FONTÄNBLADET

God Jul

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING DECEMBER 2014 40 KR

EN BLINKANDE STJÄRNA

MÄNSKLIG VÄRME

SUMMERISK KILSKRIFT

PRATA VÄDER

KNAPPT HALVFULL

LURIGT SOCKERTE

DÄRFÖR DEMOKRATI

Redaktionen har ordet:

Nu står snart Julen vid dörren. Knackar på och säger: alla är välkomna till att få upplysningen som följer, nämligen att Tomten är död och barnen gråter. Nu har det rapporterats att Tomten är återuppstånden till en zombie.

God Jul från redaktionen.

Redaktionen tackar Lena, Cicky, Gunnar, Mattias B., Tony, Rickard, Nikita, Karin, Jessica, Carolina, Bertil, Sara, Raad, Simon, Malou, enheterna och alla andra som är inblandade i denna tidning.

Väderleken 3
Lena funderar 4
Första intryck 5
Cickys hörna 6
Fortsätt kämpa 8
Gräddfil på banken 9
Språkavdelningen 9
Ny på fontänhuset 10
Stor poesi 11
Stjärnintervju 12
Hjälp! Datorn strular! 14
Maria reflekterar 16
Slottsbesök 17
Min kopp te 18
Recept 19
Mat & Minnen 19
GUUUULD 20
Kontoret 20
En hjärtesak 22
Sport och sport 23
Växtverk 24
Friskusar 25
Husen i Sverige 26
Käresta sponsorer 27
Nisse i fickan 28

FONTÄNBLADET

Nr 27– 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” , trädgårdsprojektet ”Gröna Fingrar” och Kristallenprojektet. I såväl arbetsenheterna som projekten arbetar handledare och medlemmar sida vid sida. Fontänhusverksamheten bedrivs i en vacker patriciervilla med tillhörande trädgård i centrala Lund. Den unika miljön inbjuder till trivsel och arbetsglädje.
Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.
Mer information om verksamheten finns på vår hemsida
www.lundsfontanhus.se

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

OMSLAGET
Omslagsbilden är tagen av Gunnar.

NÄR ÄNGLARNA STRÖTT GLITTER ÖVER TRÄDEN

Jag har alltid varit totalt ointresserad av att ta reda på vilken väderlek som skulle bli aktuell för dagen. Varje söndag och även de dagar andan föll på ringde jag till min mormor och fick en gedigen beskrivning av hur vädret var i Norrköping.

Min lillasyster uttryckte sig mycket väl när hon sa att man inte är vuxen förrän man tittar på vädret på nyheterna och tycker det är roligt, för det är bara vuxna som tycker det är roligt att titta på vädret. Jag vet idag att hon hade delvis rätt. Min greyhound är som ett känsligt barn för mig, tycker inte om vad en talar om i allmänna ordalag som dåligt väder.
För hennes skull måste jag ibland kolla upp väd ret. Oftast är det min sambo som tar reda på när det regnar minst under dagen så vi kan gå ut med henne på en kort runda. Hon spjärnar mot i dörren och endast mycket hundgodis kan godkännas som ursäkt till den omilda hanteringen av att lyfta en 21,5 kg tung hund som är envis som synden. Men ibland, speciellt på hösten har det där soliga vädret som jag tycker så illa om en ny glans. Då är det som om änglarna har strött ut glitter över träden. Jag älskar hösten, speciellt när det glittrar om träden, av strilande solljus. Att prata om vädret kan vara det djupaste av samtalsämnen, för alla har en egen relation till vädret.

Simon

Höstfrukter fyllda av kraft. En pumpa kan väga ett halvt ton, en hästkastanj bara något tiotal gram. Men ett vuxet kastanjeträd kan väga många ton och bli 20 meter högt

Lena funderar

på klister och ord

Gillar klister. Inte som ett 70-tals berusningsmedel utan bara som just vanligt klister.
Som björnlimmet, i skolan, för 35 something år sedan som vi fick låna av fröken när vi skulle pyssla, t ex till jul eller påsk.

En ljusgrön rund liten burk med vitt lock.
Det speciella med detta lim var, förutom att det fanns en röd spatel i ett separat fack i burken, var DOFTEN; den sötaktiga doften som nästan fick oss barn att med hjälp av spateln karva upp en rejäl bit av limmet för att äta.
Men lyckligtvis kunde vi stoppa oss, vet inte hur det annars hade slutat. Oavsett hade vi nog aldrig fått just *det* limmet igen. Men jösses vad det luktade gott!
Gillar också Karlsson klister som bar på texten; ”Alla använder Karlsson klister, utom jag, för jag är en åsna”. Jämte en bild på en åsna på tuben.
Tuben, för här var det inte burk utan istället en, om jag minns rätt, svart-röd-gul-färgad tub. Med röd skruvkork.
Härligt minne. Och så att det alltid rann ut klister så fort en fått av skruvkorken. Den droppen, som oftast hamnade på pekfingret eller tummen, kändes mysig att kladda med och luktade lite gott. På ett klistrigt-på gränsen till farligt-sätt.

Vidare i limkavalkaden.
Nu på senare år finns det ett sk superlim
och det är limmet från helvetet om en inte är försiktig.
En droppe av detta monsterlim och du är fast. På riktigt fast.
Limmet får absolut inte komma på huden då det verkar på några få sekunder och sedan inte går att ta bort.
Upptäckte detta en gång när jag råkade få en halv droppe på ett finger och lyckades på ren automatreflex och med paniken lysande i ögonen, hinna ta bort halva droppen innan tre sekunder hade gått.
För tre sekunder; är den tid det tar för detta fantastiska och farliga lim att få saker att sitta ihop.
För alltid nästan.
Borta är det gammaldags sättet att först stryka på limmet på t ex en trasig porslinmugg för att sedan sitta i två år och trycka ihop bitarna tills limmet torkade. Och bitarna ändå föll isär.
Nej, nu finns alltså detta superlim som limmar ihop ALLT på tre sekunder; från trasiga vaser till IKEA-möbler, ja, kanske t o m får hus att sitta ihop.

”En droppe av detta monsterlim och du är fast. På riktigt fast”

Möjligheterna är nästan obegränsade för denna amazing produkt.
Och nej, jag har inga sponsorer som tvingar mig att skriva om detta. Har bara en varm kärlek till just lim, av olika art.

En annan sak som präglat min barndom och sedermera också mitt vuxendito, är min avsky för vissa ord. Exempel på detta är SYPUFF och DURKSLAG. Dessa ord, som en tonåring av idag förmodligen inte ens hört talas om, ogillar jag skarpt. Sedan barnsben fram till idag. Och varför detta uttryckliga hat till orden? Det vet jag inte. Konstaterar bara faktum.
Följande ord adderas också till listan; FRIKASSÉ (ett ord som tillkommit senare i livet) samt TÄNK, inte som en uppmaning utan som substantiv (ETT TÄNk!) som motat bort ”tänkande” från vardagens vokabulär.
Får rysningar var gång jag hör människor pratar om hur viktigt det är med ett visst sorts TÄNK.
Usch.
Och så, icke att förglömma; avskrädesorden FOKUS, GREJ och KONTEXT.

Ord jag däremot har en varm kärleksrelation till är; ”till yttermera visso”, ”icke förty” samt ”vämjeligen” och ”varpå” med betoningen på ”på” förstås.
De är ord jag gladeligen använder mig av i mitt vardagsliv men som alltid, från den yngre gene-

rationen främst, responseras med uppmaningen, att jag ska ”prata svenska så en fattar”. Vilket jag naturligtvis struntar blankt i.
Avslutningsvis vill jag meddela, helt utan samband med vad jag skrivit ovan, att min absoluta favoritmat är Flygande Jakob med konserverade päron med Tosca-täcke till efterrätt.
Och att jag med tårar i ögonen minns hur det var att alltid *gå fram* till teven när en skulle ändra till den andra kanalen. För det fanns ju bara två. Kanaler.
Och när det kom ett stort paket från Ellos i Borås med kläder till hela familjen. Kändes som julafton när mamma med varsam hand öppnade paketet och, inför våra förväntansfulla ansikten, tog bort det tunna skyddspapperet för att blottlägga de beställda kläderna. Magiskt.

Kläderna som i katalogen sett ut på *ett* sätt burna av gamla tanter, (dvs min barndomsbild av 30-åringar) såg ännu vackrare ut i verkligheten. Och de luktade så gott. Tyget på kläderna luktade nytt.

Jag slutar där idag, innan jag sjunker för djupt ner i nostalgiträsket.

Då detta (förmodligen) är årets sista Fontänblad vill jag passa på att önska just
DIG
en riktigt fin, varm, lugn-i-själen julhelg med 100%-stearin-stearinljus och fantastiska mängder av godis och clementiner.

Lena H
21 november 2014

MITT FÖRSTA SKRATT PÅ MYCKET LÄNGE

Intryck från min första vecka på Fontänhuset

Jag började på Fontänhuset redan när jag var inlagd på psykiatriska kliniken, väldigt skör. Det var uppenbart att jag skulle behöva rejäl stadga runt mig, meningsfull sysselsättning och sociala kontakter när jag skrevs ut. På avdelningen hörde jag talas om Fontänhuset. Redan i hallen, med alla skor och tofflor, möts jag av VÄRMEN och hela huset är fullt med folk och mänsklig värme.

”Redan i hallen, med alla skor och tofflor, möts jag av VÄRMEN”

”Välkommen!” från alla och jag KÄNNER mig välkommen – hemma och tillhörig i gemenskapen. Hela huset sjuder av aktivitet och arbetsglädje. Miljön är charmig, avslappnad och mysig – alldeles ”lagom”. Dagen börjar vid den stora whiteboarden – ”vilka är här idag? Vem gör vad?”. Det ger struktur och sammanhang.
Inom Fontänhuset finns det olika arbetssektioner. T ex lagar en grupp den jättegoda lunchen som vi äter gemensamt. Själv blev jag intresserad av att vara med kring FH:s tidning. Gunnar, som är redaktör, inledde med ”Dagen ska vara arbetsinriktad”. Det känns meningsfullt – man är delaktig i att producera en tidning. Vidare – ”det ska vara kul och alla gör sitt bästa utifrån den dagen”. Jag förstår att ingen kommer att ställa för höga krav på mig.
På Fontänhuset skrattade jag för första gången på mycket länge.
Här vill jag vara!!

Karin

VÄLKOMMEN TILL

CICKYS HÖRNA

Jag var på världens bästa konsert på KB i Malmö. Jag såg ett band som jag väntat på i tio år, nämligen Bigelf.

Här är jag tillsammans med sångaren Damon Fox. Vi pratade lite och jag fick dessutom hans autograf. De har tagit inspiration av Black Sabbath, The Beatles, ELO, Pink Floyd bl.a. Jag är så lycklig!! Kan ni tänka er att jag vågade prata med honom. Jag är så stolt över mig själv. Jag nämner ett par av deras låtar också. Madhatter, Painkillers, Evils of Rock´n Roll, Money is pure evil m.m. Kolla upp dem på Youtube. Många av er kanske tycker de är bra. Jag gör!

Jag har aldrig sett någon musiker spela på två orglar samtidigt och dessutom sjunga. Så skickligt. Demon Fox är alldeles underbar, dock tar han inte Jeff Lynnes plats som är nr. 1. Det var min info denna månad. Jag kommer tillbaka i nästa nummer med mer tokerier. Har inte mått så bra för att kunna sammanställa något mer ingående denna månad. Tjaba!

Cicky

DEMOKRATI - VARFÖR DÅ?

Valspecial 2014

När du sitter och håller den här tidningen i din hand (eller scrollar på din dator) är valet över. För den här gången.
Och vi får leva i fyra år med det som vi, folket, har bestämt.
En del av vår befolkning är säkert fortfarande i ett slags lyckorus över valresultatet medan andra känner sig tyngda och besvikna.
Sen har vi ju den delen av befolkningen som inte bryr sig nämnvärt vilka som vann valet eller vilket parti som åkte ur respektive kom in i riksdagen. Det där tycker jag är bekymmersamt. Verkligen. Speciellt nu i dessa tider då demokratin hotas på flera håll.
Då kan vi inte längre ta demokratin för självklar, om vi nu gjorde det tidigare. Vi kan inte luta oss tillbaka och tro att demokratin ska överleva bara för att den funnits i det här landet länge. Vi måste fortsätta kämpa för att demokratin ska vara en självklar del av Sverige. Göra oss hörda där vi tidigare varit tysta. Visa motstånd, på olika sätt, mot de som inte längre vill ha demokrati här. För uppenbarligen finns de krafterna här också.
Och då måste vi, den stora majoriteten sluta tiga, och börja berätta, i olika situationer, vad vi tycker, hur vi vill att vårt samhälle ska se ut vilka värderingar vi finner viktiga. Som motvikt.
Nu kanske du tänker att ”jamen alla kan väl inte gå ut och demonstrera varje dag heller”.
Och nej, det är ju helt riktigt. Och det är inte så jag tänker på att man ska göra sin röst hörd och visa var man står.
Det kan vara på fikarasten på jobbet, på studentkorridoren och nationen eller i bekantskapskretsen. När någon säger något rasistiskt eller främlingsfientligt, kanske pratar i termer av vi och dem, försvarar sin ”rätt” att fortsätta benämna chokladboll med ett annat ord, ”som jag allllllltid gjort o minsann inte ska låta någon ta ifrån mig” eller tycker att alla muslimer eller feminister, eller för all del feministiska muslimer, är ett hot.
Suck. Den farliga rasismen och hotet mot vår demokrati är inte enkom de unga männen i blå kostymer som marscherar på gatorna och skriker ”Sverige åt svenskarna”, nej.
Rasismen och hoten mot demokratin kan komma mycket närmare ifrån, på vår arbetsplats i lunchmatsalen, på en fest med grannarna eller i något annat sammanhang där bekanta samlats för lite trevnad tillsammans. Det är då vi bör säga något, visa att vi inte samtycker.
Inte låta det odemokratiska och människofientliga, stå oemotsagt.
Detta kan säkert kännas superjobbigt för en del, ja kanske för de flesta faktiskt,
men icke förty får vi tiga still.
Demokratin har vi just nu, inte av sig självt, utan för att människor tidigare har kämpat för den.
Och det är vår skyldighet, som lever nu, att fortsätta det arbetet.

”Så vi inte vaknar upp en dag. Till stöveltramp och skrik. En helt vanlig tisdagsmorgon. Då freden är bruten”

Så Du inte vaknar en dag bara för att upptäcka att Du inte längre är välkommen på universitetet där Du studerar, eller måste börja leva ett liv i hemlighet bara för att Du är gay, eller måste fly inom fem minuter för att inte deporteras till något läger eller bli utvisad ur landet trots att Du är född här och levt här hela Ditt liv.

Så vi inte vaknar upp en dag.
Till stöveltramp och skrik.
En helt vanlig tisdagsmorgon
Då freden är bruten.

Lena Hult

SMARTA TJUVAR

En rånare i USA kom på den suveräna idén att skaffa sig en förklädnad av grädde. Sagt och gjort, med hjälp av en sprayburk grädde skaffade sig denna rånare en vit mask av just grädde. Han stegade sedan in på den lokala banken där han upptäckte att det var endast en kassa öppen, och det var även en kö till denna. Så vad gör denne rånare? Jo, han ställer sig naturligtvis i kön! Kön rör sig sakta framåt och grädden börjar rinna bort. När rånaren väl kommer fram till kassan har grädden runnit av så man kan se ansiktet, men det spelade ingen större roll eftersom polisen just då kom in i banken efter det att kassörskan sett rånaren i kassakön och varskott dem.

Polisen i Key West, Florida arresterade i oktober studeranden Jason Maloney då han och några kompisar hade bestämt sig för att pröva på att röka marijuana bakom en byggnad. De hade ingen aning om att byggnaden var stadens polisbyggnad och att de stod precis under den fläkt som blåste in frisk luft i polisbyggnaden. Poliserna bestämde sig för att gå ut och titta i gränden då hela rummet började lukta marijuana.

Tony

CUNEIFORM

SARA JESSICA SKRIVER

Kilskrift eller cuneiform som det heter på fackspråk är en av de äldsta kända skriftliga uttrycksformerna och skrevs på lertavlor. Den hade sin bas i piktografer (bildspråk) men förenklades från bilder till ett mer abstrakt bildspråk. Kilskrift användes under 3000 år och ersattes i början av vår tideräkning av det fenikiska alfabetet, det övergick senare till det arameiska runt 800-talet. Som bildspråk har kilskriften vissa likheter med hieroglyfer och fick även den tolkas på nytt då kilskrift inte hade varit tillämpad på närmare 2000 år.
Från början bestod kilskriften av cirka 1000 symboler som under bronsåldern utvecklades till ungefär 400 unika symboler. Skriften gick då från att vara bildsymboler till att mer vara fonologiskt (ljudbildligt) tolkad. Originalskriften på sumeriska anpassades bland annat till akkadiska, egyptiska och hettitiska och det influerade flera andra alfabet.
På bilden nedan ser man tydligt varför den kallas för kilskrift.

Jessica

MÖT GÅRDAGENS TÅRAR MED MORGONDAGENS SKRATT

Den iskalla bitande höstkylan låg som ett täcke över staden då jag steg för steg traskade fram över trottoarerna. Vid min sida fanns en av mina nyare samtalskontakter inom öppenvården. Enligt planeringen skulle vi bege oss till ett ställe som jag hört kallas ”Fontänhuset”. Detta var i syfte att jag skulle komma in i ett sammanhang och träffa nya människor nu under tiden jag är sjukskriven. För vem mår egentligen bra av att bara sitta hemma om dagarna? Det tror jag inte någon gör.

Jag kände mig ganska rädd eftersom jag oftast är ganska tyst och tillbakadragen av mig när det kommer till nya situationer. Men samtidigt försöker jag hålla så många dörrar som möjligt öppna. Jag tänker aldrig sluta försöka förrän jag som person lär mig finna den inre ron och tryggheten jag hade tidigare. Vem är då jag? Jo, jag är en sprallig liten filur som heter Nikita. I våras tog jag studenten från gymnasiet. Hur hamnade jag då här, kanske man kan undra? Varför är jag inte ute och upptäcker världen på egna stapplande ben likt andra studenter? Studenten och tiden därefter brukar sägas vara en av de underbaraste tiderna. För mig blev det inte riktigt så. Jag gick gymnasiet nere på Österlen, på Bollerups gymnasium där jag läste naturvetenskap med hästprofil. Jag bodde på internatet där och under tre år var det mitt liv, mitt allt. Jag stortrivdes och det var där jag möttes av utmaningar men också av en enorm kärlek och trygghet. Jag hade min egen sköthäst som hette Douglas och jag var hos honom varje kväll för att säga god natt. Jag red honom två gånger i veckan, ibland tre. Han och jag blev bästa vänner och vi hade ett så starkt band. Ett band som ingen riktigt kunde förstå sig på, ett band som varken kunde ses med blotta ögat eller förstöras. På Bollerup hade jag verkligen allt jag kunde tänka mig. Jag bodde i ett hus med sju andra personer, som kom att bli som min lilla familj. Vi var som systrar, i vått och torrt fanns vi där för varandra.

Det finns inget som kan ersätta den tiden jag hade på Bollerup och saknaden efter det är enormt. Jag saknar min familj där, min häst som dog efter betet denna sommar, men framförallt saknar jag den tillhörigheten, friheten och tryggheten jag upplevde där. Jag tvivlar inte på att det går att återfå samma känsla igen, fast någon annanstans. Dock vet jag ännu inte riktigt var eller under vilka omständigheter. Under tiden till dess att jag hittat det så såg jag och min samtalskontakt Fontänhuset som ett alternativ till en tillvaro att kunna andas i, att kunna ta det lugnt men också att kunna återfå motivationen.

Jag tassade försiktigt in genom ytterdörren. Försynt tog jag knöt jag upp skorna och ställde dem vid sidan. Jag och min samtalskontakt tog oss upp på ovanvåningen och blev hänvisade till ett litet mysigt rum. Där inne tittade två glada ansikten fram. De verkade härligt spralliga och lite småröriga, precis som jag brukade vara. De tog emot mig med öppna famnar och det jag fascinerades av var deras förståelse. Jag bemöttes som en hel person. De såg mig för den jag var, inte med de där frågande mystiska blickarna som läkare och specialister brukar bemöta mig med. Det jag personligen behövt och behöver mest är just det; att bli sedd som en person med kvaliteter. Jag kände mig väl bemött här och detta gjorde att jag stannade i fem timmar ända tills stängningsdags. Min samtalskontakt hade för längesedan begett sig när jag återigen stod vid ytterdörren, fast denna gång för att knyta skorna.

”De tog emot mig med öppna famnar och det jag fascinerades av var deras förståelse. Jag bemöttes som en hel person”

Jag gick hem med ett nytt hopp tänt inom mig. Hopp om framtiden, hopp om mänskligheten. Jag hade kommit till ett ställe där det friska och sunda lyfts upp, inte det sjuka och tragiska som vården gärna rotar i. Jag själv tror att man kommer längst om man har det positiva som främsta verktyg. Det är med det i centrum som det negativa bearbetas och besegras, det jag kan själv intyga då jag varit i kontakt med många personer inom vården till och från under 9 års tid. Det som hjälpte mig mest av allt var först och främst min tid på Bollerup, det var min vändpunkt. Att sedan lämna detta tog förstås hårt på mig, lite som att livets välbefinnande har en deadline.

Mitt första besök på Fontänhuset bekräftade det jag tidigare aldrig gett upp hoppet om; välmående och lycka har ingen deadline, det är en väsentlig bestående del i livet som alla människor har rätt att leva med.

Nikita

Romanska bågar

Inne i den väldiga romanska kyrkan
trängdes turisterna i halvmörkret.
Valv gapade bakom valv och ingen överblick
Några ljusbågar fladdrade.
En ängel utan ansikte omfamnade mig
Och viskade genom hela kroppen:
”Skäms inte för att du är människa, var stolt!
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”
Jag var blind av tårar
och föstes ut på den solsjudande
piazzan tillsammans med Mr och Mrs Jones,
Herr Tanaka och Signora Sabatini,
Och inne i dem alla öppnade sig valv bakom valv
oändligt.

Thomas Tranströmer
Ur diktsamlingen ” För levande och döda” (1989)

FORE!!!

Mattias, du betraktas lite som husets stjärna. Det beror mycket på att du är allas vår räddande ängel när det gäller allt inom internet, mobiler, datorer, skrivare, nätverk och allt annat som kan krångla då och då. Sedan är du ju också centralfigur vid tidningsproduktionen genom att du samlar in allt material och layoutar Fontänbladet.
Och vi tycker alla att du gör ett fantastiskt jobb. Det är aldrig svårt eller besvärligt för dig och du säger aldrig nej. Det är aldrig något problem för dig. Så du är en sann stjärna.
Apropå stjärnor så såg du väl en hel del när du fick en lokalbuss i hasorna och small i gatan så att du hamnade på sjukhus med rejäla skrubbsår och ärr vid ögat och tinningen?
Ja.

Vad tycker du om bussar?
- De är jobbiga oavsett om man åker i eller cyklar framför…

Vilken sport?
- Golf.

Vilken golfklubba?
- Driver.

Har du gjort holeinone?
- Två stycken faktiskt.

Kan du stava till ecklesiastikminister?
- Jag tror det =) Ecklesiastikminister...

Vem frågar du när du kör fast i datorn?
- Oftast googlar jag på det. I F -huset finns det flera datortalanger som jag har frågat.

Dina absoluta favoritägodelar?
- Min bil.

Om du var ett djur, vilket skulle det vara?
- Katt.

Vilken mat gillar du bäst?
- Pommes och kött med smaksatt smör.

Vilken uppfinning drömmer du om?
- Självkörande bilar utan hjul, dvs svävande.

Vilket datorprogram?
- Internet Explorer.

Vilket favoritdatorord?
- Gigabyte.

Vilken färg är din?
- Blå.

Vilken årstid?
- Våren.

Vilket är ditt normala sinnestillstånd?
- Bästa är när jag är fokuserad, som nu när jag skriver detta.

Funderat på att anlägga skägg?
- Nej, men jag har lite skäggstubb.

Vilken superhjälte skulle du vilja vara?
- Stålmannen

Din favoritklädsel?
- Jeans och huva.

Hur skulle du vilja klä dig på en maskerad?
- Känner mig lätt pinsam om jag klär ut mig, kanske Batman vore nåt isåfall.

Ditt drömjobb?
- Något med IT.

Ditt favoritland?
- USA är fascinerande.

Vilken musik föredrar du?
- Pop!

Försäsongsträning på Värpinge Gk en kväll i april

Hur upplever du Fontänhuset?
- Som en källa till inspiration, eftertanke och träning.

Finns det något du skulle vilja förändra i huset?
- En våning till hade inte skadat =).

Hur skulle du presentera dig själv?
- Ok, jag är IT-intresserad med ett sportbehov. Kan väl beskriva mig som en lugn, tystlåten person. Morgonkaffet är viktigt. Trivs bra här i huset. Ambitiös och för snäll. Gör alltid mitt bästa. Ilska? Den tar jag ut hemma i dataspel eller bara slår det ur hågen. Det får rinna av mig.
Jag är uppvuxen i Höryda som ligger två mil norr om Karlskrona. Där fanns inte mycket människor. När min bäste vän flyttade någon gång i mellanstadiet blev det väldigt tomt.

Vad gör du i Fontänhuset?
- Jag är IT-ansvarig, fungerar som stöd i huset kring alla dataproblem. Jag hjälper medlemmarna och försöker bli expert på Windows. För att få fler att lära sig datorer håller jag kurser och har nyligen köpt in en bok med grunderna i Windows. Jag förklarar och lär andra så att de kan hjälpa sig själva fungera på internet. Man kunde också starta upp någon verksamhet kanske med andra kompetenser som stöd.

Din fotbollsfavorit?
- Liverpool. För att jag lever mig in i deras spel. Sitter säkert i sedan barndomen.

Din favoritfilm?
- Finns många, men bäst är Jakten på Röd Oktober. Det handlar om spänningen, ubåtsjakten, kanske i kombination med tystnade.

Din favoritbok?
- Sagan om Ringen-trilogin. Jag gillar fantasyn, medeltiden, miljöerna, det goda mot det onda och alla karaktärerna.

Favoritlåt?
- Take on me med AHA.

Nåt viktigt om dig som inte kommit upp i samtalet här?
- Min fotbollskarriär. Jag spelade i Fridlevstad, var innermittfältare och målspottare. Vi vann serien, blev tvåa i inomhus-DM och gjorde mål mot Mjällby. Den lokala klubbrivalen hette Tving.

Vad drömmer du om?
- Min framtida fru.

Vilket var ditt favoritämne i skolan?
- Matematik och idrott.

Kan du sjunga?
- Absolut inte.

Themsen i London i början av 90-talet.

Vilket är ditt älsklingslösgodis?
- Center.

Vilket är det vackraste namn du vet?
- Anna.

Vilken mänsklig egenskap har du svårast för?
- Självhävdelse.

Och vilken egenskap tycker du är finast?
- Empati.

Vilket är ditt favoritsnus?
- Knox.

Har du gjort saker du ångrat?
- Dricka för mycket sprit på fester.

Kan du spela något instrument?
- Nä, men testade althorn i mellanstadiet.

Har du varit riktigt tokförälskad nån gång?
- Säkert någon gång.

Kan du plocka upp en femkrona med tårna?
- Vet ej, måste prova först.

Din älsklingsefterrätt?
- Glass.

Vet du vad namnet Mattias betyder?
- Guds gåva.

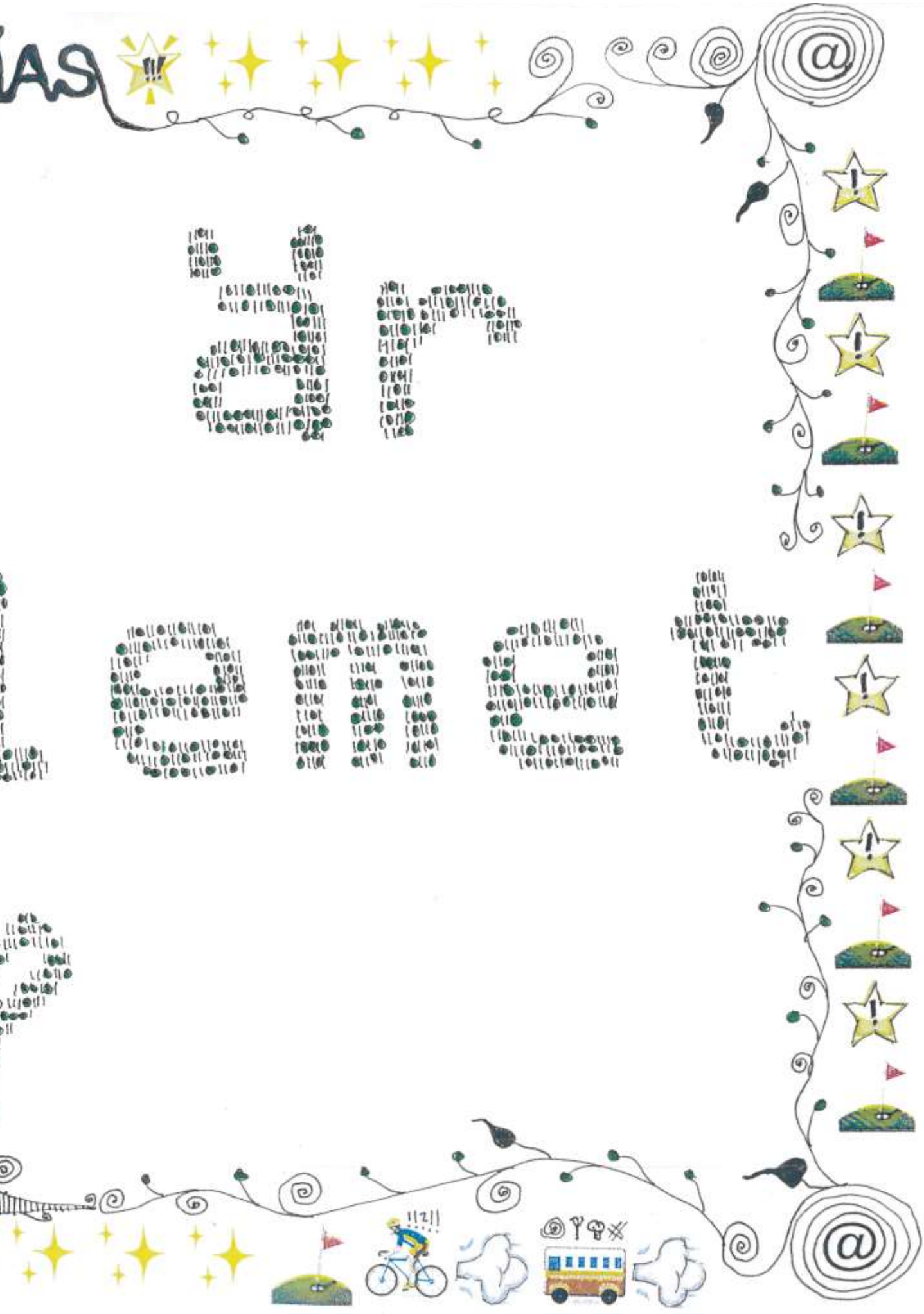
Om du skulle skriva en bok, vad skulle den handla om?
- Dataspel.

Vad är det roligaste du vet?
- Golf, utan tvekan.

Du har gjort Fontänhustidningen länge nu. Hur har det varit?
- Det har varit både kul och utmanande. Jag har fått lära mig jobba med MS Publisher som är ett verktyg för att skapa publikationer. Det är kul att trixa med text och bilder. Det har blivit fem utgivna tidningar hittills.

Intervjun gjord av Raad och Gunnar

MATU



RAPPORT FRÅN ETT FYRBENT LIV

(Fast egentligen Marias reflektioner)

Så här snygg är jag!

Så här är det. Min matte, Maria, har fått lov att skriva mina tankar men ni ska veta att det är jag, Wiccy, som sagt vad som ska skrivas.
Vem är då Wiccy undrar du. Jag är en treårig Chihuaua som bor och lever mitt hundliv tillsammans med Maria O i Furulund. Jag tänkte passa på och berätta hur en vanlig dag i mitt liv kan se ut.
Dagen börjar med att mattes mobil spelar en trudelutt och det brukar ta ett tag innan matte ids gå upp och stänga av skrället. Sedan försvinner matte in i badrummet och jag brukar försöka smita in innan hon stänger dörren. Annars står jag på vakt utanför i väntan på att ÄNTLIGEN få komma ut.
Matte klär på sig och sedan får jag kopplet på mig och, om det är kallt så envisas matte med att klä på mig mina vidriga kläder. Ja, matte förstår ju inte att jag skäms i denna dress inför alla andra hundar i grannskapet!
När vi väl är ute så älskar jag att nosa precis överallt och matte får faktiskt vänta på att alla dofter avnjutits. Har jag otur så springer vi på någon nyfiken grannhund som till varje pris vill hälsa på mig men det vill inte jag. Jag kan inte hjälpa det men jag är faktiskt lite skraj för hundar som jag inte känner. Efter att matte och jag ätit lite frukost så vet jag att det är lika bra att gå och lägga sig på sängen för då vet jag att matte ska lämna mig ensam en låååång stund. Sedan sover jag mest hela tiden. Finns ju inget att göra när man är ensam.

”Antingen ligger jag på mattes höft eller så kryper jag under filten och ligger nere vid fötterna”

En låång stund senare så hör jag nyckeln i låset och då blir jag så glad att jag har svårt att andas. Vi går på en lång promenad. Jag tycker allra mest om att nosa i skogen. På eftermiddagen och kvällen trivs jag som bäst för då brukar matte och jag ligga och gosa i soffan. Antingen ligger jag på mattas höft eller så kryper jag under filten och ligger nere vid fötterna.
Ja ungefär så ser min dag ut. Jag älskar min matte och hon älskar mig. Kanske får jag följa med till Fontänhuset någon dag och se hur alla vänner till matte ser ut. Men det blir nog först till våren så jag kan vara i deras trädgård en stund. Blir spännande! Vi ses kanske då!?

Många hälsningar Wiccy.

TORUP

Vi var ett gäng som gjorde en utflykt till Torups slott. Nedan följer lite bilder

Besök utanför Torup slott

Hjortar i inhängnaden

Sprakande färger på hösten

Fika med våffla efter promenaden

DRICKER DU TE?

Te är, efter vatten, världens vanligaste dryck. Och min favoritdryck! En kopp te för mig är avslappning. En god, värmande avslappning! Te kan vara vitt, svart, rött eller grönt.
Alla sorters te kommer från samma sorts buske med det latinska namnet *Camellia sinensis* av kameliafamiljen. Skillnaden i de drickfärdiga teerna finns i växtplats och framställningsmetoder. Man plockar tebladen vid olika tidpunkter på året och får då vitt, grönt eller svarta te. Det vita teet tas av första skörden på busken och är därför "renast" av teerna. Det svart teet plockas i sista omgången och blir därför mer kraftigt i smaken.

När jag dricker te så tillagar jag det annorlunda beroende på färg och smak. Med grönt te får vattnet inte koka upp för då försvinner syret från vattnet och då tappar teet sina medicinska egenskaper.
Om du använder honung i teet istället för socker så får vattnet inte heller koka upp p g a samma orsak med honungen.
Mitt favorit-te är rött te, det som heter Roobios. Busken som kommer från Sydafrika kallas också för järneksbuske och namnet Roobies betyder röd buske. Man ska egentligen inte kalla det rött te för busken tillhör inte te-plantornas sort.
Bladen som plockas jäses innan de torkas och det är skillnaden mot annat te och gör att teet får sin röda färg och smaken blir kraftigare.
Det här teet kan dra längre än andra eftersom det inte har det ämnet i sig som gör det beskt. Det innehåller inte heller något tein (koffein) som är ett uppiggande ämne.
Smaken är söt och bärig.
Själv tycker jag om att ha honung i mitt te, vilken tesort det än är, och om det är svart te tar jag gärna i lite mjölk också för att döva det beska i smaken.

En myt från Kina:
För 5000 år sedan ville kejsare Shen Nung alltid ha sitt vatten kokt innan han drack det eftersom han var en klok man som visste att man kan bli sjuk om man dricker orent vatten.
Vid en längre resa till en avlägsen provins år 2737 före Kristus fick kejsarens tjänare som vanligt koka upp hans vatten när de slagit läger. Innan tjänaren hann servera, blåste det ner några torra blad från den vilda tebusken i koppen och färgade vattnet brunt.
Han tyckte att drycken fick honom att känna sig uppiggad.
Den första leveransen av te kom till Sverige år 1658 men det dröjde till 1731 innan det togs in i större skala. I Kina dracks det först enbart som medicinaldryck innan det blev en njutningsdryck för adeln under Tangdynastin år 618-906 före Kristus. I dag används te både som medicin och som njutningsdryck.
Visste du att det finns gult te? Det framställs på samma sätt som grönt te men med längre tillverkningstid i fabrikerna. Gult te kom till för att man ville få bort grässmaken på grönt te utan att förlora nyttigheterna.

”Själv tycker jag om att ha honung i mitt te, vilken tesort det än är, och om det är svart te tar jag gärna i lite mjölk också”

I Sverige är vi vana vid att dricka vårt te i tepåsar som vi doppar i vattnet. Egentligen ska tebladen ligga och dra i vattnet men risken för det gröna teet är att om det ligger för länge så får det en smak av gräs. Vid just grönt te finns det en tumregel som säger att teet är klart när bladen har sjunkit till botten av muggen. Vilket ju är omöjligt att se om man har teet i en liten påse...

Jag vill passa på att varna för Lipton och Twinings teer för de har tillsatt mellan 10-20 % socker i sina tepåsar, för att få oss att köpa mer. Trist gjort av matindustrin!!
Under 1600-talet hade teet kommit till Holland och Frankrike som då blev de största tedrickarna i Europa, i och med att det började säljas i vanliga butiker.
Det var det Holländska Västindiska kompaniet som var först med att importera te till Amerika på 1650-talet.
Jag har hört att det var holländarna som började med att ha mjölk i sitt te.

Carolina

EN RAPPORT FRÅN MATOSET

Hej alla Fontänare!

Vi arbetar på i köket, som vanligt. Vi har några nyheter. Vi har börjat med att servera maten vid bordet. Nu är det säsong för rotfrukter, som är billiga för tillfället. Här är några exempel på dessa: Palsternacka, rotselleri, morötter, sötpotatis, majsrovor och kålrot. Vi har också möblerat om i cafeterian, som ni säkert har märkt.

Fortsättning följer på ommöbleringen, en trivselgrupp håller på med detta.

Här bjuder vi på ett recept på en rätt som var rätt populär:

Mumsig tacogratäng med köttfärs.

Ingredienser för ca 4 personer:
Köttfärssåsen:
800 g nötfärs
2 st gula lökar
2 st röda paprikor
1 burk majs
1 burk krossade tomater
1 msk paprikapulver

Rör ihop:
5 dl creme fraiche eller turkisk youghurt
1 ask Philadelphiaost
Strö över:
1 burk små tomater
2 dl riven ost
1 pkt tärnad bacon (knaperstekt)
1 påse tacochips med chili
1 påse tacochips med ost

<u>Gör så här:</u>
Hacka löken och bryn den lite. Bryn köttfärsen.
Tillsätt hackad paprika, tacokryddor, tomaterna och majs.
Ta en ugnssäker form.
Börja med ett lager chips, sedan köttfärs, chips, köttfärs.
Häll på creme fraiche (turkisk yoghurt) och philadelphia-blandningen
Stek baconet.
Halvera tomaterna. Strö över bacon ost och tomater.
Sätt in i ugnen ca 15-20 minuter på 200° C.
Osten ska smälta och få lite färg då är den klar.

Smaklig måltid!

SNART SÖT UTAN SOCKER

Detta är en personlig syn på hur jag tycker att livsmedelsbranschen har stor makt över oss konsumenter. De livsmedel som är nyttiga för oss ska inte kosta mer än de vanliga traditionella.
Det har nu under rätt lång tid funnits så kallad ekomat, men den har alltid haft ett högre pris. Vilket jag tycker är fel, varför ska den bra maten vara dyrare? Konsumenterna borde ha större makt att tillsammans få den hälsosamma maten att bli billigare. Att det kostar över 140 kr kilot för naturgodis.
Det är helt galet högt pris, tycker jag. Man kan ju hålla sig för skratt. Varför finns det ingen nyttig läsk? För min del så har livsmedelsbranschen all den kunskap som finns för att ta fram bra dryck och mat till oss. Företagen har så mycket kapital så man kan inte skylla på det. Jag hoppas att det inom kort kommer något positivt så att vi kan må bättre och ha sköna mysiga fredagar och lördagar tillsammans med familjen. Det är inte som när jag var liten pojke, då var det bara på lördagen som man fick veckopeng. Då stack man till Grand Konditori på Trollebergsvägen och pekade ut vad man ville ha för två kronor. Salta lejonhuvud och sockerbitar plus Riff tuggummi. Sen kunde man ju alltid hälsa på mormor där fanns det godis i skåpet, där nyckeln låg ovanpå skåpet. Nu när man är lite äldre så är det slut med godis. Jag har kommit igång med att simma. Det är så att jag vill få en bättre kroppsfigur. Har under en lång period haft problem med motivationen. Det var bara jobbet som gällde. Nu är det dags att försöka få ett bättre, jag har i mina unga år varit en mycket aktiv man med mycket energi i kroppen. Det var långa cykelturer och löprundor. Om jag ska nämna något så sprang jag lundamilen på 40:08 minuter. Men jag har aldrig varit en tävlingsperson som vill vara bäst, det finns ju redan så många som är det. Kan nämna att de som kallar sig elitmotionärer är inte så långt ifrån just eliten. På Högevallsbadet finns det en bana för just elitmotionärer, i den banan simmar de på varandra! Ska sägas att simning är en tycker jag väldigt bra motionsform. Du behöver endast ett plagg på dig. Inga dyra löparskor eller märkeskläder, för att synas när du springer.

”jag har i mina unga år varit en mycket aktiv man med mycket energi i kroppen. Det var långa cykelturer och löprundor”

Vad har då livsmedel och motion med varandra att göra? Jo, enligt mig vill båda tjäna pengar på sina konsumenter. Det är big business. Jag hoppas att jag kommer i form till nästa vår och sommar. Så kanske man kan få se lite bättre ut. Jag tränar för min egen skull. Men det är inte roligt att få höra att man har lite för stor mage. Det ska sägas att jag har alltid fått höra saker om min kropp. Ända sen ungdomstiden. Ha en bra höst och vinter så ses vi på stranden när värmen kommer tillbaka.

Richard Nilsson

EN DAG PÅ KONTORET

Jag tittar ut genom fönstret, ett stilla regn faller ner. En gemytlig stämning muntrar upp redaktionen och vi är tacksamma över att borren lugnat ner sig, men även varmt tacksamma över det fina arbete som vår egen omnipotente hustomte Tony oförtröttligt utför. Det här numret har vi inget problem att fylla, men uppstår kaos när Mattias slutar? Vad sägs om Torsk nästa vecka, undrar Malin. Nikita knackar fram sin egen berättelse fortare än ögat, vi har fått ett välkommet tillskott till redaktionen. Gunnar är i högform och håller låda.
På senaste husmötet utsågs folk som skulle samarbeta med övriga fontänhus i Sverige, jag tycker personligen att omvärdsbevakningen och samarbetena kan leda till ännu mer spännande nytänk i vårt eget hus. Du håller i årets sista tidning och jag hoppas våra välgörande projekt kan fortleva även nästa år. Jag avslutar med ett varmt tack till alla våra generösa sponsorer som hjälpt oss göra vår verksamhet möjlig och ensamma vilsna själar mindre isolerade.

Bertil

MALMÖS FOTBOLLSÄLSKARE
SVÄVAR PÅ MOLN IGEN
EFTER ETT NYTT GULD
I FOTBOLLSALLSVENSKAN. 2014.
BÄST I LANDET!

LYCKA TILL MED SPELET
I EUROPA.
HÄLSNINGAR IFRÅN EN LUNDABO.
RICHARD.

SPORT PÅ LIV OCH DÖD

Det var Skånederby i elitserien fredagen 24 oktober i handboll. Mellan LUGI- IFK Kristianstad. Många hade förväntningar på en rolig tillställning. Men det som kom att hända hade nog ingen räknat med.
Matchen startade i ett högt tempo, IFK Kristianstad och LUGI är topplag i serien. IFK fick ett snabbt övertag och hade ledningen i matchen. När LUGI i ett anfall i den 14 e minuten fick ett frikast, plötsligt så faller en LUGI spelare omkull. Spelaren är Ernstsson. Jag ser detta och tänker han reser väl sig upp. Men efter tre – fem sekunder som går, han reser sig inte. En hemsk tanke går genom huvudet han är ju helt borta. Men ledare och spelare reagerar mycket snabbt. Han är helt borta. Så de påbörjas ett upplivningsförsök. Samtidigt så ber speakern om att publiken ska gå ut ur arenan. Matchen avbryts.

”Det hade inte varit kul om utgången av detta drama hade gått fel väg. Jag önskar spelaren all lycka till i livet och att han tänker på sin framtid inom handbollen”

Jag står upp och ser att det jobbas för fullt med spelaren, en läkare är snabbt framme. En spelare har snabbt hämtat hjärtstartaren. Jag ser att spelarens ben åker rakt upp i luften när stöten kommer. Två gånger får man använda startaren. Tiden går och tillslut så vaknar spelaren till liv. Skönt att se. Jag skulle inte må så bra om det inte hade gått bra. Att det nu gick så bra är tack vare de personer som agerade som de gjorde en ambulanssjuksköterska, en läkare och tränaren i LUGI. Mycket bra gjort. Det ska tilläggas att en av det första som var först på plats var ifrån Kristianstad. Tränaren i LUGI Basti Rasmussen är nog väldigt glad för att spelaren vaknade till liv. Det är jag också, mycket glad. Det hade inte varit kul att om utgången av detta drama hade gått fel väg. Jag önskar spelaren all lycka till i livet och att han tänker på sin framtid inom handbollen. Jag ser nog helst att du inte spelar mer, inte för att jag är expert men tänk på dina små barn och din kvinna du lever med. Jag tror säkert att det inte kommer bli lätt att sluta spela handboll. Du har säkert en stor passion för din sport, men ibland så kommer det ett beslut i livet som är svårt att ta.
Det jag tycker är så bra att det nu jobbas med att få ett renare spel inom handbollen, vilket innebär att spelarna själv måste ta ett större ansvar för det. Att spelet blir mindre ruffigt och hårt med fula slag mot känsliga delar på kroppen. Jag vet att handboll är en tuff sport, men som åskådare vill jag se det mer av det finurliga spelet och det gäller även i fotboll och ishockey. Det är mycket roligare att se på när det händer roliga finesser på planen. Jag tycker det inom ishockeyn verkar det finas en del helt omdömeslösa spelare, som gör farliga tacklingar. Idrotten ska vara ren både på och utanför planen. Jag ser framemot ett nytt Skånederby, helst utan att någon får hjärtstopp.
Vi har ju bara ett liv och det är här och nu, det ska vi vara rädda om.

Richard

Hjärt- och lungräddning på Fontänhuset

Den 28 november besökte Joakim Wede Fontänhuset för att hålla i en HLR-kurs. Till tonerna av Pippi Långstrump visade han oss rätt teknik och takt för att HLR ska ha bästa effekt och gav oss tips och råd kring hur en ska agera i en pressad situation. Trots en mycket intressant och givande kurs hoppas vi att vi aldrig kommer att behöva använda oss av våra nya kunskaper!

LUNDADERBY I HANDBOLL H43-LUGI

Årets första Lundaderby i handboll. Mellan H43-LUGI.

Fredagen 3/10 kl 20.00 var det avkast. Ett derby som inte lockade så många åskådare, hallen var knappt halvfull? Var är handbollsfolket Lund är ju en handbollsstad!. Men tydligen så finns det andra saker som lockar. Det var annars en rätt så bra stämning i arenan. Matchen blev en jämn tillställning H43 hade ledningen nästa hela matchen .Men när det var cirka tio minuter kvar så drog LUGI upp tempot . När matchen var slut så stod LUGI som segrare med 22-24. I LUGI så var det Zoran Roganovic som var den drivande spelaren. Zoran har tidigare spelat i H43. Han blev belönad innan matchen som en god sportsman. Målvakten i LUGI Espen Kristensen var duktig. LUGI har nu börjat serien bra fem segrar. Som jag ser det så spelar de final till våren. En spelare som tyvärr är skadad Magnus Jernemyr har problem med axeln. Kom igen Magnus. Du kan behövas med din rutin och pådrivare. H43 får kämpa på för att stanna kvar i högst serien. Handboll är en tuff och snabb bollsport är inte något för de som tål tuffa tag. Men det är på planen det är tufft inte utanför.

Nästa derby har LUGI hemmaplan, en uppmaning till publiken. KOM I TID. Så slipper ni skälla på biljettpersonalen.

Matchrapportör Richard

Timeout-stund

Peptalk

ALLSVENSKAN ÄR AVGJORD

Malmö FF vann serien enkelt En viktig spelare har varit Markus Rosenberg, han har hittat tillbaka i fotbollslivet efter ha varit i frysboxen sen han gick ifrån Werder Bremen. Nu trivs han med att spela på hemmaplan . Det kan vara tufft i proffslivet. En spelare gör ju inte hela laget. Alla har kämpat på .

Tränaren Åge Hareide har lyckats få en bra harmoni i truppen. Alla inom hela MFFs A-lagstrupp har gjort det bra. Nu siktar klubben på Champions League, det blev förlust mot Juventus på bortaplan, 2-0. Men det var en bra insats trots förlusten. Ett frisparksmål som var en liten miss av målvakten. Gjorde att det blev ett mål för mycket. Men matchen mot grekiska Olympiakos var mycket bra, seger med 3-0. Ett fint resultat. Som lovar gott i de kommande matcherna i gruppen. Tyvärr blev det ett rejält nederlag borta mot Athletico Madrid 5-0 i baken. Men jag tror att MFF blir 2:a i gruppen bakom Juventus. För mig så är det bara ett namn på de så kallade storspelarna det är inget att vara rädda för. Det är bara att gå in och spela ert spel. De är inga övermänniskor.

Så kör på pojkar in och spela. Var med direkt i spelet, se upp och gör så lite fel som möjligt. Så kommer det att gå bra. Det har varit en del prat om bengaliska eldar på MFFs matcher. För mig så hör det inte till fotbollen. Det bara skapar problem. Den så kallade subkulturen hör inte hemma inom fotbollen som en del vill att den ska göra. Fotboll ska vara glädje, kul att titta på och inget bråk runt omkring . Lycka till Malmö FF ifrån en Lundabo.

Så här blev MFFs siffror i Allsvenskan:

30 18 8 4

Bra gjort, blir det bättre nästa år?

Kämpa på nu så Europa vet var Malmö ligger.

Richard Nilsson.

ALDRIG PLOCKA HELVIT SVAMP

Hej! Här kommer en liten uppdatering av vad som hänt i Gröna fingrar den senaste tiden och vad vi sysslar med just nu:

Trädgårdssäsongen börjar nu sakta flyta in i sin vilande vintriga period, sommarblommorna dör och ruttnar ner och kommer genom maskarnas magar att ge liv till nya växter framåt våren. Andra plantor bara sover hela vintern och vaknar sen glada och utvilade i vårsolen. Men de Gröna Fingrarna har icke sovit! Som ni kanske märkt så har det syltats, syrats, mustats och lagts in gurkor.

”Frysen är full av förvälld mangold och annat gott från våra odlingar”

Frysen är full av förvälld mangold och annat gott från våra odlingar. Apotekargruppen träffas den första måndagen i månaden och experimenterar med örter och medicinalväxter, förra gången gjordes det två olika sorters örtsalt som nu står på borden i husets matsal. Nästa träff är den 1 december och då kommer det tillverkas personliga téer samt salva, exempelvis till julklappar. Vi har grävt upp jordärtskocka utanför husknuten och tillagat den i köket för att sedan servera medlemmarna jordärtskocksoppa med svampfräs och råg-krutonger till lunch, mycket gott!

I trädgården så växer det fortfarande spröda salladsblad som går bra att smaka på, vitlöken är planterad och grönkålen klar att skördas vilken dag som helst. Jordbearbetning och ogräsrensning görs både på huset och på lotten samt en kompostlimpa är byggd för att ge oss fin mull. Växthuset på lotten är nedmonterad inför vintern och det lilla huset är under renovering. De båda rabatterna på framsidan av huset ska grävas och gödslas upp och ny planering oh plantering av blommande perenner ska göras. Det aquaphoniska systemet har flyttats ner i källaren och vi hoppas kunna sätta igång det under vintern, vi ska även ha en kurs i hur det fungerar. Vi kommer också att ha kurs (med inhyrd expert) i hur man odlar matsvamp själv och sedan såklart sätta igång odling av detta. Vi har även under hösten varit på svampexkursion i skogen med en annan svampexpert, vi lärde oss bland annat att vi aldrig ska plocka helvita svampar då de kan vara dödligt giftiga. Tänk på det allihop! Tack från oss!

De gröna fingrarna

Lotten i november med nedmonterat växthus inför den kalla vintern

FRISKVÅRD FÖR ALLA

PÅ GÅNG

Nästa friskvårdsmöte är 8/12 2014 kl. 13.15 på Lunds Fontänhus.

TISDAGAR

Gemensam träning på Actic Olympen kl. 14.00 – 15.30 Styrketräning, konditionsträning eller motionera som du vill.

TORSDAGAR

Gemensam träning på Friskis och Svettis kl. 14.00 – 15.30 Styrketräning, konditionsträning, gruppgymnastik eller motionera som du vill.

NATURPROMENAD

Vi vandrar vidare… Håll utkik efter anslag och sms

SMS-GRUPP

Vill du få information om allt som händer inom friskvården och kanske en liten knuff och påminnelse om att motion är viktigt så anmäl dig till vår SMS-grupp. Ring huset 046-12 01 95 och fråga efter Johan eller Data-Mattias.

Lunds Fontänhus

Öppettider: Måndag, tisdag, torsdag 9-16,
Onsdag 9-19, Fredag 9-15, Söndag 11-14
(Lördag 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

ÖPPET: julafton &
annandagen kl 11-14.
Som vanligt övriga dagar.

JULLUNCH: 18 dec kl 13.00!
Anmälan i receptionen eller ring
senast fredag 12 dec!

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: goteborgsfonta-
nen.dinstudio.se

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

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

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

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

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

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

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

SPONSORER

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,
Eva von Boer Lindskog 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...

Fontänhusets vänner

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att gå med i Fontänhusets vänner. Då får du/företaget varje nummer av vår medlems-tidning, *Fontänbladet*, som ges ut med tio nummer per år.

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

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

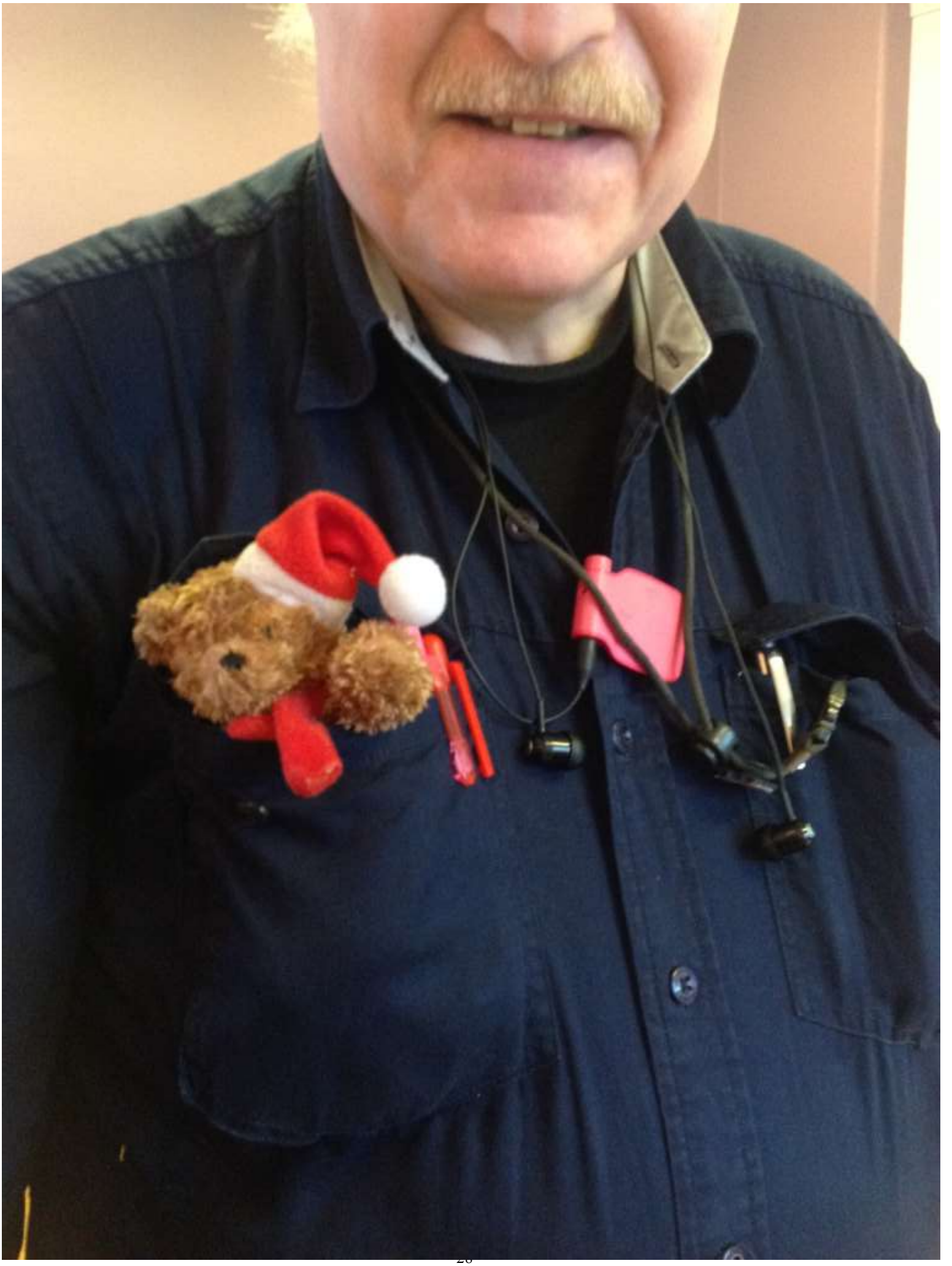
Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

Se sista sidan:

"Varför hamnar jag på baksidan?! Jag är ju den allra viktigaste på julen och borde pryda framsidan i stället! " säger tomten upprört. "Förminskad till en nisse nedstucken i en ficka!" Den här redaktören får inga klappar ! Killen på första sidan har näsan i vädret och här ligger jag med nosen i tidningshögen! Men...God Jul ändå!!!"

Tomten på Baksidan