FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING FEBRUARI/MARS/APRIL 2014

SPANSK & GALEN

FULLSPÄCKAT TRIPPPEL-NUMMER:

MISSA INTE ROBOCOP

LJUSARE TIDER?

OM HÄRSKARTEKNIK

TONY HUGGER TILL

NY ARBETSENHET!

OCH MYCKET MER...

REDAKTIONEN HAR ORDET:

SANNINGEN HAR DET LITE KÄMPIGT IDAG

Enögda, statsstyrda mediekanaler får 8 av 10 ryssar att gilla Putins aggressionspolitik.
Svenska folket läser allt färre dagstidningar och dränks istället i en gigantisk flod av manipulativa konsumtionsbudskap.
Ekonomilobbyn vill få oss att tro att höjd pensionsålder är enda vägen att trygga vår välfärd. Medan sanningen är att om alla arbetslösa som kan jobba fick vara med och dela på arbetskakan, så kunde vi alla jobba halvtid. Och kunde sluta stressa oss sjuka och fick istället tid och kraft att ta hand om oss själva och varandra. För vi behöver varandra i allra högsta grad. Det konstaterar också Lasse Berg som i sin nyutkomna bok ”Ut ur Kalahari” konstaterar att vi människor idag är ensammare än någonsin under de 6 miljoner år vi funnits på jorden.
I Fontänhuset är vi extra medvetna om både vikten av gemenskap och behovet av arbete. Kanske kan vi i det perspektivet till och med bli förebild för alla andra ute i samhället. Och vi vill sprida vår sanning om att även människor som drabbats av psykisk ohälsa har en odiskutabel rätt till såväl mänsklig gemenskap som ett värdigt arbete.
Den här tidningen är kanske vårt viktigaste instrument för att nå ut med våra budskap.
Nu har den fått ett lite nytt utseende och vi hoppas att du gillar förnyelsen. Men framförallt innebär tidningen fortfarande, precis som alla tidigare nummer, en värdefull arbetsgemenskap för alla i huset som på olika sätt bidrar med artiklar, bilder, krönikor, dikter, teckningar etc. Och den är summan av våra sanningar.
Det kan du lita på.

Index

Ny enhet 1
Lena funderar 2
Richard reflekterar 4
Tonys tankar 5
Cickys hörna 6
Filmrecension 8
Dikt av Pernilla 10
Möt vårens praktikanter 11
Malou far & flyger 12
Projekt Oskar 14
Möt Monique 16
Kristallen 17
Gröna Fingrar 18
Köket 19
En väg framåt 20
Serviceenheten 21
Kontorsenheten 22
Statistik & 23
Anslagstavlan 24
Annat kul som händer 25
Fontänbiblioteket 26
Fontänhuset 28
Sponsorer .....omslag sid 3
Illustration .....baksidan

FONTÄNBLADET

Nr 22 – årgång 4
Upplaga 150 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 10 nummer per år.

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 studentprojektet ”En väg framåt” och trädgårdsprojektet ”Gröna Fingrar”. 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
Omslagsbilden är tagen av Gunnar.

HURRA! EN NYFÖDD ENHET!

Nu skapar vi en kommunikationsenhet i Lunds Fontänhus. Och du är inbjuden!

Det blir en enhet av samma dignitet eller tyngd som köket och trädgården. Den ska vara öppen för alla i huset, även om du normalt jobbar i Gröna Fingrar, köket, En väg framåt eller med servicen så kan du ändå vara med och bidra till kommunikationen för huset.

Vårt uppdrag handlar om att vara en arbetsgemenskap. Men också om att nå alla de därute som skulle må så mycket bättre om de fick en chans att hitta hit. Och alla i omvärlden, sponsorer och andra som kan stötta oss eller sprida kunskap om vår verksamhet.

Tidningen ska finnas kvar såklart, som grundstomme.

Och en tidning kan innehålla så mycket. Som artiklar, ledarspalt, husnyheter, enhetsrapporteringar och följetonger. Du kan ägna dig åt kulturbevakning, intervjuer, reportage, reseskildringar och personliga reflektioner. Eller varför inte göra porträtt, bildkollage, korsord eller ge tips om böcker, musik och utställningar? Du kan bidra med tankar och goda råd kring mat, träning och välbefinnande. Eller hitta på tävlingar, komma med recept, göra dikter, illustrationer, roliga historier, tecknade serier och frågespalter.

Foto: Lena Swärd

”Vi har två viktiga, gyllene regler:

1.
Det ska vara kul!

2.
Och vi ska alltid utgå
från de resurser vi har.”

Och tidningen blir vad vi tillsammans gör den till.

Men kommunikation är mer än så. Vi kommer kanske att sprida tidningsmaterialet även på vår hemsidan, jobba med blogg och lära oss mer om Twitter, hashtaggar, Fuzebox, Instagram och allt annat nytt som dyker upp och ger oss möjlighet att nå ut med våra budskap.

Vi ska också fixa till ett rejält bildarkiv i huset. Har du bilder eller vill du ta nya, hör av dig.

De som vill kan följa med på studiebesök, först kanske på Malmö Fontänhus för att träffa deras redaktion och få tips och tankar från dem.

Vi kommer att få en riktig redaktion i det jättefina pianorummet på bottenplanet. I skrivande stund målas det om och piffas upp. Här kan alla ni som vill bidra till kommunikationen sitta och jobba i en lugn och mysig miljö och samtidigt få inspiration av oss andra. Här sitter den sällsynt databegåvade Mattias B som kommer att hålla i layoutarbetet och svarar på tekniska frågor, medan undertecknad gärna hjälper till med det innehållsliga som texter och bilder.

Vi kommer att ha ett öppet tidningsmöte direkt efter husets morgonmöte varje måndag. På så vis har vi koll på vad som ska göras och på så vis undvika stress.

Några gör redan ett kanonjobb, men oj vad härligt om ännu fler var med och hjälpte till.

Känn dig supervälkommen att bidra.

G & M

SVÄLJ DET, GRABBAR

Lena funderar

på jävligt unkna framställningar av KVINNAN i media och i samhället

Jag satte mig ner en dag, för att räkna bilder i en vanlig tidning, en vanlig dag.
Kolla lite hur kvinnor framställs i media och se om det var jämnt fördelat med kvinnor och män i pressen eller om det såg ut på något annat sätt.

Jag fick mina onda aningar bekräftade.
Någon förvånad?
Jag hade en tes innan
att kvinnor framställs på ett sämre sätt I ALLMÄNHET än hur män presenteras. Att det fokuseras på helt olika saker om det är en man som beskrivs eller om det är en kvinna. ÄVEN då artikeln t ex handlar om politik och politiker.

Jag började med att ta förstasidan, en vanlig dag, från en stor kvällstidning på nätet, klicka längst upp för att sedan scrolla mig själv neråt.

Det var ingen trevlig läsning kan jag säga.
I en stor majoritet av de artiklar där det skrevs om kvinnor handlade det om utseende, vikt, hur man SKA se ut. Det kommenterades vilt kring hur kvinnorna SÅG UT.
Alltså, inte bara när det handlade om modeller utan skrämmande ofta OAVSETT vad artikeln egentligen handlade om.

I de artiklar som handlade om något där män var involverade, filmer, politik, programledare, kultur osv, beskrevs vad mannen SA och TYCKTE och ANSÅG osv.

I liknande artiklar med kvinnor fokuserades istället på vilka kläder de hade på sig, hur frisyren såg ut och SKRÄMMANDE OFTA flera rader om huruvida kvinnan var KVINNLIG eller MANLIG beroende på sin klädsel, sitt ordval, sin retorik, sitt sätt att gå (!) osv.

Jag borde inte vara förvånad, jag hade ju anat detta tidigare men när jag fick det såhär konkret och tydligt och OTVISTLIGT rakt framför ögonen blev jag en smula nedstämd.

Och det här gäller ju inte bara kvällspressen, om det ”bara” hade varit det, nej överallt kan man se denna trend eller vad jag ska kalla det.
Ett förminskande av kvinnan till att bara vara ett objekt, något vackert, enligt männens normer, som hela tiden ska bedömas och ges rätt att uttala sig beroende på om männen;
de vita medelålders heterodito har satt OK-stämpeln i röven på oss eller ej.

Jag blir så j-vla arg!
INGEN har rätt att kommentera någon annans utseende eller hur man GÅR eller vilken färg man har på huvudet.

Visst jag kan också falla i fällan, (men betydligt färre gånger numera thank God) och komma på mig själv att berömma någons vackra hårfärg till exempel bara för

att jag tycker det är snyggt istället för att säga något om samma människas stora empati eller omtänksamma sätt.
Hur kan jag ta mig rätten,

och hur i h-e kan de vita medelålders heteromännen ta sig rätten, för det är oftast de, att minimera en kvinna till att bara vara en yta, en snygg yta som talar på ett för männen behagfullt sätt och vet sin plats.
För det här handlar ju inte om något annan än härskartekniker.
Och en tro om att vi kvinnor ska vara underordnade männen.
En riktigt unken gammal översittarteknik.

Jag säger:
Ge fan i mitt utseende.
Och hur jag pratar. Om jag har lugn mjuk röst eller skrikig och gäll.
Om jag rakar benen eller låter det växa fritt. Om jag har slips eller klänning. Eller slips MED klänning.

När en kvinna säger ifrån angående detta får hon väldigt ofta höra förklaringar och ursäkter och ytterligare minimerande.
De vanligaste svaren brukar vara;
”jaha så nu får man inte säga att någon är snygg heller”
”men det var ju bara en komplimang”
”det var ju bara ett skämt”
”så nu får man inte tala om för kvinna att hon är vacker, i det här j-vla landet längre”
”typiskt kvinnor att ta allt så allvarligt”
”jaha är det bättre att jag säger att du är ful då?”

NEJ det är bättre att du HÅLLER KÄFTEN faktiskt.
Att du inte säger något alls.

Att du behåller allt ditt unkna tyckande för dig själv.

DET är det BÄSTA du,
som man
kan göra.

Vi måste alla lära oss att låta människor vara just de människor de är.
Så vi inte påtvingar dem vår egen uppfattning om hur en kvinna ska vara.

”Vi måste alla lära oss att låta människor vara just de människor de är”
Så vi inte påtvingar dem vår egen uppfattning om hur en kvinna ska vara”

Och JAA, nu sitter någon och muttrar att det ”minsann är likadant för killar också” men det kan det aldrig bli.
Visst, en man kan bli minimerad och förlöjligad också och det är förstås åt helvete, MEN
det kan aldrig vara samma sak,
inte så länge som vi kvinnor fortfarande befinner oss i underläge gentemot männen.
När det handlar om lika lön, lika stort utrymme i media, i styrelser, i våra rättssalar, vid anställningsintervjuer, i bemötande på vårdcentral och sjukhus, i klassrummen och lärarrummen osv.

När DET är klart kan vi prata igen.
Och för att det ska kunna bli så, en jämställd värld, krävs att vi ALLA kämpar mot orättvisorna.

Lena Hult

MOT LJUSARE TIDER!?

Vinter-OS är slut. Den svenska truppen gjorde ett bra spel. Vi är ju en bra vintersportnation. Det blev guld, silver och brons.

Min favorit Charlotte Kalla gjorde en fantastisk insats i damstafetten. Det blev guld till damerna.
Silver till ishockeyherrarna, lite klent kan jag tycka. Målvakten Henrik Lundqvist sa att laget gick på halvfart ända fram till finalen. Men det blev förlust mot Canada i finalen!

Denna säsongen slutar Björn Ferry. Han blir skogshuggare efter sin karriär, som skidskytt. Han lyckades att vinna efter OS. Världscuptävling.

Jag fick in mitt tips på tio medaljer till Sverige.
Nu är det Sydkorea nästa vinter-OS.

”Frågan är om Malmö FF kan försvara sitt guld?

HIF, ifrån Helsingborg är en tuff konkurrent”

För övrigt är det tråkigt att Ryssland vill ha Krimhalvön, som tillhör Ukraina. Men Putin är väl inte den bästa ledaren. För mig är han en gammal KGB -agent. Som har ett ansikte av is och sten.

Vi går mot ljusare tider, men det händer tyvärr mörka saker i vårt samhälle. Det politiska våldet har ökat här i Sverige. Det är en tråkig utveckling. Att det år 2014 händer är mycket märkligt.
Var har respekten tagit vägen? I ett demokratiskt samhälle är det viktigt med respekt. Det är valår i år och då brukar det bli, tyvärr, bråk mellan olika politiska sidor. Varför ta till våld?

Det har varit Oscarsutdelning i USA Hollywood. Danmark fick pris för bästa kortfilm. Kul för Danmark. I Danmark gör man antingen kortfilm eller väldigt långa filmer. Lars von Trier har gjort en väldigt lång film.

Nu ser jag fram emot Allsvenskan. Malmö FF är regerande mästare. Det kommer att bli en hård strid om Guldet. Frågan är om Malmö FF kan försvara sitt guld? HIF, ifrån Helsingborg är en tuff konkurrent. Vi får hoppas det går lugnt tillväga när det blir dags för Skånederby. Malmö spelade mot Hammarby i Svenska cupen en söndag i mars. Det blev bråk efter matchen. För min del är det ganska märkligt. Åka så lång väg och ställa till bråk. Skall det behövas så många poliser för en fotbollsmatch. Det kostar mycket pengar.

Tycker att när man går och skall se på fotboll, då vill man inte mötas av en massa poliser. Men tydligen finns det fotbollssupportrar som vill ställa till bråk.

Helt obegripligt för mig.

För övrigt så går livet vidare. Den tid som har varit, kommer inte tillbaka. Men det är tufft ibland att man blir påmind om livet man hade tidigare. Ett jobb måndag – fredag. Det är ledsamt ibland. Men det kommer väl något nytt?

För övrigt så är det beklagligt att det finns nätmobbing på det sociala nätverket, internet. Är det inte dags att sätta punkt för mobbingen i samhället. Mobbing och det politiska våldet. Skall det öka i framtiden? Det är ju den vi lever på, framtiden. Vi har ju all tid framför oss.

Vi går mot ljusare tider, skönt när vårvärmen kommer! Sen blir det sommar och bad i havet, stranden.
Hoppas på bra väder framöver!

Richard Nilsson

HUGGA GRANN GRAN MED GOD GRANNE

Tonys tankar

När barnen var små fick jag för mig att vi skulle ut i skogen och hugga en gran. Min fru jobbade, grannfruns man jobbade, så vi bestämde oss för att överraska våra respektive med en nyhuggen gran när de kom hem. Sagt och gjort, vi lastade in barnen i vår folkabuss och åkte ut i skogen, och efter att ha kört runt lite här och var, hittade vi ett ställe med granar i lagom storlek. Vi ville så klart inte stjäla granarna, så jag gick runt lite, och letade efter någon att fråga om lov. Jag hittade efter en stund en man som höll på att hänga upp ett nyskjutet rådjur.
Jag frågade:
-Går det bra att hugga två granar?
-Jodå det går bra, sa han. Vi gick ut skogen och letade upp varsin riktig fin gran, högg ner dom, och lastade in i bilen. Sen gick jag tillbaka till mannen och frågade:
-Vad ska du ha för granarna?
Hans svar var inte det jag förväntade mig:
-Ingenting, det är inte min mark. Det är kyrkans mark.
Oops, tänkte jag, jag har stulit två granar från *kyrkan*. Det kan inte se bra ut på **Domens Dag**. Ju mer jag har tänkt på det, så såg mannen lite skyldig ut när jag kom. Han hade säkert tjuvskjutit det rådjuret. Vi åkte hem lite skamsna, men vi behöll granarna. Jag tänkte sen att man kunde se det som en slags återbäring på kyrkoskatten. Detta är en sann historia.

Hundra män kan åstadkomma ett läger - men för att skapa ett hem krävs en kvinna.

Kinesiskt Ordspråk

Det finns en anledning att du har två öron och en mun. Du ska lyssna dubbelt så mycket som du pratar.

Kinesiskt Ordspråk

En man stod i tvättrummet och skulle tvätta en t-shirt. Han stirrade på tvättmaskinen i cirka tio sekunder när han ropade till sin fru:
- Vilket program ska jag använda?
- Det beror på, vad står det på t-shirten?
- Manchester United!

CICKYS HÖRNA

Har under tre månader varit aktiv med teatergruppen som kallas Kreativa Akademin. Det var bl.a Finsam som var inblandade i projektet. En av skådespelarna vid namn Magnus Nylander brukar då och då besöka Lunds F-hus. Han hade satt upp information om teatergruppen och jag blev intresserad, för jag har alltid velat uppträda på en scen. Fast jag har ju aldrig vågat våga. Det har varit en jobbig tid med tidiga mornar. Sena kvällar. Lååååånga dagar. Hårt arbete, tårar och svett. Min rädsla för människor prövades verkligen. Jag var ju tvungen att samarbeta med dem för att det skulle bli en pjäs. Jag ställdes inför många prövningar. Övningar som vi gjorde med varann och för varann. Drama, dans och skrivverkstad bland annat. Detta för att vi skulle utvecklas som personer och växa i själen. I denna grupp med människor hade vi ett rockband som det sedan visade sig att jag skulle ingå i. Bandets medlemmar Jonas på bas, Niklas på synt, Filip på sologitarr och Mattias på trummor. Så tillkom jag på sång. Med mig kallades vi för Wonderous Mind. De har ett namn när de uppträder annars. Minns inte vilket. Vi repade på Mejeriet. Så kul det var att vara där. Att sjunga i en mikrofon och höra sin röst i förstärkaren.

"Jag har under denna tid blivit vegetarian. Det är inte för min hälsas skull, utan för djurens hälsa"

Cicky Lynnette

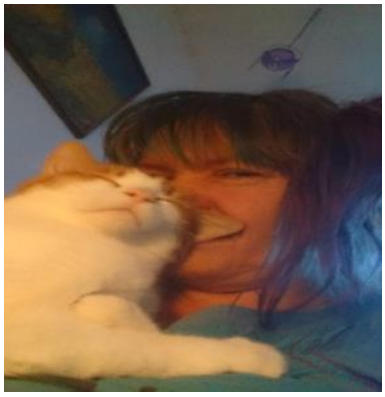
Jag kände mer och mer att detta var mitt kall. O ja. Jag skrev många texter under denna tid som tonsattes av Jonas. Vi hade dessutom en spelning på F-huset i Malmö. Det var ball. Wow vad jag tyckte om det. Det satt en fin kille i publiken som påminde mig om Joey Ramone. Oboy! Ja Ramons är ett skitcoolt punk band. De spelar inte längre och ett antal av medlemmarna har tyvärr avlidit. Och så till fortsättningen på månadens sammanfattning på mina äventyr.

VEGETARIAN

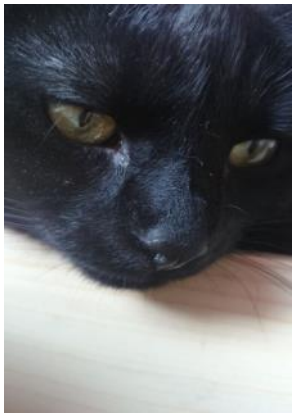
Jag har under denna tid blivit vegetarian. Det är inte för min hälsas skull, utan för djurens hälsa.

Förövrigt så var många i Akademigruppen vegetarianer. Det fanns även två veganer. För er som inte vet vad en vegan är. Jo de intar inget från djur. Vilket vill säga inte mjölk eller ägg heller. De använder inte yllekläder, päls, skin, mocka som även detta kommer från djur. Jag är vegan till 80 %. En dag kommer jag vara 100 %. Det vore bra om butiker kunde sälja mer veganska produkter vid sidan av det där andra som kommer från djur. Det finns butiker på nätet för veganer och så finns det visst en butik i Malmö. Det behövs en i Lund med. Snart kommer det bli allt lättare att finna helt veganska produkter, när allt fler människor blir vegetarianer och veganer. Jag önskar också att det finns bra alternativ till skin, päls och mocka. Det är inte rätt att djur ska behöva lida för att människor ska känna sig lyxiga, Nä fram med syntet material istället. Det finns ju fuskpäls som ser ut som en äkta till exempel.

Smirre 1988-1993



Kyama 2011



Fame 2013

Ja som djurrättsaktivist får jag se hemska bilder på Fejan. PETA2 och på Change. Org läggs det upp petitions där man vädjar om att till exempel om att få stopp på att man utrotar varg. Jag har skrivit på dessa namnlistor angående stoppa minkfarmar, stoppa handeln med päls och så vidare. Det är väldigt många djur som far illa världen över och det ska upphöra. Övergrepp mot djur är det värsta jag vet. Är medveten om att många människor far illa, men eftersom jag råkar vara mindre förtjust i människor på grund av vad de utsätter djur för, så är mitt kall att ställa upp för djuren i den mån jag kan. De som vill ställa upp för människor får göra det.

”Det är väldigt många djur som far illa världen över och det ska upphöra”

Mina katter har det bra hos mig. De busar och håller på. Man måste vila då och då efter allt busande. De trivs tillsammans. Jag är så glad att Kyama trivs med sin ”nya” bror. Han växte nämligen upp med ett syskon som förolyckades. Information som jag har fått reda på av en person som bor där han hittades. Det ser så roligt ut då Kyama lägger öronen bakåt och smyger runt Fame för att sedan hoppa på honom. De rullar runt på golvet. Fame sätter in en smyg attack som Kyama parerar fint. Ibland gör de även upp vid klätterträdet. Då ställer sig Kyama upp på baktassarna och håller upp framtassarna med klorna ute.

Mitt hälsotillstånd varierar mellan skitbra och skitdåligt. Det kunde väl vara skitbra hela tiden. Men tyvärr så är inte livet. Det händer saker ju. En del kan vara lätta att gå igenom andra svåra, till och med mycket svåra. Så de tar olika tid att bearbeta, att komma igenom. De sätter vissa ärr i själen. Det värsta av allt är att vissa saker som händer kommer man inte riktigt över, som när min mor gick bort den 15 oktober 2001, när min katt Smirre förolyckades den 16 maj 1993. Den katten var också ett hittebarn.

SOBRIL

Sobril demonen är tillbaka. Den dyker upp ca varannan månad. I två år och sju månader har det hållit på. Ca 2017 borde det vara över. Ja, det är vissa som haft abstinens i fem år. Jag är halvvägs. Jag försöker vara stark. Tänkte på att göra slut på mig, men då har ni ju vunnit. Det går ju inte! Har mina katter att ta hänsyn till. Dem kan jag ju inte svika. Min gräddkola pralin och lakrits pralin. Jag gillar att spela dataspel eller spel på mobiltelefonen. Det tränar upp hjärnan.

LUND

Nu idag den 4 mars kunde jag resa in till Lund eftersom jag fann ett gammalt jojokort hemma med 90 kronor. Det kortet hade jag glömt bort. Minnet ni vet. Jag vet att min mamma vakar över mig i himlen. Hon ordnar och hjälper till med saker. Mindre mirakel som då hon levde. Små överraskningar som är typiskt mamma. Jag saknar henne oerhört!

VETERINÄR

Jag var iväg med Kyama till veterinär för han hade skabb i vilket han hade fått från Fame. Besöket gick på 1060 kronor. Det var för hälsoundersökning och vaccinering mot kattpest och kattsnuva. Skabbmedel gick på 245 kronor. Det blev dyrt. Jag var ju tvungen. I övrigt mår Kyama mycket bra. Jag önskar att jag hade det bättre ställt, så jag hade kunnat flytta till ett hus med en stor inhägnad trädgård, där det fanns möjlighet att odla grönsaker, bär och frukt. Jag hade haft en plats för örter. Många olika typer av blommor hade jag haft där. Det hade varit ett paradis för oss alla. Långt ifrån människor och trafik.

SKRÄCK I HELGEN

Jag har sett en del läbbiga filmer i helgen. Daniel hade nog diggat en del? Det var filmer om häxor, häxmästare, satansdyrkare och monster. Många av dessa gjordes på sjuttiotalet. Omen och Exorcisten är kända filmer från denna tid.

TACK

Så vill jag säga tack till snälla personer i mitt liv. Ni vet vilka ni är så någon närmare presentation behövs inte. Om fler på jorden hade varit som ni, då hade mycket på jorden varit annorlunda. Kramisar till er alla som tänker på jordens bästa.

Jag finns även på Fontänhusets blogg

Cicky

POLIS, POLIS, ROBOTPOLIS!

Recension av filmen Robocop:

Min stora passion i livet är filmer och böcker! En flykt in i fantasins värld för ett par timmar då jag kan fundera över eller drömma om en annan värld.

Det är inte alltid den andre världen ligger så långt från min egen, som t.ex. i filmen Robocop som kom upp på bio februari.

Filmen utspelar sig år 2028 med en polis och hans familj i huvudrollerna.
Polisen, Alex Murphy spelas av vår svenske skådespelare Joel Kinnaman som man bl.a. kan känna igen från Falk-filmerna. Han är (enligt mig) en skicklig skådespelare eftersom han i den här filmen lyckas förmedla sina känslor genom att endast använda ansiktet.

”en tankeställare om vad vi håller på med i teknikens värld”

Polisen Alex Murphy i filmen blir Robocop genom att hans kropp sprängs i bitar i en hämndaktion efter ett gripande han och hans partner har gjort, och deras gemensamma misstankar att två poliskollegor är involverade i en större brottslighetsvåg i staden.

Av Alex finns nu endast huvudet och en arm med handen kvar. Resten av kroppen är efter operationerna, en robot. Hans rörelser och reaktioner styrs av tankar och impulser, vilket inte ligger så långt borta i våra verkliga liv. Japanerna har redan börjat få amputerade att utföra rörelser i robothänder med hjälp av tankar, så hur länge dröjer det innan vi får en verklig ”robocop” i våra städer?

Företaget Omnicorp som omvandlar Murphy gör det för att tjäna pengar. De har redan robotar som patrullerar gatorna i andra länder (Afghanistan t.ex.) men folket i USA vill inte ha maskinerna på gatorna i sitt eget land utan vill ha en ”maskin med ett medvetande.”

Så företaget skapar Robocop genom Alex Murphy.

Problemen börjar när de inser att Murphys känslor påverkar honom som robocop och att han därför blir långsammare i de simulerade striderna än robotarna utan medvetande. Det löser de genom att koppla bort hans känslor. Detta gör att han inte längre känner igen sin fru, son och vänner, och alltså inte ens längre vet vem han är.

Det här är en film som ska ses! Den är spännande, känslosam och ger oss en tankeställare om vad vi håller på med i teknikens värld. Vill vi ha maskiner på gatorna som inte kan känna sympati?

En positiv vinkel av teknikens framsteg är att det kan hjälpa de som förlorat kroppsdelar. T.ex. i filmen är en man som förlorat sin hand och nu lär sig spela gitarr igen. Men vill vi kunna leva till vilket pris som helst?? Vill jag att min man ska komma hem en dag och ha en kropp som en robot? Var går vår moraliska gräns? Se filmen!

Carolina

Betyg:
MASKIN?
MÄNNISKA?

MIN STRUPES SÅR

Jag har ett ärr på halsen
av en operation
Togs bort
2 bisköldkörtlar
Åkte in en måndag
Opererades på
tisdag morgon
Kom hem på onsdagkväll
Hade varit
dåligt kalkvärde+D-vitamin

Fått ta medicin
Operationens lyckades
Patienten överlevde
Delade rum
med tre gamla tanter
Trevliga!
Fick god mat
God omsorg
Och värktabletter efteråt med morfin

Jag har inget att klaga på
Kostade 200 kr
Var nere och rökte 3 ggr
på måndagen
Fy skam!
På återbesök
går på kirurgen
Läkaren var nöjd

Knudan
jag har på halsen
Kommer att plattas ut
Tack och lov för det
Min strupes sår har läkt

Pernilla

MÖT VÅRENS PRAKTIKANTER!

Jennica heter jag och kommer att praktisera här på Fontänhuset fram till juni. Jag ska delta i den dagliga verksamheten och kommer förhoppningsvis även att hålla i några olika aktiviteter framöver. Ni får gärna komma till mig med förslag på olika saker ni vill hitta på. Hittills har spakväll, mindfulness och yoga kommit på tal!
Om mig då, jag är 24 år och studerar till socionom på Malmö Högskola. Min plan efter utbildningen är att vidareutbilda mig till psykoterapeut då jag verkligen tycker om att samtala med och försöka förstå och hjälpa människor.
Som person är jag snäll och skrattberoende! När man lär känna mig bättre får man se en riktig pajas som älskar att skämta och improvisera olika teatersketcher. Träning, mindfulness och yoga ligger också varmt om hjärtat och är något som jag behöver i min vardag för att må bra. Jag tycker det är superintressant och får heller aldrig nog av att prata om känslor, olika syn på livet och filosofi.

Foto: Helga Asgeirsdottir

Jennica och Mia, två glada praktikanter.

Mitt namn är Mia (egentligen Marie, men föredrar en förkortning) och jag är 24 år gammal. Jag läser socionomprogrammet i Lund och är inne på min femte termin.
Nu under vårterminen ska jag göra min praktik här på Lunds Fontänhus, vilket jag sett fram emot ett bra tag. Ännu oklart exakt vad jag kommer att ta mig för, men jag hoppas att jag tillsammans med er medlemmar och mina handledare kommer att hitta min plats!
Jag kommer ursprungligen från en liten ort i Västra Götaland som heter Skene, men har efter diverse omkringflyttar landat i Lund där jag stormtrivs.
På min lediga tid gillar jag att läsa böcker, spela sällskapsspel, handarbeta och upptäcka nya platser; helst tillsammans med mina vänner eller min pojkvän. När jag får tillfälle åker jag gärna hem och hälsar på min familj också, som under de senaste åren har utökats med små knoddar.
Förhoppningsvis fick ni en liten inblick i vem jag är, tycker det kan vara lite krångligt att presentera sig själv. Men det reder det sig nog ändå. Vi ses!

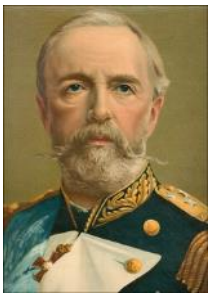
NU STARTAR FONTÄNHUSETS VÄNNER!

Det har länge funnits tankar på att skapa en ”supportklubb” till vårt fontänhus. Med avsikten att, genom en årlig medlemsavgift på 200 kr, skänka lite guldkant åt våra medlemmar. Många av dem har ofta alldeles för knapert med medel att kosta på sig ett teater- eller biobesök, en lite längre utflykt eller andra upplevelser. Men kanske ännu viktigare är att dessa våra vänner genom sitt engagemang kan bidra till att ta bort lite av stigmatiseringen kring psykisk ohälsa.

Förhoppningsvis har redan nu vår styrelse gått ut med ett brev till sitt stora kontaktnät och låt oss hålla tummarna för att de i sin tur sprider det vidare till sina kontakter. Med lite tur trillar det kanske in lite nya, spännande möjligheter för oss i huset.

Vi hälsar alla nya fontänhusvänner med vidöppen famn!

EVA ÄLSKAR ATT PRATA OM OSKAR



I mitten av mars gick startskottet för Studiefrämjandet MittSkånes och Fontänhusets nya gemensamma projekt, Projekt Oskar. *Fontänbladet* träffade projektledaren Eva Axbrink för att få veta mer.

Hej Eva! Berätta lite om Projekt Oskar!

- Projekt Oskar innebär att jag arbetar som projektledare på Fontänhuset på halvtid för Studiefrämjandets räkning. Nu i början handlar Projekt Oskar framförallt om *Bakjouren* som ligger inom ramen för den arbetsinriktade dagen.

- Meningen med projektet är att vi ska vara en tillgång för Fontänhuset. En vision är att det i framtiden även ska finnas möjlighet för medlemmar att arbetsträna i *Bakjouren.* Men vi får se hur det hela utvecklar sig och om det finns ett fortsatt intresse för bakning eller något annat.

Eva räknar med att projektet behöver en viss inkörningsperiod.

- Det kan ta ett tag innan medlemmarna får upp ögonen för oss, innan projektet blir en naturlig del av verksamheten. Vi får prova oss fram nu i början.

Hur länge gäller projektet och hur finansieras det?

- Projektet gäller året ut. *Bakjouren* ligger under köksenheten och det betyder att köksenheten står för kostnaderna för bakingredienserna, medan Projekt Oskar står för min lön. Tjänsten har en egen projektbudget. Projektmedlen kommer från Studiefrämjandets Riksförbund som har utvecklingsmedel avsatta för s.k. läsfrämjande verksamhet.

FAKTA

Eva Axbrink

Gör: Projektledare på halvtid för Fontänhusets senaste projekt, Projekt Oskar, som genomförs i samarbete med Studiefrämjandet MittSkåne.

Bakgrund: Anställd på Studiefrämjandet. Har gått ett program för språk, kultur och kommunikation vid Linnéuniversitetet i Växjö, som resulterade i en kandidatexamen i spanska. Diverse kurser i sociala medier, projektledning samt Studiefrämjandets kurs i ledarutveckling. Tidigare jobb inom tryckeribranschen och som personlig assistent.

Intressen: Djur och natur. Har hund och tre katter samt rider.

Eva poängterar dock att begreppet läsfrämjande verksamhet ska tolkas i vid mening.

- Idag är det inte särskilt vanligt att studiecirkeldeltagare sitter ned och läser, att man har föreläsningar och diskussioner, säger hon.

Syftet med folkbildningen är att på ett demokratiskt och jämlikt sätt få medborgarna i samhället att ta till sig ny kunskap och nya värderingar genom exempelvis studiecirklar.

- Men folkbildning och utbildning är tillgänglig på ett helt annat sätt numera jämfört med tidigare. Studieförbunden har varit tvungna att anpassa sig efter den nya situationen. Vår verksamhet idag är mer praktiskt inriktad än tidigare. Längre tillbaka i tiden, när det fanns ett reellt och stort behov av och intresse för folkbildning, nådde också folkbildningen i hög grad målgruppen. Nu är det delvis annorlunda.

Eva menar att det nya läget för studieförbunden bl.a. beror på att det idag är förhållandevis dyrt att anordna kurser och studiecirklar. Därmed har också själva folkbildningsidén — d.v.s. att bildning ska vara billig och lättillgänglig för alla i samhället oavsett bakgrund — delvis gått förlorad. Idag ligger fokus på andra målgrupper än tidigare. En av de prioriterade målgrupperna är personer med psykisk ohälsa.

- Ett av våra mål är att nå ut till personer som av olika anledningar inte själva skulle söka sig till studieförbunden. Som i fallet Projekt Oskar, där vi [Studiefrämjandet] uppsöker Fontänhusets medlemmar, inte tvärtom. Det här är ett delvis annorlunda arbetssätt jämfört med tidigare, säger Eva.

Foto: Lena Swärd

Charlotta och Eva bakar hallongrottor till Café Fontän.

Alla är hjärtligt välkomna ner i källaren för att hjälpa till och alla kan göra något. Slicka skålen, diska, fixa låtlistan på Spotify, pensla bullar eller blogga!

Berätta om upplägget i *Bakjouren*!

- Vi (Eva och deltagarna) träffas i det nya köket i källaren två eftermiddagar i veckan, måndagar och onsdagar kl. 13-16, för att diskutera idéer och recept, och sedan baka tillsammans.

Vilket slags bröd bakar ni och till vem?

- Vi bakar i första hand bullar och kakor till caféet. Men vi bakar även till större studiebesök och enstaka sammankomster. Nu senast bakade vi t.ex. en kaka till dem som lyssnade på föreläsningen om sömn. Och när någon i huset fyller år kan vi göra tårtan.

Eva är noga med att betona att huvudsyftet med bakningen är att den ska dra in pengar. Majoriteten av det som bakas ska säljas i caféet till självkostnadspris.

- Hittills har vi bara bakat kakor eftersom det är det jag kan bäst. Men även matbröd kan bli aktuellt, avslutar hon.

Följ storyn om projekt Oskar:
Gå in på vår blogg: http://oskarfontan.wordpress.com/

FAKTA

Projekt Oskar

- Projekt Oskar är en del i Studiefrämjandets Riksförbunds årliga satsning på verksamhetsutveckling. Studiefrämjandet MittSkåne har fått medel för att en handläggare skall kunna arbeta halvtid under 2014 med Fontänhuset och övrig verksamhetsutveckling.
- Eva som jobbar på Studiefrämjandet finns som en resurs i huset för att hjälpa till att utveckla verksamheten inom folkbildningens ramar. Detta innebär att Eva framför allt jobbar med studiecirkelverksamhet och kulturevenemang.
- Just nu består Projekt Oskar framförallt av *Bakjouren*, måndag och onsdag eftermiddag i Fontänhusets källarkök. Då bakar Eva och deltagarna tillsammans knapriga kakor, mumsiga matbröd och saftiga sockerkakor. I första hand till försäljning i Fontänhusets café. Eva dyker upp vid 13-tiden.
- Andra exempel på aktiviteter som kan bli på aktuella inom Projekt Oskar är t.ex. läsecirklar, kulturella promenader eller något annat kul och folkbildande. Alla är välkomna att ge egna förslag.
- Studiefrämjandet har även utrustade replokaler för alla musikintresserade medlemmar bara ett stenkast från Fontänhuset. Lokalerna är gratis att använda på vardagsförmiddagar om man har ett band på minst tre personer.

MALOU FAR & FLYGER

Rapport 1: Pokemon och jag

Hej. Jag och Pokemon sitter på planet nu. Flygstarten kändes inte kuslig alls utan bara som ett stort " YES". Har nyss ätit och maten var gudomligt god. Kaffet som jag drack efter var det bästa i mannaminne och alkohoholen här är "for free" . Jag är inte rädd, jag kan flyga. Kram på er alla.

Malou from the air

Rapport 2: Allt väl

Hej. Är framme och mår bra. Igår åkte jag tucktuck i flera timmar. Det är som att åka radiobil fast mycket roligare och mycket farligare. Folk har sagt att det är ett vänligt folk här på Sri Lanka men nej-det är ett fattigt folk som vill ha dina pengar till vilket pris som helst. Här är det i mångt och mycket djungelns lag som gäller.

Malou

Rapport :3 Kallt här i Sibirien

Begriper inte hur jag kunde hamna i Sibirien för här är varken vackert eller varmt. Nej, skämt åsido- jag är på hotellet I Negombo. Och här är verkligen varmt. Har varit på tucktuck tur idag och sett mer än vad de flesta ser under en hel livstid. Att åka tucktuck här är definitivt förenat med livsfara. Kanske är det därför det är så hejdlöst roligt. Kram till er alla.

Malou

Rapport 4: Hej alla.

Det har varit ett par hektiska dagar fram tills nu. Jag har gjort så mycket

spännande. I går var jag bland annat i Den heliga(hörn-)tandens tempel, jag red på en elefant i tio minuter. Kul men förbannat obekvämt, och jag gick runt i en botanisk trädgård där det flög flygande hundar, växte bambu och papaya mm mm. I dag har jag åkt båt på "Den holländska kanalen" och jag har plockat cashewnötter, sett många olika sorters bananer växa, och många olika frukter som inte ens finns i Sverige. OCH så har jag sett ngn form av vattenödla eller varan. Vet fasen inte vad djuret heter på svenska men jag har i alla fall fotograferat det. I morgon ska jag iväg med båt för att titta på delfiner. Stor kram till alla.

Malou

Rapport 5: Resehälsning

Hej alla. Sitter på hotellet och svettas, men det är ändå inte mer än 33-34 grader varmt. Har varit uppe sen klockan 4 eftersom jag skulle ut med båt för att titta på delfiner. Tror platsen jag var på idag hette Calpitti. Vi åkte fiskebåt i ett rasande tempo och var till slut så långt ut att vi inte såg land. Det började kännas kusligt, men plötsligt så hade vi delfiner överallt omkring oss. Det var riktigt mäktigt men nu är jag så dödens trött.

Kram Malou

JAG ÄR LYCKLIGT LOTTAD

Mitt allra första besök på Lunds Fontänhus ägde rum enbart för ca en månad sedan i samband med att jag sökte tjänsten som handledare hos er. När jag steg in genom dörren kände jag direkt en innerlig värme, ett stort engagemang och en mycket familjär stämning. Ni fick mig att känna mig välkommen, något som jag verkligen uppskattar. Tack!

I skrivandets stund är det min andra dag här och även om jag inte riktig förstår allt än, eller kan namnen på alla, eller vet var saker finns är jag redan förälskad i hela verksamheten. Jag ser tydligt vilket underbart arbete som ni alla utför tillsammans, vilken härlig gemenskap ni har och att ni alla gör det väldigt lätt för mig att trivas.

”Tillsammans med Eva Li, du underbara kvinna, är jag säker på att vi kan åstadkomma något fantastiskt!”

Jag blev tillfrågad av Gunnar att presentera mig här i tidningen och jag ser ett stort mervärde i detta och här nedan följer en kort sammanfattning av mig som person.

Jag heter Monique, är 33 år gammal och bor i Lund med min dotter Bella som är 6 år. Vi har tre katter och en kanin för tillfället. Har varit gift och skild och är nu i en ny relation med en härlig man! Mina personliga intressen är min dotter, djur, natur, musik, matlagning och bakning.

Jag är född och uppvuxen i Lund tillsammans med min mamma som tidigt i livet drabbades av psykisk ohälsa. En ohälsa som drabbade även mig under min uppväxt. Jag är en pigg och glad kvinna med spanskt blod i ådrorna och lever utefter mottot att fokusera på det positiva. Jag har idag en universitetsutbildning som jurist, men det är inget jag vill arbeta med, då min personlighet och mitt driv ligger utanför det rent juridiska.

Innan jag kom till Fontänhuset arbetade jag som handledare på snabbmatsrestaurangen Mc Donald´s under 5 år och därefter som jobbcoach och handläggare på Arbetsförmedlingen i 2 år. Båda mycket intressanta och givande arbeten i mångt och mycket, men inget som jag fastnade för.

Istället sökte jag mig hit, i hopp om att få vara en del utav projektet ”Vägen ut”, vilket jag till min stora glädje fick möjlighet att vara. Min ambition i detta projekt är att skapa arbetsglädje och förutsättningar för vidareutveckling samt i slutändan, förhoppningsvis, om allt går som jag vill, skapa en permanent verksamhet. Tillsammans med Eva Li, du underbara kvinna, är jag säker på att vi kan åstadkomma något fantastiskt!

Då jag själv levt och till viss del fortfarande lever med psykisk ohälsa, har jag givetvis större förståelse för detta än de som inte upplevt något sådant. Jag har kunskap kring betydelsen av gemenskap och att bry sig om för att kunna tillfriskna och känna egenvärde. Jag har kommit långt i mitt tillfrisknande och min vilja idag är att hjälpa, stötta och motivera andra oavsett var i processen man befinner sig.

Jag känner mig väldigt lyckligt lottad att få vara en del av Fontänhusets verksamhet och jag känner på mig att vi kommer att arbeta bra tillsammans.

Har ni frågor, funderingar eller bara vill snacka så är ni varmt välkomna!

Monique

En glad piggelin presenterar sig!

VILL DU JOBBA I KRISTALLEN?

Den 1 september 2014 startar vi upp projektet med arbetslärande/ arbetsintroduktion på det nya kommunhuset Kristallen. Byggnaden ligger bakom Centralstationen i Lund och här kommer finnas fem förvaltningar och totalt ca 500 personer.

Projektet är riktat till personer som har eller har haft någon form av psykisk ohälsa och som är i behov av sysselsättning, för att så småningom komma ut i arbetslivet. Samverkande parter i detta projekt är Lunds Fontänhus, Serviceförvaltningen i Lunds kommun, Arbetsförmedlingen, Socialförvaltningen, Region Skåne- vuxenpsykiatri samt Försäkringskassan.

Till en början introduceras deltagarna i vår verksamhet på Lunds Fontänhus och får lära känna oss som finns i huset. Deltagarna ska vara med i vår verksamhet, känna samhörighet och tillsammans med handledare genomföra samtal och kartläggning. Detta är ett viktigt första steg för att komma in i tänket kring den ”arbetsinriktade dagen”. Deltagarna kommer sedan tillsammans med mig att utföra olika individuellt anpassade arbetsuppgifter på kommunhuset Kristallen. Under denna tid ges kontinuerligt stöd och coachning, i form av ”supported employment” både på arbetsplatsen och på Lunds Fontänhus. I coachningen ska ingå att lära känna arbetsmarknaden, få råd och stöd i att hitta lämpliga arbetsplatser, kontakta arbetsgivare, stöd i vidareutbildning/kompetensutveckling mm. Samarbete mellan samverkanspartners sker kontinuerligt, så även avstämningar och uppföljning med deltagare.

Tanken med projektet är att deltagarna tillsammans med mig, arbetsledare på Kristallen, ska hitta lämpliga arbetsuppgifter utefter individens förmåga och intresse för senare kunna få arbete på den reguljära arbetsmarknaden.

Det som gjorts hittills är att jag som är projektledare och Eva som är handledare, har haft en del möten med andra samverkansparters i projektet, för att få kunskap kring detaljer och skapa en samsyn i det fortsatta arbetet. Eva och jag har även varit på besök på Malmö Fontänhus och pratat med Karina Topel som har gett oss mycket värdefull information och tips inför kommande projektarbete. Vi genomför i dagsläget kartläggning och samtal med personer i huset som har intresse för och som skulle vara hjälpta av arbetslärande. Specifika arbetsuppgifter på Kristallen är ännu inte klarlagda i detalj, men det rör sig om lokalvård och konferensuppgifter. Mer information kommer!

”Detta är ett viktigt första steg för att komma in i tänket kring den ”arbetsinriktade dagen”

Monique

Det här är Kristallen

Och det här är Monique och Eva

ÄNTLIGEN!

En mild vinter gjorde att vi han med en hel del tungt grävjobb på vår nya odlingslott på sliparebacken. Vi har stora planer för säsongen och njuter av att vara i god tid för ovanlighetens skull. Bär buskar och träd som vi planterade på lotten i november verkar ha klarat vintern bra.

Hemma på fontänhuset har vi flyttat in i källaren och grönskan spirar under lampor och i fönster. Mikael och Raad har skapat ordning ur kaoset och vi har nu ordning på verktygen, en bekväm sitthörna, rymliga arbetsytor och ett whiteboard där den intresserade kan se vad vi har på gång. Vi har köpt in arbetskläder till alla, och lite extra som vi lånar ut, alla kläder hänger nu välordnat på väggen.

"Hallonlandet har vuxit med Anders omsorg och jordgubbarna ser ut att kunna ge en fin skörd i år"

Efter en inspirerad insats av Januz och Viktoria har även leriga stövlar äntligen fått en plats på fontänhuset. Leriga stövlar och arbetskläder har lidit svåra förföljelser på husets ovanliggande våningar, hårda ord, pekande fingrar, och fördömande attityder har fått denna stigmatiserade grupp beklädnader att söka sin egen plats. Nu hoppas vi på att våra leriga stövlar kan få fred och arbetsro, och att de diplomatiska inneskorna kan ge oss en tolerant samexistens med resten av huset.

I trädgården på fontänhuset ligger grönsakslandet redo för sådd och utplantering. Nytt för i år är flisgångar som tar traktaren torrskodd runt i odlingarna, flisen har Anders och Jenny gjort av kvistar och grenar från trädgården med en inlånad maskin från vännerna på Arbetscentrum.

I år kommer vi att satsa på det som vi behöver dagligen i köket, sallad, dill, persilja, lök mm. och grödor som kräver litet mer tillsyn, som kronärtskocka, knölfänkål och broccoli i fontänhusets grönsaksland. Det vi behöver i större volymer odlas på vår odlingslott, potatis, rotfrukter, pumpa, majs och annat gott.

Hallonlandet har vuxit med Anders omsorg och jordgubbarna ser ut att kunna ge en fin skörd i år.

Växthuset fick sig en välbehövlig rengöring i Mars och med lite omflyttning av pallkragarna vi odlar i, skapades plats för vårt Aqvafoniska system.

Om ingen har hunnit tänka " ackva-fånigt system" ännu så bjuder vi på denna ordvits här och nu.

Alla ni som med nyfikna blickar följt experimentverkstaden i källaren och undrat hur det här ska gå, får nu se säsong två i denna spännande serie fortsätta i växthuset.

Visionen och målet med detta projekt är att vi sitter i växthuset och iakttar vackra fiskar som lättjefullt smeker sig fram igenom vattnet, du äter en solmogen tomat, njuter av vattnets porlande, fascineras över den massiva grönskan och får en rofylld stund i kontemplation av livets mysterier.

I en aqvafonisk odling lever fiskar och växter i skön harmoni, med hjälp av bakterier som omvandlar fiskarnas avföring till växternas mat, vatten flödar runt i systemet mellan fisktanken och växtbäddarna. Växterna i systemet behöver aldrig uppleva stress av torka eller näringsbrist och växer därför bra. Fiskarna får sitt vatten renat o njuter av livet. Vi får goda frukter, späda blad, och en mysig plats att vara på!

Gröna Fingrar

FRÅN SPISEN MEDDELAS:

Hej!
En liten rapport från köket Måndagen den 31/3.
I dag tänkte vi servera Fläskpannkaka med lingon och en god sallad al à Richard.

Och så här ser den ut:

Det rullar på i köket. Malin trivs bra. Hon är lätt att vara med i köket. Vi försöker att göra alla glada med maten och ha ett varierat utbud. En dag i veckan (torsdag) har vi vegetariskt på menyn. Det går att fråga Malin om det finns önskemål om att få vegetariskt övriga dagar. Äta bör man annars…

Kom ihåg att vi som är i köket är glada amatörer. Utom Malin då förstås. Bättre det än ett tråkigt proffs.

Vi tänkte göra en lite större presentation av köket och Malin i nästa nummer.

Tanken är att vi ska ha en stående punkt här i tidningen varje nummer där vi skriver lite om köksarbetet. Alla är välkomna att deltaga i köksarbetet. Du anmäler dig på morgonmötet. Till eftermiddagssysslorna anmäler du dig på mötet kl 13.15.

Vi ser fram emot visat intresse.

Köksenheten

Laga vår extra smarriga fläskpannkaka:

Lätt lagad och god vardagsmat. Rökt fläsk ger mer smak. Serveras med lingonsylt.
4 portioner

Ingredienser:
4 stora ägg
8 dl standardmjölk
3 dl vetemjöl
300 gram tärnat fläsk/rökt fläsk
Salt (behövs inte om rökt fläsk används)

Gör så här:
Sätt på ugnen 175 grader. Bryn det tärnade fläsket i lite matfett. Blanda ihop övriga ingredienser till en klumpfri smet. Häll över både fläsk och smet i en stor ugnsfast form. Stekpanna utan brännbart skaft eller braspanna. Grädda ca 50 minuter. Täck över med aluminiumfolie om den skulle riskera att bli bränd. Servera med lingonsylt och eventuellt rårivna morötter till…

…och njut!

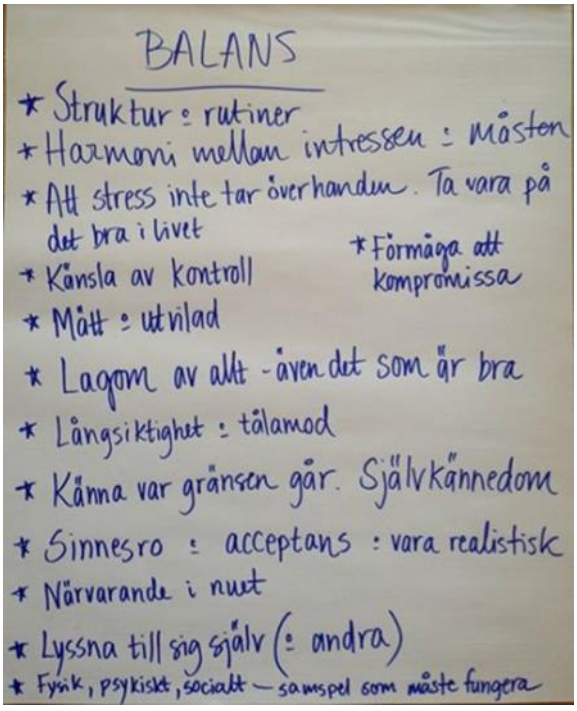
FULL FART I ”EN VÄG FRAMÅT”

I studentprojektet har vi tagit lite nya grepp den här terminen. Eftersom flera studenter tampas med likartade svårigheter i sina studier, har vi börjat jobba med handledning i grupp så att studenterna kan dela med sig och stötta varandra. Första träffen inleddes med en rolig och uppvärmande lära-känna-övning. Sedan pratade vi om svårigheten att göra lagom mycket av allt och få till en bra balans i livet och studierna. Framöver ser vi fram emot att dyka ner i ”pluggandeprocessens” olika delar; förarbete och informationsinsamlande, att skapa och vara produktiv och slutligen att examinera, leverera och presentera. Allt med ledordet balans i bakhuvudet.

Studentprojektet arrangerar också ett antal aktiviteter under våren som alla medlemmar i Fontänhuset är välkomna till. Vi har haft glädjen att ha Marianne Ors, neurofysiolog och läkare på sömnlaboratoriet i Lund på besök. Marianne delade med sig om sin stora kunskap om sömn – ett ämne som är angeläget för alla och inte sällan ett problem om man har psykisk ohälsa. Vi har också gästats av Birna Gudmundsdottir som arbetar som samtalsterapeut. Tillsammans med Birna har vi pratat om stresshantering och om meditationens inverkan på hjärnan. Spännande ämnen att få inblick i!

Under våren erbjuds qigong för alla ”fontänhusare” måndagar kl 16-17. Qigonginstruktör Lars Norén leder oss i stillsamma övningar som är härligt stärkande för balansen och livsenergin. Extra roligt är att vi håller till i Fontänhusets fina trädgård och självklart har vi beställt vackert väder särskilt på måndagseftermiddagar!

Marianne Ors, läkare på sömnlaboratoriet i Lund



Tankar om balans

VI GÖR VÅGEN FÖR HAN MED SÅGEN

Hurra för Serviceavdelningen med Johan och alla hans duktiga medarbetare!

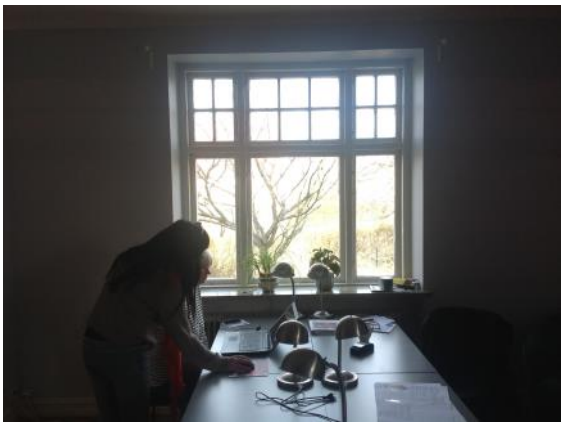
Ännu ett rum i Fontänhuset har fått en rejäl ansiktslyftning. Här har det burits, sågats, spacklats, slipats, målats och fixats på alla sätt. Och resultatet är en högst trivsam, ny redaktion och alla vi som jobbar där tackar och bugar.

Gillar du att jobba med något praktiskt, vill pyssla med verktyg och enklare underhåll i huset så är du hjärtligt välkommen att vara med. Johan håller i serviceenheten och han behöver alltid en extra hand.

Johan håller också i vårt friskvårdsprojekt som gäller för alla som är aktiva i verksamheten. Vi utgår alltid från medlemmarnas egna önskemål och lyssnar gärna på dina önskemål. Varför inte träna och simma med oss på väldigt förmånliga villkor på Högevallsanläggningen?

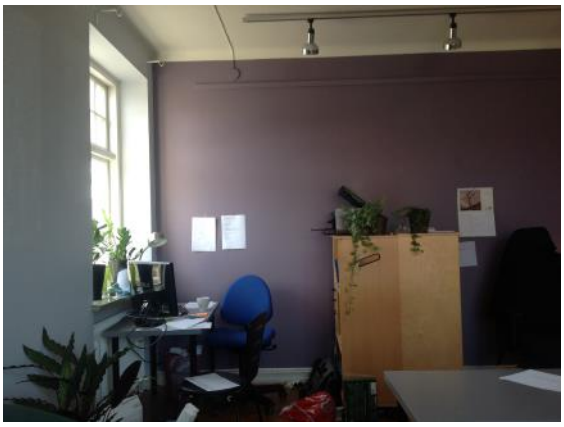
Alla vi tacksamma

Eva och två andra ljuskällor kollar datorn



Vackra kulörer, gröna växter och sparsam inredning

En myshörna för avkopplande samtal



Ett fantastiskt vackert fönster får tala utan gardiner

FLER DATORER, FLER DATORER...

Rapport från Kontorsenheten:

Medlemmar och handledare arbetar tillsammans på kontorsenheten.

Några arbetar med att skriva, sammanställa och redigera för att som slutresultat ha en tidning som speglar huset och dess medlemmar.

Här kan man som medlem antingen skriva sitt eget material eller recensera en bok eller film.

Vi försöker få ut tidningen en gång per månad.

Tidningen delas ut till alla medlemmar, styrelse, föreningar, stödmedlemmar, samarbetspartners med flera.

Vi har gjort broschyrer som berättar om husets verksamhet.

Huset har en hemsida som ska uppdateras, vi sköter statistik och här på kontorsenheten finns även ekonomiarbete.

Vi har under 2013 investerat i flera datorer eftersom efterfrågan att skriva till tidningen är stor.

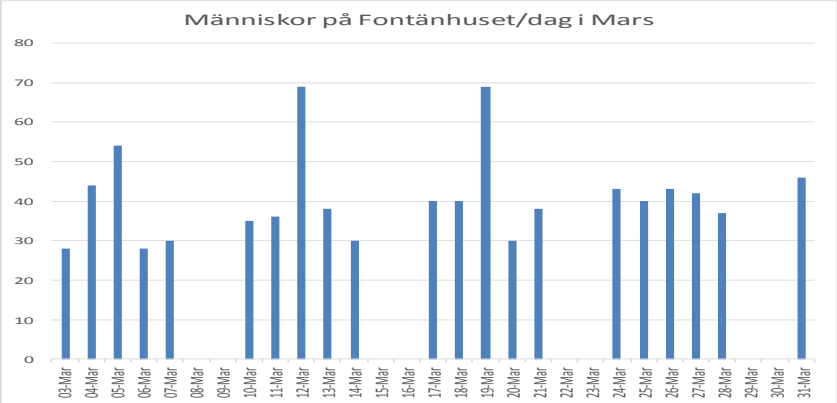
Som medlem kan man även använda datorn till Internet och att skriva ansökningar. Här får medlemmar god arbetsträning och kan tillgodogöra sig kunskaper som är relevanta för dagens arbetsliv.

Som medlem kan man få hjälp med att lära sig grunden i olika dataprogram i den takten och tiden som medlemmen vill och kan.

Kontorsenheten

Här sitter Iréne och jobbar med en vägg full av tidningsskisser i vårt nya redaktionsrum.

BARA LITE STATISTIK



Totalt 860 människor har besökt Fontänhuset under februari och mars månad.

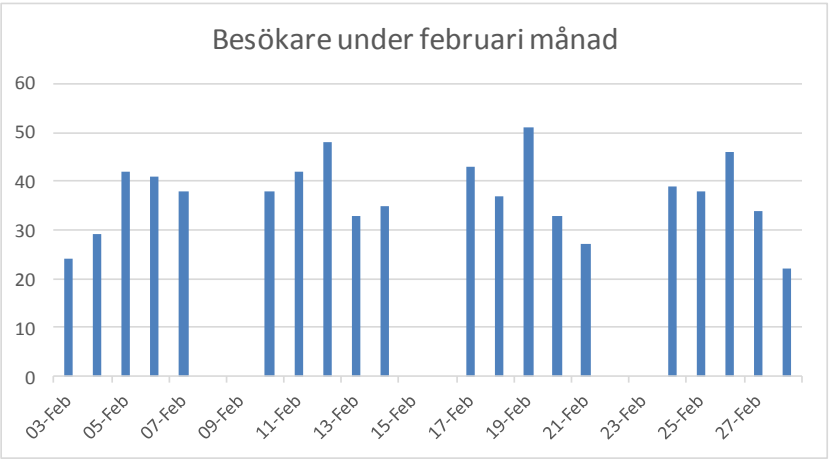
Detta ger ett medeltal på 41 personer/dag.

Det serverades 357 luncher vilket ger 17 luncher/dag.

Fördelningen Män/Kvinnor i procent räknat var:

43% män och 57% kvinnor.

Övriga besökare såsom potentiella medlemmar och studiebesök var 31 st.



Totalt var det 740 besök under februari månad. 15 luncher serverades per dag.

Fördelningen är 39% män och 61% kvinnor.

Högsta besöksdagen var 19/2 då 51 personer besökte huset.

Det serverades 299 luncher vilket ger 15 luncher per dag I snit.

Övriga besök var totalt 25 personer.

MISSA INTE NÄSTA NUMMER AV FONTÄNBLADET:

MÖT TONY, VÅR KRÖNIKÖR!

EN KÄRLEKSHISTORIA!

MALOU FLYGER VIDARE…

NY FILM RECENSERAD

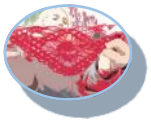
…OCH MYCKET MYCKET MER

FONTÄNHUSETS ANSLAGSTAVLA

Öppettider påskhelgen

Skärtorsdagen 17/4: 9-16
Långfredagen 18/4: STÄNGT
Påskafton 19/4: 11-14
Påskdagen 20/4: STÄNGT
Annandag 21/4: STÄNGT
Valborgsmässoafton 30/4: 9-19

Pysselcafé



onsdag: 14:00-19:00

Välkommen!

Datakurser

Fontänhusets IT-ansvarige, Mattias B, håller grundläggande kurser i Word och Excel. Undervisningen sker individuellt och utan tidsramar. Tillsammans med Mattias bestämmer du hur upplägget skall vara. Den som genomgår hela kursen får ett kurs-intyg. Inga prov! Skriv upp dig på listan i entrén eller mejla ditt intresse till: info@lundsfontanhus.se

SMS-gruppen

För dig som vill ha koll på vad som är på gång på Lunds Fontänhus och vill få info om detta direkt i mobilen finns nu en sms-grupp. Kontakta IT-ansvarige Mattias B om du vill gå med i sms-gruppen eller om du har frågor om hur den fungerar.

Lunch

Meddela köket om du vill äta lunch, senast kl. 10 samma dag

Lunchpris:

30 kr utan kupong
25 kr med kupong

Kaffe/te, pris:

med klippkort: 50 kr för 12 dgr
utan klippkort: 5 kr per dag

Kom ihåg!

Klubbhusmötet
ons 8 maj
kl. 14

Glöm ej!

After work

på fredagar

kl. 14-15

Obs!Obs!Obs!

Deadline för texter, bilder och annat material till nästa nummer av Fontänbladet:

mån 28 april

EN MASSA KUL SOM HÄNDER:

Bakjouren: Måndagar och onsdagar kl. 13.-16. Bakning av kakor och bullar till Café Fontän och/eller matbröd till köket tillsammans med Eva Axbrink.
Plats: Fontänhusets kök i källaren.

Livets museum: Fredag 11/4 kl. 14. Guidad visning. En interaktiv och modern utställning som bygger på spännande teman inspirerade av människokroppens funktioner, t. ex. rörelseapparaten, livscykeln, sinnena, hjärnan och metabolismen. Fri entré.

Kulturen i Lund: Retrospektiv utställning, Johanna guidar. Vi samlas på Fontänhuset och promenerar till Kulturen. Anmälningslista finns i entrén. Fri entré. Tidpunkt kommer på hemsidan.

Pysselcafé: Onsdagar kl. 13-19 tillsammans med Johanna.

FRISKVÅRD

Stegräkningstävling: Start måndag 24/3. Individuell och veckovis tävling måndag-fredag med avräkning och utropande av veckans segrare som får ett pris vid *After work* på fredagar kl. 14.

Friskvård med Johan: Styrketräning tisdagar kl. 14-15.30. Konditionsträning torsdagar kl. 14-15.30. Ta med medlemskort, legitimation, träningskläder och vilja. Vi möter upp kl. 14 vid kassan inne på Actic Högevall.

Qigong: Måndagar kl. 16-17. Qigonginstruktör Lars Norén leder passen i Fontänhusets trädgård.

Promenad- och stavgångträning med Aleris: Torsdagar kl. 13.30. Samling utanför Aleris lokaler på Grisslevägen 17.

TRÄFFAR & EVENEMANG

Påsklunch: Skärtorsdag 17/4 kl. 13.

After work: Fredagar kl. 14-15. Arbetsveckan avslutas med en gemensam fikastund.

Redaktionsmöte: Måndagar kl. 9.30. Planering av det kommande numret av *Fontänbladet*.

Klubbhusmöte: Första onsdagen varje månad kl. 14.-15.

Lundaloppet: Lördag 10/5. Spring, lunka eller gå 10 alternativt 5 km. Fontänhuset betalar anmälningsavgiften och bjuder på förtäring. Anmälningslista finns i Fontänhusets matsal. Sista anmälningsdag är 23 april.

Öppet hus: Onsdag 21 maj!!!

FONTÄNBIBLIOTEKETS BÖCKER

En glad nyhet är att Fontänhuset nu har ett eget litet bibliotek som innehåller diverse fakta– och självhjälpsböcker rörande olika aspekter av psykisk ohälsa. Kontakta mig (Lena) eller Helga om du är intresserad av att låna! Lånetiden är två veckor. Tipsa oss också gärna om nya bokinköp! Den som vill kan även skriva en personlig recension av boken i *Fontänbladet*. Nedanstående böcker finns till utlåning:

Självkänsla

***Självkänsla nu! Din personliga coach visar hur* av Mia Törnblom**

Några utmärkande drag för personer med låg självkänsla är en stark rädsla för misslyckande och en bristande förmåga att uppskatta vad de uppnått. I denna bästsäljande bok tas bl.a. den viktiga skillnaden mellan självförtroende och självkänsla upp, och här presenteras även ett fungerande tränings-program för självkänslan. Mia Törnblom visar på ett enkelt och humoristiskt sätt hur vi med gott humör och inte alltför mycket grubblerier kan bli medvetna om den egna personlighetens värde. Boken finns även att låna på engelska.

Depression

***Att ta sig upp när man är nere. Självhjälp vid depressioner* av Susan Tanner & Jillian Ball**

Denna självhjälpsbok för deprimerade utgår från det kognitiva psykoterapeutiska synsättet, nämligen att det är våra tankar som avgör hur vi mår. I boken presenterar författarna idéer och konkreta råd om hur vi, genom att lära oss att styra våra tankar, kan påverka vår sinnesstämning och ta oss ur depressiva onda cirklar.

Relationer och personlig utveckling

***Att välja glädje* av Kay Pollak**

Kay Pollaks bok innehåller massor av övningar och redskap som visar hur vi kan göra för att må bättre, få det lättare i möten med andra människor, uppnå större balans och närvaro i livet, känna oss lyckligare och friare och bli mindre sårbara.

***Att växa genom möten* av Kay Pollak**

I boken får vi ta del av Kay Pollaks personliga idéer om de sätt på vilka vi kan förbättra våra relationer och leva ett rikare liv genom möten med andra människor. Boken ger praktisk kunskap om hur vi genom att se på oss själva — och därigenom växa som vuxen — kan växa i vårt förhållningssätt till andra.

***Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor* av Anna Kåver**

Känslor är involverade i alla våra vardagshandlingar och relationer. De skapar vår upplevelse av identitet och självkänsla, de är verktygen för att förstå andra människor och de vägleder oss till förnuftiga beslut. Boken hjälper dig att förstå dig själv och dina medmänniskor bättre, och ger råd om hur du kan hantera dina egna och andras känslor. Det är enligt Anna Kåver först när du tolererar och accepterar dig själv som en i grunden känslosam, irrationell och oerhört mänsklig människa, som du kan bli en riktigt klok och förnuftig person.

***Tillsammans. Om medkänsla och bekräftelse* av Anna Kåver & Åsa Nilsonne**

En stor utmaning i våra liv är att skapa och bevara goda relationer med de olika människor som omger oss. Alltför ofta misslyckas vi emellertid med detta. Enligt författarna präglas en relation som ger glädje och där utrymme för utveckling finns, framförallt av medkänsla och respekt. Boken visar hur vi, genom att bekräfta både andra och oss själva, kan fatta kloka beslut rörande de relationer i livet som är allra viktigast för oss.

***Lyckofällan* av Russ Harris**

Vårt samhälle är besatt av lycka och hur man når den. Vi möts av ständiga uppmaningar att rensa ut alla ”negativa” tankar och ersätta dem med ”positiva”. Men kontrollstrategier av detta slag begränsar och hämmar våra liv och gör oss, enligt författaren, i slutändan olyckligare. Lösningen är att bemöta och ta itu med de negativa känslorna och tankarna—inte att undvika dem. I boken får vi hjälp att steg för steg få ett nytt förhållningssätt till oss själva och till livet i stort, och därigenom skapa ett rikare och mer meningsfullt liv.

***Energitjuvar. I familjen, i relationen och på jobbet* av Ingalill Roos**

Boken riktar sig till dig som har någon i din närhet som gör dig oförklarligt trött och får dig att må dåligt. Någon som inte lyssnar på dig, som kränker dig och ger dig dåligt samvete. Då har du, enligt författaren, att göra med en energitjuv. I boken får du råd om hur du lär dig att känna igen handlingsmönster, kommer till insikt om att skulden inte är din och börjar sätta gränser.

ADHD, ADD, bipolär sjukdom

***ADHD/ADD som vuxen – så lyfter du fram dina styrkor* av Lara Honos-Webb**

I boken visas på ett respektfullt sätt hur du som vuxen person med diagnosen ADHD/ADD kan få ett bättre liv genom att utveckla dina unika talanger och stärka din självkänsla. Författaren ger konkreta råd om hur du genom praktisk handling kan förvandla symptomen till styrkor, vilket i sin tur kan göra att du når stora och livsavgörande framsteg när det gäller relationer, jobbprestationer och livskvaliteten i stort.

***Handbok för psykon. Leva med ADHD och bipolär sjukdom* av Tove Lundin**

Denna både roliga och allvarliga handbok riktar sig till personer med ADHD eller bipolär sjukdom och som upplever svårigheter att passa in i samhällets snäva ram för vad som anses normalt. I boken poängteras att dessa diagnoser i många fall är en stor tillgång, och något som kan vändas till en fördel. Författaren ger många tips, upplysningar och peppning om allt från att handskas med Försäkringskassan till de egna känslorna och att acceptera vissa saker som att andra faktiskt inte helt kan förstå.

Prokrastinering

***Kom till skott! Hur du slutar att prokrastinera, får allting gjort, blir älskad av alla och har tid att gå på bio* av Görel Kristina Näslund**

Att prokrastinera innebär att ha svårt att påbörja eller avsluta en uppgift. Denna bok förklarar varför det är så frestande att skjuta upp saker till en annan dag. Författaren pekar på enkla metoder att komma till rätta med ett dysfunktionellt uppskjutarbeteende och en livsstil som hindrar dig från att bli så handlingskraftig som du önskar vara.

***Dansa på deadline. Uppskjutandets psykologi* av Alexander Rozental & Lina Wennersten**

Boken riktar sig till dig som har svårt att ta tag i saker, som vill veta varför du prokrastinerar och vill ändra detta mönster eller som vill få någon annan att komma till skott. Här ges en vetenskaplig förklaring till varför vi skjuter upp saker och hur vi kan göra för att förändra vårt beteende. Utgångspunkten är forskning inom beteendeekonomi, kognitiv neurovetenskap och inlärningspsykologi. Exempel varvas med övningar som har visat sig vara användbara både för enskilda individer och organisationer.

Negativa vanemönster

***Vanans makt. Varför vi gör som vi gör och hur vi kan ändra på det* av Charles Duhigg**

Nästan hälften av allt vi gör går på ren vana. Vanor påverkar individens val, gruppers beteende och hela samhällens inriktning. Vare sig du vill komma igång med träningen, bli mer effektiv eller förändra världen, så börjar allt med att förstå vanans makt. Denna bok är en användbar guide till hur människor tar till sig vanor — och hur de kan bryta dem.

Compassion — medkänsla

***Compassionfokuserad terapi* av Christina Andersson & Sofia Viotti**

Compassion, eller medkänsla, handlar om att kunna möta sig själv och andra med värme, omsorg och förståelse, speciellt vid svårigheter i livet. Boken beskriver vad medkänsla är, hur medkänsla utvecklas och påverkar oss i relationen till andra och oss själva, samt vad brister i medkänsla kan bero på och leda till.

Högkänslighet och introversion

***Drunkna inte i dina känslor. En överlevnadsbok för sensitivt begåvade* av Maggan Hägglund & Doris Dahlin**

Denna bok är en överlevnadsguide för personer som på samma gång är *både* starka *och* sköra. Den förklarar, bekräftar och visar hur man som s.k. stark-skör person tar vara på sin känslighet och hur man hanterar sitt liv när man är både stark och skör. Och hur man utnyttjar sin känslo-begåvning och inte drunknar i den.

***Tyst. De introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns* av Susan Cain**

Dagens samhälle präglas i stor utsträckning av att de extroverta, vältaliga, oblyga och socialt kompetenta personerna hyllas i olika sammanhang, medan de lågmälda personerna undervärderas. Faktum är emellertid att de introverta ofta är en tillgång för gruppen. Författaren betonar att introversion inte är detsamma som blyghet. Det handlar istället mer om var man som person hämtar energi. Extroverta personer stimuleras av sällskap och kontakt, medan introverta behöver avskildhet och lugna stunder. Denna bok är ett ställningstagande för de introverta personlighetstypernas betydelse i det moderna samhället.

***Introvert. Den tysta revolutionen* av Linus Jonkman**

I vår tid verkar de mest eftersökta egenskaperna på arbetsmarknaden vara "utåtriktad och flexibel". Ofta värderas social kompetens högre än yrkeskompetens. Introversion förväxlas många gånger med blyghet, arrogans och asocialt beteende. Inget kunde vara mer fel. Mycket av den friktion vi upplever i våra liv, både i yrkeslivet och privat, bottnar i motsättningar mellan extroverta och introverta läggningar. Men i en värld där farten ökar och bruset blir allt starkare för varje dag, kan det rentav vara en fördel att vara introvert. I boken reflekterar författaren på ett faktabaserat, grundligt och samtidigt personligt och humoristiskt sätt över vårt extroverta superlativsamhälle, och om fördelarna med att vara introvert.

Arbetslivsutveckling

***Bli din egen coach! En handbok i livs- och karriärplanering för att hitta rätt jobb* av Charlotte Hågård**

Boken vänder sig till dig som vill ta tag i din yrkeskarriär och din utveckling i arbetslivet såväl som i livet i stort. Genom boken får du helt enkelt lära dig att bli din egen karriärcoach. Boken tillhandahåller effektiva verktyg för din livs– och karriärplanering. Du får hjälp att både kartlägga dina styrkor och förmågor så att du kan matcha dem mot arbetsmarknadens behov på ett framgångsrikt sätt, och lära dig att identifiera personliga hinder. Utifrån denna kartläggning kan du sedan hitta nya utvecklingsvägar både i arbetslivet och i livet som helhet.

Studieteknik och skrivande

***Studiepraktikan. Om att läsa och skriva i högre utbildningar* av Elisabeth Wilhelmsson**

Studiepraktikan hjälper studenten att utveckla sin studieteknik och sitt skrivande och visar hur lärandet görs till en aktiv process. Boken ger både nya perspektiv på lärande och konkreta tips på hur man lyckas med sina studier.

Ljudböcker

***Vart du än går är du där* av Jon Kabat-Zinn**
***Sluta jämföra dig med andra. Våga vara dig själv av* Jana Söderberg**

<u>Diverse guidade meditationer av och med Barbro Bronsberg:</u>

Inre lugn och god sömn!
Jag väljer att fokusera på det positiva i mig och livet!
Skapa balans i livet och må bra!
Skapa goda relationer!
Slappna av och må bra!
Tillåt dig att vila och bara vara!
Älska dig själv—ännu mer!

Lunds Fontänhus

Öppettider: Måndag, tisdag, torsdag 9-16,
Onsdag 9-19, Fredag 9-15, (Lördag, söndag stängt)
Kävlingevägen 15
222 40 Lund
Tel: 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se
Facebook: www.facebook.com/lundsfontanhus

Styrelseledamöter

Bengt Axfors
Arne Bojesson (ordf.)
Kerstin Hedelin
Björn Anders Larsson
Sonja Lindlöf (vice ordf.)
Mats Olsson
Inga-Lill Sjunnesson
Marita Swärd

Fontänhusen i Skåne

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

Övriga Sverige

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: goteborgsfontanen.dinstudio.se

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

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

Falkenbergs Fontänhus
Lasarettvägen 11
311 37 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
E-post: kontakt@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

STORT TACK

ALLA VÅRA SPONSORER OCH STÖDMEDLEMMAR

Crafoordska stiftelsen

Advokatfirman Hedelin AB,

Bergman & Eek Advokatbyrå,

Johanniterorden i Sverige,

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

Soeco och Stiftelsen Lindhaga

Samt Cecilia Larsson Glowacki, Siw Hult,
Gunnel Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen
Anita Arnoldi, Eva Bergström Miles m fl

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

samt till Lunds Fontänhus styrelse, alla våra samarbets-partners och till alla andra som vi glömt...

Stödmedlemskap

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem. Då får du/företaget varje nummer av vår medlems-tidning, *Fontänbladet*, som ges ut med tio nummer per år.
Vid inbetalningen vänligen ange "Stödmedlem Lunds Fontänhus" samt ditt/företagets namn och adress.

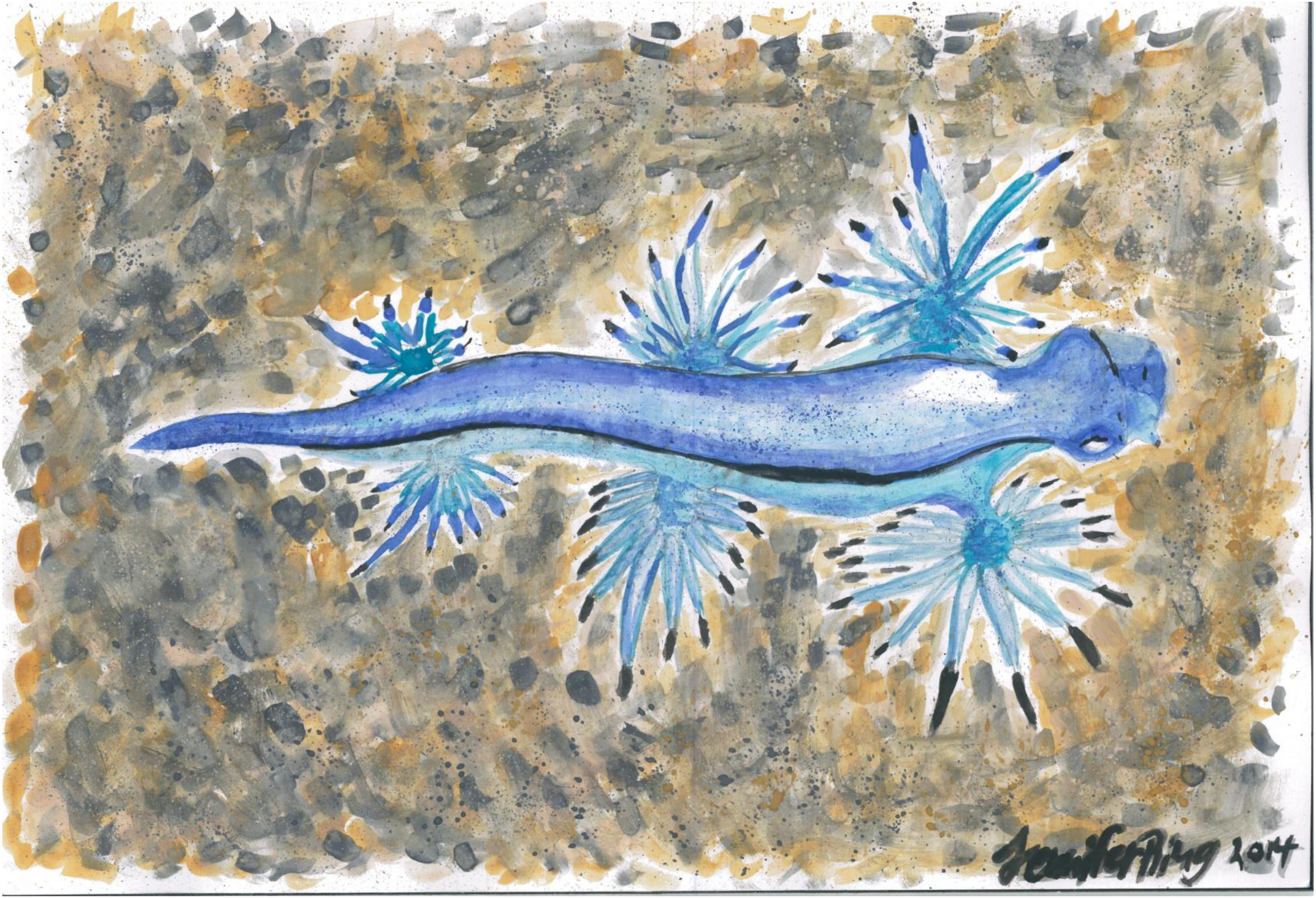
Kostnad stödmedlemskap:

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

BILDEN PÅ BAKSIDAN:

Glaucus atlanticus, även kallad "Blå Drake" är en liten havssnigel som blir ca 3cm lång. Min målning är med andra ord målad i betydligt större skala än djurets egentliga storlek. Som de flesta andra snig-lar är de hermafroditer, vilket betyder att varje snigel har båda könens fortplantningsorgan. Till trots för sitt mycket dekorativa utseende så lämpar de sig inte för akvarier, då de inte äter ordentlig i fång-enskap, och därmed dör av svält om man försöker ha dem som husdjur. Vill man se en levande Glaucus atlanticus så får man därför försöka hitta en i dess naturliga miljö, som är saltvatten. Dock så bör man vara aktsam då snigeln samlar på sig ett smärtsamt gift från sin föda, och kan brännas ganska ordentligt om man retar den.

Illustration och text: **Jennifer Ring**


Jennifer Ring 2014