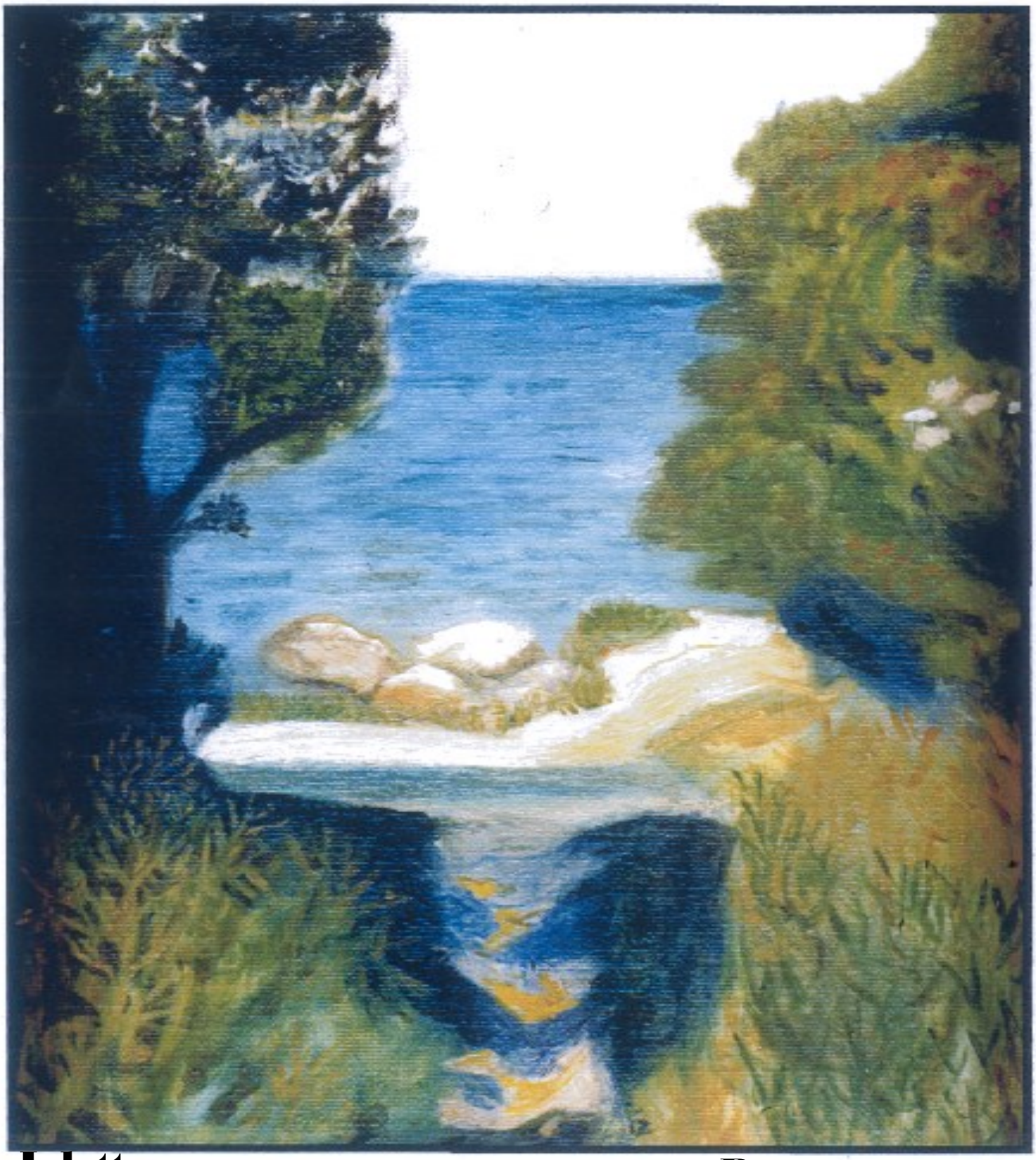
FONTÄNBLADET

Lunds Fontänhus medlemstidning september 2013



I detta nummer:

Celebert besök på Fontänhuset
Ironman Mats
Gröna Fingrar och trädgården

Dessutom:

Lena funderar
Cickys hörna
& mycket mer

Här kommer höstens första späckade nummer av Fontänbladet!

Efter sommaren drar verksamheten nu igång på allvar och vi hälsar alla fontänare välkomna tillbaka efter sommarledigheten.

Trots, eller kanske tack vare, det fina sommarvädret har det varit full aktivitet i och utanför huset. Vi har både hunnit med flera kortare och längre utflykter bl a till stadsparken och Ven, och vandrat längs Höjeådalen. Dessutom har väggar och tak i matsal och cafédel målats om. Och – inte minst – så har vi ägnat oss åt idogt vattnande av växterna i vår fantastiska trädgård denna regnfattiga sommar.

Under hösten ser vi fram emot att ta del av dina tankar och åsikter både om Fontänhuset och livet utanför husets väggar, konstnärliga och litterära alster. Syftet och ambitionen med Fontänbladet är både att föra människor närmare varandra, och att motverka fördomar om människor som lever med psykisk ohälsa. Målet är att ge ut en levande och aktuell tidning, som både är utåtriktad och speglar verksamheten samt medlemmarnas vardag. Innehållet i den tidning du just nu håller i handen (alternativt läser i digital form) bygger således helt och hållet på er medverkan. Fontänbladet är, och förblir, i första hand en tidning av och för Lunds Fontänhus medlemmar.

Väl mött i höst!

P.S Deadline för manuskript är **sista fredagen i månaden kl. 15** (med vissa undantag vid storhelger och under sommaren). För hösten gäller alltså följande inlämningsdatum:

27/9, 25/10 och 29/11.

Innehåll

Intro	2
Innehåll	3
Cickys hörna	4
Nytt på kulturfronten	9
Vad händer i huset i höst?	10
Lena funderar	11
Ironman Mats	13
Aktiviteter september och oktober	15
Celebert besök på Fontänhuset	16
Gröna Fingrar och trädgården	18
Lena funderar	20
Anslagstavlan	24
Hjärtligt tack!	25
Presentation av praktikanter	26
Stödmedlemmar och sponsorer	27
Kontaktinfo	28

CICKYS HÖRNA

LUNDALOPPET

Lördagen den 11 maj gick Lundaloppet av stapeln. Jag skulle anlända på Idrottsplatsen 15.00. Som vanligt lyckades jag att komma iväg sent. Höll på att gona med Kyama av och till. Var ute på Fejan och spelade spel, likade, alltså gillade, och kommenterade inlägg. Att vara online på Fejan tar sin tid och det är lätt att fastna där i timmar. Så insåg jag att klockan var halv två. Attans! Jag måste dra! Gick med snabba steg mot centrum och hoppade som vanligt på buss nummer sex. Åkte till centralen. Gick bort och tog buss nummer två som går mot Värpinge. När bussen kommer bort mot Blå banken, så viker den av mot ett annat håll. Grrr! Detta var inte inberäknat. Jag skrek till chauffören att stanna. Jag hoppade av och gick med snabba steg mot Idrottsplatsen. Pust! Jag anlände i god tid. Bengt, Lisbeth och Niklas hade redan kommit dit. Jag var uppe i varv och stressad.

Efter ett tag kom det ljuvlig musik ur de stora högtalarna. Det var Yohio med Heart Break Hotel. Så bra den låten är. Så fin han är. Jag blev med ens på bättre humör. Rent av lycklig! Vi gick sedan ner mot startlinjen. Startskottet gick av. Vi väntade ett tag med att gå. Det var nämligen andra som skulle springa en hel mil. Ok? När de hade passerat slängde vi in oss på banan och gick iväg mot det stora äventyret. Efter ca en kilometer fick Lisbeth problem att gå. Hon hade ont i sin fot. Jag anser att hon inte skulle ha ställt upp. Istället skulle hon varit hemma och vilat sin fot tills den blev bättre. Lisbeth är envis och ger sig inte i första taget. Typ som en oxe. Det är en bra egenskap som jag känner igen.

Efter ca två kilometer kände jag hur det tog emot att gå. Började undra vad jag gett mig in på. Men vad fan, har jag blivit en vekling? Jag som har gått två mil. Gick en halv mil för en månad sedan. Jag kan detta! Inga som helst problem! Grejen är dock att man måste träna upp styrkan ofta. Helst varje dag. Det gick framåt bit för bit. Hö hö! Gick! Hajar ni? Två trallande jäntor och två pojkar med solsken i blick. Gingo där i den stora staden med ett mål. Att orka över mållinjen. Alla andra hade farit fram som tromber. Vi gick i vår takt. Vi fick stanna till då och då för Lisbeth kunde inte gå så fort.

Om jag bara hade varit lika stark som Pippi Långstrump, då hade jag kunnat bära henne. Det hängde plastband vid den vägen vi färdades, som det stod Sydsvenskan på. En av sponsorerna till detta event. I stort sett var hela innerstan avspärrad från trafik. Jag hade nummer 8050 och Lunds Fontänhus som det stod, samt mitt namn som var felstavat. Stavas med TVÅ n. Tänk Lynne(tte). Ja. När vi med stor möda nådde fram till hörnet av Stortorget, hade en av deltagarna ramlat och slagit sig väldigt illa. Det rann blod från munnen på henne. Det var hemskt att se henne fara så illa. Hjälp hade tillkallats. Vi kunde inte göra mer än att be till Gud. Jag gjorde så. Hur de andra gjorde vet jag ej. Vi fortsatte vårt gångande äventyr som innehöll denna fasa. Denna upplevelse hade fått Lisbeth att bli rädd för att hon skulle snava på en kullersten. Det såg vi till att hon inte skulle göra. Åter igen blev jag Pippi Långstrump i min fantasi och bar Lisbeth på raka armar. Vi nådde målet med bravad och fick våra medaljer. Damen som hade ramlat fick även hon sin medalj.

DET ÄR MIN HJÄRNA

Så när det gäller detta med denna hjärnundersökning, så tänker jag inte genomföra den på grund av att ett radioaktivt ämne skall sprutas in i en kanyl, sittandes i armen och detta ämne skall med blodet föras upp i hjärnan. Inte nog med detta. Kanylen skall sitta kvar hela tiden, vilket innebär två timmar. Den tid undersökningen kommer att ta. Nej tack! Jag vägrar! Vill inte drabbas av en hjärntumör senare i livet.

Hälsningar till Gert som är en trogen fan till min Hörna. Jag har väl ett tiotal skulle jag tro. Kanske hundratals? Så småningom kommer de att stå och vänta någonstans och fråga om min autograf. Sedan dyker massmedia upp också. Ett femtiotal fotografer och journalister. Så kommer de fråga om mina hårspännen och mjukisdjur.

Jag svarar i lugn och städad ordning att min stil kallas Decora och det betyder att man dekorerar sig med armband, halsband, spännen i håret, kjol med volang, toppar med tecknat motiv och använder mjukisdjurväskor. Det är en barnslig stil och eftersom jag är mycket barn, så passar denna stil mig. Dock är jag vuxen i mitt tankesätt på samma gång. Stilen kommer från Japan. Det land som är så drömskt när det gäller detta med olika stilar. Det är tillåtet där. Här inte lika mycket, men tack vare Yohio har det blivit lättare att vara annorlunda. Jippi! Jag strålar som den Decora Queen jag är.

SIMSKOLAN AVSLUTAS

Så var det avslutning på simskolan. Får jag skryta? Vill informera att jag var duktig som till slut kunde duscha med de andra töserna där. Jag gillar nämligen inte att visa mig utan kläder. Har även pratat lite med vissa av deltagarna. Har gjort framsteg med simningen med. Kan simma rätt bra nu. Behöver inga hjälpmedel och jag kan flyta. Trodde inte det ett tag. Måste öva upp detta dock. Tack till Fontänhuset för att vi fick lära oss simma. Jag och Lina. Denna dag fick vi ett diplom. Det bjöds kaffe och kaka. Jag och Lina kollade in äventyrsbadet. Det var mysigt där inne. Barnavdelningen med djungeldjuren som lät tilltalade mig mest. Efter detta gick vi och såg på de andra som hoppade i bassängen som var fem meter djup. Vi fegade ur. Detta kommer längre fram. Vänta bara!

Som jag nämnde tidigare, så är jag väldigt mycket barn. Inte känslomässigt efterbliven! Det är något helt annat. Jag anser att barn är friskare i sinnet innan de får utstå skit som vuxna och från vuxna. Jag vägrar bli en bitter vuxen. Hur skall jag då kunna glädja er andra då? Det blir lite lurigt. Åh! Titta på pippifågeln va! Hö hö!

ÖPPET HUS

Så kom denna stora dag då vi hade ett "väldigt öppet hus". Oboy vad mycket folk det kom till oss. En uppskattning på åttahundra personer. Inte riktigt så många. Ett hundratal säkert. Vi delade ut vårt specialnummer av vår tidning "Fontänbladet" och ett informationsblad om vår verksamhet. Jag var med och välkomnade folk, log och var trevlig. Nä jag var elak som en demon. Skojade bara med er. Ni känner ju mig. Det bjöds på godis och glada skratt. Rara leenden och fnatt. Det bjöds även på chili con carne för oss fontänare. De andra fick betala trettio kronor. Kvart i sex på kvällen sjöng jag min text till låten "Summertime", som ändrades till "Fountainhouse":

Fountainhouse.

The livin' is easy.

Got my friends here.

They make me feel good.

The birds are flying in the sky.

Hush little angest.

Get away from me.

Today we have an open house.

It's nice to see you all here.

The food is great!

Don't you all think so?

Hush little angest.

Get away from me.

Musik: Gershwin. Text: Cicky.

Alla jublade och skrek av förtjusning. Bland de som besökte oss var Göran Wassby, Susanna Dalla-Santa, Sven och hunden Selda. De missade min sång. Jag pratade en del med Göran, Sanna och Sven. Gosade med Selda. Hon fyllde år denna dag. Det var en bra dag. Ja just det. Måste nämna att Kyama ofta sitter i köksfönstret när jag kommer hem. Jag ser honom från gården. Han jamar till mig och jag vinkar till honom. Så rart!

OSBYLÄGRET

Vårt Fontänhus är på Osbyläger. I Lövestad närmare bestämt. Det grillas och skojas. Delvis bråkas det. Inga stora bråk, bara lite gnabbande. Det kan lätt bli så när man samlar en hög med själsligt spröda personer som har sina personliga problem att kämpa med. Det blir en viss utmaning samtidigt som det är trevligt att umgås. Dessutom så saknar jag min pralin Kyama Lama, då jag är borta. Dag två på detta läger händer det en del saker som är så kul att göra. Att spela kubb eller krupp som jag ibland lyckas säga. Vi spelade cricket och boule. De två sistnämnda är jag inte så bra på. Gillar att göra bra ifrån mig och råkar vara en dålig förlorare. Jag missade! F.

Göran Wassby kom på kvällen och läste sina dikter, vilka jag tycker är helt underbara. Speciellt den som heter "Helekoptern". Vi fontänare hade två hela dagar tillsammans. Det blir det om man räknar ihop den halva måndagen och den halva onsdagen, tillsammans med den hela tisdagen. Lite kort med två dagar. Min älskade pralin ansåg att det var på tok för länge. Precis som förra året, då vi var i Osby. Funderar nästan på att ha med honom nästa gång och sova i ett tält med honom, och hägna in en bit av tomten och tältet med ett nät eller liknande, så han kan vara där inne på det området. Ha sin mat och vatten i tältet t.ex.

HEMMA HOS KYAMA LAMA IGEN

Kyama var uppskärrad när jag kom hem. Han ryggade till för minsta ljud. Hans ögon var rädda. Jag blev så ledsen att jag började gråta. Jag kände mig så usel! Fick för mig att det hade åskat och han blev rädd för det. Jag var ju inte hemma ju. Nu gonade jag med honom och det tog en timme av och till att få honom trygg igen. Senare samma kväll kom glassbilen och jag gick ned och väntade in den. Det stod en dam där nere och väntade på den. Jag frågade henne om det hade åskat. Det hade det inte gjort. Glassbilen anlände och jag tog min gratisglass. Jag hade nämligen fått en kod från deras hemsida. Gick upp med min glass som visade sig vara smarrig som bara den. Undrade vad som hade skrämt Kyama så. Ännu lite senare såg jag en film med Robin Williams på Youtube. En film jag ej tidigare sett. Dock inte alltför bra, men ok. Efter den såg jag en gammal norsk favoritserie som heter "Bröderna Dal & Professor Drövels Hemlighet". Gonade lite till med min "gose pralin".

SOBRIL DEMONES GREPP

Detta med Sobril är en otäck historia, vilket ni alla bör vara varse. Att använda detta preparat är inte att rekommendera. Jag tog inte så många av dem. Problemet jag står inför är att abstinensen av pillren har varat av och till i TVÅ år nu. Jag gråter, har ångest, darrar, är skräckslagen, svettas eller fryser, huvudvärk, illamående, hallisar m.m. Allt detta går jag igenom nästan dagligen. Kämpar mot denna Ninja Demon ensam. Jag har nämnt min kamp tidigare. Det är så oerhört tröttsamt att aldrig ha någon att vända sig till. Psykvården är så ofattbart kass. Jag har inte fått den uppföljning som jag blev lovad. Den läkaren jag hade har även hon slutat. Så nu får jag väl en ny, den femte. Är det så tungt att vara läkare på Kioskgatan? För att bekämpa abstinensen så ljuger jag för min hjärna. Jag har aldrig tagit Sobril och då skall jag inte ha abstinens heller. Denna metod fungerar dock inte alltid lika bra.

OSBY"KULTUR"-LÄGRET

Jag Eva och Lisbeth skall till Lövestad gång två. Skånes F-Hus möts där uppe och det blir skoj och en del Allvar Bestämd också. På vägen dit kom en djurtransport med kor. Jag såg dem röra sig där inne. De var bruna och stod tätt intill varann. Jag vill bli vegan, men har inte lyckats eftersom alternativet till kött är så dyrt. I kväll blir det grillad korv. Ugh! Attans vad kasst jag mår av det där ni vet. Fina blommor far förbi bilen där vi färdas på väg mot vårt mål. Vad är det jag hör? Vi åker igenom Höör. Så fin natur det är här. Så småningom anlände vi i Lövestad. Letade upp rum. Insåg att alla var upptagna. Så kom jag på världens idé. Jag lånade en madrass från ett rum och slängde den på golvet i rummet med barnsängen. Det blev hur bra som helst. Sedan var det lunch. Grillad korv. Yes! Hö hö.

Vid 14-tiden var det dags för allsång. Det visade sig att det inte var så kul för mig. Val av låtar var väldigt ålderdomshembetonad. Så skulle vi sjunga "I min lilla värld av blommor" från filmen "Rännstensungar" och då rann tårarna på mig och jag kunde inte sjunga. Filmen är en favorit för både min mor och mig. Det är en gripande film som bl.a handlar om den lilla flickan i rullstol.

SOCIAL FOBI

Jag trivs inte här. Vill hem! Eva åkte hem för hon kunde inte stanna och när Lisbeth senare på kvällen drog hem, så blev jag själv med de andra som jag inte kände så bra. Mina nerver lade av och min hjärna kopplade ner. Kände hur tårarna rann upp i ögonen. Jag darrade i hela kroppen av rädsla av att ha blivit lämnad ensam. Detta höll på en stund för att sedan försvinna. Jag insåg att det var min chans att arbeta på min fobi, istället för att låta den ta över mitt sinne. Vi spelade kubb och boule. Det var också kurs i att måla med kol, vilket jag gillade väldigt mycket. Har sedan tidigare gjort en del teckningar i blyerts. De två jag gjorde på lägret fann jag aldrig. Ni på Malmös Fontänhus kan ju ha dessa så länge.

BADFÖRSÖK

Jag gick i vattnet som inte var speciellt varmt. Halvt badade. Det blev inte av att simma därför att det var lite kyligt. Letade stenar och fann några stycken som var fina. Bl.a annat bergkristall. Min favorit. Hoppades även på att finna bärnsten, men det var inte lika lyckat. Hälsar till de jag minns namnen på: Rolf, Eva, Marlena, Thomas, Krister, Cheris och så hälsar jag till de andra jag inte minns namnen på. Förlåt mig för detta. Kommer ihåg ert utseende.

CICKY OCH IRÉNE ÄR TAGGADE

Nämner lite kort om Fyrkampen som visade sig vara ett fiasko. Detta på grund av det dåliga vädret och att den var mycket dåligt planerad. Vi spelade ett par omgångar. Kampen avbröts och Lundensarna drog hem.

Nytt på Kulturfronten

Fontänhusets kulturgrupp

Ambitionen den kommande hösten är att kulturgruppen ska träffas lite mer regelbundet än tidigare. Både kulturgruppen och vi på Lunds Fontänhus i stort har en mycket bred definition av kultur. För oss är kultur allt som berör människans sinnen. Det inkluderar såväl mat, trädgård och bemötande som de traditionella kulturyttringarna t ex konst, musik, teater, dans och litteratur. Om du är intresserad av kultur i alla dess former, så är kulturgruppen rätt plats för dig. Om du inte vill eller har möjlighet att gå med i kulturgruppen, men har idéer och förslag på kulturaktiviteter du skulle vilja delta i, är du alltid välkommen att höra av dig till Bengt, Eva eller någon av de andra medlemmarna i gruppen.

Studiefrämjandet

Fontänhusets samarbete med Studiefrämjandet fortsätter under hösten. Fontänhusets medlemmar har nu möjlighet att delta i kursen *Ledarutveckling Steg 1*, som riktar sig till alla som har ett intresse för att arrangera ett kulturarrangemang eller eventuellt vill leda en egen studiecirkel. Kursen är gratis och äger rum lördagen den 26:e oktober kl. 9-17 i Studiefrämjandets lokaler på Fabriksgatan 2A i Lund. Som en förberedelse inför kursen kommer vår kontaktperson Eva Axbrink till Fontänhuset någon vecka innan kurstillfället för att gå igenom en del av studiematerialet. Genomgången beräknas ta ca 2 timmar. **Sista anmälningsdag till kursen är fredagen den 11:e oktober**. Anmälningsblankett finns vid entrén. Lämna den till Ann-Louise när du fyllt i den.

En studiecirkel där grunderna i akustisk gitarr lärs ut är också inplanerad under hösten, dock under förutsättning att tillräckligt stort intresse finns bland medlemmarna. Kursen är gratis och genomförs i Fontänhusets lokaler. Innan du bestämmer om du vill gå kursen har du möjlighet att prova på att spela gitarr när cirkelledaren Jonas gör ett besök på Fontänhuset. Datum och tidpunkt för detta besök meddelas på vår hemsida www.lundsfontanhus.se samt på anslagstavlan. En intresseanmälanslista finns uppsatt på anslagstavlan i entrén, där den som redan nu vet att de vill gå kursen kan skriva upp sig. Utöver detta är flera andra samarbetsprojekt under diskussion. Vi återkommer med mer exakt information om dessa när de sista bitarna fallit på plats.

Bokbytarhylla

En bokbytarhylla har nu inrättats i matsalen. Här kan den som vill ställa böcker de inte längre har plats för eller av andra skäl vill bli av med. Det är fritt fram för alla att låna hem böckerna. När du läst ut boken ställer du antingen tillbaka den i hyllan eller behåller den.

Filmkvällarna nedlagda

På grund av svagt intresse har filmkvällarna på onsdagar lagts ned. Om/när intresse finns kan de emellertid återupptas.

Vad händer i huset i höst?

”Gröna Fingrar”

Det händer många spännande saker i Gröna Fingrar” under hösten. Bland annat har kontraktet med kommunen angående den 200 m^2 stora odlingslotten på Sliparebackens koloniområde vid S:t Hans backar nu skrivits under. Tre nya cyklar plus en cykelkärra har köpts in för att underlätta förflyttningarna mellan Fontänhuset och odlingslotten.

Under hösten står två workshops på programmet. Den ena handlar om en mycket intressant metod kallad akvaponi. Metoden går i stora drag ut på att växter och fisk odlas i ett slutet system, där grönsakerna vattnas med avloppsvatten från fiskodlingen, som samtidigt renas för att sedan återföras till fisktankarna.

Den andra workshopen tar upp grunderna i mustning. En mustpress har inköpts och några av medlemmarna har redan hunnit prova den i samband med att vår kontaktperson på Allmänna arvsfonden, som är vår projektfinansiär, gjorde ett studiebesök på Fontänhuset den 30/8. Vi har även lagt lappar i brevlådorna i grannskapet, där ”Gröna Fingrar” erbjuder sig att ta hand om äpplen som annars skulle kasseras. Eftersom mustpressen är mobil finns möjlighet att musta på plats om önskemål finns.

Självklart ser vi alla också fram emot den dansk-svenska skördefesten den 25:e september. På menyn står bl a soppa gjord på egenodlade pumpor från trädgården. Ett utomhuskök är under byggnation och bör stå helt färdigt tills dess.

Andra saker som händer under hösten är att vi fortsätter att odla i växthuset så länge utomhustemperaturen tillåter. Så småningom flyttar vi inomhus, och då kommer fokus att ligga på krukväxter. Övrig tid inomhus ägnar vi oss dels åt fördjupning av alla de kunskaper i trädgårdsodling som projektmedlemmarna hitintills tagit till sig, dels åt lite planering inför kommande odlingssäsong. Och vi ser naturligtvis också fram emot att välkomna nya eventuella medlemmar till ”Gröna Fingrar” under hösten.

”En väg framåt”

Höstterminen har nu dragit igång med allt vad det innebär av spännande och intressanta träffar, aktiviteter och handledningstillfällen tillsammans med studenterna.

En nyhet denna termin är att våra nätverksträffar med diskussioner kring angelägna ämnen, och de mer sociala träffarna (”Äntligen torsdag”) flyttas till torsdagar. Tiden har utökats till två timmar (kl 14-16) för att vi även ska hinna med diskussioner och ha möjlighet att ställa frågor till de inbjudna gästerna. Alla gäster har en direkt koppling till studier och studentliv, och denna termin har vi bl a bjudit in Studenthälsan som tar upp fenomenet prokrastinering, vilket innebär att man skjuter upp saker som borde gjorts idag till morgondagen. Vi får konkreta tips om vad man kan göra när man befinner sig i ett sådant läge. En annan punkt på programmet är att studenterna delar med sig av sina bästa studietips till varandra.

Parallellt med detta kör vi ett ”spår” på temat arbetsliv och karriär. Min erfarenhet, efter att ha arbetat som studievägledare på bl a Socialhögskolan under många år, är att det är viktigt att redan under studietiden kartlägga vilka olika kompetenser man har, och att få en klar uppfattning om vad man kan bidra med till arbetsmarknaden. I förlängningen minskar detta den stress som ofta är förknippad med att ta steget in i arbetslivet. Två personer från Lunds Universitet har bjudits in, dels karriärvägledare Susanne Linné, som lär ut hur man skriver ett CV och ansökningsbrev där de personliga kompetenser betonas, dels arbetslivskoordinator Mattias Persson. Vi vill även lyfta fram att en karriär kan se ut på många olika sätt. Pia Forsberg, som för närvarande arbetar med en utredning om våld i nära relationer för Lunds kommuns räkning, är inbjuden för att berätta inspirerande om sitt brokiga och spännande arbetsliv.

Basverksamheten

Det är mycket på gång i köks-, service och kontorsenheten under hösten. I källaren byggs det om för fullt. En del av en vägg har rivits för att göra plats för ett nytt, större kök som kan avlasta köket på entréplanet.

En annan sak vi ser fram emot är att göra iordning Fontänhusets café. En summa pengar har donerats för inredning av caféet. Tack vare en annan av våra generösa sponsorer, Birgersby Måleri AB, har vi under sommaren kunnat måla om väggar och tak i matsalen och caféet. Ytterligare en sponsor har tillkommit, kontorsmöbelföretaget Soeco i Dalby, som kommer att hjälpa till med möbler.

Andra saker som händer är att en kreativ verkstad under ledning av Johanna har bildats, där alla som är intresserade kan delta i arbetet med att utsmycka väggarna i både cafédelen och matsalen.

Närmast på tur står den dansk-svenska skördefesten den 25:e september, där köket i högsta grad är involverat.

På kontoret fortsätter ansökningarna till olika fonder och arbetet på tidningsredaktionen fortlöper som vanligt.

Lena funderar

på fredagar, sommar och struktur

Sitter och skrattar på övervåningen. Det är fredag. Den berömda Fontäniska fredags-känslan infinner sig.

Det är då vi är lite extra fnissiga, några envisas med att prata en blandning av danska och svenska,
utan större framgång kan tilläggas
och liksom på en vanlig arbetsplats börjar det kännas att ”snart är det helg.”

Men fredagar betyder ju inte nödvändigtvis lättsamma känslor och fnissiga medlemmar. Fredag kan också betyda en oro inför helgen som kommer.
En oro för en helg som betyder ensamhet, icke-egenvald ensamhet. En ensamhet som känns tyngre för varje reklamjingel som uppmanar oss att fredagsmysa. När andra säger ”gud, vad skönt att ha det lite ledigt” så kan oron bli större. För en del av oss.

En stor hjälp för mig, när helgen blir ett hot istället för ett lugn, är PLANERING.
Att sätta mig ner med ett block och skriva **fredagkväll** högst upp och sedan **lördag fm** osv.

Mycket noggrant skriver jag ned, klockslag för klockslag, vad jag ska göra. När jag ska dammsuga hallen. När jag ska ta en kaffepaus. När jag ska ringa en kompis. När jag ska gå och lägga mig på kvällen. När jag ska äta. Och VAD jag ska äta.

Men jösses tänker ni, det där låter jobbigt.

Men nej, tvärtom faktiskt, strukturen, rutinerna, klockslagen; allt sammantaget ger mig ett lugn jag annars skulle försöka jaga hela helgen.

På det här sättet minskar jag risken att få panikångest, oro eller destruktiva tankar. Självklart är det inte en hundraprocentig lösning på ett livslångt problem, men en hjälp är det. För mig. Nog om det.

Nu har det ju visat sig att sommaren är på sluttampen.
Neeej stannaaaa! Var kvar några veckor till!
Försöker förtvivlat hålla fast vid sommaren genom att grilla fast det regnar, sitta ute på balkongen trots hårda vindar och regnstänk och ser Allsång på Skansen på tisdagarna klockan 20.00. Prick. Fast nu på SVTPlay eftersom allsången har slutat.

Det är så mycket nu runt omkring oss som berättar att vi snart får lägga sommaren till vila och välkomna hösten istället.

En del tycker ju om hösten, friskare luft, färgglada träd, stearinljus i lyktor om kvällen, och jag får väl hålla med. Till en viss del.
För egentligen vill jag ha kvar sommaren.
Med dess ljusa, ljumma kvällar, glassar som smälter i solen, soleksemet som envisas med att klia, varma stadsbussar där jag gjort upptäckten att om jag öppnar de två fönstren på sidorna i bakre delen av bussen, och sedan sätter mig i sätet mitt bak på bussen, ja då fläktar det jättemycket hela vägen.

F*ck you A/C, det här är MYCKET bättre.
Så det kommer jag att sakna. Plus lite till. Som det här t ex.

Lena Hult
130816

Ironman Mats började träna vid 37 års ålder

”Everything is possible”

Vem är du?

Jag heter Mats Olsson. 53 år. Jobbar som personligt ombud för personer med psykisk funktionsnedsättning och sitter i styrelsen för Lunds Fontänhus.

Hur mycket och hur länge tränade du inför Ironman-tävlingen?

KMD Ironman Copenhagen 2013 den 18 augusti var min första Ironman. Tidigare har jag gjort ett tiotal sprinttävlingar i triathlon, samt deltagit i en tävling på olympisk distans (simma 1,5 km + cykla 40 km + springa 10 km). Jag anmälde mig 11 månader innan Ironman Copenhagen och har räknat ut att jag har tränat lite mer än 6 timmar per vecka i genomsnitt i år, vilket inte är så mycket. Men jag har varit sjuk vissa veckor och då inte tränat någonting, och andra veckor har jag tränat uppemot 10-12 timmar.

Jag tränade enbart LSD-träning, d v s *long slow distance* . Ingen intervallträning alls, utan ”långt och långsamt”. En gång i veckan på helgerna gjorde jag långpass där löpningen kunde vara upp till 3 timmar en dag och cyklingen som mest 5 timmar en annan dag. Jag gjorde all min cykelträning inomhus på en trainer.

Kan vem som helst köra en Ironman?

Ja, det tror jag absolut. Med tid och rätt förberedelse. Ironman har som motto ”Anything is possible” och det tror jag på. Jag har aldrig varit speciellt duktig i idrott i skolan och började träna först i 37-årsåldern. Jag drabbades av en skilsmässa, arbetslöshet och sjukdom inom loppet av en vecka. Och mådde psykiskt kasst. Då började jag träna lättgympa på Friskis & Svettis. På den vägen är det. Fyller 54 i år. De är inte många, men det finns de som är över 70 år som kör Ironman, bl a en nunna i USA, syster Madonna Buder som gick i mål i Ironman Canada förra året (2012) på 16 timmar och 43 minuter. Hon är 82 år ung. Började springa när hon var 48 och gjorde sin första Ironman när hon var 55 år.

Varför ska man träna?

Jag tror vi är skapta till att röra oss på och mår bättre av det. Både fysiskt och psykiskt. När det gäller det psykiska tror jag mycket på fysisk träning, samt på att ha ett socialt nätverk/en familj/en grupp/ett sammanhang runt omkring sig. Lägg till bra kost också. Och ta bort alla gifter typ cigaretter, alkohol, etc. Och försök att undvika (eller hitta strategier att hantera) stress.

Hur gick det på tävlingen?

Jag var verkligen taggad. Jag var så full av adrenalin att jag bara kunde sova 2 timmar natten innan. Och, faktiskt, bara 3 timmar natten efter. Simningen var 3,8 km lång i öppet vatten, sedan var det 18 mil cykling och till sist sprang vi ett maratonlopp på 42 km. Jag simmade crawl i lugn takt, och efter att ha stannat upp en gång och sköljt bort imman i simglasögonen hade jag inga problem alls, och var inte det minsta trött när jag kom upp ur vattnet. Cyklingen var jobbig och jag fick ont i ryggen av att sitta i tempoposition i 6 ½ timme. Löpningen gick bra och jag sprang (joggade) hela sträckan utan att gå, även om jag fick ont på slutet. Uppemot tvåhundratusen köpenhamnsbor kantade banan och bar oss fram! Den danske kronprinsen Frederik var med och tävlade och fick dessutom en mycket bra sluttid. Själv hade jag som yttersta målsättning att ta mig runt och komma i mål till varje pris, så jag gick på säkerhet och kom i mål på 13 ½ timme, vilket jag är mycket nöjd med.

Jag åt och drack var tjugonde minut och hade inga problem med att få i mig vatten och energi. Jag äter inte socker - raffinerat socker - alls i vanliga fall, men nu gjorde jag ett undantag och proppade mig full med sockerlösning i form av gel, energy bars, sportdryck, Cola och *Red Bull*. Som tur var hade jag inga magproblem, vilket annars inte är ovanligt. När jag på kvällen nådde målet framför Christiansborg, vägen dit var fortfarande kantad av massor av publik, och speakern sa: ”Mats Olsson - You are an Ironman”, var lyckan fullkomlig!

Mats idol

Det finns en kvinna som en längre tid varit en av Mats absoluta idoler. Hon lyckades med uppgiften att simma sträckan Kuba-Florida den 2 september 2013, efter att ha försökt i 30 år. Hon heter Diana Nyad och är 64 år. När hon klarat sin bedrift hade hon tre saker att säga innan sjukvårdspersonalen tog hand om henne och gav henne dropp: 1. Ge aldrig upp! 2. Du är aldrig för gammal för att jaga din dröm 3. Det ser ut som en ensamsport, men det är det inte - det är en lagsport.

Mats tipshörna

- Bra träningsformer att börja med: simning eller joggning.
- Ett bra sätt att komma igång är att följa med Johan på tisdags- eller torsdagsträning kl 13.30. Då finns möjlighet att gymträna, konditionsträna eller simma.
- Varför träna? Du blir friskare. Det är bra för dig på många sätt, både mentalt och fysiskt. Du blir starkare. Träning kan vara ett sätt att träffa en kille eller tjej. Man får en vacker kropp. Andra positiva effekter är att man kan förbättra sina fysiska värden och hjälpa till att minska intaget av t ex medicin mot diabetes, men även medicin i form av psykofarmaka. Sammanfattningsvis har träning en positiv inverkan på hela ditt mående, både psykiskt och fysiskt.

Friskvård på Fontänhuset

Har du någon gång tänkt att du vill träna men har svårt att komma igång? På Fontänhuset har vi ett friskvårdsprojekt, och i nuläget finns möjlighet för alla medlemmar att kostnadsfritt gå till Actic Högevallsbadet tillsammans med Johan för att styrketräna, simma eller konditionsträna. Träningen äger rum varje tisdag och torsdag. Träningsgruppen samlas kl. 13.30 på Fontänhuset, men man kan även ansluta till gruppen kl. 13.45 vid Högevallsanläggningens entré.

Utveckling av friskvårdsprojektet

Nu vill vi utveckla Fontänhusets friskvårdskoncept och är på gång att söka mer finansiering. Vi vill därför fråga alla medlemmar om era tankar och önskemål vad gäller friskvården. Du får föreslå vad som helst! När som helst! Ta upp det på morgonmötet, prata med Johan eller någon annan i huset alternativt skicka ett mail till info@fontanhuset.se.

By the way...

Frederik (kronprins av Danmark) var med i samma Ironman-tävling. Mats såg honom inte. Men kronprins Frederik ska ha fått en mycket bra tid.

Nu är hösten här!

Det är med andra ord dags att ta steget från sol-stolen till Lunds Fontänhus med alla våra fantastiska aktiviteter:

September

Mindfulness: tor 19 & 26 sept kl 13.15-14.00
Högevallsbadet: styrketräning/simning tis 10, 17 & 24 sept kl 13.45
Högevallsbadet: styrketräning/simning tor 12, 19 & 26 sept kl 13.45

Oktober

Dans och Disco: tor 3 okt kl 18.00-20.00
Mindfulness: tor 3, 10, 17, 24 & 31 okt kl 13.15-14.00
Högevallsbadet: styrketräning/simning tis 1, 8, 15, 22 & 29 okt kl 13.45
Högevallsbadet: styrketräning/simning tor 3, 10, 17, 24 & 31 okt 13.45

Alla är välkomna!

Celebert besök på Lunds Fontänhus

Vi var många som spärrade upp ögonen vid måndagens lunch på Fontän. Och gnuggade oss i desamma för att förvissa oss om att vi inte såg fel.
Självaste Amanda Jenssen kom in genom dörren i sällskap av en man med gitarr.
Mannen, som sedan visade sig vara pappa till Amanda, slog an ett ackord på gitarren och så började hon sjunga.

JÖSSES VILKEN FANTASTISK RÖST!

Undertecknad blev alldeles tagen och berörd så till den grad att jag nästan började gråta.
För det var en sådan fin upplevelse.
Rysningar och hönsaskinn blandades med en värme som spred sig i kroppen.

Vilken_ magisk_ röst.

Och liknande känslor erfor säkerligen flertalet där runt matbordet då Amanda bland annat bjöd på ”Dream a little dream of me”, ”Look what they´ve done to my song” och John Lennon´s vackra ”Jealous Guy”.

Vi bjöds alla på en upplevelse, en musikupplevelse
som jag kommer att bära med mig
hela livet faktiskt.
Överraskningsmomentet, att bara någon enstaka i huset kände till att hon skulle komma, samt hennes röst och på det; det musikaliska samarbete som hon och hennes pappa hade.
Och som de levererade vidare till oss.

Jag kan berätta,
att resterande eftermiddag,
långt efter att Amanda Jenssen lämnat Lunds Fontänhus,
fortsatte många av oss att nynna på melodierna vi nyss fått höra. Det var som om vi hade blivit förtrollade. Bedårade.

Tack Amanda och tack Halvard för att vi fick lyssna till er sång och musik.

Lena Hult
13.08.23

Gröna Fingrar och trädgården

Text: Jonathan H.

Vi samlades en kall marsdag vid villan på Kävlingevägen. Snön bildade ett vitt täcke runt huset och vi gick sakta runt och inspekterade, så gott vi kunde, hur mycket utrymme vi hade till vårt förfogande. Vi dokumenterade också det lilla - men trots allt - befintliga beståndet av fruktträd och bärbuskar. Kung Bore hade verkligen den blivande trädgården i sitt grepp. Lite tjäle? Javisst! Men trots allt inget som på allvar hade en avskräckande effekt på oss.

Vinter i Paradiset

Efter en ordentlig rundtur gick vi inomhus för den mer teoretiska förberedelsen — föreläsningar och diskussioner med Nils som ledare. Och så framtagning av förkulturer som vi sedan kunde sätta ut i vår blivande trädgård, när klimatet så möjliggjorde. Det vill säga när våren/försommaren hade infunnit sig och tjälen försvunnit (för alltid vår förhoppning).

Genom Nils fick vi lära oss mycket, med början i vilka olika jordarter som finns. Mötena och timmarna med Nils bara rann iväg, snart kom solen att närvara fler gånger, och fler timmar per gång.

Vi kände att vi var på väg, med samma feber och pirrande känsla i magen som inför en längre resa. Äntligen skulle vi överge inomhuslivet och sjösätta våra planer på allvar. En kreativ, härlig period stundade. En stor förväntansfullhet fanns hos oss alla. Så- och odlingstiden närmade sig med stormsteg. Härligt!

En vacker vårdag samlade vi ihop oss från vårt inomhusliv och tågade mangrant ut i trädgården. Oj – vilken känsla! Nu var det äntligen tid för det seriösa arbetet med att så och plantera. Vi började med att gräva upp en stor fyrkant och indela denna i fyra lika stora områden.

Årets första spadtag

Därefter sådde vi väldigt mycket, med en fundering om det skulle bli något av det hela. Skulle det komma upp något? Då hade vi redan flyttat på en del buskar och växter till andra delar av tomten. Strax följde en storskalig plantering av tomatplantor i växthuset. Våra vinplantor, eller -stockar, var då redan utflyttade.

Vi for också på utfärd inför inköpet av svarta- och röda vinbärsbuskar, som strax var i jorden i södra delen av tomten. Nygrävd, vinbuskarna till ära.

Lönen för mödan

Tvivlet var nu som bortfluget och ersattes av tankar om vad vi skulle göra av all mat som kom upp. Men den tanken var lätt att uthärda. Vi började med dagliga leveranser till vårt kök, som också lade om matmenyn till en lite mer vegetarisk och rotfruktsmässig sådan. Nu följde en underbar tid av att rensa lite ogräs, men framför allt, att skörda allt vi fick upp ur jorden. En viss nysådd och nyplantering skedde också i de rader som nu blev ”tomma” efter skördandet.

Nu till hösten blir det skördefest.

Sedan följde en tid av tvivel (lite grand) och väntan. Svaret lät inte vänta på sig. Plötsligt var det som om hela trädgårdslandet exploderade av liv. Det växte verkligen så det knakade. Vi blev lite tagna på sängen av all växtlighet.

I nästa nummer av Fontänbladet kommer ett längre reportage om den svensk-danska aftonen med temat Skördefest. Arrangemanget äger rum den 25 september kl.15-20. Sista anmälningsdag är den 20 september.

Ett gäng stolta trädgårdsinspektörer

Lena funderar

över bio, Bechdel och Bilbo

Film är bäst på bio. Sägs det. Och tja, kan nog hålla med om att doften av popcorn, sorlet av människor och biofåtöljerna är snäppet bättre än en tjockteve.
Funderar över filmer och teveprogram som jag kan se via datorn **när jag vill.**

Det där med ”närsomhelst**”** och ”när-jag-vill” är tuffa begrepp att ta till sig om en, som jag, behöver planering och struktur för att funka i sin vardag. Kanske börjar jag bli gammal och nostalgisk men visst är det väl ändå trevligare att se på Rapport klockan 19.30, på TV, just klockan 19.30 och inte tre timmar senare på datorn. Eller?
Är det så att undertecknad förtvivlat försöker hålla fast i något som redan är försvunnet, förbi..?
Men bion hänger kvar. Förstås. Den har funnits alldeles för länge för att försvinna. Dit går en ju för hela upplevelsen med dofter och förväntansfulla människor. Biofilmer ska vara mastodontdramer, fantastiska äventyr om en ring, en hobbit eller en mugglare. Helst tre timmar långa.
Tyvärr är det fortfarande mest MÄN i dessa filmer men jag återkommer till detta längre fram.

DVD-filmer däremot kan gärna vara lite mer lugna, må-bra-filmer eller Woody Allen´s pratfilmer där man inte behöver en stor duk för att bli tillfredsställd. Där man istället vill ha närheten, det intima, som bara kan fås hemma i den mjuka goa soffan. Med en liten pläd över fötterna. Och en mugg kaffe på bordet framför. Och kanske också en liten skål med godis.
Filmgodis!

Ja så var det, det där, med alldeles för få kvinnliga huvudroller i film,
och OM där finns en kvinna så ska hon se ut som normen; dvs smal, vacker och kasta lite lätt med håret.
Hon ska också helst vara undergiven mannen som har huvudrollen och fungera som ett kuttersmycke, något vackert att titta på medan en svettig hjälte räddar världen.

Unket och förlegat anser jag. Men större delen av alla filmmakare, manusskrivare eller producenter är av annan mening.
Ett aktuellt exempel är action-komedin The Heat med skickliga duon Sandra Bullock och Melissa McCarthy.

Sandra Bullock berättar i en intervju att hon ville göra denna film eftersom det faktiskt är första gången en duo med två kvinnliga poliser har huvudrollerna i en film där kvinnorna inte tilldelats roller enligt gängse filmnorm; vara i underläge, stå bakom mannen, bara vara vackra, inte svettas eller säga fula ord och aldrig uträtta något av värde, helst bara hitta en make.
De var tvungna att spela in alla scenerna på 45 dagar på en väldigt liten budget. Ingen ville eller vågade först satsa pengar på en film som var så annorlunda än gängse norm. Och manusförfattarinnan Katie Dipold. Hon var väl inte direkt okänd i branschen men ändå förstagångsskrivare när det gällde manuskript.
Och hur de kvinnliga poliserna framställs i filmen är också det väldigt ovanligt och samtidigt MYCKET UPPFRISKANDE och GLÄDJANDE. De tillåts använda ett språk som tidigare enkom förärats de manliga skådisarna. Det svärs så det osar och någon lär ha räknat det till 915 gånger som ordet fuck sägs i filmen. De svettas och Sandra Bullock´s motspelare; Melissa MCCarthy är ljuvlig och underbar i sin rolltolkning, med svett, oborstad mun samt många vackra extrakilon. SKÖNT att se.

Nu har jag inte hunnit se filmen mer än i några trailers men lovar att återkomma med en fullständig filmrecension så snart jag kan.

Jag ska nu berätta om hur Du kan ta reda på om en film innehåller mer än manliga rollfigurer och om den porträtterar kvinnor på fler sätt än normen.
Det kallas för Bechdel-testet och för att en film ska klara Bechdel-testet måste den uppfylla följande kriterier:

Ha minst
*två (namngivna) kvinnliga rollfigurer
* som pratar med varandra
* om något annat än män.

Testa själv när du ska välja film nästa gång;
du kommer att bli förvånad, och förhoppningsvis också jävligt upprörd,
när du upptäcker att det är FÅ filmer som klarar testet.
SKRÄMMANDE FÅ!

Och om ni tror att de flesta filmer ändå måste klara ovan nämnda test så kan jag ge några kända exempel på motsatsen. Följande filmer hade INTE två namngivna kvinnliga rollfigurer som pratade med varandra om något annat än män.

The Hobbit

The Avengers

After Earth

Män som hatar kvinnor

Kopps

Underbara älskade

Patrik 1,5

Så som i himmelen

med flera, med många flera. Tyvärr.

Så gå hem och kolla i era DVD-hyllor eller Bechdel-testa en biofilm innan du ser den.
Om du vill se fler kvinnoroller med substans och mening.
Om du vill vara med och påverka hur filmnormen ska se ut, hur kvinnor porträtteras och i vilken utsträckning de alls är med i filmerna vi ser på bio eller DVD.
För vi kan påverka, genom att välja bort de filmer som inte kan visa på intressanta och normbrytande kvinnoroller.

Observera bara att en film som klarar Bechdel-testet inte automatiskt är en bra film utan enkom en mätare på om två namngivna kvinnor, pratar med varandra, om annat än män.

Så
då går väl jag och köper popcorn, löser en biljett och sjunker ner, i fantasin, i en mjuk skön biofåtölj och låter mig bedåras.

Lena Hult
13.08.22

Fontänhusets anslagstavla

Dansk-svensk Afton

Tema: Skördefest

25:e september kl 15-20

Sista anmälningsdag:

20:e september

Välkommen!

Sticka, virka, sy

Onsdag: 14:00-19:00

Vi handarbetar och har trevligt tillsammans!

Kom ihåg!

Klubbhusmöte

2 oktober

kl 14.00

Obs!

Sista inlämningsdag för manuskript till Fontänbladets oktobernummer

fredag 27 september

Fredagsfika

kl. 14.00

Vi samlas varje fredag för en gemensam fikastund

Välkommen!

Meddela köket om du vill äta lunch

senast kl. 10.00

samma dag

Lunchpris:

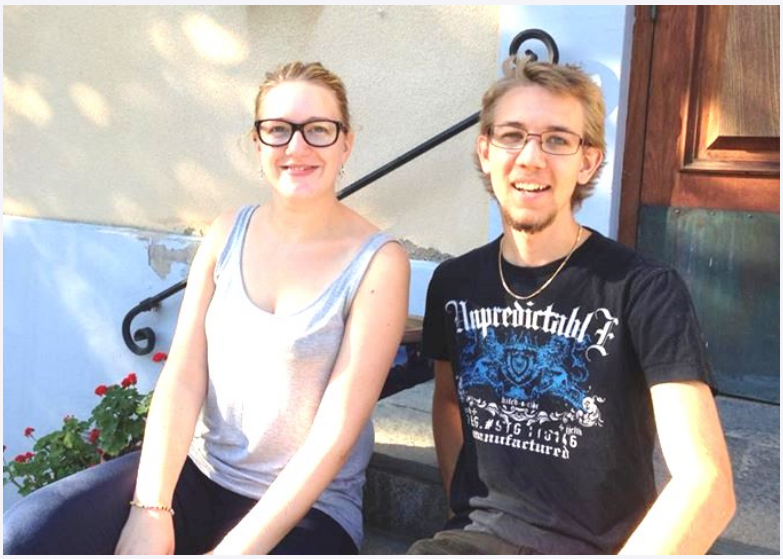
30 kr utan kupong

25 kr med kupong

En av våra hedersmedlemmar, Caroline, fyllde nyligen 70 år, och beslöt i samband med detta att donera de pengar hon fick i födelsedagsgåva till Fontänhuset så att vi kan inreda vårt café.

Hjärtligt tack
från oss alla på
Lunds Fontänhus!

Presentation av nya praktikanter



Hej!

Jag heter Frida och jag kommer att praktisera här på Fontänhuset denna terminen, alltså fram till jul. Jag studerar sista året på kandidatprogrammet i beteendevetenskap, en treårig utbildning. Jag kommer att finnas i huset och deltaga i den dagliga verksamheten och bland annat hjälpa till med studentprojektet "En väg framåt". Jag har ingen exakt plan för vad jag kommer att göra efter min examen, men det jag är säker på är att jag vill och kommer att arbeta med människor, på ett eller annat sätt.

Om jag ska berätta lite mer om mig själv så kan jag säga att jag är en glad och sportintresserad tjej som älskar choklad och att baka kladdkaka. Jag tycker om att umgås mycket med människor, samtidigt som jag kan njuta lika mycket av att sitta ensam och sträckkolla på någon tv-serie. Jag gillar även att se på film, spela sällskapsspel och minigolf. Mitt favoritdjur är ugglan, den är så klok och den utstrålar ett lugn som får mig att känna fridfullhet.

Hej!

Mitt namn är Niklas och jag ska vara praktikant på Fontänhuset i Lund denna höst. Jag är en 22 år gammal socionomstudent som är född och uppvuxen i Malmö där jag för närvarande även studerar.

Min stora passion i livet är musik, men då jag inte spelar något instrument nöjer jag mig med att lyssna på andras skapelser. Min favoritgenre är symfonisk metal med kvinnlig sångerska typ Nightwish eller Within Temptation, men jag har en väldigt stor lyssningsbredd. Jag lyssnar på allt från Sinatra, till Melissa Horn, till musikaler som Phantom of the Opera. Jag har i princip alltid någon form av musik i bakgrunden när det finns möjlighet till det.

Helgerna spenderas oftast i en bowlinghall någonstans i Sverige, då jag utövar denna sport på elitnivå. Min största framgång är en 31:a plats i SM för elitbowlare 2012 som var mycket trevlig. Övrig fritid spenderas gärna med vänner eller med en god bok och en gammal LP-skiva snurrandes i bakgrunden.

Tack till våra stödmedlemmar och sponsorer:

Crafoordska stiftelsen

ADVOKATFIRMAN HEDELIN AB

BERGMAN & EEK ADVOKATBYRÅ

JOHANNITERORDEN I SVERIGE

LUNDS UNIVERSITET

SOCIALSTYRELSEN

SOECO

STIFTELSEN LINDHAGA

BIRGERSBY MÅLERI AB
birgersby@veberod.com
www.birgersbymaleri.se
0705 - 94 44 84
GERT BIRGERSBY
MÅLAREMÄSTARE

Cecilia Larsson Glowacki
Per Torell
Jonas Eberhard
RSMH Mittpunkt
Siw Hult
Eva Skandevall
Gert & Gun Birgersby
Martin Stensson
Åsa Nyberg

Eva Miles
Karin Rattén
Gunnel Börjesson
Ann-Christine Engdahl Olesen
Sverker Oredsson
Rosa Skaladottir
Ying-Sum Tsui
Eva von Boer Lindskog

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
Therese Karlsson

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

Detta är Lunds Fontänhus:

Öppettider:

mån, tis	9-16
ons, tor	9-19
fre	9-15

Adress:
Kävlingevägen 15, 222 40 Lund

Telefon:
046-12 01 95

E-post:
info@lundsfontanhus.se

Hemsida:
www.lundsfontanhus.se

Facebooksida:
www.facebook/lundsfontanhus.se

Styrelseledamöter:

Ann-Charlotte Ardermark
Bengt Axfors
Arne Bojesson
Kerstin Hedelin
Björn Anders Larsson
Sonja Lindlöf
Mats Olsson
Marita Swärd

Stödmedlemskap

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem. Då får du/företaget varje nummer av vår medlemstidning, *Fontänbladet*, som ges ut en gång per månad. **Vid inbetalningen vänligen ange ”Stödmedlem Lunds Fontänhus” 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