blixtnabb reflex!

Trots att isbjörnar oftast är solitära eller ensamma varelser, kan de ibland ses socialisera sig med andra isbjörnar, särskilt under parningstiden. Honor bygger sina bon av snö och is där de föder sina ungar. Efter en dräktighet på cirka åtta månader föder honan vanligtvis två ungar, som är små och hjälplösa vid födseln. Ungarna stannar hos sin mamma i upp till två år, vilket ger dem tid att lära sig allt om livets hårda skola i Arktis.

Tyvärr står isbjörnen inför flera hot, främst på grund av klimatförändringar. Den smältande havsisen gör det svårare för dem att hitta mat och det påverkar hela deras livsmiljö. Tjuvjakt och föroreningar är också stora problem för isbjörnarna men det finns hopp! Många organisationer arbetar för att skydda isbjörnar och deras livsmiljöer.

Isbjörnen är en majestätisk och anpassningsbar art som spelar en viktig roll i Arktis ekosystem. Med sin imponerande storlek, smidighet och intressanta beteenden är det lätt att förstå varför detta djur fascinerar så många.

Visste du att...

- ➔ Isbjörnar är vänsterhänta! De föredrar att använda sin vänstra tass för att fånga byten.
- ➔ De kan sniffa upp en säl upp till en mils avstånd!
- ➔ Deras luktsinne är så känsligt att de kan känna lukten av en säl under flera meter snö.
- ➔ Isbjörnar har ingen riktig fiende i naturen men människor kan vara ett hot genom klimatförändringar och jakt.



RECEPT

JULGRATINERAD LAX



INGREDIENSER: 4 PORTIONER

- 500 gram lax
- 1 äggula
- 0,5 dl stark stark senap
- 1 msk socker
- 1 dl strösocker



GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg laxen i en ugnsfast form.
2. Salta och peppra.
3. Blanda ägg, senap och ev socker. Pensla ett tjockt lager på laxen.
4. Strö över ströbröd.
5. Ställ in i ugnen 180 grader i 25 min.

Känn med gaffel så att laxen är färdig. Serveras med pressad kokt potatis och någon kall god sås!





6 snabba frågor till David Batra

Tre måsten på julafton?

- Umgås med familjen, Janssons frestelse och Ris á la Malta.

Hur kändes det att bli tillfrågad att bli förra årets julvärd?

- Jag blev lite orolig för senaste åren har SVT skickat mig till Sibirien och fått mig att dricka kokiss i Indien. Så jag undrade förstås vad det nu var för speciell fråga men blev väldigt glad och hedrad att det var det här. Det här känns som ett mer trivsamt uppdrag.

Hur brukar din julafton se ut? Har ni några viktiga jultraditioner i din familj som inte får brytas?

- Min fru har en gammal adventsljusstake i form av en gris som måste vara tänd.

Vilken julkalender har varit din favorit och varför?

- Trolltider. Kanske för att jag var i perfekt ålder?

Vilken är din favoritjullåt?

- Driving home for Christmas med Chris Rea.

Vilken är din favoritjultvårad på SVT under åren?

- Arne Weise. Det var hans trygga stämman jag växte upp med och den betyder verkligen jul för mig. Jag hade faktiskt förmånen att träffa honom några gånger och till och med ha med honom i en sketch.



Qrkod till reportaget.