FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING LJUVA HÖST 2016 40 KR

MAGNUSFIKT!

MEDITATION
LYCKLIGA SLUT
OCH SÅ SJÄLVET
MIRAKLET I KÖKET
OOOOOPERA
CICKY KICKAR LOSS
NY GRÖN FÖRMÅGA
KULTURBUSSEN GÅR VARM
REFLEKTIONER KRING SEXISM
FONTÄNHUSET HAR FÅTT FONTÄN

Redaktionen har ordet:

Nu börjar hösten med all sin prakt. Fantastiska färger och marken full av fina löv.
Vi hälsar alla välkomna efter semesterledigheterna. Hela huset kör för fullt med nya friska krafter.
Det kommer att bli en skördefest den 12 oktober, där alla fantastiska människor i vår trädgårdsenhet kommer att visa upp hela sin verksamhet. De kommer också att ha några av sina produkter till försäljning, såsom inlagda gurkor, marmelader, rödbetor plus en massa annat.
Nu börjar också förberedelserna inför vårt 5-årsfirande. Det ska bli spännande att se vad dom hittar på..
Detta nummer innehåller en massa intressanta artiklar, som vanligt.
Det är kul att så många vill bidra till vår fina tidning.

Vi börjar få in en hel del material till våra specialnummer, men vi behöver mer, så sätt er vid datorn och skriv utav bara den. Våra specialnummer handlar om Mening, Ensamhet, Ångest samt ett bildspecialnummer. Alla bidrag kan skickas till tidningen@lundsfontanhus.se eller lämnas i lådan bakom Gunnars plats. Lådan är märkt ”Material till tidningen”. Om du inte vill skriva på datorn, går det bra att skriva för hand, så renskriver någon på redaktionen det.

Redaktionen tackar Magnus, Tony, Eva-Li, Caroline, Lena H, Cicky, Gunnar K, Lisbeth, Mattias B, Malou, Malin, Maria O, Kristoffer, Lotta, Sara, Eva-Cecilia, Anna, Sebastian, Pernilla, Jan, Kristian, nya handledaren Jenny , vår Ölandstokiga praktikant Tina och Met förstås, enheterna och alla andra fenomenala väsen som varit en superviktig del i tillkomsten av denna unika skrift, som måhända kan lysa upp din tillvaro en smula i den snåla höstblåsten.

Askungen……..3
Anneli i kyrkan……..3
Riktigt duktig……..4
Hyllning till köket……6
En lugn vecka……..7
Skönsång från 1893…..8
Hej från Met……..9
Arga djur……10
Gröna Jenny ……. 13
En klippa i köket……..14
Kristallklart…… 20
Upp ur soffan……..21
Kors & tvärs i Skåne……22
Lasse 60! ……..26
Dofter från köket……..27
Bemötande, del 1……..28
Ölandstokan Tina……29
Kulturgruppen……..29
Pensionären Bosse……30
Fontänfontänen……31
En väg framåt marsch…32
Fakta & sponsorer ……34
Annas vackra träd……36

FONTÄNBLADET Nr 34 årgång 5
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Lasse Jönsson, verksamhetschef

UTGIVNING
Fontänbladet ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem alternativt skänker minst 200 kronor eller mer under ett år får *Fontänbladet.* Tidningen ges ut med minst 6 nummer per år plus eventuella specialnummer.

TRYCKERI
Tidningen trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

KONTAKTA *FONTÄNBLADETS* REDAKTION/LUNDS FONTÄNHUS
Kävlingevägen 15, 222 40 Lund
046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se
pg 60 57 80-6, bg 492-3801

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS
Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv. Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten samt studentenheten ”En väg framåt” , trädgårdsföreningen ”Gröna Fingrar” och Kristallenprojektet. I såväl arbetsenheterna som projekten arbetar handledare och medlemmar sida vid sida. Fontänhusverksamheten bedrivs i en vacker patriciervilla med tillhörande trädgård i centrala Lund. Den unika miljön inbjuder till trivsel och arbetsglädje.
Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.
Mer information om verksamheten finns på vår hemsida
www.lundsfontanhus.se

Du kan även gilla oss på Facebook
www.facebook.com/lundsfontanhus

OMSLAGET (en variant i alla fall)
Omslagsbilden är tagen av Gunnar.

”VEM ÄLSKAR INTE LYCKLIGA SLUT?”

Recension av operan Askungen
Skånska Operan spelar den här sommaren operan Askungen. Den skrevs 1817 av Gioacchino Rossini. Torsdagen den 30 juni åkte en grupp operaentusiaster, från Lunds Fontänhus, till Bäckaskogs slott och såg generalrepetitionen av Askungen. Denna opera bygger delvis på en gammal folksaga. En känd bearbetning har gjorts av Charles Perrault i Gåsmors sagor. Sagan finns med i Bröderna Grimms sagor. I Charles Perraults version finns glasskon, som Askungen också har i Disneys version. Operan handlar om längtan, tolerans, drömmar och förlåtelse. Det här var den perfekta opera-kvällen, full med vacker musik, snygga kostymer, dans, skratt, tårar och inte minst; ett lyckligt slut!
Vi fick uppleva en mycket fin sommarkväll.

Gunnar Karlgren

JAG KÄNNER MIG BEHÖVD

Jag, Anneli jobbar på Norra Nöbbelövs kyrka och där städar jag toaletter, dammsuger, moppar och sopar utomhus. Jag är även på Nöbbelövsgården, och har barngrupper, där barnen leker, fikar och sjunger. På tisdagar har jag tisdagsträff med äldre personer. Först fikar vi, sedan har vi ett föredrag och en liten andakt. Vi avslutar med att diska undan efter oss. Jag trivs bra på jobbet, med personal och besökare.

Anneli Jönsson

Norra Nöbbelövs vackra kyrka är ännu vackrare tack vare Anneli.

DETTA ÄR FONTÄNHUSET!

Vi finns i en stor, härlig patriciervilla på Kävlingevägen 15 och är ett av Sveriges tolv Fontänhus. Vår organisation är religiöst och partipolitiskt obunden och vänder sig till människor med psykisk ohälsa.

Så blir du medlem:

Det är bara att titta in på Kävlingevägen 15 i Lund. Eller om du vill vara säker på att någon tar hand om dig och visar dig runt, ring 046-120195 och boka en tid för besök. Det går utmärkt att komma och fika eller luncha med oss. Trivs du så får du gärna bli medlem. Det kostar ingenting! Du är så välkommen.

Lena funderar

på Anima, Anime & Animus

Det håller på att krascha. Igen. Hennes huvud spinner runt i allt snabbare takt. Kanske trillar det av. I farten. I don´t know..

Varje steg hon tar utanför lägenhetsgränsen ackumulerar ett inferno, en tornado som hon fångas upp i. Helt utan mitt medgivande. Eller hennes.

Hon spjärnar alltid emot, när de tar tag i hennes fötter och börjar dra. Hon försöker klösa sig fast i det ojämna trägolvet. Hennes fingrar blöder, naglarna fastnar i golvet, hennes skrik stiger mot taket men ingen hör. Inte ens jag. Och jag är ju ändå hennes tvilling. Eller var, innan döden kom och tog mig och lämnade henne kvar. Därinne i mörkret.

Ibland försöker hon gömma sig för tornadon genom att bygga en koja. Men inte ens tak av lila plädar och krypin under borden kan hindra monstret att sätta sina långa vassa klor i hennes kropp. Om jag bara kunde. Göra. Något. För att blidka honom.

Men det kan jag inte. Och kanske är det priset jag måste betala för alla gånger då hon kom till korta, då jag lämnade de jag älskade, då jag gav mig ut på de där eländiga vägarna utan ordentliga sköldar.
Hur tänkte jag?
Jösses, hur tänkte jag?

Plötsligt skakade hon på huvudet, hennes hårsvall lekte och dansade, hela hon var en glädjeklump.
Jag älskade henne.
De lugna stunderna var tyvärr alldeles för få. Då hennes kropp var i viloläge. Standby. Och mute.
Hon kunde vrida sig runt sin egen kropp och ändå hålla utsidan seren. Och det var hennes f'örbannelse. Förstås.

Låt mig vara ifred!
Skriker hon plötsligt.
Backa!

Någon har plötsligt, på eget bevåg, klivit in alldeles för nära henne.
Dessa förbannade idioter. Som helt utan hänsyn, egoistiskt kastar sig på en annan. Pådyvlar denne sina tirader, litanior och allsköns skräp. Utan hänsyn.

Men hon måste själv lära sig hur hon ska hantera dessa människor. Och hon börjar bli riktigt duktig.
Anime. På att sätta gränser omkring sig när de dundrar fram. Riktigt duktig.

Jag älskar henne. Anime.
Jag önskar alla förmådde älska sig själva mer.
Som en treenighet. Eller en fyrdito.
Anime. Anima. Animus.
Och så självet.

Lena H

Brev till KÖKET

Ni i köket på Lunds Fontänhus är värda alla lovord ni kan få.

Om ni visste vilken viktig roll ni spelar i så många människors liv. I mitt bland annat.

Att äta lunch på Fontän klockan 12 så gott som varje dag har för mig blivit en enormt viktig rutin som inte bara fyller min mage med fantastiskt god mat. Nej, rutinen att äta på Fontän fyller mycket större funktion än så.

Ni hjälper mig, genom att servera mat varje dag, att mota bort ångesten och ensamheten t ex.

Ni låter mig sitta tillsammans med andra och äta i en miljö full av gemenskap. Jag har någon att prata och skratta med medan jag äter.
En annan sak som betyder mycket för mig är mångfalden av recept. En ny rätt nästan varje dag. Exotiska smaker från Afrika, Mexico och Småland.
Och alltid sallad. Ofta från husets egen trädgård.
Så också där hjälper ni mig; genom att servera näringsrika måltider.

Ja gänget i köket åstadkommer mirakel varje dag. För mig. För många.

Och det är viktigt för mig att ni vet detta, medan ni, kanske stressade och ugnsvarma, arbetar med att få ihop dagens måltid, att det inte är enkom mat ni ger oss.
Ni ger oss gemenskap, glädje, gott mående och en mening med livet just den dagen.

Så tack alla ni i köket,
tack för att ni hjälper mig i min dagliga kamp
att vara en hel människa.

Lena H

MEDITATIONSRETREAT!

Jag har varit iväg på en veckas meditations-retreat i Sala. Första helgen fick vi tillfälligt vara på ett spa, Säta Brunn, på grund av felbokning av anordnaren till retreatet, sedan kunde vi åka till gården där retreatet och tystnaden ägde rum. Säta Brunn var en tillfällig lösning, det var rätt trevligt där, men fullkomlig tystnad var omöjlig eftersom det var många andra besökare där på semester. Så det fick bli lite semester för mig också med bastu och bubbelbad och restaurangbesök.

Jag tyckte att retreatet började på allvar på söndag eftermiddag när vi åkte till den avskilda gården, en bit utanför Sala belägen vid en fin skog och sjö. Det serverades vegetarisk kost på retreatet, god mat, tre måltider om dagen, tätt schema med mycket meditation och även gående meditation. Detta år var det också några lektioner Yin yoga på schemat.

Jag tycker att min resa varit givande. Meditationsledaren var fantastisk. Han var lugn och sansad. Verktyg jag fått med mig hem är att inte fly från negativa känslor som t ex rädsla, ångest och skam. Istället ändrar jag förhållningssätt till känslorna, jag välkomnar dem och ger dem utrymme att vara där. Jag märkte att de inte är så farliga när jag varit med dem ett tag. En annan viktig insikt blev tydlig för mig under retreatet. Jag är varken mina tankar eller mina känslor. Jag är vittne och mottagare av mina tankar och känslor. Tankar och känslor är inget bestående. Det är en mental konstruktion som förändras med tiden. Medvetandet är alltid det samma och finns alltid där och hör, ser, känner, smakar och registrerar allting.

Jag har haft sömnproblem i större delen av mitt liv och ätit sömnmedicin i tio år. Under min vecka på retreatet provade jag att vara utan sömnmedicin. Jag fick rådet att inte lägga fokus på mina tankar när jag låg i sängen och inte kunde somna, utan skulle istället lyssna på känslan i kroppen och fokusera på hur det kändes. Vilket jag gjorde. Jag välkomnade känslan, noterade var i kroppen den satt och exakt hur den kändes. Jag insåg att den var inget att vara rädd för. Jag sov skapligt bra min vecka på retreatet vilket känns fantastiskt.

Jag känner mig hoppfull efter att ha kommit hem och jag förstår att för att utvecklas som människa krävs det att möta och gå igenom smärta.

Kristian

SEBASTIAN 40 ÅR

Det finns en ”pojke” från Lund
Som sliter och drar som en hund
Vi hade inte haft en fontän utan dig
Sebastian nu vill vi fyrtiotalt hylla dig
Men det gör att du håller dig frisk och sund

Text: Tony

”NERVIGT. DRÖMSKT. FÖRTROLLANDE. OCH LÅÅÅNGT.”

Pelléas och Mélisande
Opera av Claude Debussy

Onsdagen den 4 maj såg jag generalrepetitionen av Pelleás och Mélisande, på Malmö Opera. Librettot är skrivet av Maurice Maeterlinck baserat på dennes skådespel Pelléas et Mélisande från 1893. Pelléas och Mélisande är Claude Debussys enda opera.

Pelléas and Mélisande by the well. Målad av Edmund Blair Leighton

Golaud går vilse, när han är ute på jakt. Han stöter på den gråtande Mélisande, som har tappat sin krona i en brunn. Golaud erbjuder sig att hämta den. Mélisande vill inte att han ska hämta kronan. Golaud blir så förtjust i den gåtfulla kvinnan att han bestämmer sig för att gifta sig med henne. När Golaud kommer till slottet ber han sin halvbror Pelleás om ett rekommendationsbrev till kung Arkel. Golaud vill efter 6 månader till sjöss återvända hem, med sin nya hustru Mélisande. En av Pélleas vänner är dödligt sjuk och Pélleas lämnar slottet för att hälsa på vännen. Golaud är änkling med en liten son, Yniold. Kung Arkel har redan bestämt vem Golaud ska gifta sig med, trots det får Golaud gifta sig med den han vill. Pelléas mamma Geneviève, visar Mélisande hennes nya land. Det dystra slottet och den dystra parken gör henne nedstämd. Pelléas leder Mélisande till De blindas brunn. Vattnet i brunnen sägs göra blinda seende. När de står vid brunnen öppnas Pelléas och Mélisandes ögon för varandra. Mélisande tappar vigselringen i brunnen. I samma ögonblick som ringen hamnar i brunnen ramlar Golaud av sin häst och skadar sig. När Mélisande hjälper Golaud, upptäcker han att ringen saknas. Mélisande säger då att hon har tappat ringen i en grotta. Golaud skickar iväg Pelléas och Mélisande för att leta upp kärlekspanten. Lögnen skapar problem mellan dem. När Mélisande kammar sitt långa, gyllene hår låter hon sin längtan komma till uttryck i en sång, vilket får Pelléas att komma till henne. Golaud kommer på dem när de ägnar sig åt varandra. Pelléas blir skrämd när Golaud berättar för honom om döden och mörkret. Golaud förbjuder Pelléas att i fortsättningen umgås med Mélisande, eftersom hon är gravid och inte får bli upprörd.

Yniold, Golaud son, berättar för sin pappa allt om Pelléas och Mélisande. Arkel försöker trösta Mélisande och försöker vara en ersättare för hennes Pelléas. Det gör henne inte gladare till sinnes. Golaud visar öppet sin svartsjuka och sin vrede, och släpar iväg Mélisande i hennes gyllene hår. När Yniold är ute och leker vid brunnen hör han fåren komma. Plötsligt tystnar fåren. Herden för fåren till slakt i stället för till fållan. Yniold drabbas då av dödsångest.

Vid brunnen berättar Pelléas och Mélisande för vandra hur mycket de älskar varandra.

Golaud spionerar på dem och hör vad de säger till varandra. Det blir för mycket för Golaud som mördar Pelléas. Mélisande föder sitt barn i förtid. Golaud försöker förgäves rättfärdiga brodermordet. För kung Arkel är barnet en garanti för familjens fortlevnad och för livets seger över döden. Mélisande beklagar att dottern måste leva. Själv dör hon.

Malmöoperans föreställning av Pelléas och Mélisande är en helt igenom fransk produktion. Alla sångare och hela produktionsteamet är från Frankrike. Malmö operans orkester spelar under ledning av Maxime Pascal.

Pelléas och Mélisande är inte en lättillgänglig opera. Operan är ett triangeldrama som utspelar sig i sagans värld. Under ytan vibrerar det av gåtfulla symboler och suggestiv mystik. Föreställningen är mer än 3 timmar lång, inklusive paus. Jag upplevde föreställningen lång, särskilt andra akten. Sångarna gjorde en mycket bra insats. Den nerviga drömska stämning som finns i föreställningen, fångas på ett fint sätt. Scenografin påminner en del om John Bauers värld, lika förtrollande som kuslig.

Claude Debussy, född 22 augusti 1862 död 25 mars 1918, var en fransk kompositör som arbetade inom genren impressionistisk musik.

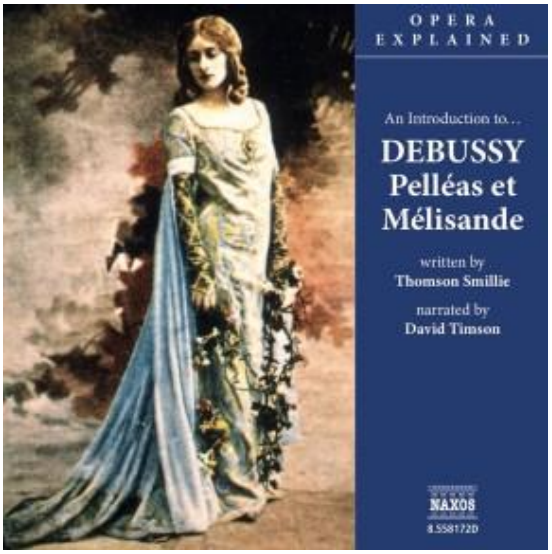
Maurice Maeterlinck, född 29 augusti 1862 död, 6 maj 1949, var en belgisk författare. Han erhöll Nobelpriset i litteratur 1911.

Gunnar Karlgren

REPLIK!

Tusen tack Gunnar!

För att du förde mig in i sagans värld och gjorde det obegripliga lite mer begripligt. Jag var på denna opera en torsdagskväll. Dagen hade varit full av aktiviteter och möten, och som grädde på moset eller jordgubbarna i tårtan, hämtade jag mina två trötta barnbarn på dagis. Jag anlände till Malmöoperan med andan i halsen. Sjönk ner i deras underbara salong. Ridån gick upp och jag somnade in så skönt i deras sköna stolar. Vaknad till av en högljudd mansröst ”Golaud”, såg framför mig en grön och trolsk scen. Jag förstod inte riktigt vad det handlade om! Ridå. Paus. Akt två är full av symbolik och mystik. Min förståelse av hela föreställningen är minst sagt fragmenterad. Så än en gång tack Gunnar för att du gjort det hela begripligt för mig och kanske för de som läser den här tidningen.



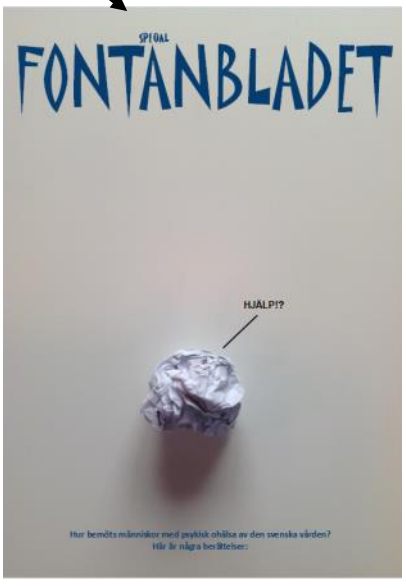
Eva-Li

NYTT SPECIALNUMMER!

Nu drar strax pressarna igång med vårt nya specialnummer på temat: ***Vad är meningen med livet?***
Har du egna tankar kring ämnet? Då kan dina texter komma med i nästa upplaga av specialnumret. Kom in på redaktionen så hjälper vi dig.

MISSAT FÖRRA SPECIALNUMRET?

Medlemmar i FOntänhuset skriver sina berättelser kring vikten av ett bra bemötande. Tidningen är **ett måste** för människor som på olika sätt är verksamma inom psykvården. Skaffa genast om du inte läst!



VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA

På väg till Lunds Fontänhus för att senare följa med till Malmö Opera. Det ska vara en rundvandring där. Just denna dag är jag asförkyld. Har varit det i fem dagar. Jag med mina tankegångar är så rädd att katterna ska bli förkylda på grund av mig. Det finns ju kattsnuva och jag vet inte hur den överförs.

Buss 160 är full av folk. Det är varmt i bussen. Det var minsann svalare ute. Ingen luftkonditionering. Det märks på många sätt att Skånetrafiken har dåligt med pengar. Så hoppade jag sedvanligt av vid Lasarettet och gick in till Norra Kyrkogården. Tycker om att gå den vägen.
Det är så fint där inne. När jag anlände till F-huset fick jag veta att de skulle ha den läbbiga rätten fläskpannkaka. Total panik! Som tur var fanns det annat i frysen att värma i microvågsugnen. Spenatsoppa med kokt ägg. Jag skulle sedan med till Malmö Opera. Det var ett utflyktsmål med Eva Li med flera. Så vid ett var det dags att dra iväg. Jag var så nyfiken på det innersta på Operan. Det fick vi verkligen se. En guide visade oss runt och pratade om dess historia. Det vi fick uppleva är det inte många som har gjort.

Vi var på scenen. Oh wow! Där kände jag mig hemma. Att se en cello på nära håll fick mig nästan att börja dregla. Så kom vi in i det innersta. Perukmakeriet, sminkning. Där skådespelarna blir andra karaktärer. Vi fick se skor och scenkläder. Åh det var så spännande! Kände starkt att detta var platsen för mig. Att vara statist eller vara behjälplig i andra sysslor som har med pjäser att göra. Att jobba där uppe i någon av kassorna eller restaurangen är inget för mig. Att vara på scen är nummer ett. Det var en upplevelse helt i min smak.

Var på Malmö Pride och gick med i Paraden. Där var tusentals med människor. Träffade på några Lunda Fontänare. Jag står för färgerna rosa, lila och blått. Dessutom var det tre stycken Furrys där på Pride. Furrysar är de som känner som om de vore djur istället för människor. De klär ut sig som djur. Jag är delvis Furry. Känner starkt för vargar. Känner även att jag har nära släktskap med vargar.

Nu är jag i Degeberga och ska sova över hos min väninna Sanna. Nästa dag åker vi till Kivik och sover över hos Sannas pojkvän. Senare den dagen åker vi till Sannas mamma i Gislöv och hjälper henne med en del servicesysslor. Det ska vara en dragspelsmässa där lördag och söndag. Det lär bli mycket folk. Det är en del som äter där. Senare på kvällen är det många som dansar. Det är trevligt att se på dem. Dragspelsmusik är inte alls något för mig. Mossigt! Är även i Vranarp. Sover över

där med. Det är trevligt att träffa Sanna, hennes mor och hunden Zelda. Bussresan dit och hem är så vacker. Åker genom en del mindre byar.

I veckan hade många åkt på läger i Lövestad. Jag och några stycken åkte upp dit ett par timmar. Sjön är så vacker att skåda. Hittade musselskal vid sandbanken. Ja. På Sand Banken kan man spara till en öken. Hö Hö! Hoppas ni skrattade nu. Solen kommer och går. Regnet lika så. Gråa moln och vita moln bråkar på himlen. Dock inga blixtar ännu.

Jag åkte runt med buss i Lund en dag. Ett par timmar var jag bussande. Var en sväng till Nova och köpte en campingstol. Denna har jag med på mina långturer. Har dessutom fått tag på en sittvagn till extrapris på nätet. I den ska jag ha vatten, mat och annat som är bra att ha med.

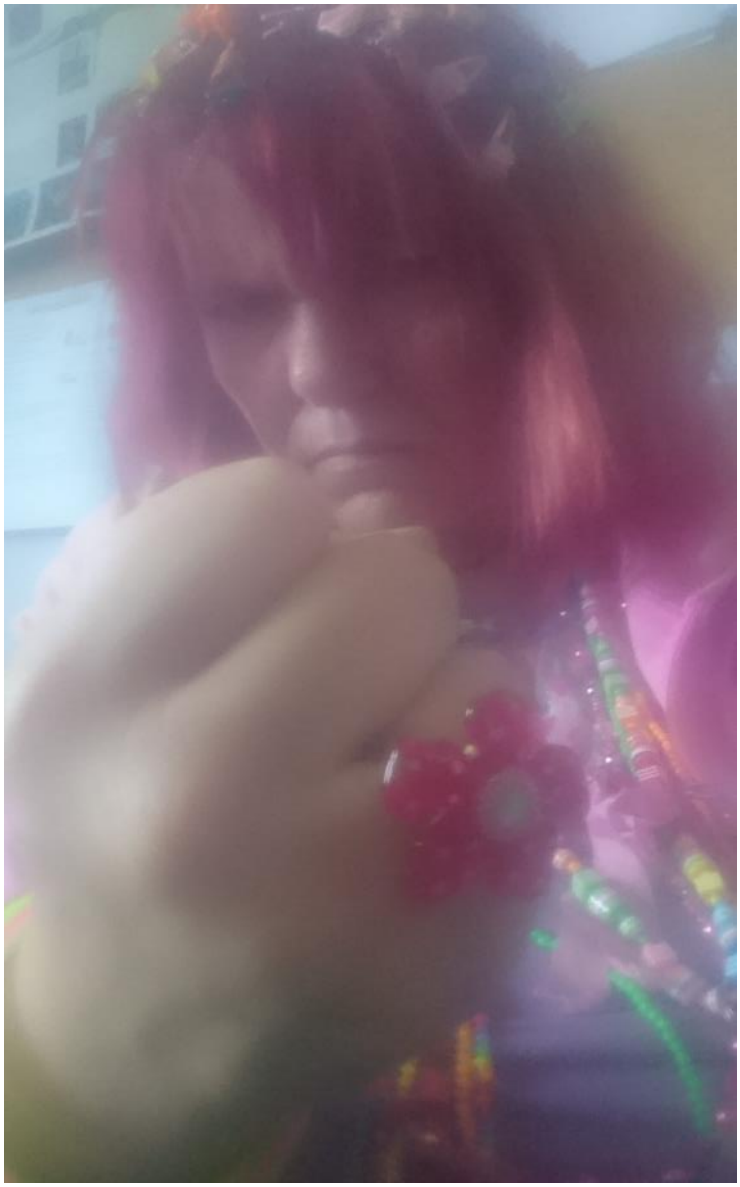
Har varit ute på en långtur till Torna Hällestad på den gamla före detta järnvägssträckan igen. Tycker väldigt mycket om att gå där. Har varit så långt som till Revinge. På andra hållet kommer man till Staffanstorp. På det hållet har jag inte varit på länge för det är inte lika vackert att gå där. Har dessutom rest en del med buss. Till olika städer och byar.

Var på utflykt till Naturhistoriska Museet och Tekniska museet med F-huset. Det var väldig lärorikt. Dock var det svårt att se de uppstoppade djuren, fiskarna i akvarium och de andra djuren i små utrymmen på Naturhistoriska Museet. Samtidigt var det intressant att se verkliga storlekar på de uppstoppade djuren som till exempel lejonet och giraffen. Jag var för övrigt inne i ubåten för första gången. Det blev kaffe och kaka efteråt. Smarrismarrigt. Inte i ubåten då, utan vi utanför, i ett kafé. Det var smumsigt med kaka.

Var åter i Malmö för att gå på Malmöfestivalen. Drog in på lördagen med min kontaktperson. Det var mycket att kolla på. Jag åt indisk mat. Så gott det var. Var även inne på söndagen. Vi åkte spårvagn som kallas Museelinjen som går runt området vid Naturhistoriska Museet bort till biblioteket. Sedan gick vi ner mot Gustav Adolfs Torg. Jag åt indisk mat igen. En riktig favvo som sagt. Köpte en kattväska.

Kunde inte motstå. Köpte en Yoohoo mjukis på marknaden också. Så drog vi in till ett kafé och satte oss en stund. Då såg jag att det fanns en prylbutik mitt emot. Gick in där och kollade. Åh, åh, åh. De hade mjukisvargar. Köpte en nyckelring och en lite större varg. Gick tillbaka till kaféet och drack lite mer av mitt kaffe. Satt en stund och drog in lite energi. Sedan tillbaka ut till vimlet på Malmöfestivalen. En svår situation för den som har torgskräck och social fobi. Samtidigt som det var en kul happening. Det händer inte mycket kul i mitt liv. Åkte pariserhjulet för att kolla utsikten. Det var högt. Det var läbbigt där uppe. Trots detta var det mysigt.

Man såg långt bort i horisonten. Senare drog vi till Stortorget för att se Figaros bröllop, Operan ni vet. Kollade dock inte hela. Inga sittplatser. Det blev sent på söndagen. Var hemma ca 23.00. Jag som skulle upp tidigt på måndagen.



Psykundersökning på Baravägen. De frågade mig saker. Gjorde lite tester. Dit igen på torsdagen 09.00 – 12.00. Fler tester skulle genomföras. Väntar med spänning på svaret. Måste ju för bövelen veta varför jag är som jag är. Jo visst skapas man av uppväxten och saker man går igenom i livet. Det är ju bara ett fragment i det hela eftersom psykiska nedsättningar också sätter sina spår. Så plussar man ihop det hela och får ett passande resultat. Jo eh. Jag fick inte reda på så mycket om mina problem. De höll inne med en del info såg jag på dem. Får vänta tills jag träffar läkaren och får reda på sanningen via henne förhoppningsvis. Jag hade fått en tid till den 29 augusti och det visade sig att hon hade fastnat i en bilkö på motorvägen. Jaha. Där gick man till Bvägen alldeles i onödan.

Hade en del tid över då så jag gick till Panduro-butiken och köpte pärlor. När jag kollat klart där drog jag till New Delih Tandoori. Åt buffé där igen. Himmelskt gott! Indiska himmelriket.

Var på Kirtan med bl.a Jonas Bredford, Anna och Olof. Man sjunger indiska mantran och mediterar. Sedan äter man av maten som alla tagit med sig. Man andas in my energi under tiden. Efter maten hade vi dans och kontaktimprovisation. Jobbigt med mänsklig kontakt. Att vara nära intill. Att ta på andra. Att andra rör vid ens kropp. Huh! Det är lättare att ha kroppskontakt med katterna. Då händer inget läbbigt. Blir bara gosigt, tryggt och mysigt.

Jag har tröttnat på att vara snäll och tillmötesgående. Har tröttnat på att hälsa för att det så skall vara. Har tröttnat på att spela glad. Har tröttnat på det mesta faktiskt. Katterna som är mina barn är de enda som jag inte tröttnar på. Blir lite irriterad ibland på dem dock. Människor däremot retar ofta mig till stor vrede. Ja man kör inte med mig! Ni människor bör tänka på vad ni säger och hur ni säger det. Man blir sårad och förbannad. Det är tydligen inte alla som känner känslor. Var ni glada för det! Grrrrrr!!!

Var åter på Baravägen för att träffa läkaren för hon skulle få resultaten angående testerna jag hade gjort. Problemet var att hon inte hade fått några resultat av de psykologer som utförde testet. Så jag kom i stort sätt i onödan i dag med. Skulle få en ny tid för genomgång. Oboy så trött jag blir. Blir trött på förspilld tid. Tar så mycket energi från mig. Mitt psykiska tillstånd blir avslöjat i nästa nummer. Ni får vänta på den spännande upplösningen. Hö Hö! Jag måste avsluta för denna gång.

Jag har barnasinnet kvar, kommer alltid att älska ballonger, det är färgerna, ballongutsläpp är härligt!

Tjabba på er från Cicky, Kyama Lama och Fame Catador.

NY HANDLEDARE PÅ GRÖNA FINGRAR!

Handledare är egentligen ett ganska vackert ord. För att kunna hålla någon i handen, krävs det att båda gör samma gest mot varandra med öppna händer. Gesten med den öppna handflatan i en hälsning var från början i krigstider ett tecken på att man var obeväpnad och kom med fredliga avsikter, sårbar och med tillit.
Jag har fått turen att vara handledare i Gröna Fingrar. Jag som människa med allt mitt bagage, min sårbarhet och med min tillit håller jag upp min öppna hand mot er.
Vad är psykisk ohälsa? När övergår en normal reaktion på en jävlig livssituation till att bli ”psykisk ohälsa”? Är det när man går vilse i sina känslor och ingen tar emot en? Är det när man är fullständigt öppen och sårbar och behöver någon som håller om en, men när någon istället kanske sviker eller lämnar en ensam i denna utsträckta hand?
För mig personligen, när jag kämpade som mest, var naturen denna utsträckta hand tillsammans med terapi.

Jenny iförd fotografens lysande keps

Det som växer och lever och dör och lever igen. För mig har det varit att ge liv, och då menar jag inte när jag blev mamma till Oskar, utan genom att på något sätt känna att jag är en del av något större, att jag är en naturlig del av den sunda världen. Den sunda världen är för mig det gröna, motsatsen till stress, motsatsen till att fastna i sina tankar, motsats till konflikter, rädsla, ångest, betong och neuros. Den sunda världen för mig är att hålla ett frö i min handflata, även om det darrar, stoppa det i den svarta jorden som funnits här långt innan mig, och oavsett av hur jag mår, om jag ger vatten och ser till att solen kommer åt, så kommer det liv. Så enkelt. Så genialiskt.
Att vara en medskapare, ger styrka, ger en känsla av att vara en del av denna värld, att vara värdig (värl-dig?) att vara viktig.
Så har det varit för mig. Därför är det extra fint att få dela den. världen med er.
Vi möts i myllan,

Jenny

SKITIGA BLIR VI

Nu skördar vi det vi sådde i våras. Skördetider innebär dels att få upp allt och dels veta vad vi ska göra av allt! Vad vill köket använda av våra grönsaker för att laga lunch av? Ska vi göra chutney eller marmelad av alla plommon – eller kanske båda?
De små frilandsgurkorna syrar vi, även bönorna. Mjölksyreprocessen är spännande att vara med om, och det är härligt att veta att det är supernyttigt. Inlagda rödbetor är gott, och squashmarmelad! Vi förbereder för skördefesten i stadsparken i Lund som går av stapeln 23-24 september, och för vår egen skördefest (och 5-årskalas!) här på huset som kommer vara den 12 oktober. Alla är varmt välkomna. God soppa och stämning kommer finnas på plats.
Perfekt tillfälle för alla som är nyfikna på vad vi gör, eller de som bara vill ta en kopp kaffe.
Dagarna varvas med sockerosande bubblande marmeladkok i källarköket och friska höstsoliga dagar på kolonilotterna. Skitiga blir vi och svettiga ibland. Plommonen är goda direkt från trädet och en morot som just dragits upp ur jorden och snabbt sköljts av smakar godare och sötare än alla andra morötter du någonsin smakat! Vi gräver om i landen och börjar så smått tänka på vad som passar att så till våren, och var ska nya jordgubbslandet vara nästa år? Vi börjar redan längta till nästa sommars första jordgubbe. Åh!

Vi i Gröna Fingrar

DAGENS RÄTT BLIR ALDRIG

Magnus är en riktig klippa och sätter fin krydda på både maten och stämningen i köket. Visst är han lite Frasse i Tårtan om du nu är gammal nog att känna till denna svenska TV-klassiker!?

Vem är du?

Uppväxt i Malmö. Bodde på Nydala i närheten av Lärarhögskolan och flyttade sedan till Höör. Det var för tjugosex år sedan. Mina första tre skolår gick jag i en liten skola med endast två klasser. Hade planer på att bli snickare men ändrade mig. Hamnade istället på något som hette Industriverket i ett par månader. Efter det så arbetade jag med att sätta ihop pärmar. Jag fick fast tjänst där. På lagret. Blev inom kort lagerchef. Och efter militärtjänsten innesäljare, därefter säljare på fältet. Efter detta så blev jag delägare i ett företag i Höör och flyttade då dit. Vi tillverkade mätare till att mäta trycket av olika slag. Arbetade med detta i ca tolv år.

Sedan drabbades jag av panikångest och då blev det jobbigt att fungera socialt. Slutade med att jag inte ens kunde fika tillsammans med kunder eller arbetskamrater. Startade då ett eget företag inom samma bransch, men det fungerade inte då jag blev mer och mer asocial och drog mig undan. Detta gick även ut över äktenskapet som slutade med skilsmässa. Förlorade vänner och blev mer och mer isolerad.

Hur kom du i kontakt med Fontänhuset?

Via ett ”minifontänhus” i Höör som heter Kiwi. Provade på att gå på Malmö Fontänhus. Trivdes inte så bra där. Träffade en kvinna via Kiwi. Efter att det tog slut så ville jag inte vara kvar där. Sökte mig då till Lunds Fontänhus. Trivs så bra här. Det är helt okej att ha en dålig dag. Panikångesten är i princip nere på noll idag, tack vare gemenskapen på Fontänhuset och att jag slipper nya sociala kontakter i arbetslivet. Har ekonomisk ersättning från Socialförvaltningen. Tvingades lägga ner mitt företag för att kunna beviljas ekonomiskt bistånd. De har inte ställt några krav i gengäld. Har haft det så i sex år nu. Har de senaste åren haft kontakt med psyk. Öppenvården i Eslöv. I höst ska vi diskutera möjligheten att få sjukersättning.

Hur många barn har du?

Två stycken. En son på trettio år och en dotter på tjugosex. Sonen bor i USA. Vi ”skajpar” mycket. Han brukar komma hem ca två gånger per år. Han har tagit Master i kinesiska och ekonomi. Min dotter bor i Lund. Hon är utbildad frisör. Hon trivdes dock inte med detta så nu håller hon på att studera till översättare. Detta är hårda studier.

Har du något speciellt barndomsminne?

Jag och en kompis var rätt så rymningsbenägna i sjuårsåldern. Minns speciellt en gång. Rymde vid femtiden på morgonen. Vi tyckte efter ett tag att vi nog borde gå hem. Vi var så nervösa för vad de skulle säga när vi kom hem igen. När vi väl kom hem efter cirka tre timmar så sov alla fortfarande! Vi var tre kompisar som brukade rymma och hitta på olika saker.

FEL MED MAGNUS I KÖKET.

Vad är det bästa med Fontänhuset?

Att jobba i köket. Det känns meningsfullt. Det måste göras varje dag och helst till allas belåtenhet. Gemenskapen är också väldigt betydelsefull. Det har

Vägen till hjärtat går ju som bekant via magen. Därför är det lätt att älska denne kompetente gentleman vars favorit definitivt är räkmackan. Här håller han upp några av ingredienserna.

kommit lite ny personal nu men vi har varit ett gäng som känt varandra bra och jobbat länge ihop. Det är viktigt att trivas och det gör jag. Personkemin är viktig. Det har blivit så att man per automatik tar ett visst ansvar. Också viktigt med allt småprat när man lagar maten. Och att vi delar på ansvaret i köket. Att det inte är någon som ”bossar”. Känns också viktigt att laga mat till så många personer, att krydda rätt är också en konst. Man lär sig mycket om hur man t ex lagar såser och får till rätt konsistens. Jag har lärt mig mycket som jag har nytta av om jag t ex vill bjuda hem lite vänner på middag. Det är utvecklande att arbeta i köket.

Har du någon favoriträtt?

Färsrätter! Kalops är också en favorit.

Favoritefterrätt?

En god glass. Ex med krossad choklad i eller med sylt. Rabarberpaj med vaniljsås är också gott!

Komponerar ni egna recept i köket?

Ofta! Vi lägger till eller drar ifrån på recepten. Vi improviserar ofta i köket.

Vad är roligast i köket?

Laga mat är roligast men även att servera maten. Jag tycker de flesta är väldigt tacksamma och nöjda

Har ni någon gång misslyckats med någon måltid?

Vid ett tillfälle har vi bränt vid en gryta. Blev i princip oätlig.

Hur planerar ni i köket?

För fyra veckor framåt. Vi är några stycken som hjälps åt. Det är hög kvalitet på råvarorna. Alltid svenskt kött t ex. Vi samverkar ju även med ”Gröna Fingrar”. Mycket av grönsakerna är från trädgården/kolonilotterna och även i maten. Ekologiskt.

Skulle det vara bra med ett större kök?

Det känns ofta trångt. Egentligen max fyra personer som skall jobba i köket samtidigt. Det skulle vara roligt att t ex kunna bjuda på panerad spätta men det behövs då rejäla stekbord.

Finns det något annat i Fontänhuset du skulle vara sugen på att testa?

Kanske tidningsredaktionen. Skriva något i tidningen. Något de gjorde på Malmös Fontänhus var att recensera olika restauranger, d v s prováta maten och sedan betygsätta denna. Gav också uppslag till nya recept och idéer till köket.

Vad har du svårt för?

Girighet. Vissa ska bara ha mer. Förmögna som bara vill ha mer och inte delar med sig. Vill inte betala för sig, till exempel skatt och liknande.
Synd att det ska vara så svårt att vara rak och ärlig angående psykisk ohälsa. Till exempel på fester och andra tillställningar.

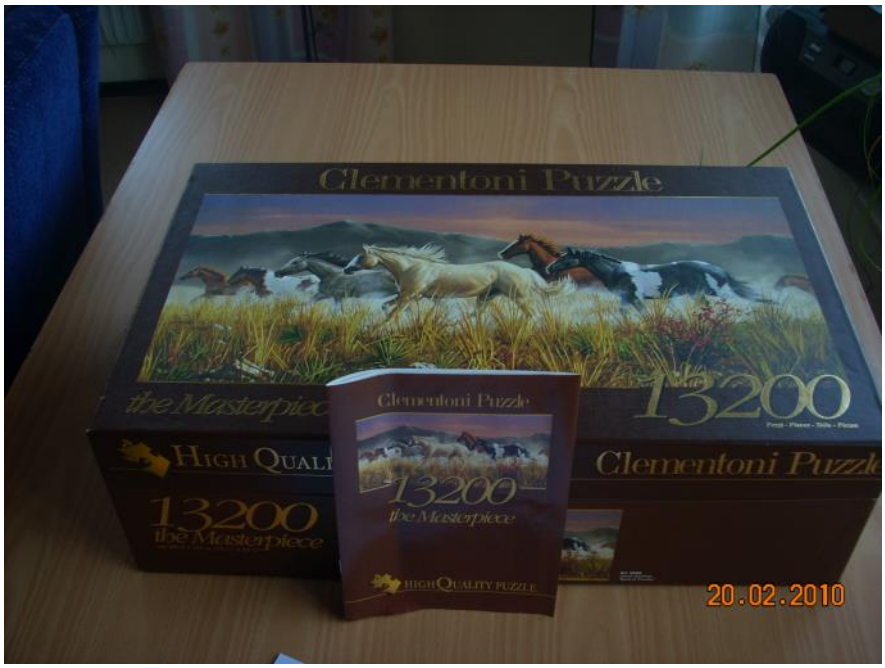
Vad skulle du göra om du vann en miljon?

Jag skulle köpa en villa i Lund, en Ferrari och en häftig motorbåt. Alla pengar som blir över ska jag ge mina barn. För jag förutsätter ju att miljonen är i Euro. Hahahaha!

Intervjun är gjord av Maria O, Eva-Li och Malou

En något yngre Magnus i en spännande bild med dramatiskt ljus och mörker. Är det månne månen vi skönjer i övre höger bildkant? Inga vampyrtänder i sikte dock...

Magnus och hans syster har förmodligen väntat länge på att bli serverade (det händer aldrig oss på Fontänhuset) på något uteställe på 80-talet. Det verkar vara ett släktdrag med vita kläder. Kanske därför han gärna går i kockkläder.



Jodå, du läser rätt: 13 200 (trettontusentvåhundra) svagt färgskiftande småbitar som alla nästan verkar passa ihop, men här krävs ett riktigt proffs som Magnus för att fixa det. Pussel är en väldigt rogivande sysselsättning. Ett pussel på bara 3 000 bitar kräver utrymme. Ett tips är att lyfta av en plan dörr och lägga den på köksbordet. EN bra lampa är också viktig. När du inte lägger pusselet kan du kanske lägga dörren under sängen.

Kan du överhuvudtaget se en enda bit som passar ihop med någon annan? Ett superbautapussel är ju en veritabel mardröm för de flesta. Men en formidabel njutning för Magnus och en stor passion. Han äääälskar pussel!

ETT PUSSLANDE FÖRETAG!

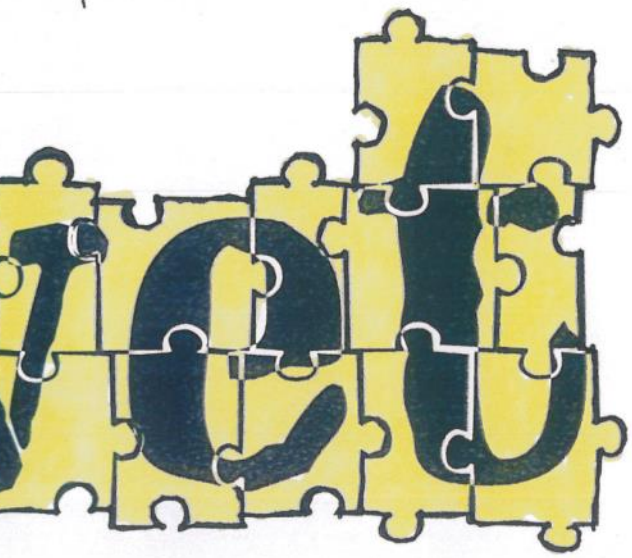
Det är ett helt företag och pusslande att lägga ut alla kopierade bilder så att man ser helheten.

Magnus kontrollmäter så att de inte ljuger om storleken.

St PEPPERS
LONELY HEARTS
CLUB BAND
MAG
Det är ett helvete att fa

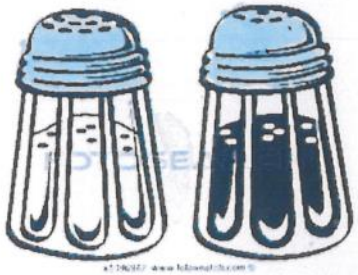
NUS

SGT PEPPERS
LONELY HEARTS
CLUB BAND


ici

puzzle

hop alla bibar



PROJEKT KRISTALLEN

Ibland är jobbet lite grisigt. Men då tar man på sig stövlarna och kämpar vidare.

Under sommaren har det framförallt jobbats med att styra upp arbetet kring Arbetsintegrerande Socialt Företag (ASF). Ritningar på lokalen har inhämtats från stadsbyggnadskontoret på kommunen och det har gjorts en invändig översyn. Lokalen är inte färdigställd men ska renoveras och göras klar för att vi i Lunds Fontänhus ska kunna driva Café/ kioskverksamhet där om ca 2 år.

I projekt Kristallen har höstterminen startats upp. Vi har i dagsläget endast en deltagare inom lokalvården. Vi önskar Anjana allt gott framöver och vi tänker på dig hjärtat!! Ibland blir saker inte som man önskar eller hoppas. Ibland får man ta en omväg innan man kommer tillbaka på rätt väg. Ibland får man kämpa ännu mer för att kunna slappna av.

Vi har en deltagare på väg in i köket. Vi önskar Mourad välkommen till Projekt Kristallen. Han kommer att baka bröd och kakor tillsammans med Henrik II och vara behjälplig i kallköket tillsammans med Paula och Marie. Ytterligare en person är i startgroparna för att påbörja förträningen. Vi ska träffas nästa vecka och diskutera mera.

Monique kommer under hösten att vara mer i Fontänhuset och arbeta administrativt och hitta fler kandidater till projektet. Är ni intresserade av att komma ut och arbetsträna på Kristallen, hör av Er !
Besök gärna hemsidan, www.projektkristallen.se och läs mer om projektet och hur vägen vidare går till.

Höstliga hälsningar från Monique

HALLÅ DÄR SOFFLIGGARE!

TRÄNA MED OSS!

Vi fortsätter med den gemensamma träningen på Actic Högevall.
Vi har full tillgång till gymmet och motionssimmet. Haka på!

Vi tränar på följande tider:

Måndag, Tisdag & Torsdag kl 14–15.30

Onsdag kl 17-framåt **Fredag** kl 13.30–15

Anslut dig till friskvårdens SMS-grupp så får du alltid dagsaktuell information om vår gemensamma träning m m. Prata med Johan och Malin för mer information.

WOW! VILKA UTFLYKTER!

Trång fågelpark. God restaurangmat

En grupp från Fontänhuset åkte en vacker dag till

Fågelparken i Helsingborg. Fint väder och alla hade höga förväntningar på Fågelparken.

På plats fick vi egen tid att gå runt bland voljärer och terrarier, med spindlar i. Det fanns också akvarier och större landlevande djur.

Man gjorde sina lärospån bland Fågel Fisk och mittemellan. Parken gick vi igenom väldigt snabbt. Vädret gjorde en snabb växling till det sämre.

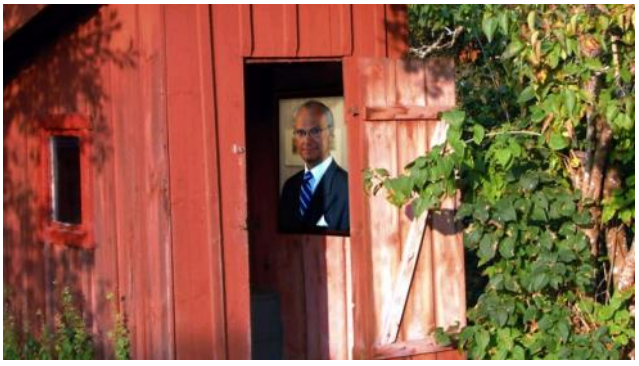
Djuren hade det för trångt och verkade inte ha det så bra. Avslutningen på dagen var lyckad med ett fint restaurangbesök i Helsingborg.

Kristoffer och Lotta

Utflykt till Ven. En bild säger mer än tusen ord.

Vi hade en fin båttur över vattnet till Ven.
Foto: Jenny

Skräckupplevelse på utedasset.



Den 16/8 styrde 12 muntra personer kosan mot Söderåsens nationalpark. Vi gjorde ett proviantstopp på McDonalds i Eslöv, under tiden började regnet att falla och stämningen sjönk i minibussen resp. bilen. Vi anlände till nationalparken och körde upp till Kopparhatten för att beskåda den fantastiskt vidsträckta utsikten över det lövskogsprydda landskapet. De entusiastiska Pokémonjägarna i sällskapet jagade glatt figurer under sina paraplyer.
Vi begav oss till Nackarpsdalen för grillning och då dök solen upp, så välkomnad den blev. Gunilla var en klippa vid grillarna och det serverades kött, sojakorv och potatissallad. Irene fick en skräckupplevelse på utedasset där hon stod öga mot öga med en spindel. Efter denna dramatik avslutade vi utflykten med att gå till den lilla och ringformade Odensjön med höga och branta kanter runt omkring. Där förbereddes det inför en kommande konsert så det blev inte så fridfullt som vi hoppats på. En man utrustad med motorsåg dundrade fram i strandkanten.
Det var ändå roligt att få se denna sjö som jag hört så mycket gott om.

Vänliga hälsningar Sara B

Tånglukt i Bjärred. Kaffekalas hos EvaLi.

En härlig tisdag i juli åkte ett gäng på 10 personer till Bjärred på utflykt. Solen sken och vi åkte i vår minibuss plus en personbil. Först åkte vi ner till havet. Lukten av tång låg tung.
Efter det så besökte vi ett galleri med vackra akvareller. Några av oss köpte vykortsstora bilder att skicka eller rama in. Sedan åkte vi till en mycket speciell kyrka där Eva Li arbetat. Den var så rustik och vacker.
Sedan var det dags att besöka Eva Li. Vilket hus! Vilken underbar och själfull inredning! Vi bjöds på tårtor, kakor, drycker, godis och kaffe på den underbara verandan. Det var såå trevligt! En mycket lyckad dag och utflykt.

Vid datorn;
Maria O
Foto: Eva Li.

Den fantastiskt vackra strandpromenaden i Bjärred

Blöta Borgeby bjöd på bullar och bamsiga byggnader!

Den 12 juli tog vi bussen och styrde norrut mot vackra Borgeby slott. Gunilla styrde kosan och gänget som åkte var, Monique, Eva.O. André, Jenny, Zoran…

Vi gick runt i slottsparken och tittade på byggnader, växter och vacker omgivning. Vädret var aningen grått och mulet. Vi fick en rejäl dusch när himlen öppnade sig! Blöta och frusna men nöjda och glada lämnade vi Borgeby efter en go´fika med kanelbullar, kaffe och vaniljhjärtan.

Monique

Ljuvlig tripp till Stenshuvud och Simrishamn.

En solig tisdag den 28 juni bar det iväg på utflykt till Österlen. Vi var ett ganska stort gäng som gav oss iväg i minibussen och en personbil. Första målet var Stenshuvud. Vi började med att fika vårt medhavda kaffe/the` och kanelbullar. Sedan tog de flesta av oss en rejäl promenad upp till toppen av Stenshuvud. Vilken utsikt där var! Helt fantastisk! Efter det åkte vi vidare till Simrishamn och en förbeställd buffe` på restaurang Börje Olssons skafferi. Vilken fantastisk mat vi bjöds på. Vi behövde endast betala 30:- /p p. för denna kulinariska lunch. På torget hade de försäljning av kläder och smycken. Några av oss fyndade billiga byxor alt. en klänning. Vi kikade även in på Apotekarens trädgård och tittade på vackra växter, krukor och annat fint till hem och trädgård. Efter det var det dags att vända hemåt men vi tog oss tid till att ta ytterligare en kaffepaus. En helt ljuvlig dag fick vi alla. Stort tack till Eva Li och Gunilla!

Vid datorn; Maria O och Karin S.

Foto: Maria O.

Hjortar, oxar, torsk, grisar, höns, kaniner och muffins i Torup.

Vi var ett ganska stort gäng som en ljuvlig dag i juli gav oss iväg, i minibussen plus en personbil, till Torup. Vi tog en promenad i den vackra parken runt slottet. Vi såg såväl får som hjortar. Efter detta åkte vi en bit till en närliggande golfrestaurang och åt dagens rätt som bestod av oxgryta alternativt en torskrätt. Sallads-buffe´och bröd ingick i priset. Oxgrytan var underbart god. Sedan åkte vi till ett statarmuseum i närheten. Det var intressant och de hade även grisar, höns och kaniner som vi kikade på. I solens sken drack vi medhavt kaffe och muffins. Det var underbart väder och en mycket trevlig utflykt.

Vid datorn; Maria O

Foto: Maria O och Eva Li

Upplysande utfärd till Uppåkra!

Vi var en grupp som var på Uppåkra.
Raka vägen söderut från St:Lars-parken, breder en enorm järnåldersbosättning ut sig. Av detta område är cirka 1% utgrävt. Då det inte ska ske någon projektering för bostäder här, är lämningarna i stort sett skyddade för framtiden! Översta jordlagret är ödelagt ur en arkeologisk synvinkel. Lagret är knådat av plog och harv i generationers generationer. Där hittas numer inget av värde. Annars är området av riksintresse. Man kan t.o.m. säga att Uppåkra är världsberömt i hela Öresundsregionen, där den intar en särställning. Långt mer omhuldad än Birka i denna landsända.
I före detta Prästgården gömmes nu ett upplevelsecentrum av högsta kvalité och excellens! Det är här man köper souvenirer, böcker om platsens historia samt förfriskningar. Lokalen är också forskningsstation med expertis på plats. Det är här man löser biljett till den eminenta, guidade turen. Om man har alldeles särskild tur och flax, får man guiden Ulrika, som på ett alldeles särskilt framstående sätt och vis bjuder på sina rika kunskaper!
För den som vill veta mer, har föreningen: ”Gamla Lund”, en årsbok med temat Uppåkra till försäljning i museishopen. Cirkapris etthundra riksdaler.

Kristoffer

Fantastisk dag på Katrinetorps Landeri och Emporias takplantering.

Vi var ett stort gäng som i minibuss och en personbil gav sig iväg i riktning mot Malmö. Vi började med att leta upp köpcentret Emporia i Hyllie, Malmö. Vi tog rulltrappor upp till taket där de hade en stor trädgård. Och vilken utsikt sen! Utsikt över nästan hela Malmö!
Efter det åkte vi en kort sträcka för att komma till Katrinetorps Landeri. Där tog vi fram vår medhavda kaffekorg och drack kaffe och åt wienerbröd / kanelbullar. Det smakade mycket gott! Sedan skulle vi titta på den stora trädgården alternativt gå in i den lilla antikaffären. Precis då öppnade sig himlen så vi fick ta skydd i den lilla antikaffären och sedan bar det hemåt. Vi hade en helt fantastisk dag.

Vid datorn, Maria O.

Foto: Maria O och Tony.

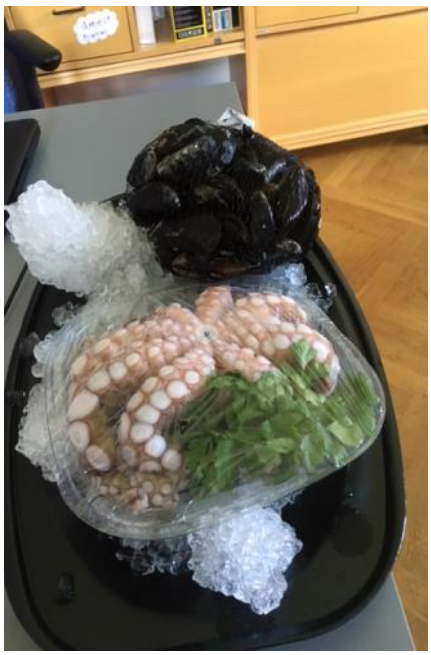
Utsikt från Emporias tak

Två fönsterputsare hänger på utsidan på Emporia.

LASSE 60 ÅR!

Lasse Lasse liten
Nu sitter du i skiten
Nu när du 60 fylla'
Vi vill dig hjärtligt hylla
En sak som jag tydligt skrivit
Är att du riktigt gammal blivit
Det är dags att plocka fram käppen
Och att stoppa in snus under läppen
Du har varit tyst som en mussla
Men vi har kunnat smussla
Med blommor och presenter
Nu placerar vi dig som en center
I mitten är du riktigt käck
Därför vill vi ge dig en fisk av bläck
Precis som du har den åtta armar
Så nu får du minst åtta kramar

Text: Tony



FÖRSÄKRINGSKASSAN TRÅLAR

Om du letar efter rekreation när du är i Göteborg
Upp på näckrosdammen Wasa-parken eller femmans torg
Men skvallerbytta bing bong slickar alla skålar
Ett tu tre är försäkringskassan där och trålar

I september efter middan lägger man sig i allén
Tuggar på ett äpple, gottar sig i solens sken
Skvallerbytta bing bong sitter som på nålar
Ett tu tre är Försäkringskassan där och trålar

Miljonärerna och skattefifflarna går fria
De fifflar aldrig bara för en tia
Klasstillhörighet med förmildrande omständighet
Hoppas slippa bidragsproblemet

Kolla in dem du gillar
De tjejer och killar
Som sitter i samma båt
Om du vill göra nåt åt

Själva bidragsproblemet
Bidragsproblemet
Bidragsproblemet
Bidragsproblemet

Text till redan färdig musik: Jan

MER FOLK TILL KÖKET, TACK!

Nu börjar sommaren lida mot sitt slut. Saker och ting börjar återgå till det normala. Folk är tillbaka från sina ledigheter, så nu ökar portionerna igen. Sommaren i köket har varit relativt lugn, lite mindre folk både i köket och utanför. Det har gått utmärkt ändå. Nu ser vi fram emot skördefest och 5 års jubileum. Där kommer det att erbjudas Husets Skördegryta till självkostnad av 30 kr för medlemmar och 40 kr för andra. Marmelad och annat gott kommer att säljas. Vi i köket tycker att det skulle vara trevligt om lite nya ansikten dök in och hjälpte till i köket. Vi behöver er alltid. Ni behöver bara ge den tid ni tycker och känner för. Allt uppskattas! Kom gärna in med nya idéer och recept till oss.
Tack för oss i köket!

Här kommer ett uppskattat recept!

Italiensk kycklinggryta med ugnsbakade potatisklyftor

Ingredienser till 4 portioner
600 g färsk kycklinglårfilé
1 msk smör
0.5 tsk flingsalt
1 krm malen svartpeppar
0.5 msk vetemjöl
1 dl vispgrädde
2 msk kycklingfond
2 msk vit balsamvinäger
3 dl vatten
3 st klyftor vanlig vitlök
400 g tomater
0,5 st kruka färsk basilika

Ugnsbakade potatisklyftor
600 g potatis
0.5 dl olivolja
2 krm flingsalt

Till servering
50 g ruccolasallad
0.5 st gurka
0.5 dl olivolja
0.5 dl balsamvinäger
1 krm flingsalt

Gör så här:
Värm ugnen till 250°. Tvätta och skär potatisen i tunna klyftor. Lägg klyftorna i en ugnsfast form. Ringla över oljan och strö på saltet. Rör om. Baka i ugn i ca 20 minuter. Rör om då och då. Skär eventuellt kycklinglårfiléerna i mindre bitar. Hetta upp en panna med en rejäl klick smör och bryn kycklinglårfiléerna runtom. Salta och peppra. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt grädde, fond, och balsamvinäger. Rör om och låt koka upp. Tillsätt vatten och låt sjuda i ca 10 minuter. Skala och hacka vitlöken. Dela tomaterna i bitar. Hetta upp en annan panna med smör och låt vitlök och tomat fräsa i några minuter på inte alltför hög värme och utan att vitlöken

tar färg. Lägg över till pannan med kycklingen. Smaka av och strö över basilikabladen. Skölj och arrangera ruccolasalladen med skalad och grovhackad gurka. Droppa över olivolja och balsamvinäger, salta. Servera kycklinggrytan med potatisklyftorna och salladen.

Malin

Bemötandedagen på Lunds Fontänhus

Bemötandedagen på Lunds Fontänhus hade 4 ämnen som vi valde att tala om.

1. Sexism
2. Feminism
3. Homofobi
4. Främlingsfientlighet

Vi hade bjudit in en panel för att diskutera frågorna med och vi var många medlemmar som dök upp för att lyssna eller ställa frågor.
Tyvärr hade vi lite ont om tid och det blev bara kortare diskussioner för att vi skulle hinna med samtliga ämnen. Men jag antecknade och har skrivit samman vad vi kom fram till och vad vi undrade över under mötet. Vi presenterar anteckningarna som följetong i Fontänbladet och börjar med *sexism* i det här numret. Vill du veta mer om dessa ämnen, gå då gärna in på RFSL:s hemsida.
Huset planerar att arbeta vidare med frågorna om värderingar och bemötande under hösten.

DEL 1: SEXISM

Är bakgrunden till sexism vår kulturs stereotyper av olika kön?
(Det blir en stereotyp när man behandlar en människa utifrån könet sett.)
Diskriminering av en kvinna på en arbetsplats där hon får mindre betalt än sin manliga kollega för samma jobb, är ett exempel på att man behandlar någon utefter deras kön. Hon får mindre i inkomst för att hon är kvinna.
Både kvinnor och män i Sverige upplever sexism i sitt vardagsliv, men kvinnor i större grad än män.

Vi bemöter människor olika utefter deras kön, t.ex. när du träffar en vän som fått barn så frågar du (oftast) först vilket kön barnet har för att kunna bemöta det på ”rätt sätt”. Kunna säga ”Åh vilken söt liten flicka!” eller ”åh, vilken liten tuffing killen är!”
Sexism skapar begränsningar eftersom det sätter in personer i två olika fack och det är svårt att komma ut från det facket sen. (Något vi inom HBTQA+ gruppen märker av tydligt.) Det behövs fler fack i dagens samhälle!
Sexism är att ta sig friheter mot en annan person och att det då ofta får konsekvensen att man placerar in personen i ett annat fack än sin egen ”tillhörighet” av kön, vilket gör det lättare att se ner på den andre personen.
Eftersom vi lever i ett patriarkalt samhälle så är det oftare kvinnan som blir utsatt för begränsningar i sitt liv.
För att bearbeta sexismen i vår kultur så kan vi lära barnen att reflektera. Ifrågasätta och fundera över varför det är så här?
Man kan ingripa om någon skämtar på fel sätt om någon, och att ifrågasätta humorn i det så kallade skämtet.

Fortsättning följer i nästa nummer

Carolina

Hej och Hallå!

Jag heter Tina och bor i Eslöv. Jag studerar på Eslövs Yrkeshögskola till behandlingspedagog. Under utbildningen ingår något som heter LIA – Lärande I Arbete. Då får man möjlighet att se och uppleva verksamhet på olika arbetsplatser där man kanske skulle kunna tänka sig att arbeta när utbildningen är klar. Hela hösten fram till den 16 december kommer jag att vara här på Fontänhuset. Är tacksam och väldigt glad över att jag får lära känna er och ingå i er gemenskap.

Jag har fyra barn och tre barnbarn som bor på Öland. När jag är ledig åker jag dit och har det mysigt.

Tycker om att handarbeta, helst så stickar jag. Just nu stickar jag en lila hösttröja.

Önskar er alla en fin höst! **Tina**

Missa inte våra kulturträffar hösten 2016!!

NYFIKEN PÅ!?

Så heter en ny spännande kultursatsning på Lunds Fontänhus.

Vi har bjudit in tre personer i höst som vi är nyfikna på!

Varje person får ca 30 minuter till sitt förfogande för att prata kring ett intressant ämne. Efter det fikar vi tillsammans medan vi ställer frågor.
Låter det spännande?

Först ut är ”Kryddan Peterson” – I Fri Form. Torsdagen den 13 oktober kl. 14.00 - 15.30. I källaren.

Nästa tillfälle blir den 10 november då vi får möjlighet att lyssna till sjukhuspräst Christina Bergil. Samma tid och plats. 14.00 – 15.30 i källaren.

Höstens sista Nyfiken på!? Blir vår egen Poppi Molin som berättar om sin upplevelse från Vidarkliniken i Järna, där man bedriver sjukvård och rehabilitering utifrån antroposofiska metoder. Datum 8 december kl 14.00 - 15.30 i källaren.

Alla är hjärtligt välkomna!

// Kulturgruppen

Kulturaktiviteter i huset

Pysselgruppen onsdagar kl. 14.00 – 18.00

Inga förkunskaper behövs. Kontaktperson: Johanna

Disco och danskväll första torsdagen i månaden kl. 17.00 – 19.00 med start 6 oktober. Kom och släpp loss! Kontaktperson: Iréne

Målning onsdagar kl. 17.00 – 18.30 Material finns. Kontaktperson: Lucy

Bokcirkel sista fredagen i varje månad med start 30 september. Läs valfritt verk av Karin Boye så diskuterar vi tillsammans. Kontaktperson: Zoran

Spelklubb onsdagar efter ordinarie verksamhet ca 16.00 – 19.00

Brädspel. Kontaktperson: Carolina

Datum för möten med husets kulturgrupp är 3 november och 1 december kl. 14.00. Mötena är öppna för alla intresserade.

ÖPPET HUS med SKÖRDEFEST och 5 ÅRS JUBILEUM! 12 oktober kl. 13.00 – 18.00

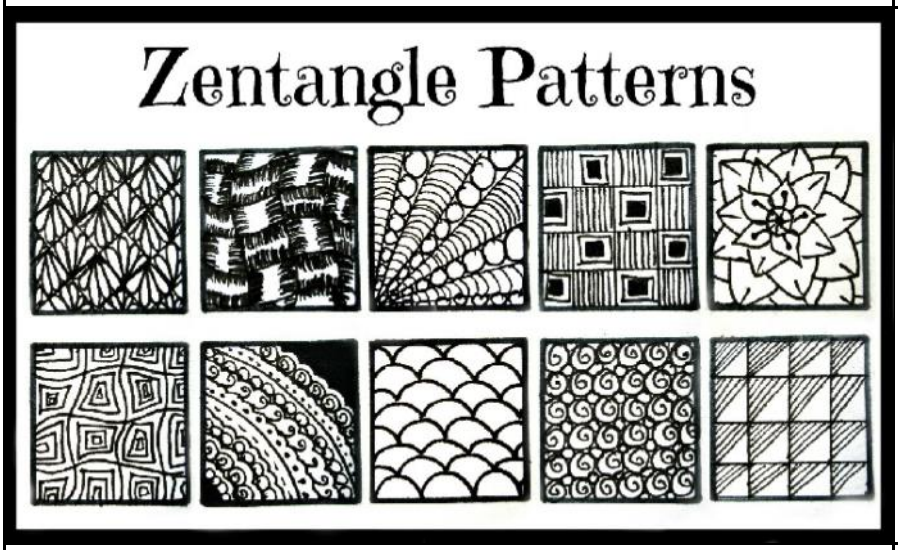
VÄLKOMNA!

Boka in **Halloweenfest** som hålls i huset 4 november. Tid och övrig information kommer senare.

Kulturgruppen önskar alla en härlig och spännande kulturhöst!

RITA DIG LUGN !

Så Här Gör Du:



Det går ut på att repetitivt rita olika mönster. Varje mönster har fått ett namn. Efter ett tag lär man sig olika mönster och således är det inte ett ritande som kräver så mycket tankeverksamhet.

Enkel manual

1. Rita en form
2. Dela formen i olika fält.
3. Rita en ”tangle” i varje fält

Kom igång med zentangle!
Workshops på fontänhuset med Sebastian
kl 11:30 till 12:00 (7/10, 14/10 och 21/10)

MINDFULNESS

BOSSE GÅR I PENSION!

Det finns en gubbe i Helsingborg
Som nu lämnar oss i stor sorg
Bosse har hållit i femkampen på Gröningen
Men nu ska han ligga och lata sig på bingen
Eller så hittar vi honom körandes runt ett torg

Bosse ska nu ägna sig åt sin Golf
Han slår ut någon gång vid klockan tolv
För nu kan han ligga lite längre i sängen
Innan han hoppar i bilen ut till ängen
Som ni förstår menar vi inte bilen Golf

Tony läste upp ett par limerickar som han skrivit, sen tar Bosse emot texten av Tony.

Om du sitter i hissen så kommer någon om en timme eller en dag eller en vecka. Kanske??? Bild från hissen.

Eva Li överlämnar blommor till Bosse. Som ni ser vill inte Bosse släppa taget om jobbet.

LUNDS FONTÄNHUS ÖNSKAR BOSSE EN SKÖN OCH INNEHÅLLSRIK PENSION!

Text av Tony

HURRA! EGEN DAMM MED FONTÄN!

Intervju med dammbyggare Sebastian

Intervjun är gjord av Pernilla och Tina

Hur fick du idén till att bygga en damm?

Jag tänkte att det kunde vara kul att ha en fontän eftersom vi jju heter Fontänhuset.
Kommer man som ny till ett Fontänhus kan man undra var fontänen är? Så var det sommar, dvs soligt och skönt och då blev det ett givande sommarprojekt. Porlande vattenljud har en hälsofrämjande effekt, det är vetenskapligt bevisat! Fågelkvitter kommer på köpet
eftersom vattenkällan drar till sig fåglar.

Hur började arbetet med dammen?
Vi bildade en arbetsgrupp med mig Sebastian och Svante med visionen om en rehabiliterande trädgård. Stora visioner la sig så småningom på en lagom nivå, men nu har vi fått bollen i rullning och jag hoppas på fler engagemang för visionen. Arbetet startade med ett Google dokument på nätet, så alla kunde följa arbetet och läsa minnesanteckningar från möten. Vi

gjorde research för hur det skulle byggas som första steg.

Hur har det finansierats?
Vi fick en max budget på 5000 kronor från huset, men så mycket behövdes inte. Lunds Grusterminal AB skänkte stenarna. Arbetskraften har varit medlemmarna.

Har det varit svårt att utföra arbetet?
Med resultatet i hand har det varit lätt, men vägen dit inte alls så lätt. Nu vet vi att vi kan om vi vill och har tålamod. Dammen med fontän ska invigas offentligt vid skördefesten i samband med vårt 5-årsjubileum den 12 oktober. Hjärtligt välkommen, vi ses :)

Vattenväxter

Japanskt blodgräs – *Imperata cylindriva* "Red Baron"
Blomvass – *Butomus umbellatus*
Skavfräken – *Equisetum hyemale*
Kabbleka – *Caltha palustris*

Växter runtomkring

Tofsäxing – *Koeleria Glauca*
Bergbambu – *Fargesia Murieliae bimbo*
Elefantgräs - *Elephanti herba*

Recept på damm:

1. Gräv grop
2. Ner med plastformen
3. Gräv runtomkring och fyll med stenmjöl
4. Sätt kullerstenar i stenmjölet
5. Plantera växter
6. I med vatten, pump, filter och lampa i dammen.

Njut av det rogivande porlet och vissheten om att småfåglarna älskar möjligheten att dricka och tvätta sig i dammen.

Lunds Fontänhus studieenhet EN VÄG FRAMÅT

vänder sig till studerande som har eller riskerar att utveckla psykisk ohälsa…

Nätverksträffar / grupphandledningar.

20/9	**Nätverksträff**: vad har jag för vision inför hösten? Att skapa en bra termin! Smarta mål! Vi jobbar konkret med att sätta mål. Klipp, klistra, fundera	Helga och Matilda
27/9	**Nätverksträff**: Läsa, skriva, minnas! Studieverkstad med Eva	Eva Andersson, studieverkstaden, LU
4/10	**Workshop**: kreativt skrivande! Vi träffas och gör skrivövningar och testar skrivande - modeller. Tillsammans!	Helga och Matilda
11/10	**Nätverksträff**: en introduktion till mindfulness	Birna Gudmunsdottir Psykoterapeut och Mindfulness-instruktör
18/10	**Workshop**: Mindfulness praktiska verktyg i vardagen	Helga
25/10	Att **förebygga utbrändhet** och att hitta vägar tillbaka	Sanna Lilie, författaren till boken “Brinntid"
1/11	**Egna berättelser.** Att studera/arbeta med psykisk ohälsa. Vi lyssnar på några olika berättelser och samtalar tillsammans.	Hjärnkolls Ambassadör!
8/11	Att **välja uppsatsämne** och att genomföra en uppsats. (in English)	Ladaea Rylander, language educator from Academic Support Centre
15/11	**Workshop**: ta med eget material, vi arbetar med CV, övar intervju i grupper m.m.	Monique Draker. Projektledare Kristallen
22/11	**Prokrastinering**!	Olof Samuelsson. Kurator. Studenthälsan, Malmö
29/11	**Självmedkänsla** (in English)	Ulrika Linse Strömland Psykolog Studenthälsan, Lund.
6/12	**Workshop**: Självkänsla	Helga och Matilda
13/12	**Luciafika och avslutning**	ALLA!

SOCIALA AKTIVITETER!

Håll utkik i SMS-grupp, mail och på hemsidan efter fler sociala aktiviteter och detaljer kring upplägg! Öppet för alla studenter och unga vuxna på Fontänhuset.

6/10

Tour de Lund!
Guidad vandring i Lund.
(Mer information kommer)

12/10

Skördefest och 5-årsfest på Lunds Fontänhus! (kl.13-18)

26/10

Lär dig metoden Bullet Journal med Max, Jamie och Met!
(kl. 16-17)

3/11

Konsert på Malmö Live!
(Mer information kommer)

24/11

Världskafé! Där vi diskuterar ämnet mångkultur över en fika!
(kl. 14-16)

7/12

Open Mic! Här har du din möjlighet att dela med dig av ett stycke egen text, poesi, komedi, musik, eller en bit av någon text eller konst som inspirerat dig.
(kl. 16-19)

13/12

Filmkväll. Vi kommer att visa filmen *Boyhood* och bjuder på snacks. Häng med oss på en kul kväll!
(kl. 16-18)

Lunds Fontänhus

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 9-16, onsdag 9-19, fredag 9-15. och söndag 11-14. Lördag stängt.
Besöksadress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund
Tel: 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se
FB: www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus

Bengt Axfors Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin Björn Anders Larsson Sonja Lindlöf (vice ordf.) Marita Swärd, Gert Birgersby

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige:

Fontänhuset i Malmö
Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö
Tel: 040–12 00 13
E-post: info@fontanhuset.se
Hemsida: www.fontanhuset.se

Fontänhuset Bryggan
Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042–24 50 60
E-post: bryggan.helsingborg@telia.com
Hemsida: www.brygganhelsingborg.se

Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431–724 80
E-post: bastad@sverigesfontanhus.se
Hemsida: www.bastadsfontanen.se

Fountain House Stockholm
Box 4051
Besöksadress: Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08–714 01 60
E-post: info@fountainhouse.nu
Hemsida: www.fountainhouse.se

Göteborgsfontänen
Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031–12 30 01
E-post: mail@goteborgsfontanen.se
Hemsida: goteborgsfonta-nen.dinstudio.se

Motala Fontänhus
Vintergatan 15
591 32 Motala
Tel: 0141–21 25 33
E-post: info@motalafontanhus.se
Hemsida: motalafon-tanhus.wordpress.com

Fontänhuset Trappan
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476–480 10
E-post: fontanhuset.trappan@telia.com
Hemsida: fontanhusettrap-pan.wordpress.com

Falkenbergs Fontänhus
Lasarettvägen 11
311 37 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kon-takt@falkenbergsfontanhus.se
Hemsida: www.falkenbergsfontanhus.se

Fontänhuset Nyköping
Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tel: 0155–26 81 40
E-post: fontanhuset@gastabud.com
Hemsida: www.fontan.se

Fontänhuset Sköndal
Knut Sjöbergs väg 6
128 85 Sköndal
Tel: 0738–903 130
E-post: info@fhskondal.se
Hemsida: www.fhskondal.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro
Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019–32 05 20
E-post: info@orebrofontanhus.se
Hemsida: www.orebrofontanhus.se

SPONSORER

Craafordska stiftelsen

Johanniterorden i Sverige

Råby Räddningsinstitut

Malms Legat

Stiftelsen Lindhaga

Stiftelsen Lars Hiertas Minne

Anagram

Folke Ljungdahls

Rotary

Lunds Universitet

Socialstyrelsen

Finsam

Emmaus Lund

Samt Cecilia Larsson Glowacki, Siw Hult, Gunnel Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen, Anita Arnoldi, Eva von Boer Lindskog m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

samt till Lunds Fontänhus styrelse, alla våra samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem i Fontänhusets vänner. Då får du/företaget varje nummer av vår medlemstidning, *Fontänbladet*, som ges ut med 6-10 nummer per år.

Vid inbetalningen vänligen ange "Fontänhusets vänner i Lund" samt ditt/företagets namn och adress.

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

Omslagets baksida:
Illustration av Anna