FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING AUGUSTI-SEPTEMBER 2014

40 kr

VÅRAN PINGLA

UBÅTAR & POETER HJÄLTAR & BUSAR
KATTER & HUNDAR HIMMEL & JORD

Redaktionen har ordet:

Tänk dig ett praktfullt äppelträd.

Dignade av läckra frukter så här på höstkanten. Precis så kan du betrakta det här numret av Fontänbladet.

Alla våra skribenters, fotografers, poeters, illustratörers och övriga medarbetares kompetens och djupa engagemang har gett värme och näring åt dessa sidor för att bjuda dig som läsare på ett extra smakrikt kunskapsäpple. Och nyttigt. Ett äpple om dagen håller ju doktorn borta från magen.

Ta nu några läckra tuggor av alla åsikter, reflektioner, intervjuer, kåserier, fakta och annat mumsigt. Hittar du en kärna så ska du veta att den handlar om få bort stigmatiseringen kring psykisk ohälsa.

Vi är ett superskönt team som jobbar med tidningen och ser jättegärna att fler hoppar in i redaktionen. Här finns alltid plats för en till. Och tro inte att du inte kan. Det finns alltid något du kan göra.

Och allt är lika viktigt. Minsta lilla, tunna rottråd bidrar ju till att äppelträdet lever och frodas.

Pip **3**
Cickys hörna **4**
Inga nazister på våra gator .. **6**
En hunds dagbok **8**
Lena funderar **9**
Brasilien **10**
Sara Jessica skriver **14**
Månadens person **16**
Uppslaget **18**
Tony skriver **20**
Maria minns **22**
Fotografen Tove **24**
Kristallen o Köket **25**
En väg framåt **26**
Kontoret **27**
Intervju med Lisa **28**
Robin Williams **29**
Friskvård **30**
Anslagstavlan **31**
Vad händer i huset **32**
Statistiken **33**
Kontaktuppgifter **34**
Sponsorer **35**
Illustration **36**

FONTÄNBLADET

Nr 25– 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.

Vad gör Pip glad?

-en saga för de som glömt

-Vi gör något roligt, sa Pepp.

-Vaddå, sa Pip.

-Ja någonting som gör oss glada, sa Pepp.

-Som vaddå, sa Pip.

-Något som är motsatsen till det tråkiga, det jobbiga, det svåra, det som vi måste uthärda, klara av, stå emot och kämpa med, sa Pepp.

Pip tänkte och tänkte.
Och tänkte.
Efter flera dagar av grubblerier och funderingar suckade hen;
-Jag vet inte vad som gör mig glad. Det har jag glömt bort.

-Då får vi ge oss ut och ta reda på det, sa Pepp.

Sagt och gjort.

Pepp tog Pip i handen och så började de vandra. Över berg och genom skogar. Över leriga fält och snustorra slätter.
Dagar och nätter, år efter år, genom dimma, gnistrande kristallsnö och stekande sol.
Vandrade de.
Hand i hand.

Så var de då äntligen hemma igen.
De satte sig ner på varsin stubbe i skogen och blev sittande tysta en stund.

-Nu vet jag vad som gör mig glad, sa Pip.

-Vaddå, sa Pepp.

-Att vara med dig, sa Pip. Att vara med dig.

Lena Hult

VÄLKOMMEN TILL CICKYS HÖRNA

Det har varit Midsommarfest på F-huset. Det var mycket trevligt! Bättre att komma dit än att sitta ensam och uggla som en uv om natten. Några dagar senare var det Midsommarfest på Baravägen 1. Jag stötte på en som har varit på F-huset som heter Martin. Inte konstnären utan den blonda med rastaflätorna. Jag skulle uppträda med Jonas, Niklas Filip och Mattias, Wonderous Minds. Vi skulle framföra tidlösa midsommar sånger, såsom Små grodorna. Arrangemanget på dessa sånger var lite annorlunda. Det var lika kul som vanligt. Efter detta var det ett utdrag av en meditativ form som heter Kirtan som Jonas sjöng. Man sjunger mantran som t.ex Hare Krisna, Hare Krisna, Hare Rama, Rama, Rama… Detta sjungs på Indiska. Den som ville fick sjunga med.

Jag drog mot Lomma en dag. Fick tvinga mig ut. Ångest!! Höll på att få dåndimpen för chaufförен spelade teckno på rätt hög volym. Plötsligt ljuder en uppspidad version av en av mina favvos som heter Das Boot som gjordes en gång av U96. Nu var det en tjej som sjöng. Låten var mest samplad som man säger på musikspråk. Det var meningen att jag skulle stanna i Lomma, men jag tog nästa buss hem. Jag mådde skit som vanligt. Sat-ns Sobril.

Kyama mys

Någon dag senare åkte jag buss 160 mot Lund för att åka vidare mot Sjöbo. Förlåt att jag klagar men jag mår skit av att inte ta Sobril. Denna abstines som mer eller mindre förstör mitt liv. Jag kan väl inte hjälpa att de är så farliga. Hade jag bara blivit informerad, hade jag inte ens gått med på att ta dem. Jag ville bara ha en ångesttablett som jag ej blev trött av. Det blev jag ju inte heller. Tog dem då och då för att göra längre avbrott. Precis som jag gör med Theralen. Men nähä. Man ska hålla på med dessa. Jag vill bli fri min ångest, som numera har utvecklats till panikångest. Mina magmuskler är spända och ömmar. När jag väl kommer till Sjöbo så har jag ingen lust att stanna och gå runt där. Tar nästa inkommande buss tillbaka till Dalby.

Någon annan dag senare kampade jag med katterna på balkongen. Jag satt på en gosefilt och åt smörgåsar med äpple och gurka. Drack kaffe till. Fame Catador jamade glatt då han såg min mat. Han luktade på mina smörgåsar och såg så besviken ut. Inget kul alls. Den katten har bara mat på hjärnan. Hö hö. Det var en mysig stund på balkongen. Jag hade fått en kort andningspaus från ångest och depp(o). Jag hade hellre drabbats av Depp Johnny Depp. Hö hö! Ni fattar va? Jag hade fått en kraftig depression som varade upp till en vecka. Har sett på filmer på Netflix. Blandat urval. Vad gör man när man inte orkar leva. Tack och lov för mina katter.

Ber om styrka för att hålla ut. Det fungerar bitvis.

Fame mys

Var hemma hos en person som ibland går till F-huset. Vi drog tillsammans till Lomma. Denne person ville bada medans jag letade sten. Fann ett par fina. Jag stannade över hos denne som bjöd på mat. Denne person lagar väldigt god mat. Bakade bröd på mandelmjöl. Det tog tio minuter att grädda. I övrigt har jag inte hittat på så mycket som jag borde med sommarkortet.

Efter mycket dividerande tog jag mig ut och gick ner till Dalbys insjö som heter Rökepipan. Det är en konstgjord damm. Här satt jag och åt av glassen jag hade köpt. Rastlös, så det blev bara en kortare stund. Jag drog vidare mot mitt fortsatta äventyr. Gick bort mot vattentornet igen fast på baksidan. Kom bort till ett ställe längre ner där det växte vilda smultron. Smällde i mig ett par stycken som var himmelska. Jag beslöt mig för att åter gå till centrum. Skulle köpa kattgodis till Kyama. Han har tjatat på mig på sitt vis. När jag kom hem blev han överlycklig. Jo Fame gillar dem lite grann. Dreamis heter de. Reklam! Hö hö. När det gäller Fame terapi så går det framåt. Han är så duktig. Jag gosar och tränar hans tillit så ofta som det går. Jag är så kär i den katten. Jag försummar inte Kyama för det. Varför skulle jag?

Nästa dag när jag skulle till centrum kom den underbara papillionen mot mig och jag fick klappa den. Detta händer inte allt för ofta att han vill det. Denna hund har funnits på denna tomt minst i tjugo år.

Minns tyvärr inte vad denna pralin heter.
SOLKATT

Solkatt på en vägg
En solig katt på en väg
Här vandrar jag sann som en dag
Vadsa?
Sann som en dag.
Jaha!!!
Här är jag
Vill du så kan jag
Sann som en dag
Så sann som en dag Cicky 12 juni 2014

Adjöken!!!

INGA NAZISTER PÅ VÅRA GATOR!

Jag kommer från Jönköping. Det är en vacker stad. Kallas för Vätterns pärla. Av uppenbara skäl.
Smålands Jerusalem kallas den också, men det är ett helt annat kapitel. Som vi tar en annan gång.

I våras hade jag anledning att vara extra stolt över min hemstad. Närmare bestämt den 1 maj i år.
Då reste sig Jönköpingsborna som EN kvinna och visade på civilkurage, sunda värderingar och att nazister verkligen inte har något i Jönköping att göra. Någonsin.

SvP (Svenskarnas parti) hade av polisen fått tillstånd att demonstrera på självaste första maj, genom staden, på Jönköpings gator.
Liksom förra året.
Skillnaden nu var att gemene kvinna nu tänkte att vi vanliga invånare måste visa att nazister verkligen inte har något att hämta här.
Så på första maj samlades hundratalet nazister på Västra torget för att, med en EU-flagga liggandes på marken under deras stövlar, börja sin marsch genom att stampa på flaggan och skandera att endast de som SvP kallar svenskar, har rätt att vara och leva i det här landet.

”SÅ mäktigt. Så storartat och så härligt att se och höra”

Deras tåg var kantat och beskyddat av hundratalet poliser som också kallats in från närliggande län.
Tåget hade inte kommit mer än några hundra meter på sin demonstrationsrutt då de fick stanna då vägen helt plötsligt blockerades av MASSVIS av vanliga Jönköpingsbor, unga som gamla, som helt sonika satt sig ner på gatan.

Efter en stund hade poliserna, med mer eller mindre våld, forslat undan sittstrejkarna och satt en del på bussar för utkörning till omkringliggande småorter.

Nazisterna kunde nu fortsätta sin demonstration men efter ytterligare några hundratalet meter var det stopp igen.

Denna gång möttes de av dels fler sittstrejkare men framförallt möttes de av en tusenkvinnostark grupp av människor som stod framför Sofiakyrkan och sjöng att Jesus älskar alla barnen.
Gruppen bestod av människor från olika kyrkor, olika religioner, ateister, barn, pensionärer, ungdomar och ja, kort sagt, alla sorters människor.
Tillsammans sjöng de högt för att överrösta nazisternas skanderande.
Som om detta inte vore nog så visade Sofiakyrkan (och Kristine kyrka) sitt ställningstagande mot nazismen. Detta gjorde de genom att låta kyrkklockorna ljuda, i en hel timma, signalen som signalerar FARA. Kyrkan har inte använt denna klocksignal sedan andra världskriget då klockringningen varnade för att nazister var i antågande.

SÅ mäktigt. Så storartat och så härligt att se och höra.
Sången tillsammans med kyrkklockorna formligen dränkte nazisternas rop och min Jönköpingssjäl ler och njuter. Varmt i hjärtat.
Polisen, som hela tiden kantade tåget, fick forsla bort fler och fler Jönköpingsbor då nazisterna, vid nästan varje gathörn, möttes av människor som visade sitt avståndstagande till nazister och rasism genom att skrika bu-rop, rassla med nyckelknippor samt sitta mitt i vägen.

Detta fortsatte under hela nazisternas tåg och deras demonstration tog flera timmar att genomföra.

SÅ.STOLT.JAG.ÄR.
Vanliga människor som med fredliga metoder visar att de inte tolererar nazister och deras fruktansvärda rasbiologiska värderingar.
Att sedan medierna i teve valde att fokusera på den LILLA klick av människor som själva använde våld i sina protester är trist.

Och ganska typiskt media.

Som grädde på moset har nu en enig partigränsöverskridande kommunfullmäktige beslutat att nästa år 2015 skall kommunen ha olika aktiviteter på ALLA stora och små torg i staden. De har bokat in allt redan nu och säger att de gjort det för att de vill erbjuda Jönköpingsborna trevliga roliga aktiviteter jämte de sedvanliga första-majtågen.

Att Svenskarnas Parti inte har en enda plats i kommunen att söka tillstånd till demonstrationståg för,

ja det ser kommunens representanter som en alldeles förträfflig BONUS.

Lena Hult

Bilden är hämtad ur ”Dagen”. Fotograf: Mikael Fritzon /TT

EN HUNDS DAGBOK

Hej. Jag är en Cavalier King Charles Spaniel som heter Cilla. Jag är fyra år gammal. Jag bor hos en halvtokig stockholmare som heter Bengt. Fast ofta är han rätt snäll, speciellt när han busar med mig och när vi går på promenader.

Att busa är det bästa jag vet, men ofta vill husse bara ligga på soffan och lösa korsord. Då brukar jag hoppa upp och lägga mig hos honom. Så här ser min dag ut ungefär.

Husse kliver upp vid sextiden på morgonen. Då sätter han på kaffe och gör frukost till sig. Ibland är jag morgontrött och ligger kvar en stund till. Ungefär halv åtta får jag min morgonmat. Mums! Under tiden duschar husse. När han kommer ut igen ser han ut som ett troll i huvudet, håret står åt alla håll.

En stund senare är det dags för en morgonpromenad. Härligt att komma ut lite i det fina sommarvädret. Vi går en liten runda innan vi går in igen. Sedan måste husse gå till bussen. Jag tycker inte att det är roligt att vara ensam hemma. Jag vill helst ha sällskap hela tiden. Men husse måste gå. Tyvärr.

När husse gått brukar jag hoppa upp och lägga mig i soffan en stund och ta det lugnt. Det är väldigt tyst. Jag vänjer mig nog aldrig vid ensamheten. Men jag måste ju!

Timmarna går och till slut hör jag husse sätta nyckeln i dörren. Härligt, äntligen kommer han! Jag brukar springa och möta honom om jag inte redan ligger vid dörren och väntar. Men man vet ju aldrig när han kommer.

Nu väntar en promenad igen. Härligt! Vi går en lite längre promenad på eftermiddagen, så jag kan bajsa också. Då får jag beröm av husse.

När vi kommer in igen har vi gott om tid av gosa. Detta har jag väntat på hela dagen, det att få ha husse för mig själv. Husse brukar slumra en stund, och då snarkar han. Men det gör ingenting, för det gör jag också, säger husse.

”Han har i alla fall ingen päls som han måste bära jämt. Tur för honom”

På kvällen vill husse titta på TV. Då ligger jag antingen hos honom eller i min favoritfåtölj och vilar. Husse kommenterar ofta det han ser på TV:n. Jag tittar upp från min plats och ser om det är mig han pratar med.

Ungefär vid halvtio eller tio på kvällen är det dags för min sista promenad för dagen. Skönt, för nu är det lite svalare och skönare ute. Det tycker husse också.

Han har i alla fall ingen päls som han måste bära jämt. Tur för honom.

Husse gäspar stort och säger att han är trött och gärna vill gå och lägga sig. Efter sina kvällsbestyr säger han god natt till mig och klappar mig. Det tycker jag om. Jag brukar lägga mig på rygg, och då klappar han mig på magen. Sedan går han in till sig och jag hoppar upp i soffan och lägger mig. Nu är det mörkt och tyst, och jag somnar efter ännu en dag i mitt liv.

Bengt

Lena funderar

på kurage och rädsla

”Allt du tror är fel
(med dig själv)
gör dig mänsklig, gör dig hel”
Så sjunger Peter LeMarc och jösses vad jag längtar efter att kunna vara så, känna så. Jämt.
Att jag duger, att jag är ok, att jag ibland t o m kan drista mig till att faktiskt tycka om mig själv.

Och jag är på väg. Lite mer för var dag faktiskt.
Och sedan kanske några steg tillbaka när jag har ångest och så fram igen. Hemligheten är att jag måste jobba mig själv. Alltså med egen kraft. Att otåligt sitta och vänta på att det ska ske av sig själv, ja det har inte fungerat.
Och det är väl det som är grejen, kruxet; att förändringar, kurage och självkänsla aldrig kommer ”av sig självt”.

Jösses vad jag har väntat tidigare. Och väntat. Och så väntat ännu mer.
Jo serru. Har det fungerat? Nope. Inte fungerat. Alls.
För jag trodde att EN dag DÅ skulle jag bli tillräckligt orädd för att kunna försvara mig och för att tycka om mig själv. En dag skulle jag helt plötsligt resa mig och ta-dam, NU är allt klart.
Men icke sa Nicke,
det kommer inte av sig självt.

Vad är du rädd för att göra?
Gå och gör det.
citat Lena Hult

Med det sagt vill jag understryka att när jag skriver ”av egen kraft” och att en måste göra jobbet ”själv” så menar jag just det; att göra det SJÄLV, **men inte ensam.**
Stöd, uppmuntran, hejarop och axlar att gråta på – det är enormt viktigt när en jobbar med att försöka förändra sig själv.
Att en har en supportgroup som står bredvid no matter what.
Idag tänker jag såhär;
Istället för att vänta på att dagen kommer då jag ska vara så säker och lugn i mig själv så jag kan bemästra de flesta situationer,
så får jag börja med att försöka bemästra situationerna FÖRST och så sakta men säkert kommer jag att ernå den självkänsla, det kurage och den sinnesro UNDER TIDEN som jag söker.
Inte en speciell dag, typ WOW jag vaknar och nu är jag HEL,
nej, utan varje dag kommer att jag att kunna bli lite visare, lite säkrare och förstå att den jag är duger.
Hela vägen.
Att jag är precis så good enough som jag kan bli.
Och att det räcker.

Och vet du vad;
det gör du som läser detta också.
Duger.
Ja just DU som sitter och läser Fontänbladet just nu,
ja
DU DUGER.

Lena Hult
25 juli 2014

”Det är ju ingen konst att vara modig

om man inte är rädd först”

Sa Tove Jansson. Och jag kan bara hålla med.

Richard rapporterar från fotbolls-VM och samtidigt går han in på andra sidor av det brasilianska samhället

FOTBOLLS VM 2014

En liten rapport ifrån den stora fotbollsfesten i Brasilien.

Jag vill börja med att när det är VM i fotboll och vi Sverige inte är med så svider det i fotbollshjärtat. Men så är livet, man får inte alltid vara med.

Det började med match mellan Brasilien-Kroatien, hemmanationen har en stor press på sig att vinna. Det blev 3-1 till Brasilien. En turlig seger, den japanske domaren dömde straff till brassarna. Hela fotbollsvärlden såg att det inte var straff, han brassen föll väldigt lätt. Det gillar jag inte. Men så är det i fotbollen, det är inte alltid rättvist. Sen rullade det på med matcher. Ett lag som det var mycket snack om var England. Det blev två förluster och en vinst. Italien vann mot England. Men sen fick de ge sig mot Costa Rica 0-1.Vem minns inte Costa Rica 1990.

Det blev även förlust mot Uruguay 0-1. Det ska sägas att alla det fyra stora europeiska fotbollsnationerna England, Italien, Spanien och Portugal. Alla fyra gick inte vidare ifrån sina grupper. Skönt att Portugal missade.

”när det är VM i fotboll och vi Sverige inte är med så svider det i fotbollshjärtat”

Dessa nationer har mycket att se över i sina landslag.

Enligt mig så var Spanien alldeles för självsäkra på att vinna sina matcher.

Men det blev storförlust mot Holland 1-5. Sen blev det 0-2 mot Chile. Avslutade med vinst mot Australien 3-0.

Ett land som spelade mycket bra var Tyskland. Det blev vinst direkt mot Portugal 4-0.Sen 2-2 mot Ghana. Vinst mot USA 1-0.

Mycket bra matcher i gruppspelet och kul spel.

Slutspelet drog igång, Brasilien vann mot Chile efter förlängning.

Tyskland vann mot Frankrike 1-0.

När det blev dags för semifinaler så var det fyra lag kvar.

Brasilien-Tyskland, Holland-Argentina. Den matchen mellan Brasilien-Tyskland var på förhand en finalmatch. Innan matchen så hyllade brassarna sin lagkompis Neymar som inte kunde vara med. För mig är inte en spelare ett helt lag. När matchen drog igång så var laget helt paralyserade av att Neymar var med.

Matchen slutade 1-7 till Tyskland, helt otroligt. Jag hade tippat 2-0.Var nöjd med det, men när tyskarna gjorde sitt tvånoll mål, då förstod jag att här blir det fler mål. Att det skulle bli sju mål , vem kunde tro det! Kul med mycket mål.

I den andra matchen Holland-Argentina 0-0, Argentina vann på straffsparkar.

Så var det dags för den stora finalmatchen. Tyskland-Argentina, mina favoriter var Tyskland. Det som var märkligt för mig var att Argentina spelade så defensivt. Att man inte bjuder upp till bättre spel i en Vm-final. Tyskarna hade spelet direkt ifrån start. Men det är svårt att spela mot ett lag som har hela laget på försvar. Men till sist blev det mål. Han som gjorde målet en liten spelare som var framme vid rätt läge. Han blev stor matchhjälte, Mario Götze. Hela Tyskland jublade.
Deras plan gick hem.

Det ska sägas att efter fotbolls VM på hemmaplan 2006 så var målet att ta guld 2014 i Brasilien. Att man sen lyckas är för mig mycket bra. Ett helt lag som spelade och hade kul tillsammans. Alla spelar drar mot samma mål. Tyskarna hade byggt upp en helt egen anläggning med bungalows, plus egen träningsplan. Då har man bra med resurser. Jag hade innan VM började fyra lag tippade Argentina, Brasilien, Belgien och Tyskland. Bra gjort, tre lag gick till semifinal. Om jag spelat tyskarna på oddset, så hade jag fått 7.50 x pengarna.

Nu är fotbollsfesten slut, nästa fest är som vanligt om fyra år. Det är grannlandet i öster som skall stå som värd, Ryssland! Jag kan redan nu säga att det känns inte bra att Ryssland står som värd. Fotbollen är en global sport där många människor känner glädje och kan för en stund glömma bort det tråkiga i livet. Fotboll år stort här i världen. För mig har väl Putin köpt till sig VM? Det återstår att se om omvärlden vågar flytta på VM. Men det är en annan sak, livet här hemma går vidare.

En liten rapport ifrån Richard.

ETT PARADIS ELLER…?

Brasilien, detta fantastiska land i Sydamerika, med så mycket rikedom. För mig har Brasilien alltid varit och är fotboll plus samba och vackra kvinnor. Men här kommer en liten annan bild av landet. Det är ett mycket rikt land med stora naturtillgångar. Här kommer lite fakta om hur mycket det finns.

Guld, nickel, platina, timmer, kaffe, socker, petroleum (Landet har hittat mycket olja utanför sin kust)

Detta gör att landet kan bli en stor olje-exportör. Bra med pengar till landet.

Sverige har malmen ifrån Kirunagruvan.

Som det flesta vet så är landet störst på export av kaffe. Andra viktiga varor är sojabönor, sydfrukter, kakao, majs, vete samt bomull.

I Amazonasdjungeln så pågår en skövling av skogen som efter mycket om och men har man minskat ner på. Det är en av världens lunga.

Landet har en viktig flygindustri Embraer heter flygplanstillverkaren. Startade 1969, ligger i Sao Paulo, har cirka 12000 anställda. Företaget privatiserades 1994, har stora marknadsandelar detta för att man håller ett lågt pris och en hög kvalitet. Varför har vi det inte så här i Sverige? Tillverkar små och medelstora flygplan, med en kapacitet på hundra passagerare. Det byggs även militära plan. Det byggs mycket lastbilar i landet, svenska Scania har fabriker i landet. Mycket av transporterna sker med lastbil och flygplan.

Landet är stort och då behövs ett militärt försvar. Hela armen har en personalstyrka på cirka 190.000 personer. Flygvapnet 70.000, Marinen 60.000,Marinkåren 15.000.

Brasilien har 26 delstater och fem regioner Nord, Nordost, Central-väst, Sydväst och Syd.

Sydväst är den rikaste och folktätaste. Syd, högst andelen förmögenhet per capita och bäst levnadsstandard.

Nu till något helt annat om landet Brasilien, det har ett stort problem med droger. De så kallade favelorna utanför stadskärnan. Narkotikan har kostat många liv på bägge sidorna, både säljare och köpare. Men när det blev klart att det blev fotbolls VM, så började ett knarkkrig mot kartellerna. Man vill ha bort knarket, för att det skall bli bättre miljö för alla som bor där. Nyligen så sprängde Polisen en global knarkkartell. Som hade minst 30 länder i världen där man sålt droger för 15 miljoner i veckan. Det var i nordöstra Brasilien. I staden Goias.

Enligt uppgifter så har de hållit på i 30 år. De var verksamma i hela landet. Via flyg så sände man ut knarket. En ubåt var under uppbyggnad. Det är stora belopp i omlopp och flera bankkonto har spärrats. Flera byggnader har beslagtagits cirka 46 st. Till ett värde av en kvarts miljard. Personligen är jag emot all narkotika, men det är ett stort problem att få rätt på i hela världen. Det är ett krig som kommer att pågå länge mellan myndigheterna och det som lever på knarket. Tyvärr, så är det många som blir utnyttjade i knarket. På bägge sidor säljare och köpare.

”Hela Atlantkusten är mycket vacker med många vackra stränder. Mest kända stranden är Copacabana i Rio de Janeiro”

I Brasilien finns det mycket vacker natur. Det blir fina turistpengar, till landet. Hela Atlantkusten är mycket vacker med många vackra stränder. Mest kända stranden är Copacabana i Rio de Janeiro. Där händer det mycket. Många unga killar spelar fotboll där

Och vill bli upptäckta av talangscouter, så att det kan förändra sitt liv. Tjäna pengar till sig och sin familj. Familjebanden är starka. På stranden finns det många vackra kvinnor som har mycket små bikinis på sig. Det finns tyvärr ett problem som inte är så bra för landet, sexturismen ökar. Det byggs mycket hotell i nordöstra delen av landet. Många unga kvinnor kommer ifrån landsbygden ihop om att få jobb, men blir indragna i sexhandeln. Det är lagligt att sälja sex om kvinnorna är över 18år. Men tyvärr finns det män som vill ha unga flickor och det är där det stora problemet

finns. Polisen gör mycket för att få stopp på detta. De försöker att informera de unga flickorna om att sluta med det de gör. Oftast är det många inblandade i denna mörka sida av samhället. Vad som är märkligt är att det finns hotellägare som lurar de unga flickorna om jobb. Men att de skall sälja sex vid sidan om sitt arbete. Att det finns så många män som vill ha sex med unga flickor, är för mig helt fel. Jag hoppas verkligen att detta tar stopp, för det är inte rätt. Det är tyvärr mycket pengar som är i omlopp, och få tjänar stora pengar på detta. Då är det bättre med ekoturismen som ger extra inkomst till landets urinvånare. De bor mitt i Amazonas djungeln och lever som det alltid har gjort, men de har skaffat dieselaggregat så de har el, så att de kan titta på tv och kommunicera med omvärlden. För mig verkar det så enkelt att leva som indianerna gör. Det slipper all stress, jobbstress och statusjakt som vi har i vårt samhälle. Det tar vardagen som den kommer och jagar för att få mat till sina medlemmar i stammen. Men det är säkert svårt att leva i djungeln om man inte är född där.

Det finns en stam som man måste boka in sitt besök i förväg, sen får man se om man får komma in till dem. Det går bara att komma dit med flyg. Stammen har byggt en landningsbana för flygplan som kommer med turister och förnödenheter. Stammen har levt isolerade i många år och vill ha det så, inte för mycket av den civiliserade världen. Det tycker jag är mycket bra att de gör så, lever på sitt sätt. Att de står emot alla påfrestningarna som finns, många vill tjäna pengar på så mycket som möjligt. Vi skall vara rädda om vår planet som vi lever på. Vi har ju bara en. Jag är väldigt förvånad över hur mycket fel det görs på vår planet. Men människans uppfinnings rikedom är ju oändlig. Detta är en liten personlig rapport om landet Brasilien, av mig Richard. Jag har alltid drömt om att få komma till Brasilien. Men det förblir väl en dröm. Detta fina land med så sköna kvinnor som dansar samba. Det är kanske därför som de unga männen spelar så bra fotboll. Det kanske kommer med modersmjölken. Eller har det andra blivit bättre på fotboll! Fotbollen är stor i världen.

Tack och hoppas detta har varit läsvärt.

Lite fakta om Brasilien.

Cirka 200 miljoner invånare.

Huvudstad, Brasilia.

Största staden, Sao Paulo.

Valuta: Real.

Religion: Katoliker.

Språk: Portugisiska.

Richard

CRISTO REDENTOR

Cristo Redentor (Kristus frälsaren) är den välkända kristusstatyn som är belägen på det 710 meter höga berget Corcovado, i Rio de Janerio. Statyn är 39,6 meter hög och 700 väger 700 ton. Monumentet är till del byggt av Skanska och betongen i fundamentet kommer ifrån Limhamn. Invigningen ägde rum 12 oktober 1931.

Richard

SARA JESSICA SKRIVER

SAMTIDSBESVÄRJELSER

”Odöd” är boken som Clemens Altgård återvänder till poesin med. En symbolik som reflekterar både hans första diktsamling på 20 år och är en del av temat genom boken.

Innehållet är för mig som en blandning av poesi och magi. Besvärjelser och trollformler för den gråa vardagen och samtiden. Betraktelser berättas i jag-form om fördömda förstäder och kanske förtrollade kantarellkorgar. Clemens delar med sig av sin vardag och sitt skrivande i flera av dikterna.

IDAG: ser jag det såhär:

En figur, tydligen jag (sagt med en rysning),

sitter bedrövad bland alla papper

och kanske kunde jag höra en nål falla nu.

Själv visste jag inte om att jag hade längtat efter den här boken förrän jag läste den.

Clemens Altgård är poet, översättare och krönikör. Han bor och verkar i Malmö. Odöd är hans första diktsamling på 20 år och han har tidigare varit medlem i den beryktade Malmöligan.

Fyra frågor till Clemens Altgård

1. Visar du dina texter för någon för synpunkter och feedback innan du har skrivit klart dem?

- Ja, jag låter oftast några av mina vänner få läsa vid en viss tidpunkt, när jag känner att dikten har fått en form som håller. Men det kan ibland förtätas ytterligare. Oftast handlar det om att stryka ner. Ta bort text, snarare än att lägga till. Fast det har hänt att jag lagt till något också. Ett annat sätt att få feedback kan vara att testa några nyskrivna texter vid uppläsningar inför publik. Då går det oftast att känna av vad som fungerar och vad som inte gör det.

2. Vad föredrar du att ha för miljö omkring dig när du skriver? Exempelvis tyst eller musik? Ensam eller bland folk?

- Musik kan vara inspirerande. Ofta är det instrumental musik som fungerar bäst. Men jag har under årens lopp inspirerats av allt möjligt från Joy Division till opera. Ofta är det så att musiken sår ett frö, men när jag väl skriver väljer jag för det mesta att ha det helt tyst omkring mig. Fast helt tyst blir det aldrig ändå. Det finns ju alltid ljud i någon form runt omkring. Måsar som skriar, skator som skrattar, koltrasten som drillar, motorljud, brummande maskiner. Vi är omgivna av ljud. Fast ett knep är att sätta på sig hörlurar men låta bli att spela musik. Då funkar de som hörselskydd och det blir rätt tyst. För det mesta sitter jag för mig själv och skriver, men det har hänt att jag skrivit ner några rader ute bland folk.

3. Använder du dig någon gång av en synonymordbok för att variera språket eller för att få ett bättre flyt i en dikt?

- På 80-talet gjorde jag det, ja! Jag hittade en fantastisk, över hundra år gammal, ordbok som förtecknade "främlingsord i svenskan" alltså inlånade ord. Det var rena guldgruvan. Det var så jag kom på vad min debutbok skulle heta - Pandemonium. Idag har det ordet blivit ganska välkänt bland annat via rockmusik och datorspel, men då var de få som hade hört det. Numera finns ju för det mesta synonymförslag i ordbehandlingsprogrammen. Men jag tror mer på att själv leta upp eller komma på ord. För mig är rytmen styrande och jag väljer alltid ord som ska passa in i den rytm jag bestämt mig för. Sedan kan jag växla spår mitt i en dikt och byta rytm men ordvalet och ordens placering bestäms av det.

4. Har du någon gång besökt ett Fontänhus? Annars är du väldigt välkommen till Lunds fontänhus på besök!

- Det är rätt länge sedan nu jag besökte Fontänhuset i Malmö men jag minns att jag tyckte att det verkade vara en väldigt kreativ och fin atmosfär. Och jag tackar för din inbjudan till Lund!

Clemens Altgård. Foto: Pressbild

Clemens Altgård är poet, översättare och krönikör. Odöd är hans första diktsamling på 20 år och han har tidigare varit medlem i den beryktade Malmöligan.

Sara Jessica

CHEFENS SEMESTER

Chefens semester 2014

Fyra veckors ledighet, veckorna 30-33. Eftersom Lasse inte vill skriva själv så blir det en medlem som gör det. På vad som hörts. En utlandsresa till Mallorca, Spanien. Med hela familjen. Enligt uppgifter så sov Lasse inte på stranden. Att göra inget är också något att göra. Lasse tittade på lediga människor, ett billigt nöje. Tillbaka hemma, så blev det en lång cykeltur med sin son. Lasse är en friluftsmänska. Det blev väl några nätter i tältet. Nu är det tillbaka till huset. Kul att du är tillbaka, vi vet var vi har varandra. Du är ju chef här i huset, men har ett mycket stort öra och hjärta. Låter alla komma till tals.

Richard

Chefen

-NUMERA HÅLLER JAG MIG PÅ JORDEN

Lisbeth intervjuad av Gunnar

Namn?
Lisbeth Irene Andersson

Född?
Ja, i Lund på BB.

Bott?
Klosters Fälad, Teckomatorp och Lund såklart.

Har du lång erfarenhet av Fontänhuset?
Jag började på Klostergatan i Lund. Det var bra där, men det var någon jag inte kom överens med, så när föreståndaren skulle till Malmös Fontänhus, så hängde jag med. Jag övernattade där i tre veckor och trivdes bra. Och blev medlem där istället under 3-4 år. Det var en härlig tid med Bengt Jarl och de andra. Jag minns hur vi brukade åka upp till Småland. En gång gick vi ut med båten. Jag bad om en flytväst men det fanns inte sa de. Och naturligtvis ramlade jag i vattnet. Aldrig mer utan flytväst, sa jag den gången.
Men i längden blev det för dyrt att resa fram och tillbaka mellan Malmö och Lund där jag bodde.

Kom du till Lunds Fontänhus då?
Nej, då jobbade jag i fem år på Arbetscentrum i Värpinge. Och då kom Agneta, som var handledare här på Fontänhuset med Irene innan Lasse blev föreståndare. Med henne kom jag hit för jag ville göra något annat.

Trivs du här?
Det funkar bra. Det beror ju på hur man mår. Fast ibland undrar man, som när den där Irene tejpar fast klumpen i vällingklockan när jag ska pingla i huset så folk ska veta att lunchen är klar.

Vad kan bli bättre i huset?
Vi är många och det kan bli trångt här när vi ska äta. Så vi får väl bygga ut eller nåt. Sen har jag svårt att höra när många snackar samtidigt. De tar inte hänsyn till att jag inte hör.

Gillar du folket här?
Man kan ju inte älska alla, men de flesta. Dator-Mattias är härlig och Raad är för rolig. Det finns många.

Tycker du om maten i huset?
Maten är OK, men ibland kan den vara halvljummen. Ska man betala 30 spänn, så kan man väl få varm mat.

Du sköter kafeet?
Ja, men det lurigt att sitta där med alla kakor och läsken.

Vad gör dig riktigt glad?
När jag får träffa Tony och Bengan här på huset. De är mina bästa kompisar. Jag saknar dem mycket när de inte är här.

Vilket är ditt favoritprogram på TV?
Ullared och Hem till gården. De vill jag inte missa.

Vad skulle du göra om du fick en miljon?
Jag skulle köpa kläder, värstingdator och mobil.

Vart skulle du helst vilja resa?
Till Spanien igen. Till Costa Brava. Jag har varit där fem gånger. Med buss tar det 33 timmar. Man ser så mycket på vägen.

Varför vill du dit?
Det är så vackert och härligt där. Och så finns det ju eldiga spanjorer. Jag minns när jag gick in i en

-HAR FÅTT NOG AV HÖGA HÖJDER

liten butik. En man frågade om jag var intresserad av något särskilt. Nej, jag ska bara titta, svarade jag. Ah, svenska flicka, sa han. Jag har bott i Sverige och kan lite svenska. Jasså du, sa jag. Men man blir ju glad.

Har du rest till andra ställen?

Jag var med i Träffpunkt Fritid och har varit ute på en hel del äventyr med dem. Som när jag besökte Fatmomakke, en samisk kyrkby mitt i en vacker natur, lugnt och fridfullt, där man kunde bada i sjöar med kristallklart vatten. Ett paradis på jorden.

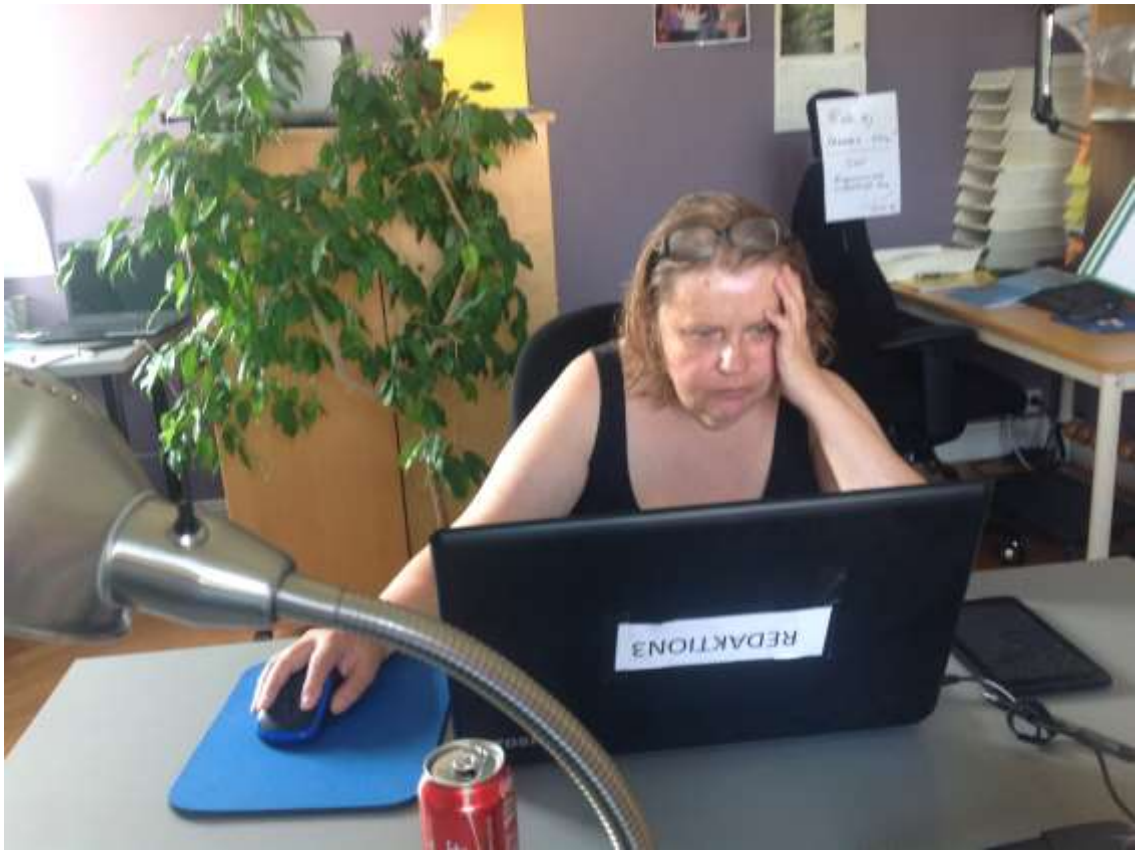
Hur tog ni er dit?

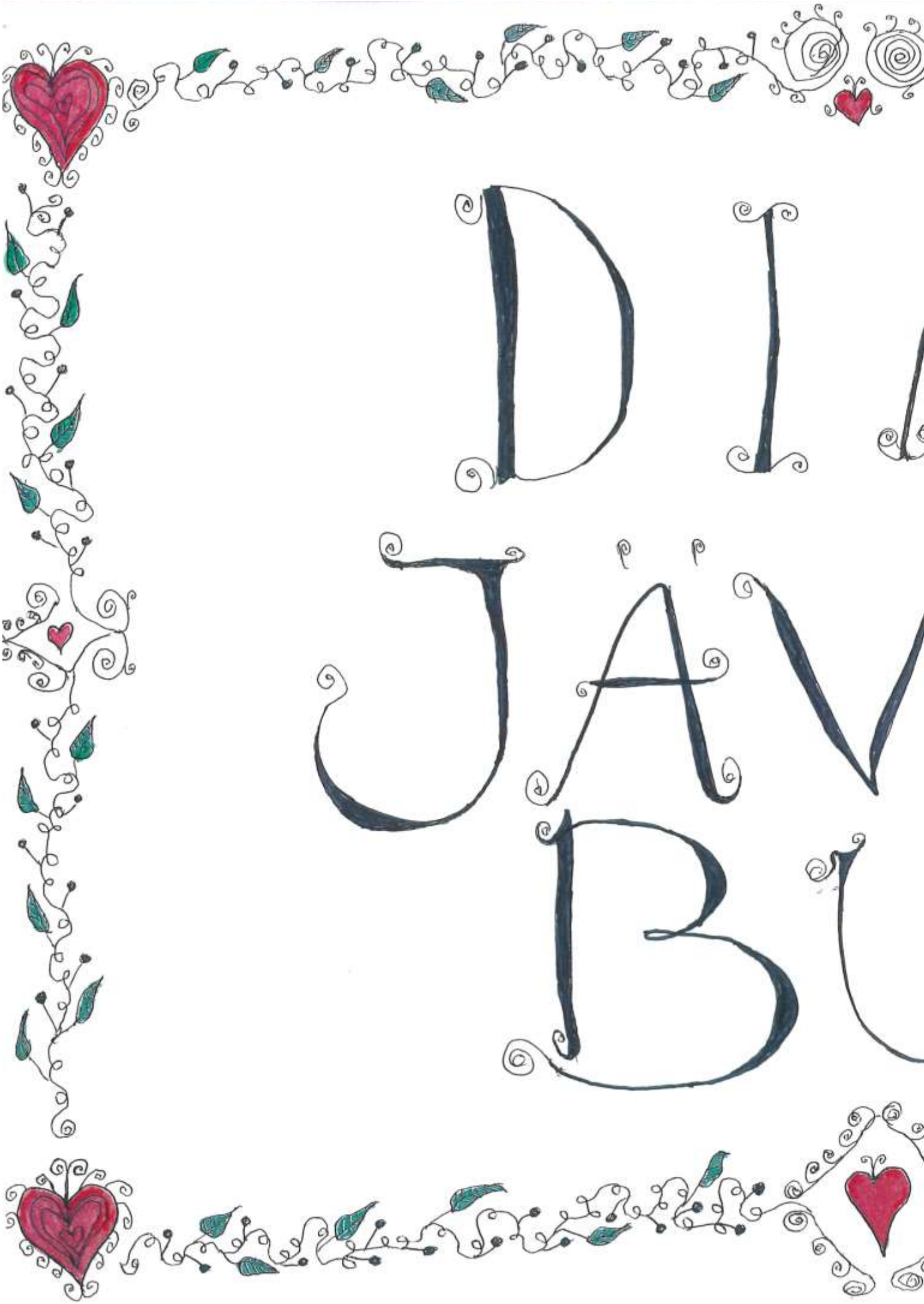
Med minibuss. En lång resa, men vi tältade på vägen. Hahaha, fast inte på vägen utan på campingplatsen. En annan vacker plats var Björkliden dit jag också gjorde en fjällresa med promenader, bad och oj, vad jag njöt. Där kommer jag ihåg när vi skulle campa uppe på fjället. När vi rest steg vi in och då rasade alltihop över oss. Vi fick kravla ut och resa tältet igen. Gick in och tältet föll ihop igen. Sen sov vi, trots kylan och mygg stora som räddningshelikoptrar.

Apropå helikoptrar så for vi ett gäng till Sveriges högsta berg Kebnekaise en gång. Vi tog tåg till Kiruna och sen buss till Nikkalukta fjällstation. Där stod en helikopter som tog oss till Kebnekaise fjällstation på bara 7 minuter. Det var en jättestor byggnad där vi gottade oss med flingor och nybakt och god mat i tre dagar. Sen skulle vi upp på fjället, laddade med en rejäl frukost för att verkligen orka. Jag och mina vänner vandrade den långa vägen uppför till toppen av berget. Jag minns jag hade bruna stövlar. Efter tjugofyra timmar kände jag att nu får det vara nog. Klockan var halv ett på natten, jag var helt utmattad och orkade inte ta ett steg till. Då hade vi bara trehundra meter kvar. Men jag hade absolut fått nog. Vi ringde fjällräddningen och bad dem skicka en helikopter bums. Men de sa att det var för dimmigt. Så vi kunde inget annat än vänta. Vi satte oss ner i mörkret och kokte nudlar och tevatten för att hålla värmen i snön och kylan. De kom inte förrän halv nio på morgonen. Vi lastades in och flögs ner igen.

Numera håller jag mig på jorden. Har fått nog av höga höjder.

Tack, Lisbeth




DI
JA
BU

LISBETH

ATT AVMASKA EN KATT:

1. Ta upp katten och håll den i vänster arm, som du håller en baby. Med högra handens tumme och pekfinger på var sin sida om kattens mun, tryck försiktigt på kinderna. När katten öppnar munnen släpper du ner pillret i munnen och låter katten stänga munnen och svälja.

2. Ta upp pillret från golvet och hämta katten bakom soffan. Håll katten i vänster arm och upprepa hela proceduren.

3. Hämta katten från sovrummet och släng det blöta pillret.

4. Ta ett nytt piller från folieförpackningen. Ta upp katten och håll den i vänster arm och håll baktassarna hårt med vänster hand. Tvinga upp käkarna och tryck ner pillret bakerst i kattens mun. Häll kattens mun och räkna till tio.

5. Ta upp pillret från guldfiskskålen och ta ner katten från garderoben. Kalla in din sambo från trädgården.

6. Ställ dig på knä på golvet och håll katten hårt mellan benen, håll främre och bakre tassar hårt. Ignorera fräsningarna från katten. Säg till din sambo att hålla kattens huvud stadigt och tvinga ner en linjal mellan käkarna på katten. Släpp ner pillret längs med linjalen och stryk kattens hals kraftigt neråt.

7. Hämta katten från gardinstången och hämta ett nytt piller från folieförpackningen. Notera att du behöver köpa en ny linjal och laga gardinerna. Samla försiktigt ihop skärvorna från prydnadssakerna och vaserna från fönsterkarmen och lägg undan dem för limning vid senare tillfälle.

8. Svep in katten i en stor handduk och be din sambo att lägga sig över katten med bara kattens huvud synligt vid ena armhålan. Ta ett sugrör och lägg pillret i, tvinga upp kattens mun med en penna och blås ner pillret i kattens mun.

9. Kolla bipacksedeln så att inte pillret är skadligt för människor, drick en öl för att skölja bort smaken. Sätt förband på sambons underarm och ta bort blodfläckarna med vatten och diskmedel.

10. Hämta ner katten från grannens uthus. Ta ett nytt piller. Öppna en ny öl. Placera katten i ett skåp och stäng dörrarna vid nacken med bara huvudet utanför. Tvinga upp käkarna med en sked. Skjut in pillret i halsen med ett gummiband.

11. Hämta en skruvmejsel från garaget och skruva fast skåpsdörrarna på gångjärnen. Drick öl. Hämta en flaska whisky. Häll upp. Drick. Ta en kompress och lägg på kinden och kolla när du fick en stelkrampsspruta senast. Häll whisky på kompressen för desinficera såren. Häll upp en whisky till. Släng t-shirten och hämta en ny.

12. Ring brandkåren för att hämta ner kattjäveln från trädet på andra sidan gatan. Be om ursäkt till grannen som kraschade in i staketet när han styrde undan för kattafan. Ta det sista pillret från folieförpackningen.

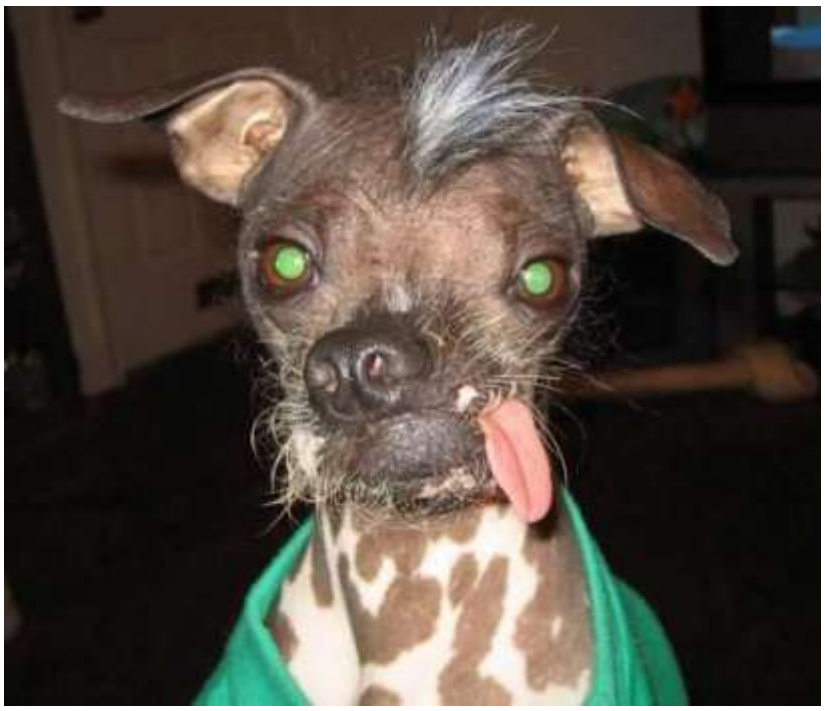
13. Knyt ihop alla fyra tassarna på kattfan med hushållssnöre och bind fast katten, ordentligt, i köksbordet. Hämta ett par rejäla arbetshandskar i garaget. Tryck ner pillret i munnen på katten, följt av en stor bit oxfilé. Använd gärna våld. Håll upp huvudet på katten och häll ner en liter vatten, för att skölja ner pillret.

14. Drick upp resten av whiskyn. Be din sambo köra dig till akuten. Sitt tyst och stilla medan doktorn syr fingrar och underarm, och tar bort pillerrester från ögat. Ring möbelfirman, på vägen hem, och beställ nytt köksbord.

15. Ordna så att djurens vänner hämtar den förbannade helveteskatten och ring djuraffären och kolla om de har en hamster.

ATT AVMASKA EN HUND:

1. Rulla in pillret i en baconskiva
och kasta i halsen på hunden.



SANN GEMENSKAP

MARIA MINNS…

Funderar ibland över hur mitt liv såg ut innan jag hittade till vårt fantastiska Fontänhus. Jag har varit sjukskriven sedan 2001 med inslag av arbetsträning och praktik. Har även deltagit i olika arbetsmarknadsprojekt. Tyvärr så har min psykiska ohälsa satt hinder för att jag skall kunna arbeta kontinuerligt och under någon längre tid.

Sökte länge efter någon verksamhet där jag kunde få känna tillhörighet och även ha möjlighet att fylla dagen med något meningsfullt. Trodde ibland att jag funnit detta ställe men av olika anledningar så kändes det inte rätt eller bra.

För snart tre år sedan fick jag via en person höra talas om att Lund skulle ha ett s k Fontänhus. Med viss förhoppning åkte jag och en kontaktperson och besökte detta. Det var då precis nyöppnat och jag fick dessvärre reda på att de som arbetade där hade samarbetsproblem. Besviken så fortsatte jag envetet försöka fylla mina dagar med meningsfullt innehåll.

Tiden gick och jag hade läst i tidningen om att det nu hade ordnat upp sig med de anställdas situation på Fontänhuset. Jag bestämde mig för att göra ett nytt besök.

Denna gång var stämningen en helt annan. Jag kände mig välkommen i gemenskapen och började besöka Fontänhuset då och då. Det har genom dessa år betytt oerhört mycket för mig att få ta del av den dagliga verksamheten. Mest har jag hjälpt till med Cafe´och reception men jag har också arbetat i köket ibland och så har jag skrivit lite i Fontänbladet.

Förutom detta så har jag varit handledare åt en student som var praktikant här i huset. Har också guidat studiebesök runt i vårt fina Fontänhus.

Jag anser att Fontänhuset är en helt fantastisk verksamhet och har för mig betytt ovärderligt mycket. Här känner jag sann gemenskap och min vardag blir fylld med något meningsfullt. Så tacksam över att jag har möjlighet att få vara en del av denna gemenskap. Så tack alla medlemmar och anställda på Lunds Fontänhus för att ni finns!

Med vänlig hälsning Maria O.

EN HELT FANTASTISK DAG

Vi medlemmar här på Fontänhuset i Lund, har den stora förmånen att varje tisdag, hela sommaren, möjlighet att få åka med på utflykt någonstans i vårt vackra Skåne.

Tisdagen den 17 juni var vi ett större gäng som i 3 bilar gav oss iväg till Landskrona. Vädret var strålande vackert och var och en hade packat ner lite lunch.

Själv så åkte jag i Eva Li:s komfortabla bil. Några åkte med Helga och resten i en tredje bil.

Vi började med att gå på rundtur vid Citadellet och de mycket pittoreska kolonilotterna. Den ena var mysigare och lummigare än den den andra.

Vi tittade även in på den Rothoffska kolonin som är öppen för allmänheten. Där råkade det finnas en guide och hon berättade om allt möjligt intressant inkl att där fanns ett insektshotell och en bikupa på tomten.

Därefter åkte vi en bit bort till stranden i Borstahusen. Där åt vi vår medhavda lunch och jag passade på att känna den lena sanden mellan tårna och på vattentemperaturen. Eva åkte och köpte frukt, korv, juice och goa kakor. Tony hade också köpt en massa gott till hela gänget. Vi satt/ låg där en god stund och bara njöt.

Sista anhalten på vår ljuvliga utflykt gick till det mysiga Cafe'et som ligger precis invid Citadellet. Där fick vi välja mellan fika el glass. Det var då så pass varmt att de flesta av oss valde att sitta i skuggan.

Slutligen satte vi oss nöjda och en upplevelse rikare, i bilarna och styrde hemåt. Eva var så snäll och skjutsade mig ända hem till Furulund.

En helt fantastisk dag med många härliga intryck!

Imorgon skall vi åka till Malmö och gå på Tekniska Muse'et och ta en tur till Västra hamnen. Skall bli roligt. Skriver mer om denna och kommande utflykter framöver.

Med vänlig hälsning Maria O

U-BÅT OCH ITALIENSK GLASS

Tisdagen den 1 juli var det dags för ännu en sommarutflykt. Denna gång till Malmö och Tekniska Museet.

Vi var ett ganska stort gäng som tillsammans med Helga tog tåget till Malmö Central. Därifrån tog vi oss en promenad till Museet medan några valde att ta buss.

Under ca 1 timmes tid gick vi på en upptäcktsfärd och testade små experiment, besökte en U-båt och mycket annat intressant.

Den medhavda lunchen intogs i gröngräset i Slottsparken.

Därefter promenerade vi till Västra Hamnen där vi drack kaffe och åt delikat italiensk glass. Den vackra havsutsikten fick vi på köpet.

Vi valde sedan att ta bussen till Centralen igen och hem mot Lund.

Trevlig dag med härligt gäng och ganska vackert väder.

Återkommer med fler utflyktsberättelser längre fram.

Vid pennan; Maria O

ALLT MELLAN HIMMEL & JORD

Torsdagen den 3 juli hade ett gäng på 8 personer här på Fontänhuset, bestämt oss för att besöka Hörby marknad.

Vi tog oss dit i Djamilas och Gunillas bilar. Snabbt och smidigt.

Vi började med att titta på alla fantastiska fåglar som fanns i alla möjliga storlekar och arter. Fick god lust att inhandla en styck nykläckt, gul och fjunig kyckling á 30 kr, men insåg snabbt att det lär bli bekymmer med utrymme när den ”skjuter i höjden”.

Några underbara vädurskaniner fanns också att beskåda.

Sedan bar det iväg längs med marknadsstånden som innehöll allt mellan himmel och jord. Jag köpte kolaremma, en vaxduk, några klubbor och vann 2 virkade dukar på lotteri.

Vid 12-tiden började vi känna oss hungriga och besökte en pizzeria. Gunilla sponsrade vår lunch så den kostade endast 30 kr per person.

Vi gick omkring och tittade på övriga marknadsstånd och bestämde oss för att bege oss hem vid 14-tiden. En mycket trevlig dag fick vi tillsammans.

Med vänlig hälsning Maria O

UTFLYKT TILL KATRINETORP

MARIA MINNS…

Tisdagen den 5 augusti var det så dags för en sommarutflykt igen. Denna gång till Katrinetorps Herrgård i Malmö.

Vi var ett rätt så stort gäng som åkte iväg i bilar efter ett-mötet. Vädret var molnigt med behaglig temperatur. Vi packade ner kaffe och bullar och gav oss iväg i bilarna.

Väl där så visade det sig vara flera mäktiga byggnader och en enorm trädgård med såväl vackra

blommor, bär och grönsaker. Vi vandrade runt och beundrade allt det vackra i parken och i den Engelska trädgården som låg separat. Några änder låg och guppade i ett vattendrag och i en damm så myllrade det av guldfiskar.

Efter någon timme var vi kaffesugna och hittade trädgårdsmöbler att sitta på mellan de rustika gamla byggnaderna. Kaffe, té och krämiga bullar intogs med god aptit. Sedan tog vi en tur in på en antik butik med gamla möbler, porslin och smycken. Mycket vackert men dyrt. Vi avslutade besöket med att besöka en butik som sålde allt från tvål och böcker till saft, sylt och karameller. Jag unnade mig en liten påse blandade fruktkarameller.

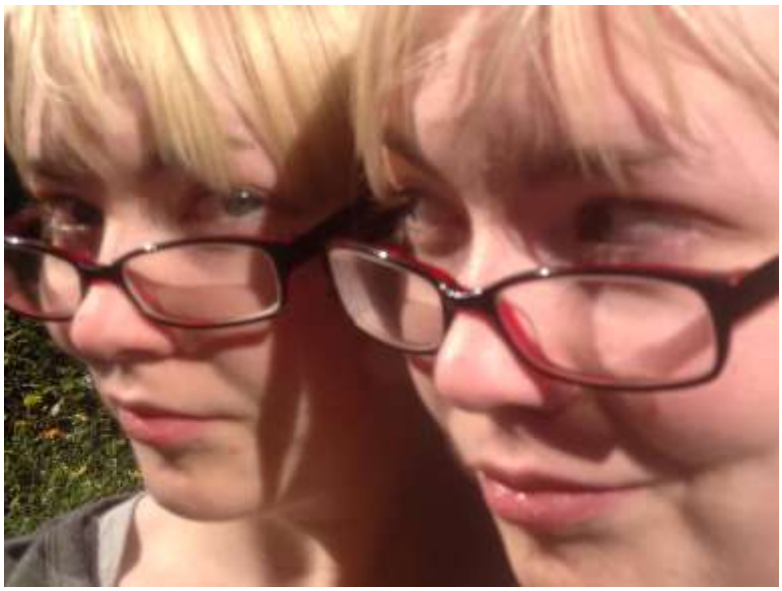
Det var en riktigt mysig utflykt i trevligt sällskap.

Med vänlig hälsning Maria O.

FOTOGRAF I HUSET!

Hej Fontänhuset! Mitt namn är Tove och jag är en 21årig tjej från Lund som varit fotointresserad enda sen jag var ett litet barn. Jag kommer till och med ihåg mina första bilder som jag fick ta med mamma och pappas kamera. Jag radade upp mina gosedjur i olika miljöer och började fotografera tills kameran tog slut. Och om det var uppskattat av mina föräldrar att hälften av de framkallade bilderna var på mina gosedjur brydde jag mig inte om, jag var förälskad. Så här står jag idag, med ett brinnande hjärta för fotografering och med kameran i högsta hugg, redo för allt världen har att ge mitt fotografiska öga. Så, behöver du ha någonting dokumenterat? Kanske en porträtt bild eller något helt annat så är det bara att säga till, jag ställer mer än gärna upp!

Tove



INGET LÄTT PUSSEL ATT LÄGGA

Under sommaren har projektet legat lite i dvala. Alla samarbetspartners börjar sakta men säker återkomma till arbetet efter semestern och uppstarten närmar sig med stormsteg. Det som har gjorts i huset under sommaren är att forma den första gruppen medlemmar som ska följa med upp till Kristallen den 1 september. Alla i gruppen kartläggs, vi samtalar och utför sysslor i huset. Under vecka 34 och 35 kommer jag att vara en hel del på Kristallen för att tillsammans med Matilda, värdinna, Andreas, kock mf, att gå igenom de arbetsuppgifter som är tilltänkta för projektet. I samband med detta kommer ett arbetsschema att utarbetas, där antalet personer per arbetsuppgift bestäms, tidpunkter på dagen för olika sysslor spikas och jag kommer få en bättre överblick kring det hela. Den kommande veckan kommer Eva och jag att ringa många samtal till myndigheter och se till att alla är med på banan samt undanröja eventuella hinder på vägen. Det är inget lätt pussel att lägga, det är många olika regler och lagar som styr, vilket gör det desto viktigare att göra rätt från början. Eva och jag har även blivit inbjudna till en stor konferens i november där vi kommer att marknadsföra projektet, träffa arbetsgivare och diskutera olika samarbetsformer.

Monique

GRÖNA FINGRAR I KÖKET!

Under Malins semester har Monique trätt in och handlett köket. En uppgift som varit rolig men samtidigt ovan. Trots det tror och hoppas jag att majoriteten av sommarens besökare vart nöjda med både mat och service. Tillsammans har vi lagat goda luncher, bakat och gjort mumsig fika till fredagarnas After work. Nya medlemmar har fått möjlighet att prova på uppgifterna i köket. Under sommaren har antalet medlemmar som vistats i huset på daglig basis varit något mindre än vanligt, vilket gjort det möjligt för oss att improvisera men även gett oss tid till samtal och trevliga diskussioner i köket. Det har även underlättat för nya medlemmar att i lugn och ro bekanta sig med huset, köket och människorna. Gröna Fingrar, trädgårdsprojektet, har försett köket med ekologiska, närproducerade och fräscha grönsaker som, potatis, morötter, blomkål, lök, kålrabbi, squash, tomat, gurka mm. Köket har flitigt använt sig av dessa ingredienser i maten och provat nya rätter. På trädgårdens vitlök och gurka gjorde vi till exempel en kall smarrig tzatziki och på morot och kålrabbi gjorde vi coleslaw, som var mycket uppskattat i sommarvärmen. Vi har bakat rulltårta och upp-och-ner-kaka. Vi har alla hjälps åt att göra luncherna till en trevlig stund i huset. Nu är Malin tillbaka på sin position och fortsätter i samma anda!

Malin

EN VÄG FRAMÅT

HÖST OCH NÄTVERKSTRÄFFAR!

Nu är det höst i luften. Visst kan det vara lite sorgligt när sommarvindarna byts ut mot den där höga klara luften och regnskurarna kommer lite tätare? Å andra sidan kan det faktiskt vara rätt skönt att komma in i lite rutiner igen, köpa ett nytt kollegieblock, brygga det varma kaffet (espresson helst) och börja spåna kring höstens visioner. Här på Lunds Fontänhus tror jag vi får en spännande höst tillsammans!

Vi har redan en gedigen lista med talare, som nu är inbokade och taggade inför höstens nätverksträffar. Vi kommer titta närmare på begreppet motivation tillsammans med Sofia Bunke; Hur håller man den vid liv? Vad gör man när den tryter? Vi kommer möta forskaren och universitetslektorn Mats Hilte som ger ett lite annorlunda

perspektiv på Mindfulness – nämligen hur denna kan vara användbar i t.ex. tentasituationer och när det är dags att prestera på olika sätt.

I höst möter vi även dietisten Ann-Louise Bladh och ser närmare på temat ”En sundare livsstil – kost, motion och inlärning”.

Detta är bara några av dem spännande workshops och föreläsningar som kommer att äga rum på våra nätverksträffar i höst - så ta en närmare titt på datumen som borde ha landat i din mailbox vid det här laget och spika dem i kalendern.

KICK OFF OCH AFTERNOON TEA!

Vår första nätverksträff eller Kick off, går av stapeln den 2/9 med afternoon tea och scones i Fontänhusets källare kl. 14-16.

Då ges mer info om höstens program och jag och Helga ser fram emot att träffa er och planera lite

inför hösten ihop. Fundera gärna på om det är några speciella sociala aktiviteter ni tycker vi skall göra i höst så kan vi prata om det då…

VÅGA LÄGERHELG!

I höst kan vi även stolt presentera ”En väg Framåts” första *lägerhelg*! Den kommer att äga rum den *17-19 oktober* på den mysiga gammelgården. Lägrets tema är ”Våga vara, våga skriva, våga tala! ” och görs i samarbete med kuratorn Olof Samuelsson från Malmös studenthälsa. Vi kommer även att få delta i seminariet ”kreativt skrivande” som hålls av Kerstin Wimmer. Därutöver kommer det finnas möjlighet att vara lite för sig själv… men också äta god mat, spela spel och gå i skog och mark ihop m.m. Vi vill gärna att så många som möjligt skall kunna följa med! Vi ska försöka

För er som inte har träffat mig ännu så ser jag ut typ såhär (OBS: personen till vänster!). Ser ni mig så kan ni veta att jag i stort sett alltid vill ta en fika med er och prata om såväl studierna som livet i stort!

tillgodose eventuella behov av att ha eget rum i så stor utsträckning det går.

KURSER OCH GRUPPER

Denna termin kommer vi även att ha en kurs i Mindfulness som hålls av Birna Gudmundsdottir. Lite längre fram i höst planerar vi även att ha en grupp-handledning kring temat ”Vardagspusslet”.

Här ser vi fram emot att stöta och blöta tankar ihop kring frågor såsom; Hur skapar vi en bra vardag i våra liv? Hur formas vi nya rutiner? Eller… Hur kommer man egentligen upp ur sängen på morgonen? Vi samtalar kring svårigheter och möjligheter!

DIN PLATS!

Nu vill jag bara säga att ni är alla så, så varmt välkomna till Fontänhuset! Se detta som din plats att plugga, dricka kaffe, luncha, möta vänner och få lite extra stöd och inspiration kring studierna och vardagen! Jag har nu jobbat mina två första veckor efter föräldraledigheten och har redan blivit bekant med flera av er som varit nya för mig. Ser fram emot att träffa- och lära känna er alla!

Vi ses! Matilda

DEN SJUDANDE OCH BUBBLANDE KREATIVITETEN

Känns gött på kontoret. Många människor som söker sig in på redaktionen nu och mycket skratt sinsemellan, som ett slags serum till de ibland mycket allvarsamma ryggsäckar vi bär med oss.

Det som genomsyrar hela redaktionen är den sjudande och bubblande kreativiteten.
Som dansar och virvlar över alla där som låter sina berättelser hitta vägen ner genom fingrarna, via tangenterna, ut på skärmen och därefter in i Fontänbladet, vår tidning.

Roligt att se hur medlemmar, oavsett enhet i huset, kommer in och sätter sig framför datorerna på kontoret och skapar.
Alla efter sina egna förutsättningar och förmågor.
Allt är välkommet.

Lena Hult

- JAG KAN DÖDA EN FISK SAMT EN HÖNA

Intervju med Lisa, Gröna fingrar

Jag heter Lisa och är ny handledare på Gröna fingrar. Jag är född i Malmö och är 34 år. Jag har bott på lite olika platser (Östersund, Öland, Ljungskile, Ipoh, Brewster, Fåglasång) innan jag landade på landet utanför Lövestad i Sjöbo kommun. Där bor jag med min sambo Michael och min son Sigge och katterna Kjell och Tosan. Och en miljon flugor samt mördarsniglar. Några Gröna fingrare: Jenny, Pernilla och Raad, har här skrivit några frågor till mig som jag ska besvara efter bästa förmåga:

Jag har sett att du har en tatuering. Betyder den något speciellt?

Jag tatuerade den i Aten när jag var 20 år, efter att ha båtluffat från en veckas psykedelisk trancefestival på en liten ö i norra Grekland. Det är en stjärna som var tänkt att ta in energi genom strålarna och liksom omvandla den till en energiprick i mitten som jag skulle tänka på när jag behövde bli lite pigg. Den fungerar sådär... men är ett fint minne från resan.

Äter du kött eller inte och varför?

Jag äter helst vegetariskt, men jag utesluter inte helt kött från menyn. Jag äter exempelvis fisk, skaldjur ganska ofta. Väldigt sällan äter jag även kyckling, men då helst ekologisk och från en gård jag känner till. Jag tycker illa om köttindustrin och tycker vi ska äta mindre kött i samhället inte minst ur miljösynpunkt. Vi äter för mycket. Jag tror mig kunna döda en fisk själv, samt en höna. Jag hade haft svårt att döda större djur, därför äter jag dem inte heller.

Har du något fritidsintresse, samla skivor eller något sånt?

Jag har ju som fritidsintresse att odla även hemma, men just nu har jag inte så jättemycket tid över till fritidsintressen. Vet inte om man kan kalla min son för ett fritidsintresse, kanske det? Han tar i alla fall upp mycket tid.

Vart åker du och din familj på semester?

Just nu har vi inte råd att åka särskilt långt på semester. Men vi tycker om värme och strand och Indien är en plats vi gillar mycket. Men så är det ju inte heller så miljövänligt att flyga så långt. Berlin är en trevlig stad som går att ta buss/tåg till som nog blir nästa resa.

Är det svårt att komma upp på morgonen?

Sen jag fick barn är jag van att inte sova så mycket, Sigge vaknar för det mesta innan sex på morgonen och ofta även innan fem. Trötthetten har liksom blivit en del av min person på nåt sätt, minns knappt hur det var innan, när man kunde sova hela nätter.

Har du varit intresserad av grönt länge?

Mitt intresse för grönt bottnar sig i ett starkt miljöintresse och en tro på att vi måste börja leva mer miljövänligt. Vilket även innefattar en mer miljövänlig ekonomi, dvs. sluta köpa så mycket nytillverkade saker allihop. Alltså ett politiskt intresse i grund och botten. Därför har jag gått en utbildning i ekologisk småskalig odling och tycker

att det är intressant med självhushållning. Detta har jag varit intresserad länge, sen typ 14års åldern.

Trivs du på Fontänhuset?

Jag trivs mycket bra, men skulle önskat att jag hade varit här mer tid så att jag kunnat lära känna alla lite bättre och lära mig alla namn.

Tycker du att vi gör ett bra jobb på Gröna fingrar?

Jag tycker att ni har gjort ett fantastiskt jobb på Gröna fingrar med trädgården och framförallt kolonilotten, som jag förstår var ett hav av ogräs innan Gröna fingrar kom dit och ställde allt tillrätta. Nu är det ju en prunkande oas!

Hur kan du hjälpa medlemmarna på Fontänhuset?

När det gäller just Gröna fingrar så tänker jag att mitt arbete är att tillsammans med övriga Gröna fingrare hålla i en övergripande planering av odlingarna, förädlingen av grönsaker, allmänt fix samt hur projektet ska kunna fortleva. Jag vill också vara en bra arbetskamrat och så vill jag ha roligt när vi arbetar tillsammans. Jag har jobbat med odling av grönsaker tidigare samt gått en utbildning i ekologisk odling och kan hjälpa till med erfarenheter och idéer.

”Jag vill också vara en bra arbetskamrat och så vill jag ha roligt när vi arbetar tillsammans”

Vad drömmer du om?

Jag drömmer om allt möjligt på massa olika nivåer. Just nu drömmer jag om att ha mer tid till att göra saker som jag vill, hobbys. Jag skulle vilja ha fler hobbys. Jag hade velat kunna fler saker, fler språk, resa till massor av länder, bygga ett eget hus, skaffa fler barn och lära känna dem, börja träna och kunna ha mina gamla kläder igen. Skulle vilja kunna spela ett instrument också, vi borde skaffa ett piano hemma. Ja, det är mycket, det är svårt att veta var man ska börja.

Lisa

JAG SÖRJER MIN HJÄLTE ROBIN WILLIAMS

Nu följer ännu en minnesruna för min favvo skådespelare Robin Williams. Mitt första möte med denna underbara människa var då han spelade en utomjording, från planeten Ork som kom till jorden i ett ägg. Nanu nanu blev en hälsningsfras som användes ofta av mig. Mork anropar Orsen. Mork rapporterade till sin boss vad som hände på jorden. Det var en väldigt rolig och underhållande serie. Så var fröet planterat. Jag ville se mer av denna underbara person. Så jag följde hans karriär. Har sett filmer som

Flubber, Jack, Welcome Mrs. Doubtfire, Jumanji, Dead poets society, Awakenings, Patch Adams, Good morning Vietnam, Hook, The birdcage, Father’s day, RV, One hour photo, Good Will Hunting, Death to Smoochy m.f.

Han fick mig att skratta så tårarna rann. Han fick mig att gråta så att tårarna rann. Han var en expert på känslor. Expert på att skoja om olika ämnen. En mycket känslig och rar skådespelare som var mitt ljus, min ledstjärna i ett skräckslaget mörker där ondskan finns. Han hjälpte mig att se ljusare på tillvaron utan att veta om det. Jag väntade på att få in mer pengar, så jag hade kunnat att åka till Los Angeles och träffa honom. Men det blev ju inte så. Robin Williams dog och min själ är i uppror. Jag kan nog säga att jag var lite kär i honom. Älskade Robin vila i frid. Du är djupt saknad. Mycket djupt!!! SAKNAD!!!! Tårar av sorg.

Någon sade att filmerna finns. Att jag kan se dem igen. Visserligen. Men de nya filmerna som jag såg fram emot att se. Det blir ju inte. Skit också! Livet får gå vidare utan dig. Vi ses när det är dags för mig att resa upp till himlen.

Cicky

DEN BÄSTA MOTIONEN ÄR DEN SOM BLIR AV

FRISKVÅRD MED FONTÄNHUSET

Vi fortsätter med friskvården som är så viktig och nu börjar vi bli en trogen liten skara vilket är roligt och motiverande för alla som är delaktiga. Bra kämpat alla och fortsätt i samma goda stil.

PÅ GÅNG

Vi har haft vårt första friskvårdsmöte och uppslutningen var god. Många bra idéer och tankar kring friskvård kom upp på mötet. Vi arbetar med flera punkter så mer information kommer. **Nästa möte är 1/9 kl. 13.15 på Lunds Fontänhus och alla medlemmar är välkomna.**

TISDAGAR

Styrketräning, konditionsträning och motionssimning på Högevallsanläggningen kl. 14.00–15.30.

TORSDAGAR

Styrketräning, konditionsträning och motionssimning på Högevallsanläggningen kl. 14.00–15.30.

NATURPROMENAD

Vi vandrar vidare varje månad. 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 Mattias.

FONTÄNHUSETS ANSLAGSTAVLA

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 ska vara. Den som genomgår hela kursen får ett kursintyg. Inga prov !

Skriv upp dig på listan i entrén eller mejla ditt intresse till: info@lundsfontanhus.se

Pysselcafé

Onsdag 14.00—19.00

Välkommen

OBS:

Disco återkommer första torsdagen i varje månad, kl.18-20.

Glöm ej After Work fredagar, kl.14.

Lunch

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

Lunchpris:

30 kr utan kupong

25 med kupong

Kaffe/te, pris:

Med klippkort: 50 kr för 12 dagar /utan klippkort: 5 kr per dag

SMS-gruppen

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

Vad händer i huset?

Promenad och stavgångsträning med Aleris: Varje torsdag kl.14.30 med start 30 augusti.

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

Redaktionsmöte: Måndagar kl.09.45. Planering av kommande numret av Fontänbladet.

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

Musikdagar under Hösten 2014 – i samarbete med Studiefrämjandet

9 september 09.30-11.30, 7 oktober 09.30-11.30, 4 november 09.30-11.30

Tag chansen att prova sång, elgitarr, elbas, trummor, keyboards och akustisk gitarr.

Jonas som är cirkelledare på Studiefrämjandet i musik, finns på plats i deras lokaler och hjälper.

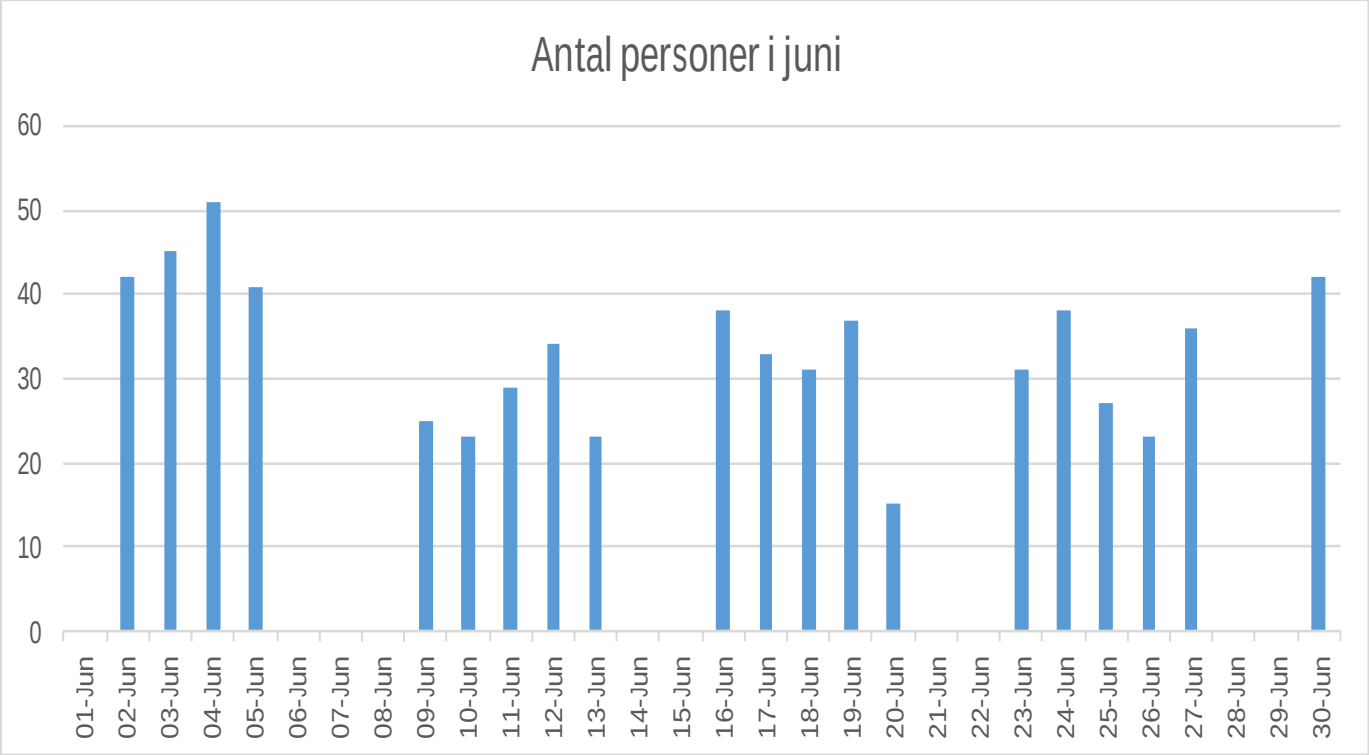
Bakjouren med Eva från Studiefrämjandet på måndagar, kl.09.00 (efter mötet).

Baka med Nassrin, fredagar, fm.

MINDFULNESS

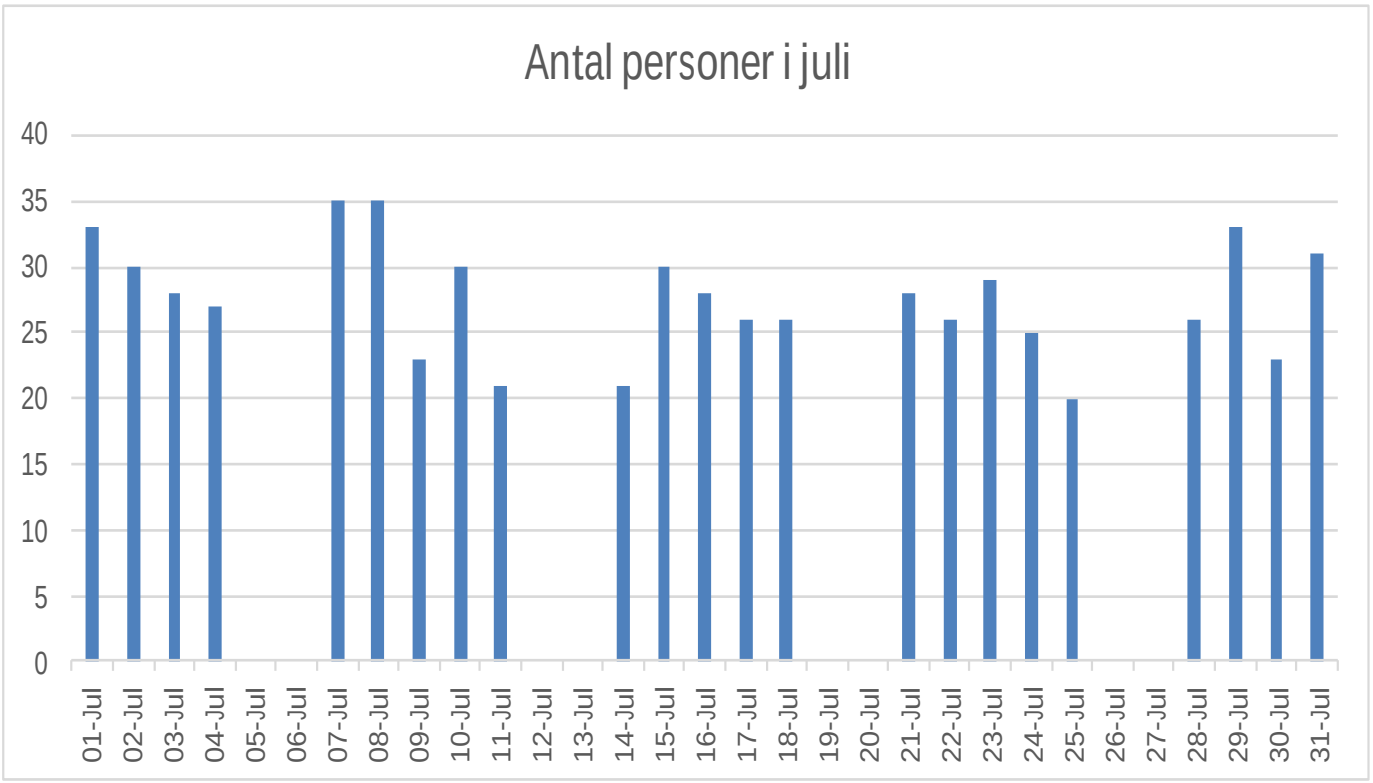
I höst blir det en kurs i Mindfullnes här på Lunds Fontänhus. Vi träffas i källaren *kl. 10 på torsdagar med start den 25/9*. Kursen annordnas av "En väg framåt" men är öppen för alla intresserade i huset! Vår kursledare heter Birna Gudmunsdottir och är terapeut och mindfullnesinstruktör. Kursen kommer byggas på efterhand så det är en fördel att vara med från start! Varmt välkommna! V. 44, den 30/10 Höstlovsuppehåll.

STATISTIK



Totalt antal personer i Fontänhuset i juni var 664

Antal besök var 13



Totalt antal personer i Fontänhuset i juli var 634

Antal besök var 20

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

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: goteborgsfonta-
nen.dinstudio.se

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

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

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

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

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

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

SPONSORER

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...

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

Bilden på baksidan:

Den vandrande vålnaden? Nej, sommarläger i Osby!