FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING NÄR SNÖN YR 2015 40 KR

KLURIG PROFIL

I FRYSBOXEN

VARFÖR?????

DÅRHUSET

PENGA-GUDINNAN

PACHAMAMA

HALLÅWEEEEEN!

EN SÅNGFÅGEL

VEGOPANNKAKOR

ÄNGLAR FINNS

Redaktionen har ordet:

Så är det dags att summera det gångna året.
Vilket fantastiskt år vi haft på redaktionen. Medarbetarna har skapat förstklassiga tidningar. Dessutom har vi gett ut ett specialnummer som utifrån starka personliga upplevelser verkligen lyfter fram behovet av ett bra bemötande i vården Nästa specialnummer är tänkt att handla om mening. Läs mer om detta ämne i artikel i detta nummer.

Alla ni som på olika sätt bidragit ska vara sjukt stolta. Vi har haft en skön stämning, bra arbetsklimat, en trivsam miljö och meningsfulla arbetsdagar. På redaktionen jobbar vi ju med målsättningen att minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa.

Och här är alla välkomna. Du kan skriva, teckna, fotografera, intervjua, häfta ihop tidningen, skriva kuvert med mera. Och vill du lära dig så hjälper vi andra till. Är en stol tom och en dator ledig på redaktionen, så bara slå dig ner och sätt igång och jobba. Vi har nämligen inga fasta platser.

Vi har två viktiga regler som gäller på redaktionen:

1: DET SKA VARA KUL. (Men det är inget krav)
2: VI GÖR SÅ GOTT VI KAN. (Den dagen vi gör det)

Redaktionen tackar Zoran, Eva-Li, Mats, Carolinne, Tony, Lena, Cicky, Gunnar K, Boban, Sara-Jessica, Lisbeth, Mattias B, Malou, Carolina, Anna, Maria O, Wilhelm, enheterna och alla andra underbara människor som är inblandade i produktionen av denna stolta tidning.

OBS!! OBS!!!OBS!!! Missa inte vår nya gröna hemsida! Klicka på är

lundsgronafingrar.se

7 känslor.....3
Fysboxtankar.....4
Epilog.....6
Om mening 7
Cickys hörna.....8
Kontaktannons.....10
Vackert oväder 11
Gunilla.....14
Mittuppslaget 16
Skräckkabinettet..... 18
Kristallen 19
Storhelgöppet..... 20
Träna på Actic 21
Blå, blå, blåa skor.....22
En ängeln i huset... ...23
Mattias B & Lisbeth...24
Svett & Skördefest.....25
En ny väg framåt.....26
Köksrapport.....28
Två pippiar.....29
Mobilisera mera!.....29
Tider & adresser.....30
Våra sponsorer 31
Vilhelm.....32

FONTÄNBLADET Nr 31 årgång 4
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Lasse Jönsson, verksamhetschef

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

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

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

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS
Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv. Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten samt 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.

DRABBATS AV DE 7 DVÄRGARNA?

Först blir du TRÖTTER - du orkar ingenting. Ingenting spelar någon roll.

Sedan blir du BLYGER - du orkar inte träffa människor.

Därefter blir du BUTTER - ledsen, dämpad och arg.

Sedan blir du TOKER - står inte ut med någonting, du tror du blivit tokig.

Efter det blir du PROSIT - immunförsvaret har sänkts.

Till slut blir du KLOKER - du börjar omvärdera livet, du känner mening igen.

Men så äntligen blir du GLADER - du blir stark, vågar säga nej och känner glädje igen.

Lena funderar

-inside the box

inuti frysboxen-

Instängd i lägenheten. Höga murar runtom. Taggtråd, stängsel och minerad mark.
Mellan mig och livet därutanför.
Varje kväll som övergår i natt fylls av drömmar, önskningar och löften. Löften som inte finns kvar när solen går upp.

Bortglömda eller av rädsla borttappade.

Utanför mitt fönster bullrar trafiken. Bilar tutar och gör häftiga inbromsningar.
Bussarna låter som kulsprutor. Smattrande och snabba.
Och jag sitter härinne, bakom muren, och försöker förnimma något slags lugn.
Och förklaring till att jag
inte orkade idag heller.

Att jag inte fann ledningen.

Och så blir det kväll. Och afton. Och natten rensar bort allt det jag föresatt mig hela dagen innan.
Så jag vaknar med taggtråden tätt omkring mig. Så nära att jag känner de rakbladsvassa taggarna mot min hud. Som rispar. River mitt skinn. Öppnar min hud så blodet flyter fram.
Sakta. Mörkrött, tjockt blod.

Och jag blir hemma ännu en dag. Igen. Utan förlåtandets ömma hand stryka mig över håret.

Jag glömmer så lätt nu. Blir rädd för det. Att jag glömmer så lätt.
Är det för mycket som ska samsas i mitt huvud eller börjar jag bli sjuk?

Jag ställer mig upp. På ostadiga ben. Trycker ner fötterna i marken under mig.
Som öppnar sig lite. Marken alltså. Bara så jag ska kunna stå kvar. Och inte ramla.
Jag skottar ihop en hög driva av mod och börjar min klättring över densamma.

Varje dag.
Varje morgon.
Och hata mig inte, för hatet är det ingen brist på.
Vad du kan göra, vad jag kan göra,
är att lyfta foten, ta språnget och veta
att du
och jag
står därnere
och tar emot.

Oavsett.

O.a.v.s.e.t.t.

Lena H.

Epilog

En dag blir lätt fyra och tre veckor är snart ett halvår.

Murar står solida. Viker bara undan för inget.

Det enda som behövs är tillit och ja eller nej.

Inga måsten. Aldrig måsten.

Bara ja eller nej.

Lena H

VARFÖR?

Vad är det för mening med att skriva i den här tidningen? Vad är meningen med att gå upp varje morgon, att gå ut, gå till jobbet, gå till Fontänhuset, eller att gå till psyket, när man mår dåligt?
Att hitta meningen med livet eller meningen med att göra de små rutinsakerna, kan vara jättesvårt.
Med nästa specialnummer av Fontänbladet vill vi att du skriver om din uppfattning om vad du tycker innefattas i ordet *mening*.
För någon är det mening att gå ut med hunden. För en annan är det att duscha varje dag. För en tredje är det att umgås med barnen, sin man eller hustru. För någon kan det vara alla de sakerna jag har radat upp här.

Det finns inga regler eller hinder för vad man ska tycka, eller inte tycka, i de här frågorna. Alla har sin egen uppfattning om vad som ger mening i livet. Eller vad som inte gör det. Du har full frihet att tycka till här. Vi vill ha allas åsikter. Skriv rakt ut från hjärtat, det brukar bli bäst. Eller skriv rakt ut från hjärnan, om det känns bättre för dig. Här finns inga rätt eller fel. Det vi är ute efter är din uppfattning om vad mening betyder för dig. Du får gärna skriva långt men max 6 st A4-sidor.
Tänk på att dina tankar kan vara väldigt värdefulla för andra.
Skicka texten till:
tidningen@lundsfontanhus.se

Tony

”Varför ska jag gå upp ur sängen?
Jaa, det är bra för min hälsa, om jag går upp varje dag.
Jag ska sköta om min hygien.
Jag mår bättre om jag duschar.
Men jag bryr mig inte om min hälsa.
Återigen denna depression. Den är som en cancersvulst.
Precis som cancer är den en dödlig sjukdom.

??????????????????.....?

”Jaa, jag har en kompis som sa: Du ska gå ut med hunden varje dag, även om du inte har någon hund. Med det menade han att en promenad om dagen är bra för mig. Det är säkert rätt, men det är svårt att hitta en motivation, när man är nere i en depression. Det är väldigt lätt att skita i allt och stänga in sig i hemmet. Jag blir sån, att jag stänger in mig, och svarar inte i telefonen, öppnar inte dörren. Jag försöker stänga ute världen, krypa in i mig själv. Lite som ett skadat djur, som kryper in grottan och väntar på självläkning.”

VÄLKOMMEN

TILL CICKYS HÖRNA

Här sitter jag nu och är lycklig.

Jag har fixat en surfplatta. Har nämligen betalt klart min mobil. Jag betar av denna nu. Nu behövs det inte papper och penna längre. Denna är ju alltid med. Sony!

Skördefest på Lund Fontänhus den 16 september med Gröna fingrar som värd. De hade gjort soppa, marmelad och annat gott. Allt är närproducerat. Det bjöds även på musik denna dag av Wonderous Minds med mig på sång, Jonas på sång och bas, Mattias trummor och Niklas på synt. Väldigt uppskattat av Fontänarna. Rätt som det var dök det upp ett bekant ansikte. Nämligen Nisse i Gröna fingrar. Han jobbade där förut. Han blev tyvärr tvungen att flytta utomlands. Senare samma kväll gosade jag med båda katterna på samma gång hemma. Fame låg på höger sida om mig. Kyama låg på vänster. Så mysigt när det blir stereo.

Kulturnatten med Pernilla från F-huset. Vi såg Band 48 med Jonas Bredford och Niklas. Emma på sång. Den indiska kören som uppträdde i Allhelgonakyrkan. Medlemmar bl.a Jonas Bredford. Såg Flamenco och magdans. Vi drack kaffe på Saluhallen.

När jag får mina anfall av Sobril abstinens, är det mycket som händer i min kropp. Både psykiskt och fysiskt. Darrningar, panikångest, hallucinationer, aggressivitet. Det är mycket mer som händer när man har abstinens. Detta vet väl ni som har fått lugnande innehållande Bensodiazepin.

Vilket helvete man går igenom när man slutar.

DÅRHUSET

Jag känner doften av dårhusets
väntrum.
Jag ser de vita väggarna som
omsluter mig.
Är ensam och utsatt.
Rädd som ett barn.
Regnet slår mot rutan.
Det blåser kraftigt.
Ett dovt muller ekar i mörk-
ret.
En blixt lyser upp himlen.
Jag ryggar till av panik.
En sköterska kommer ut.
Hon sticker en nål i min arm.
Medlet verkar snabbt.
Jag blev genast ett villigt of-
fer.

Cicky 27 september 2015

PÅ FALKENBERGS FONTÄNHUS.

De firade 15 år med buller och bång.
Det serverades fyra olika tårtor från Frödinge. Jag åt av tre av dem. Prinsesstårta äter jag inte för jag gillar inte marsipan. Smällde i mig väldigt mycket tårta.
Det serverades tyvärr ingen lagad mat där denna dag. Så gick vi husesyn på stället. Deras F -hus är mycket större än vårat. Wow! Fick reda på att det har varit ett dårhus en gång i tiden. Många vilsna själar då och nu.
Man SKA ju vara glad och positiv. Man ska inte dra ner andra. Man ska hålla sina problem privat. Men jag orkar inte försöka göra andra glada. Känner mig så utanför och osynlig. När jag pratar, höjer man inte blicken. När jag väl försöker att kommunicera hör ingen mig. Då kan jag ju lika gärna vara tyst och fortsätta att gå undan och göra mig liten. Katterna både hör och ser mig. Älskar mig gör de också. Jorden är inte rätt plats för mig. Måste dock bli kvar här för katternas skull.
Människorna skiter i vilket.

VI TRE I EN DANS

Ensam här jag vandrar i en fantasi-
värld.
Den är ett med mig i en kall värld.
Där kärlek och värme omhuldar mig.
Där katterna är med, dansandes i en
vals.
Där svalorna skrattar i regnbågens
ljus.
Där livet är underbart här och nu.

Cicky 2015

VILL INTE VARA ENSAM LÄNGRE

Det är tur att jag har min fantasivärld. Utan den hade det varit ännu svårare att leva. Jag är ett vuxet barn och har inga som helst problem med det. After Work, Lunds Fontänhus fyra år, Halloween och disco på samma dag. Jag hade spökat ut mig till zombie Marilyn Monroe. Många hade klätt ut sig. Dock hade inte alla använt sig av spöken tema. En del hade inte alls klätt ut sig. Det var fullt med Fontänare på discot med ”häxan” Irene. Festen höll på några timmar. Jag blev dock tvungen att dra hemåt lite tidigare. På väg till lasarettet gick jag genom kyrkogården och så småningom bort till minneslunden där min mammas aska ligger begravd någonstans på gräsmattan inne där man sätter ljus och blommor. Satt där en stund ”hos henne”. Jo, om ni undrar så tog jag bort sminkningen innan jag drog ut. Ville inte skrämma slag på någon. Nästa dag på Halloween gick jag till loppisen i Dalby. Fick bl a tag på lite kul prylar till köket. Skulle sedan köpa kattsand på Granngården. Så var det stängt. Visst ja. Helg. Ok. Köpte proviant på ett ställe till mig. Skulle på en långtur till Tornahällestad. Detta hade jag bestämt. Gick på den före detta järnvägssträckan som gick Dalby, Staffanstorp och ena hållet. Harlösa, Tornahällestad, Silvåkra och Dalby åt andra hållet. Att gå till Tornahällestad var inte så långt. Fem km. Jag fortsatte mot Silvåkra och nästan till Revinge Hed. Fyra km. Vek av mot Södra Sandby. Sju km stod det på den skylten. På halva den sträckan fick jag lite ont i mina ben, fötter och rygg. Bara att kämpa på. Hade inget val. Har ju gått denna sträcka förr. Väl nere i Sandby gick jag till Blå kiosken och handlade dricka. Fanta. Det enda som fanns. Mitt kranvatten var nästan slut. Så skulle jag gå igenom parken där ankorna finns. Tog fel väg vid husen och hamnade på Hardebergaspåret. Fick vända och gå tillbaka mot parken. Såg där den rätta vägen som går parallellt med Sandbyvägen. Fem km hade jag att gå. Så jag fortsatte min långa vandring hemåt. När jag var i närheten av mitt hem lystes himlen upp av ett stjärnfall på mycket nära håll. Ja just! Mycket nära! Det var ett blågrönt klot med en svans. Det upplöstes efter ca fem sekunder. Det var så vackert. Förstod att det var min mening att få se det. Jag drogs ut av en osynlig kraft denna dag på Halloween. Hade ont över allt då jag kom hem vid 20. 00 tiden. Hade varit ute i ungefär nio timmar och min smärta var väl värt det.

Idag tisdag sitter jag ensam bland folk på Lunds biblioteks café. Skitläbbigt!! Försöker då och då att utsätta mig för främmande män-i-skor. Tycker inte om att sitta här för jag känner skräcken inom mig. Tänk om någon skulle sätta sig vid mitt bord. Börja prata med mig. Hjälp! Vill bara fly. Sitter en stund till och lider. Senare i kväll är det ett sammanträde med Kreativa Akademin. Nya och gamla medlemmar ska mötas och p.p..p..prata. Det är mest unga personer här på bibliotket. Jag ser rätt ung ut jag med. De kan nog allt tro att jag också är student. Hö Hö! Jag som alltid häckade på bibblan i tonåren. Det var innan jag drabbades av människoförakt. Jag var inte rädd för människor då. Något har hänt och det behöver benas ut.

Vill inte vara ensam längre.

(undra på det som jag ser ut, hö hö)

Tjabba från Cicky. Kramisar.

STORMEN

Moomsteaterns tolkning av William Shakespeares komedi The Tempest

Den 9 oktober åkte 6 personer till Moomsteatern i Malmö. Vi såg generalrepetitionen av pjäsen Stormen.
Moomsteatern är en teater med skådespelare som har någon form av intellektuell funktionsnedsättning.
Stormen är en komedi som är skriven av William Shakespeare 1610. Stormen är en saga som handlar om personer som inte passar in i samhället. De sätts i en båt och förvisas ut på havet, så att personerna försvinner. Båten sjunker inte. I stället för att hämnas förlåter passagerarna de personer som satt dem i båten. Scenografin och kostymerna var fantastiska. Skådespelarna gjorde en bra rolltolkning, tyvärr var det svårt att uppfatta vad som sades. Det förtog en del av en annars bra föreställning med ett viktigt budskap. Shakespeare är aktuell även i våra dagar.
Fontänhusen i Lund och Malmö samarbetar ofta vid olika kulturarrangemang. Det skedde även vid det här tillfället. Det är alltid lika trevligt att träffa vännerna från Malmö.

Gunnar Karlgren

OM JAG FICK EN MILJARD, DÅ...

Gunilla. Ekonomisk gudinna i Fontänhuset. Dessutom en djäkel på att köra bil. Och älskar att klura ut saker och ting.

Var kommer du ifrån?
Jag föddes på Lunds BB och har sedan flyttat runt i Skåne, Perstorp, Sösdala, Klippan, kommer knappt ihåg alla platser. Men sedan blev jag riktig malmöit, bodde i närheten av Värnhem. Men när barnen kom lämnade vi storstaden och flyttade till Lund för barnens trygghet.

Vad har du för utbildning?
Jag är barnsamarit. Gick konsumtionslinjen på gymnasiet. Jag har kört budbil (det bästa jobbet jag haft förutom mitt nuvarande på Fontänhuset), stått i kiosk, i gatukök. Jag studerade när barnen var små, gick på Komvux, pluggade till redovisningskonsult.

Använde ni huvudräkning, räknesticka, miniräknare eller dator då du studerade?
Dator när jag gick på Komvux, men i grundskolan använde vi räknesticka.

Hur gammal är du?
Jag är född 1956, lika gammal som chefen här i huset. Men känner mig oftast ung, det varierar.

Bor du i hus eller i lägenhet?
Lägenhet numera, men har bott i hus i arton år, i Åkarp. Jag trivs mycket i min marklägenhet.

Vad gör du på Fontänhuset?
Jag jobbar med ekonomin och fungerar som handledare.

Vad tycker du om att arbeta med bokföring?
Det är väldigt roligt, fakturering, löner, bokslut, betalning av löpande räkningar.

Du verkar hålla hårt i plånboken, är du sträng?
Nä, men tydlig.

Hur länge har du varit anställd på Fontänhuset?
Sedan 2011 i april, jag kom från De hemlösas förening.

Här har Gunilla ingen lugg alls. Snarare en stor våg som ensam sköljer fram över hennes rara lilla huvud.

Varför började du jobba här?
Gertrud, som var ordförande i den föreningen, startade Fontänhuset. Även Irene kom därifrån. Det känns fint att finnas där som stöd för medlemmarna. Ett verkligt meningsfullt jobb. Det handlar om en familj, vi ska behandla varandra som medmänniskor, inga krusiduller, raka rör.

Vad har du för koppling till Diakonin?
Samma där, hjälpandet. De som har det svårast. Jag är medkännande tror jag.

Är du en Spara eller Slösa? Kan du ge något exempel?
Både ock. Privat och på jobbet, där fungerar jag helt olika. Jag håller det isär. Privat slipper jag strukturer och är fri. Då kan jag släppa loss. Jag kan växla om. Inte tramsa med siffrorna på jobb. Det får jag göra på fritiden.

Tycker du om att shoppa och i så fall vad?
Det sägs så, men är väl inte riktigt sanning. Men ska verksamheten funka måste ju någon handla och då tog jag tag i det. Det är ju ett sätt att röra sig också.

Vad betyder IKEA för dig?
Möjligheter. Det är viktigt att organisera och planera. Att jag gillar IKEA är en förutfattad mening. Men allt man behöver finns där. Och det är viktigt för verksamheten. Man kan fika och gå ut och ta pauser. Men det är lite väl långt att gå ut.

Vad är du riktigt bra på?
Köra bil. Bokföring. Uträkningar. Att klura. Då blir man stolt när man lyckas. Jag har ett omväxlande jobb, mycket att tänka på, man lär sig hela tiden.

Vad är du dålig på?
Matlagning gillar jag inte. Intresset styr förmågan. Och hålla tal, det är det värsta jag vet.

Har du några barn?
Ja, två pojkar. De är vuxna och bor i krokarna.

Redan tidigt hade Gunilla ett stadigt grepp om pengapungen. Den skotskrutiga hängsleklänningen kan skvallra om att den unga damen hade en snål läggning, Mer Spara än Slösa i alla fall...

Lilla Gunilla har kort hår på alla dessa barndomsbilder. Men som vi känner henne är hon långhårig. Kanske är det så att hon nu tar igen alla år föräldrarna bestämt att hon skulle vara korthårig. Å andra sidan lär hon ha varit en väldigt envis ung dam. Hursomhelst: Allting klär en skönhet.

Vad gör du när du inte är på Fontänhuset?
Då är jag ute med min lille vovve, som är fem år. Eller min gubbe, som jag haft i fjorton år. Annars träffar jag släkten, är ute i naturen mycket eller jobbar lite ideellt för diakonin.

Vad heter hunden och vad är hon för ras?
Venus och hon är en papillion. Jag ärvde henne av min son. Hon kan söka på kommando. Hon är jättesnäll, men en liten vakthund. Hon gillar inte fåglar eller katter.

Hur mycket väger hon?
Just nu löper hon och då går hon ner lite, kanske tre kilo. Lätt att ta upp och gå när hon skulle bråka.

Har hon fått följa med till Fontänhuset någon gång?
Ja, hon har hållit till i mitt kontor ett år kanske. Det funkade bra, hon var uppskattad av folk i huset, men sedan ändrade vi reglerna och då kunde ingen ha hund här.

När var du på bio senast? Vilken film såg du då?
Det var jättelänge sedan.

Vad tycker du bäst om med Fontänhuset?
Att alla blir behandlade med respekt, en stor familj. Att vi finns där för människor som inte mår bra eller lider av ensamhet.

Vad tror du att Fontänhuset skulle kunna bli bättre på?
Ett större hus med mer arbetsinriktade enheter. Då kommer fler in i verksamheten. Vi får mer struktur typ i köket.

Här är Gunilla i en väldigt kort lugg.. Någon sa att hon här liknar författarinnan Sara Lidman.

Vad skulle du göra om du vann 1 miljon?
Skulle fråga: När öppnar bilaffärerna? Jag ääälskar bilar!!! Om jag fick en miljard så hade jag köpt en merca cab, gett bort till behövande. Med en miljon hade jag varit mer ekonomisk, köpa en hybridbil.

Vilket är ditt favorituttryck?
Det är svårt, man vet ju knappt själv. Jag brukar kalla Irene för ”Din lilla drumla”. Min hund kallar jag min lilla ”Tuttenuttatutta”.

Vill du tillägga någonting?
När jag var fem-sex år skulle jag till tandläkaren men ville inte. Mamma fick inte med mig och pappa var tvungen att ta ledigt för att gå med ”bråkiga Gunilla”. Tandläkaren sa: ”Om hon inte gapar blir hon avpolletterad.”. Det var annorlunda på den tiden. Till slut fick båda föräldrarna följa med och efteråt sa jag: ”Det var ju inte så farligt.” Mamma slet sitt hår när jag sa det. En annan gång skulle vi få en spruta i skolan. Snabbt som en iller sprang jag iväg, men till slut fick de tag i mig och då kom jag med samma kommentar: ”Det var ju inte så farligt”. Jag har alltid varit jätteenvis och rädd. Svårt att få mig att göra något som jag inte vill. Sådan är jag.

**Vår ekonomiske expert med lite längre lugg.
Men fortfarande söt som socker.**

Intervjun är gjord av Malou

**Här är Sara Lidman i en väldigt kort lugg.
Någon som tycker hon liknar Gunilla?**

**GUNILLAS
FAVORITSAKER
ATT SLÖSA PENGAR PÅ:**

1. Mercedes Cabriolet.

2. Tuttenuttatuttan.

3. Frisören.

4. Köpemat.

5. Coca cola.

6. Tandläkaren.

7. Hybridbil.

8. Bensin.

NÄR Ö

iKE

OCH NÄR STÄ

PPNAR

EA?

ÄNGER DOM?

$

GUNILLA

$

HALLÅ WEEEEEN!!!

Projekt Kristallen—Grand Finale!

På Kristallen jobbas det på som bara den just nu! Fyra deltagare närmar sig slutet på projekttiden och detta innebär en hel del möten med olika samverkande parter för att hitta lösningar och vägar vidare. Detta är en mycket rolig och spännande del av arbetet som projektledare. Det är givande för alla involverade att sitta ner tillsammans och prata kring möjligheter och ha samma utgångspunkt för att ge deltagarna bästa stöd. Hittills har vi funnit vägar vidare för;

Sara som varit i köket på Kristallen. Hon går vidare till Gunnesboskolans kök och fortsätter sin karriär som kock där. Detta kök är betydligt större än det på Kristallen och serverar mellan 900-1000 portioner per dag. Sara är taggad och ser fram emot att gå vidare dit. Vi har varit på studiebesök tillsammans där och träffat Gun, produktionsledaren och den andra köksper-sonalen. Ett fint gäng som kommer bidra till Saras fortsatta utveckling.

-Susanne får fortsätta som värdinna på Kristallen men utanför projektet. Detta innebär att hon kommer utöka sin arbetstid och arbeta även på torsdagar. Detta har varit en önskan från Susanne själv och med Serviceförvaltningens, Måltidsservice, engagemang kommer det nu att bli verklighet.

Projektet har numera en egen hemsida som Mattias Bengtsson har designat under sin tid i projektet. Besök den gärna på www.projektkristallen.se. Där finns information om projektet, kontaktuppgifter och hur man gör för att komma med. Mattias arbetar med hemsidebyggnation och IT support och behövs det hjälp med detta kontakta honom gärna. Han har en egen hemsida,

I veckan som gått har vi varit och ätit på Grand Hotell i Lund och haft avtackning av de deltagare som avslutar sin tid nu i november. Det bjöds på god mat, gott sällskap och många skratt.

Jag vill ge ett stort TACK till alla deltagare för en härlig tid tillsammans!
I slutet på december månad är det lite juluppehåll för både deltagare och projektledare för att i januari starta upp med nya krafter. Två nya deltagare ska upp i januari och introduceras i disk och matsal. De förtränar just nu i Fontänhuset tillsammans med medlemmar och handledare där.

Varma hälsningar från oss på Kristallen!

Välkommen till vår jullunch som blir

onsdagen den 16 december, 13.00.

Sista anmälningsdag 9 december.

Kostnad 30 kr eller en matkupong.

Husets öppettider under Jul och nyår.

Lille Julafton den 23 december öppet 9 – 14.

Julafton den 24 december öppet 11 – 14.

Anmälan till julaftonslunchen senast den 17 december.

Juldagen den 25 december stängt

Annandag jul den 26 december öppet 11.00 – 14.00

OBS söndagen den 27 december är det stängt.

Den 28 och 29 Mellandagarna öppet som vanligt 9 – 16.

Den 30 december är det endast öppet 9 – 14.

Den 31 december nyårsafton stängt

Den 1 januari nyårsdagen stängt

Den 3 januari söndag öppet 11.00 – 14.00

Den 4 januari måndag öppet 9 – 16.00

Den 5 januari Trettondagsafton öppet 9 – 14.00

Den 6 januari trettondagen stängt

Nu kan du träna allt möjligt!

Vi var ett gäng på 12 personer som gick tillsammans från Fontänhuset till träningsanläggningen Actic på Högevall.
Där tog Erik Tingve emot oss, han är platschef och styrketräningsinstruktör på Actic.
Erik höll en peppande föreläsning om träning och vad de har att erbjuda oss på Fontänhuset. Och det är inte lite. Nu kan du simma, styrketräna, gruppträna ja, nästan vad du vill på Actic på Högevall. Och det blir ännu roligare om du tränar ihop med andra.
Prata med Johan så får du all information kring tider, kläder etc.

Varför ska jag TRÄNA?

Det givna svaret är för att må bättre till både kropp och själ!
Träning minskar stressen både i din kropp och din knopp.
Vår kropp är lite lurig för den vänjer sig snabbt vid att du blir stillasittande och krånglar gärna när du väl aktiverar dig, speciellt om du kör hårt direkt.
Därför är det bättre att börja träna i lugn och lagom takt. Tillsammans med Actics personliga tränare får du hjälp med att få träningsrutiner och på det sättet kan du uppnå dina mål. Då vet du också att gör rätt och riskerar inga skador.

DEN BÄSTA TRÄNINGEN ÄR DEN SOM BLIR AV!!!

(Oavsett hur mycket!)

Så här gör du:

1. Du träffar Actics personliga tränare tre gånger för att lägga upp din individuella träningsplan.
2. Efter en månads träning får du en uppföljning med din tränare.
3. Efter ytterligare tre månader träffas du och din tränare för att se hur det går.

GEMENSAM TRÄNING:

Mån 14-16
Tisdag-14-16
Torsdag 14-16
Fredag 13.30-15

Med träningskortet kan du dessutom träna själv när du vill. Kolla öppettider på Actics hemsida.

MINA BLÅ KÄNGORS LIV

av Carolina

KAPITEL 1.

De var mörkblå kängor med både snören och blixtlås. Dem var speciellt stolta över blixtlåsen på sidorna för de gjorde dem lättare att ta på sig, och, tänkte kängorna tysta för sig själva, det fick dem dessutom att se tuffare ut!

Kängorna satt på en hylla i en skobutik och hade tråkigt. Dem ville så gärna komma ut o se staden utanför fönstren och vara med om äventyr!

Hur skulle det bli att komma ut där ute?

Några av de andra skorna brukade prata på nätterna om det, t.ex. om det var väldigt kallt därute eller om de skulle få en ägare som skulle ta bra eller dåligt hand om dem? Och många andra frågor som de alla funderade på.

En dag kom det in en kvinna i butiken. Hon tittade sig omkring och började prova några skor.

Kvinnan gick flera varv genom butiken innan hon tittade sig runt igen. Det var nu det gällde!

Och jaaaa! Hon lyfte upp de blå kängorna och bar dem till disken. Hon skulle verkligen köpa dem!!

De blå kängorna suckade och önskade att de skulle bli valda av någon som brydde sig och som verkligen tog hand om dem.

Och plötsligt! Så stannade hon faktiskt framför de blå kängorna och lyfte ner dem från hyllan för att prova dem! De blå kängorna höll på att spricka i sömmarna av glädje och stolthet över att ha blivit valda! Nu skulle de visa sig från in bästa sida för att kvinnan skulle behålla dem.

Medan kvinnan tog på sig kängorna, försökte de lista ut vad det var hon var ute efter i en sko? Skulle de blå kängorna sträcka på sig så att de skulle kännas höga och varma eller skulle de slappna av så att det skulle kännas hur mjuka de var på insidan??

De blå kängorna var nervösa.

De blå skorna var överlyckliga! Nu väntade det stora äventyret!

FINNS ÄNGLAR?
FÖR MIG ÄR EN ÄNGEL EN GOD, EN MYCKET GOD PERSON
MODIG, ENGAGERAD MED ETT VARMT HJÄRTA
THERESE LARSSON VAR EN SÅDAN MÄNNISKA EN FILANTROP
I ORDETS RIKTIGA BETYDELSE EN MÄNNISKOVÄN.
UTAN THERESE MEDVERKAN O STÖD ÄR DET TVEKSAMT OM LUNDS FONTÄN-HUS HADE VARIT DÄR VI ÄR I DAG

EMPATIN OCH KÄRLEKEN ÄR SMITTSAMMARE ÄN NÅGON SJUKDOM
DITT GODA FÖREDÖME LÄMNAR VÄLDOFTANDE FOTSPÅR
VI PÅ FONTÄNHUSET ÄR TACKSAMMA OCH SÄGER
TACK THERESE
DU KOMMER ALLTID ATT VARA EN ÄNGEL I VÅRT HUS ----- ÄNGLAR FINNS
LASSE JÖNSSON LUND 26/11 2015

Min tid på Kristallen

Hej, jag började på Kristallen 1:a maj i år med uppgifterna att uppdatera en hemsida, fylla på kopiatorerna med papper och sköta en kartongpress. Allt för att få en chans att stärka mig psykiskt och göra olika saker så jag inte blir sittandes framför en skärm varje dag. Samtidigt skulle jag få kunskaper inom IT-området. Så det jag såg fram mot mest var hemsidan för Lunds Samordningsförbund som skulle fixas till med texter och lite layout. En ny värld inom hemsidebygge med CMS-verktyg (Content Management System) förgyllde mina dagar J. TYPO3 var systemet jag fick lära mig. Hade aldrig hört talas om det innan men jag kom igång med det och jag satt även hemma om kvällarna och kunde lära mig på min egna dator. Kul!
Varje dag började med lite fika och snack i matsalen på våning sju. Måndagar och onsdagar sprang vi runt med kopieringspapper och fyllde på kopiatorerna i hela byggnaden. Kartonger som blivit över kastade vi till ”Orvak” som kartongpressen hette. Tisdagar och fredagar var det IT-jobb. Torsdagar samlades vi på Lunds Fontänhus för att prata igenom hur vi hade det på våra olika enheter.
Ett nytt uppdrag från handledare Monique var att bygga hemsidan projektkristallen.se i verktyget Wordpress. Besök den gärna!
Jag skickar ett stort tack till Monique, Eva Ax och alla övriga jag fick träffa under denna halvårsperiod!

Mattias B

Falkenbergskulturhus 15år
Lördagen den 3/10 2015

Jag, Bengt och Cicky åkte Öresundståg upp till Falkenberg klockan 10.20 och vi var framme klockan 12.20.
Jag tycker att dom kunde bjuda på lite mat när man har suttit två timmar på tåg då är man hungrig när man kommer fram, dom bjöd bara på tårta och kaffe, det var dåligt tycker jag. Dom bjöd på musikunderhållning och tal det var trevligt.
Vi fick ett varmt välkomnande när vi kom fram det kändes mycket bra.
Dom är mycket trevliga i Falkenberg det får jag säga.
Det var en mycket trevlig utflykt tycker jag.
Jag var mycket trött när jag kom hem.
Det är mycket vackert i Falkenberg.
Jag är glad att jag var med i Falkenberg

Lisbeth

FRISKVÅRD

MED LUNDS FONTÄNHUS

Äntligen återvänder vi till Högevall!!!

Vi kommer nu att genomföra all vår gemensamma träning på Actic Högevall. Vi har full tillgång till gymmet och även tillgång till motionssimmet på Högevallsbadet.

Vi tränar på följande tider:

Måndag kl 14–15.30 Tisdag kl 14–15.30 Torsdag kl 14–15.30
Fredag kl 13.30–15
Anslut dig till friskvårdens SMS-grupp så får du alltid dagsaktuell information om vår gemensamma träning. Prata gärna med Johan och Malin för mer information.

Skördemarknad i Lunds stadspark!

Senaste nytt från Lunds Gröna Fingrar

Sista helgen i september var vi i Gröna Fingrar med på skördemarknaden i Lunds stadspark. Där stod vi och sålde burkar med marmelader, syrade rödkål- och vitkål, inlagda betor och salvor. Detta är allltså frukten av det arbete som har lagts ner under året- slutarbetet av all skörd från odlingarna. Veckorna innan skördefesten jobbades det hårt nere i husets källare för att göra dessa marmelader, inläggningar och salvor och sedan färdigställa alla burkar med ettiketter och innehållsförteckning. Och så äntligen stod vi där, ett skönt gäng från Gröna Fingrar mitt i vimlet av tusentals människor, där folk fick provsmaka våra råvaror, höra om vårat projekt och köpa med sig en burk hem. Solen sken sina starka höststrålar och stämningen var på topp!!

Vi har även haft skördefest här på huset då vi lagade en god gryta från våra egenodlade grödor, med ris till. Vi hade även fösäljnng avvåra marmelader. En lyckad dag med mkt folk, god mat o gott sällskap.

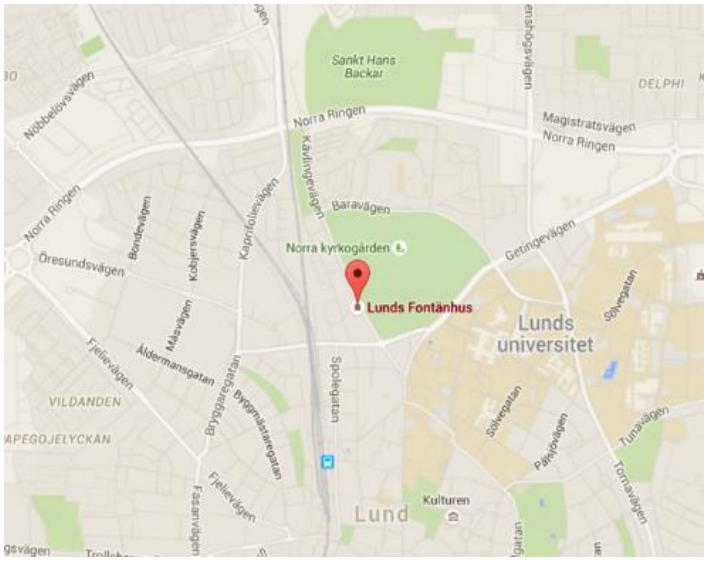
Även i år har vi gjort äppelmust. Vi ett gott gäng som tog en heldag till att göra äppelmust. Vi hade olika stationer där vi stod och b.la delade äpplena, mosade äpplena, värmde saften och till slut hällde på i flaskor.

Vi erbjöd även folket att provsmaka vår marmelader. Detta var verkligen en hit och folk flockades kring bordet för att smaka avvårat fantastisk bröd Marcus gjort, med marmelad på.

Av våra ringblommor vi odlat i trädgården har vi gjort ringblomssalva so sålde som smör i solsken!

EN VÄG FRAMÅT

PRESSRELEASE:
EN NY VÄG I LUND!



Nu står det klart att student-projektet ”En Väg Framåt” kommer att fortgå som en fast studentenhet på Lunds Fontänhus efter att det treåriga arvsfondsprojektets nu avslutas i januari 2016.

Det är Lunds Kommun, Region Skåne, Lunds Universitet och Crafoordska stiftelsen som har gått samman för att möjliggöra detta.
Även Råby räddningsinstitut och Rotary kommer att ge ett fortsatt stöd till Lunds Fontänhus arbete med unga vuxna.
En Väg Framåt ger numera stöd till omkring 40-50 deltagare per termin och riktar sig till den som har, eller riskerar att utveckla psykisk ohälsa. På Fontänhuset kan du som är student ta del av handledning, sociala aktiviteter, friskvård, nätverksträffar, grupphandledningar och studieplatser. Enlighet Fontänhusmodellen är det studenterna själva som bjuds in att forma En Väg Framåt’s innehåll utifrån sina intressen och behov. En Väg Framåt riktar sig både till dig som är aktiv student och till dig som t.ex. är sjukskriven och vill kunna börja studera igen.
Projektet har haft goda resultat.
Senaste utvärdering visar att omkring 80 % av de deltagare som delger att de haft tentor eller inlämningar, oftast eller alltid fått godkänt på dessa. I utvärderingen beskriver runt 90 % av de svarande att deras livskvalitet har stärkts på olika sätt.
Den 4 november fattade kommunstyrelsen beslutet att systematisk arbeta för att motverka hinder för person med funktionshinder tillsammans med Lunds Fontänhus genom att starta ett projekt för ökade anställningsmöjligheter för personer med psykisk ohälsa. Projektet kommer rikta sig till akademiker som står nära arbetsmarknaden och är en vidareutveckling av den studentverksamhet som nu blir stadigvarande.

LITEN LÄGER-RAPPORT & ETT STORT TACK!

Vi har nu kommit en bra bit in i terminen och hunnit med en del av vårt roliga höst program. Förra helgen upplevde vi ett härligt läger i Bosarp. Förutom go gemenskap, grym mat och vackra omgivningar så hade vi övningar och en föreläsning på det spännande temat grupper och kommunikation! Vi hade även en nobelfest som vida överträffade originalet, upplevde grymmaste musikquizset, såg på film och åt mängder av godis. Tack alla som var med och bidrog till en så fin helg!

UNG VUXEN PÅ FONTÄNHUSET? Säg till oss i ”En Väg Framåt” om du också vill vara med i en SMS-grupp och få löpande info om studentprojektets sociala aktiviteter. Denna höst har vi t.ex. hunnit med tacokväll, konsert, picknick, bokcirkel och läger. **Välkommen**!

PÅ GÅNG I EN VÄG FRAMÅT! December är här med en ny ”Våga tala- kurs”, fortsatt träning och nya Nätverksträffar!

1/12 Kl.14	”Hjälp, jag har tentaångest! Undvik bryt i slutet av terminen”	Olof Samuelsson, studenthälsan, Malmö
8/12 Kl.14	We continue to look at the group-process. Come and get som valuable tools for group work!	Elin Bommenel, ass professor.
15/12 Kl.14	Terminsavslutning med glögg och lussekatter! Vad har vi lärt oss under terminen? Vad vill vi arbeta vidare med nästa termin?	Matilda och Anna, handledare på Lunds Fontänhus

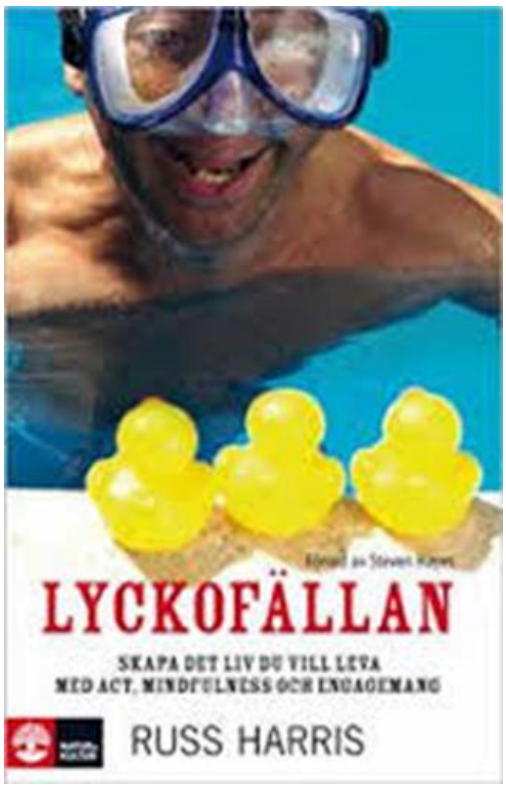
Möt kreativa akademins fantastiska pedagoger i kursen ***”MED KROPPEN SOM UTGÅNGPUNKT”***

Det finns ännu några platser kvar! Fabrikgsgatan 2, studieefrämjandet. Den 26/11 och den 3/12 kl. 16:30-18:30.

SIGN UP FOR OUR ”DARE TO SPEAK” COURSE!

2nd December 2015 kl 15-19
5th December, 2015 kl 9-16
9th December, 2015 kl 15-19

The course will be given in english but is open for anyone with speak-anxiety.
Sign up by contacting Aisha or Matilda.



BOKCIRKEL

Fortsätt slå hål på lyckomyter och njut av Fontänhusets fantastiska After Work samtidigt!

Kl. 14-15

Fredagar.

TA CHANSEN ATT TRÄNA MED KANSKE VÄRDENS TREVLIGASTE PERSON! Aisha! Actic mån kl. 14 och onsd. Kl. 16

RAPPORT FRÅN KÖKET!

Köket ångar på och pannorna fräser. Vi som arbetar i köket glädjer oss åt att alla tycker att vi gör ett bra arbete med att server god och näringsrik mat.''Vi har en praktikant i köket för en period. Han heter Markus. Det glädjer oss att ha honom hos oss. Vi har ju naturligtvis gamla och unga rävarna kvar Magnus och Felicia.
Vi får också nytillskott i form av Pappi (Raad) till köket. Vi har sist men absolut inte minst fått en dam med gedigen kunskap av matlagning, hon heter Lucia. Det är vi glada för. Varmt välkommen ska du vara. Som ni säkert har märkt så har en hel del förändringar skett i Café och matsal. Det tar lite tid att få snurr på allt och ordning, men ge det lite fontänanda så ska ni se det blir suveränt när det blir färdigt. Nu när det börjar bli mörkare tider så kommer värmen i form av varma grytor och soppor m.m. Vi får länsa Gröna Fingrars frys på godsaker till detta. Nu ser vi fram emot en god Lucia dag!
Vi ser också fram emot en urläcker Jul lunch. Självklart en sprakande Julafton också. Vi har ju redan haft både skördefest och Halloween som båda var mycket lyckade. God mat, mycket mat. Man måste ju kunna skämma bort sig emellanåt. Eller vad tycker ni? Vi hade tårta på husets fyra års firande. Tack till tårtbyggarna. Vi fick också ljuvlig musik av Amanda Jensen och Halvard. Ahlgren bjöd på smarrig lyxchoklad. Det tackar vi de ödmjukaste för.
Ps. Här nedan får ni receptet på linsgrytan ni gillade så mycket. DS

LJUVLIG LINSSOPPA!

4 pers

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 msk olja
2 dl röda linser
1 liter vatten
2 tsk buljongextrakt
400 g krossade tomater
1 lagerblad
1-2 tsk paprikapulver
1 krm chilipulver
0,5 tsk salt
1-2 tsk citronsaft
1 tsk timjan

Hacka löken och pressa vitlöken. Fräs det mjukt i olja på svag värme. Skölj linserna. Häll i vattnet och tillsätt alla övriga ingredienser förutom citronsaft och timjan.

Låt soppan koka under lock på svag värme

ca 10-15 minuter tills linserna blivit mjuka. Låt gärna soppan koka längre om du har tid, då blir den ännu smakrikare!'

Smaka av soppan med citronsaft och timjan. Ta bort lagerbladet.

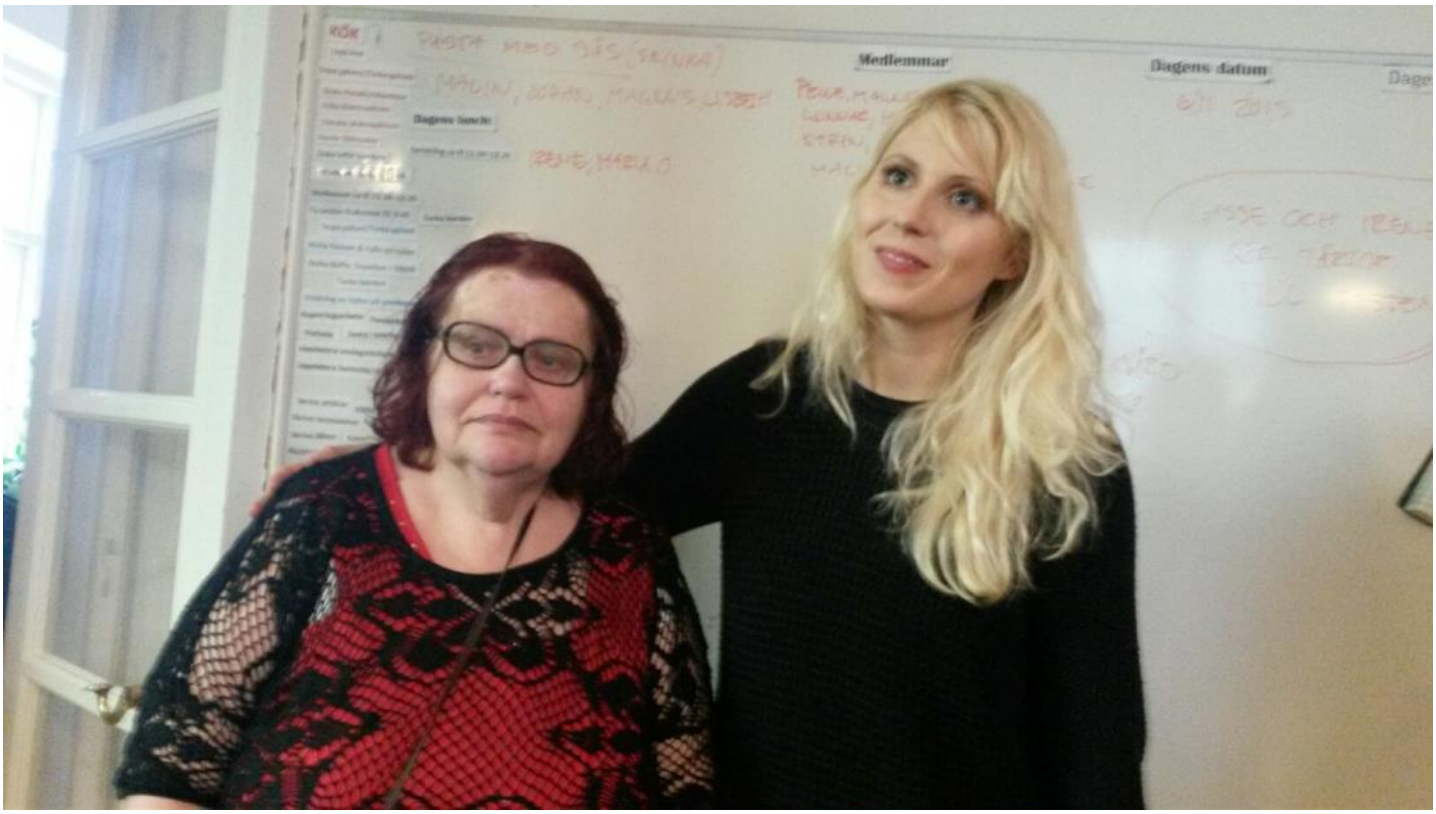
AMERIKANSKA VEGANSKA PANNKAKOR

6 st
2 ½ dl vetemjöl
1 msk socker
1 msk bakpulver
1 nypa salt
2 ½ dl sojamjölk
2 msk olja

Blanda mjöl, socker, bakpulver och salt i en skål. Häll i sojamjölk och olja och vispa ihop till en slät smet.
Värm upp en stekpanna, olja lätt och häll i knappt 1 dl av smeten. När du ser bubblor på ytan på pannkakan, efter ca 2 min, vänd med en stekspade. Grädda andra sidan till fin färg.

Smaklig måltid!
/Sarajessica

LJUVLIGA LISBETH & MAGNIFIKA AMANDA!



Hej, mitt namn är Boban. Vi hade ett underbart besök av Amanda Jensen. Vilken röst tjejen har, hon är en stjärna och hon var här på Fontänhuset den 6/11 och sjöng tre låtar. En var ”*Dream a little dream of me*”, den andra var ”*Jeaolus guy*” och hon avslutade med ”*You belong to me”*. I mitt tycke så var hennes röst magnifik. Hennes pappa som heter Halvard var också med och spelade gitarr. Det var en fin atmosfär i byggnaden. Amanda och hennes pappa har haft en grupp ihop som hette the Mammas and the Pappas en gång i tiden. Den dagen var vi sponsrade av Ahlgrens choklad. Den smakade super. Både dagen. Och chokladen.

MOBILI-SERA MERA

av Zoran Alic

Under 6 veckor i höst gick jag en helt fantastisk kurs:”Social Mobilisering” på Socialhögskolan. Kursen går ut på att socionomstudenter och medlemmar från olika brukarföreningar jobbar tillsammans kring en projektidé. Redan från början fick man en känsla av att det här var något utöver det vanliga. De två första veckorna fick vi gå på intressanta föreläsningar, men framförallt fick vi studenter ta del av varandras livshistorier i form av 15 minuters personliga presentationer. Jag fick höra många gripande historier från både s.k. uppdragsstudenter och socionomstudenter. Efter detta var det dags att åka på ”Framtidsverkstad” i Skåne Tranås i två dagar. Vid det här laget rådde en väldigt familjär stämning i klassen, och det var intensiva två dagar med ”brainstorming” kring lösningar på olika samhällsproblem. Jag kommer ihåg att jag var både upprymd och utmattad på vägen hem från Skåne Tranås. Väl hemma hade vi delat upp oss i grupper kring de olika projekt som hade utformats på ”Framtidsverkstaden”. Min grupp valde ett projekt vars syfte var grön rehabilitering. ”Pachamama” blev namnet på vårt projekt, och ursprungstanken är att vi ska ha en gård med framförallt åkermark till en hampodling, fast även en köksträdgård, biodling, djurterapi och kreativ verkstad. Som avslut fick vi presentera vår projektidé för en panel, som bestod av Matilda Espmarker från vårt Fontänhus, Per Ericsson f.d. rektor på Lunds Universitet och Magnus Nylander från Kreativa Akademin. Alla grupper fick bra respons för sina projektidéer. Lärarna (Cecilia Heule och Arne Kristiansen) ska också ha en stor eloge för att ha skapat en unik kurs och för att de är fantastiskt bra och stöttande i processen med att jobba kring projekt. Kursen har nu funnits i 10 år och den 9:e december är det dags för en alumniträff, som jag ser fram emot. Till våren går den i Helsingborg, och nästa höst i Lund. Jag rekommenderar alla som har möjlighet att ta chansen och söka till en unik upplevelse.

Lunds Fontänhus

Öppettider: måndag, tisdag , torsdag 9-16, onsdag 9-19, fredag 9-15, söndag 11-14, Lördag stängt. **Specialöppet:** tisdag 16-18 för studier och eget arbete. Se jul– och nyårshelgernas öppettider på sid 20.
Besöksadress: Kävlingevägen 15, 222 40 Lund **Tel:** 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se **Hemsida:** www.lundsfontanhus.se
FB: www.facebook.com/lundsfontanhus

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

Och här är alla våra Fontänhus i Sverige

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SPONSORER

Crafoordska stiftelsen

Johanniterorden i Sverige,

Råby Räddningsinstitut

Malms Legat

Stiftelsen Lindhaga

Anagram

Folke Ljungdahls

Rotary

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

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 samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

Fontänhusets vänner

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

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

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

Plusgiro: 60 57 80-6

Se sista sidan:

Wilhelm berättar att texten bygger på inkomna SMS, så kalla det gärna SMS-konst.

Hur e d
rING
hUR HAR DU D
Ring