FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING MARS/APRIL 2015 40 KR

The One & Only

ETT MED ALLTET

VAD ÄR KÄRLEK?

ENSTÖRING PÅ SCEN

KORS, VILKA STYGN

INTE VÄRDELÖS

OLIKHETENS LOV

REDAKTIONEN HAR ORDET:

Vintern rasar ut och våren rusar in!
En härlig tid för somliga medan andra kan tycka tillvaron är riktigt jobbig med säsongsdeppighet och pollenchocker.
Vi på redaktionen har fått en kristallkrona i taket (om än tillfälligt, läs mer på nästa sida) och den skänker oss inspiration i vårt arbete. Vi vill ju också bjuda på upplysning och servera artiklar med klarhet, skärpa och skönhet likt den välslipade kristallen.
Fontänbladet ska alltid framförallt handla om människorna i huset. Och i detta nummer fördjupar vi oss i två av dem. Nämligen i allas vår skicklige musiker Niklas och så Anna som är ett nytt, välkommet ansikte i huset. Två läsvärda intervjuer.
Parallellt jobbar vi också med ett specialnummer av tidningen, som är tänkt att handla om människors olika erfarenheter av psykvården, såväl positiva som negativa.
Mer om detta spännande projekt senare. Trevlig läsning!

STOOORT

tack till Lena, Cicky, Irene,, Mattias B. Tony, Rickard, Paulina, Jessica, Carolina, Bertil, Sara, Raad, Simon, Malou, enheterna och alla ni andra som har bidragit på olika sätt till denna stolta tidning.

INNEHÅLL

Nytt cafe & Osbyläger! 3
Inte värdelös 4
Tumult 5
Lena funderar 6
Datorpoesi 9
Mina låtar 10
Brodera mera 12
Filmåret som gick 13
Djup intervju 14
Verbalt porträtt 16
Snacka mat och väder . 18
Handen på bollen 20
Anna är här 22
Inbjudan 23
Wilma 24
Köksnytt 25
Nisse drar 26
Grönt för jobb 28
Friskvård 29
Alla våra hus 30
Sponsorer 31
Öppen skalle 32

FONTÄNBLADET

Nr 29– årgång 5
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 6 nummer per år plus eventuella extranummer.
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

LÄCKERT CAFÉ PÅ G!

Ingen har väl missat förnyelsen i Fontänhuset.
Vi har ju fixat till ett mysigt samarbetsrum i källaren. Vi har anpassat köket bättre till det ökade antalet matgäster. Och så har vi skapat en proffsig tidningsredaktion. Dessutom har vi fräschat upp matsalen med nya vita, lättavtorkade bord som ger mer plats och nya lampor som skapar en mer trivsam restaurangmiljö. På tur står caféet som redan fått nya små runda bord och stolar. Vi har inköpt en vacker gammal kristallkrona och ett antal vägglampetter, också med skönt glittrande kristaller för att bjuda gästerna på en riktigt trivsam, klassisk cafémiljö. På väggen ska vi sätta upp en svart krittavla med guldram där man kan läsa dels om caféutbudet och priserna, dels ska man kunna ta del av veckans lunchmeny i huset. Just nu väntar vi bara på att få ihop utrustningen och logistiken kring lunchserveringen, servisskåp och arbetsplatsen i caféet som får samsas om samma lilla utrymme.

Vi i inredningsgruppen

ÖPPET HUS DEN 13 MAJ!

Mer information kommer!

MISSA INTE LÄGRET!

Vad sägs om att byta miljö någon dag, umgås med trevliga människor och njuta av frisk luft sittandes vid en sjö i solnedgången? Då måste du bara följa med till Osby på vårt läger! Det kostar 300 kr för resa tur och retur med tåg eller bil, mat och tilltugg samt logi under tre dagar, 25-28 maj 2015. Anmälan och betalning senast den 10 maj!

ARBETSLÖS. INTE VÄRDELÖS.

Jag hade aldrig drömt om att vara en konstnär, en livskonstnär. Ambitionen att bli" någonting och mina föräldrars krav på att vara akademiker, vara på topp på gymnasiet, fanns även i mina tankar.

Det är bra att tänka stort, men det är lätt att det blir för mycket. För mig innebar mobbingen på elitskolan hos Musikklassen på Katedralskolan ett enormt lidande. Jag kanske är annorlunda, men jag är inte mer än mig själv.

Jag trodde länge att jag som arbetslös var värdelös. Men nu när jag äntligen jobbar, efter 17 år av "frilansande konstnärsskap", så inser jag att allt jag gjort tidigare med konst, keramik, silversmide, musik och annat som är kul, helt enkelt inte vart bortkastade år.

Mitt liv som den konstnärssjälen som jag inte ville acceptera, har varit mycket intressant. Jag har varit, och är, en livslevande människa som spenderar mycket tid och energi åt att vara i nuet.

När Victor berättade att det fanns pysselkvällar på Fontänhuset, så förstod jag att jag inte skulle försöka få tag på någon inom psykvården eller få ett recept. Utan jag skulle helt enkelt skapa här och nu, när det var luffarslöjd på huset.

Gunnar fick en ring av mig. Jag fick även en idé av Gunnar att vidareutveckla ett armband, sagt och gjort och det blev ett "Bohemian Style Bracelet". Jag har öppnat en ny hemsida med kollektionen som jag gjorde den kvällen. Nu har jag för avsikt att gå med i en silversmideskurs och skapa kollektioner av skisserna från luffarslöjden!

Jag vill att mina kreationer på luffarslöjden ska användas som "skisser" för en dyr kollektion i silver, som jag kan göra enligt beställningar. Jag har varit en fattig konstnär länge. Och priserna gick inte att ändra på ett bra sätt på hemsidan. Men som bandet Kent säger i en låt: "Sälj dig, sälj dig dyrt" :) Håll till godo. Welcome to Bohemica´s Boutique i Lund.

http://deminouk.wix.com/bohemica
www.bohemica.se kommer snart att börja gälla!
Håll utkik! Kramar och hälsningar till alla att upptäcka mitt konstnärsskap!

Eva Guillén

En kväll i vintras fick vi prova på luffarkonst här i huset. Vackert, spännande och lite orientaliskt, eller hur?

Cickys hörna återkommer i juni. Håller för närvarande på med teatern. Premiär är det den 31 maj på Spyken Södra även kallad Stenkrossen. Mycket välkomna! Exakt tid återkommer jag till, då detta ännu inte har blivit fastställt. Måste säga att dessa dramaövningar inte är lätta. Ett måste för att bli en bättre skådespelare. Det är även jobbigt att samarbeta med andra. Inte alls min starka sida, då jag är en enstöring. Det blir tumult då och då när det är många viljor. Man vill göra på olika vis. Men i alla fall så är det roligt att hålla på med teater. Jag gillar att vara på scen. Gillar rampljusen!! Tack för mig så länge! Vi syns och hörs snart!

Lena funderar

på

homosexuella-bi- & trans-personer

i en heteronormativ värld

Och vad är kärlek? Egentligen? Tillåtande? Öm? Generös? Inkluderande?
Ja tack.

Eller är det Hollywoodfilmer? Romantisk komedi? Nä, tror inte det. Problemet Hollywood har är att de är skräckslagna inför allt som inte visar hetero-livet som det enda riktiga, det enda normala.

Still. Fortfarande. År 2015.
Bedrövligt.

Så gott som alla mainstream-filmer från landet i väst, lider av den stora gayrädslan. Allt ska presenteras utifrån ett hetero-normativt perspektiv och om, jag säger OM, det mot förmodan skulle finnas en liten, liten roll i periferin som kan likna, inte homosexualitet, men kanske lite ändå, så ges denna roll ett sparsamt utrymme och är nästan alltid en stereotyp d.v.s. vad de *heterosexuella* anser att en bög/lesbisk är.

Men sorry grabbar, ni lever i en falsk trygghet. För allt är ju bara stereotyper.

Ett annat exempel är att när det i filmen finns ett homo-par, så är just DETTA själva handlingen i filmen. Filmen handlar sålunda om homosexualitet. Ganska typiskt, jag vill se en film med ett samkönat par som huvudkaraktärer men att det handlar om något eget, t ex jorden går under, presidentens flygplan kapas eller liknande. Med en hjältegestalt, om man så vill, som ska rädda mänskligheten. Och snälla söta rara filmbransch; låt för Guds skull hjälterollen spelas av en kvinna. NÅGON. ENDA. JÄVLA. GÅNG.
Gärna en fet och fantastisk dito.

Jag vill se en film där huvudkaraktärernas sexualitet är EGAL. Ointressant.

Jag har tröttnat rejält på bilderna av homos i film som bestäms av heterosexuella. Ni känner säkert igen stereotyperna; den butchiga kvinnan med övervikt och hår under armarna, som går med pondus i kroppen och säger ”fitta” utan att blinka.
Och så hennes partner; motsatsen, som är liten, smal och skör och heteronormativt vacker. Som ska tas omhand.

Det är precis som om det vore lag på att illustrera homosexuella kvinnor på detta sätt. För då kan alla andra känna sig trygga.
”Nu vet jag hur sådana där lesbiska ser ut och hur de är, så nu vet jag hur jag kan upptäcka dem i tid och därmed också kunna undvika dem.”
De livrädda heterosarna andas ut. Ja, de manliga heterosarna företrädesvis. De brukar vara räddast.

Men sorry grabbar, ni lever i en falsk trygghet. För allt är ju bara stereotyper. Inte på riktigt. Homosexuella människor finns överallt. Deal with it.
De ser ut som alla andra, ja, som vem som helst.

Du kan inte se på en människa om hen gillar män eller kvinnor, eller båda, eller inget alls.
Du kan inte se om de gamla tanterna som bott tillsammans i 30 år faktiskt bara är goda kamrater som delar bostad eller
om de älskar varandra passionerat intill döden.

Och mannen som sitter där bredvid dig på bussen, som enligt ditt heteronormativa sätt att se, ser ut som en riktigt macho MMA-kille och därmed ”måste” vara hetero, kanske är transperson och/eller homosexuell.
Och newsflash igen; inte din business!

Jag såg en dokumentär från Ukraina. Filmarna

följde människor som skulle arrangera Ukrainas första Pride-marsch.
Jag blev mycket nedslagen av det jag såg i filmen.

Platsen där de skulle möta upp invaderades snabbt av nynazister och medlemmar av kyrkan. Och poliser. ALLA EMOT att Pride-marschen skulle genomföras.
I filmen får vi se oron och rädslan hos arrangörerna då de vet att de kommer att bli misshandlade och kanske t o m dödade, om de beger sig till platsen där marschen ska påbörjas.

Men vi får också se och följa deras kamp och deras styrka.
Kampen för att få tillåtas vara den en är. Öppet. Också i Ukraina.

Det kändes obehagligt, och jag tänkte på hur det ser ut härhemma. I Sverige.
Här är det väl nemas problemas eller, ingen fara på taket? Här har vi ju Pridefestivaler i var och varannan större stad. Eller?

Men rädslan och oron finns här också, för våld, för hot om våld, för hot om förnedring. Det är sanslöst hur mycket hot som faktiskt förekommer mot de som står utanför normen, heteronormen.
För det finns människor här i Sverige också, som anser att homosexualitet är onaturligt och en styggelse och att det är helt ok att trakassera, misshandla mm desamma.
De finns. Gay-hatarna. Överallt tyvärr. Också i ett, till synes, fredligt sammanhang. Ett till ytan sett fredligt land.
Och det är skrämmande.

Men tillbaka till filmens värld.
Att göra filmer enligt ovanstående norm gör bara att heterosexualiteten står kvar som det NORMALA och att all annan kärlek och alla andra former att leva är det onormala.

Om jag vore filmare, skulle jag göra en film med heterosar, homos, transpersoner mm och handlingen skulle vara skräckfilmsupplägget som vi alla känner till.
D.v.s. en familj som flyttar in i ett hus, ett gammalt hus som ligger lite avsides och där mystiska otäcka gestalter dyker upp här och var i fönster och i speglar. Ja som ni ser, den vanliga ploten, som vi känner till.
Men min familj skulle se annorlunda ut. Inte mamma, pappa och två små vita barn; känns som

repris och rädsla för nytänkande.
Nej, istället en familj som består av ett samkönat par. Utan att handlingen i filmen för den skull ska handla om homosexualitet. Nej, handlingen ska fortfarande vara av skräckfilmsformat.

Naturligtvis vill jag ta med vardagliga bekymmer det samkönade paret kan möta i en oförstående och inte alltid så välkomnande community, men det får aldrig ta över vad filmen egentligen handlar om. D.v.s. skräck, ond bråd död och figurer som smyger upp bakom en mitt i natten, framför en spegel.

Ja, ni som ser på mycket skräckfilm vet vad jag talar om, de klassiska scenerna, med fönster och speglar, jagade vettskrämda människor, hasande steg bakom en i mörkret och filmmusik som kryper innanför skinnet på en.

Jag har sett ett mycket stort antal skräckfilmer. Men aldrig har jag stött på en film som jag beskrivit ovan. Aldrig.
Så, ja, kanske måste jag göra den själv…

Så från frågor om vad kärlek är och hur illa Hollywood sköter sitt filmimperium till skräckfilmer vill jag knyta ihop påsen med att säga;

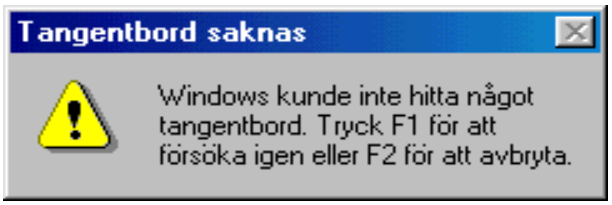
Kärlek är
omtanke,
att låta någon vara,
beröring,
ömhet och
mycket, mycket mer. Oändligt mycket mer.
Och om du är gay eller hetero eller något annat – det betyder ingenting.
Det enda som betyder något är kärleken.

Lena H

Lena 25 år? **Fotograf: Alexander Mahmoud**

DATORPOESI.

Istället för kryptiska nördiga felmeddelande,
tänk om det jobbat en lite mer poetisk program-
merare på Microsoft.



En fil så stor?
Det kan vara användbart.
Men nu är den försvunnen.

Sidan som du söker
kan inte lokaliseras men ett
oändligt antal andra existerar.

Kaos regerar härinne.
Reflektera, ångra och starta om.
Ordning ska åter råda.

Avbruten sökning.
Stäng allt som du har.
Du frågar alldeles för mycket.

Först snö, sen tystnad.
Denna tusenkronors skärm
dör så förtjusande.

När sökandet kommer bort
och närvaro blir frånvaro:
"Min novell" kan inte hittas.

Den Tao som du ser,
är inte en äkta Tao, förrän
du byter till en fräsch toner.

Windows 8 har kraschat.
Jag är ”The Blue Screen of Death”.
Ingen kan höra dig skrika.

Stanna på tålamodets väg.
Lite är din ilska värd.
Nätverket är nere.

En liten krasch reducerar
din extremt dyra dator
till en enkel sten.

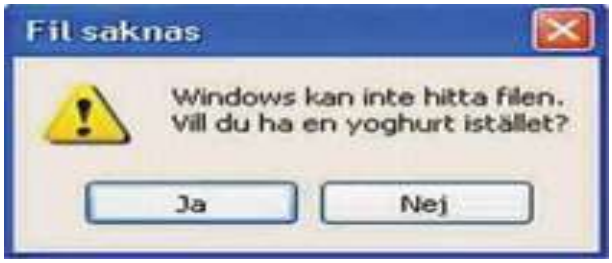
Dagen före fungerade den.
Idag fungerar den inte.
Det är så Windows fungerar.

Du stiger in i en ström.
Men vattnet har förflyttat sig.
Denna sidan finns inte mer.

Inget mer minne.
Vi vill hålla hela himlen i vår hand.
Men det kommer vi aldrig göra.

Eftersom det är utraderat.
Dokumentet som du söker,
måste nu skrivas om.

Istället för ett "pip".
Eller ett otrevligt felmeddelande.
Dessa ord: "Filen kan inte hittas"



Tre saker är säkra
Döden, skatter och försvunna filer.
Gissa vilket som har inträffat.

Allvarligt fel.
Alla genvägar har försvunnit.
Skärm. Minne. Båda är tomma.

Tony. Den poetiske teknikern.

HÄSTAJAZZ, BRA ÖS, SKÖNA LIRARE, SUPERSTARS OCH LUNDAKÄNDISAR

Här kommer en liten lista på mina favoritartister och band, grupper i musiken.

Robbie Williams, en fantastisk underhållare. Som är härlig att se på när han framträder på scenen. Född 1974 13/2 . Debutalbum 1997, efter det har han gjort många bra album. Ett favoritalbum hos mig är Intensive Care. Låten Make Me Pure, är fin.

Iron Maiden, ett engelskt hårdrocks band, som jag tycker inte är så särskilt hårda. Bra ös i deras musik. Bildades 1975 25/12! Av Steve Harris, fick sitt stora genombrott 1981. Det har varit hela 15 olika bandmedlemmar sen starten. Bra musik att lyssna på när man kör bil tycker jag.

Michael Jackson, född 1958 29/8 i USA Gary Indiana, dog 25/6 2009. Jag tycker hans tre första album är bäst. Off The Wall 1979, Thriller 1982 och Bad 1987. Michael har gjort mycket bra musik. En av hans bättre låtar för mig är Beat It.

Chris Isak, född 1956 26/6 i USA Stockton, Kalifornien. Rocksångare och skådespelare. Trevlig musik. Wicked Game och Somebody´s Crying är två bra låtar. En skön lirare.

Johnny Cash, född 1932 25/2 I Kingsland Cleveland County, Arkansas USA. En skön lirare som spelade mycket bra hästajazz, countrymusik för er som inte vet vad hästajazz är. Ring Of Fire är väl en av hans mest kända låtar. Han gjorde en del spelningar på olika fängelser runt om i USA, spelningar som var väldigt uppskattade bland de intagna, då på den tiden, I början av 70-talet. Det är härlig musik att lyssna på när man känner sig lite nere. Man blir lätt glad av Johnny Cashs musik. Go Away From My Window.

Nu till svensk musik. ABBA, den bästa gruppen som någonsin spelat I Sverige tycker jag. För er som inte vet vem som spelade med så var det Benny Andersson, Annefrid Lyngstad, Agneta Fältskog och Björn Ulvaeus. En fantastisk grupp med mycket bra musik, som håller än i dag. Det är svårt att ta ut en låt, för de har gjort så många bra låtar.

Nu till ett riktigt aprilskämt!!
Här kommer Jimmy Cliff född 1948 1/4 i Somerton District, Saint James Parish Jamaica. Detta är en väldigt skön lirare som har gjort mycket bra musik. En fin låt är Hard Road to Travel. Titeln säger en hel del om livet. Hans skiva The Very Best Of har jag lyssnat på många gånger i bilen. Fantastisk, så bra texterna är. Så ett tips: lyssna på den skivan.

The Darkness, en engelsk grupp med fem medlemmar. Bildades år 2000. Rätt så tuff musik. Men inte för stökig enligt mig.

The Eagles, ett band ifrån Los Angeles, Kalifornien, USA. Bildades 1971. Med fem medlemmar ifrån början. Jag har en skiva och det är Hotel California, mycket bra skiva rakt igenom.

Madonna, är en mycket fräck kvinna som har gjort en hel del i sin karriär. Både med musik och inom film. Plus att hon har gett ut en rätt så ovanlig bok, med text och en massa bilder. Hon gör väl en sorts pop-

En grupp som är kul att lyssna på är den danska gruppen Gasolin. Bandet bildades av Kim Larsen 1969 i Köpenhamn, närmare bestämt i Christianshavn. Kanske en av Danmarks bättre rockgrupper? Vem vet?

Jag kanske inte ska glömma AQUA, ni kommer säkert ihåg den gruppen.

Det fanns en grupp som var mycket bra när de spelade Londonbeat. Bandet bildades 1988, hade en stor hit med låten I ve been Thinking About……..! Vem var det?

Som ni märker så är det inte så mycket svensk musik som finns med i mitt utbud. Men en bra musiker är Nisse Hellberg, född i Malmö. Spelade med bandet Wilmer X under en lång tid, sen gick de skilda vägar. Jag har två skivor med Nisse Hellberg som egen musiker. Han lyckades rätt så bra efter sin tid med Wilmer X.

En rolig svensk artist verkar Mauro Scocco vara, han är född 1962 11/9. Så han firar nog med blandade känslor. Han bildade bandet Ratata, som blev rätt så populärt under sin tid.
Mauro har varit med i tv serien Pluras kök, där han visade upp en väldigt rolig sida. Trodde inte han var så rolig, men det är han. I Pluras kök var även Måns Herngren med , en gång så sa Plura till Måns.: "*Har du inte lärt dig något, du gifter dig för tredje gången?"* Måns svarade något med att "det är roligt med bröllop". Men Pluras svar var bra: "*Man gifter sig väl bara en gång*".

En sak som är roligt med lilla Lund, härifrån kommer det en hel del musikaliska talanger.
Lilla Amanda Jensen, kul att det går bra för henne.
Sen har vi charmknutten Måns Zelmerlöf.
Kommer ni Rock Jens? Han är ifrån Lund. Den kanske mest kände är Timbuktu, Jason Diakite.

Sen har vi storheter som Kal P Dal, som tyvärr gick bort alldeles för tidigt. När han spelade med sitt band så var det fullt ös. Han gjorde en rolig låt som heter Raka Rör, kul namn på en låt. Sen har vi Johnny vad gör du? Hans gamla band Pedalens Pågar brukar göra lite spelningar då och då.

Axwell kommer ifrån Lund. Som man kanske har hört någon gång, men inget jag har tagit till mig.

Musik är en mycket stor industri och lyckas man där så kan man få det bra långt fram i livet. Men det är ju också en mycket speciell bransch, där det gäller att spela sina kort väl. Man har ju hört en hel del genom åren. Både när det gäller musik och hur det går till i den branschen. Det är kanske svårt att ha ett vanligt liv när man blir en så kallad stjärna. Då kan det vara svårt att gå ut och handla bland vanligt folk. Allt har sitt pris för att komma högt upp här i livet. Men för mig är musik väldigt bra på många olika vis. Det finns nog musik som alla kan ta till sig och må bra av.

Lund är en av Sveriges körtätaste städerna i landet.
Det säger väl en hel del om vad musiken betyder för oss här i livet. Det är säkert så att många av de som sjunger i kör tycker att det är kul att sjunga tillsammans, och inte har några större drömmar om att bli superstars. Utan vill leva ett vanligt liv och sjunga i kör, kunna gå ut och handla utan att behöva känna sig uttittade.

Det finns en sångerska, Caroline af Ugglas. Hon säger att alla kan sjunga. Ja, det må mycket väl vara så, men jag sjunger bara hemma när jag är ensam. Jag vet att jag inte kan, även om jag så skulle träna mig så blir det nog bäst som det är. Varför ska jag sjunga för andra, när det finns folk som inte förstår mig när jag pratar?

R Nilsson.

ATT PYSSLA ÄR EN VIKTIG SYSSLA

Och ett av de trevligaste sätten att pyssla är att brodera korsstygn.
Det är väldigt meditativt och du får ett skönt fokus.
Du har säkert sett broderade juldukar med tomtar, kökshanddukar, sängkläder och brodyrtavlor med texterna: MITT HEM ÄR MIN BORG, BORTA BRA MEN HEMMA BÄST, SOM MAN BÄDDAR FÅR MAN LIGGA mm. Men brodyrkonsten har förnyats och idag kan man se moderna , roliga och konstfulla motiv typ FAST MAN BÄDDAR FÅR MAN INTE ALLTID LIGGA.
Man använder tyg där man lätt kan räkna trådarna och stygnen sys över samma antal trådar över hela broderiet. Oftast broderar man mönstret men lämnar bottentyget eller bakgrunden obroderad.
Det material man har när man syr korsstygn är:

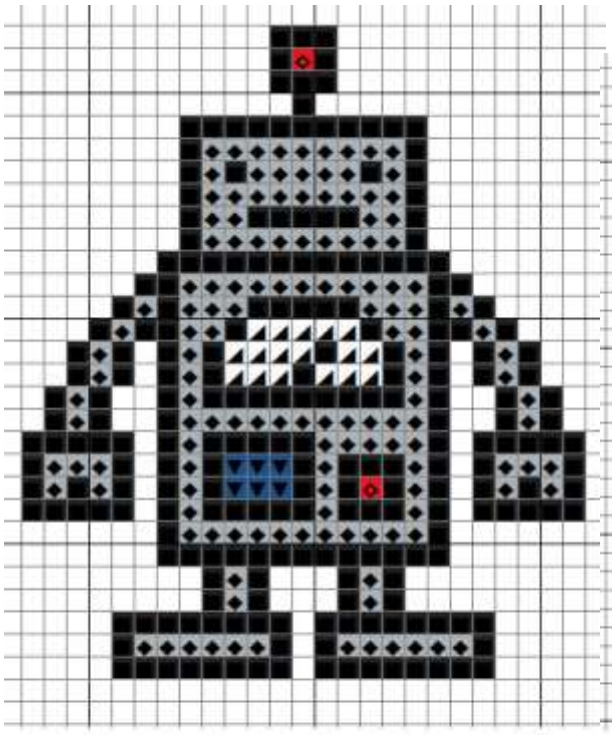
- **Väv**
- **Garn**
- **Mönsterbeskrivning**
- **Nål**

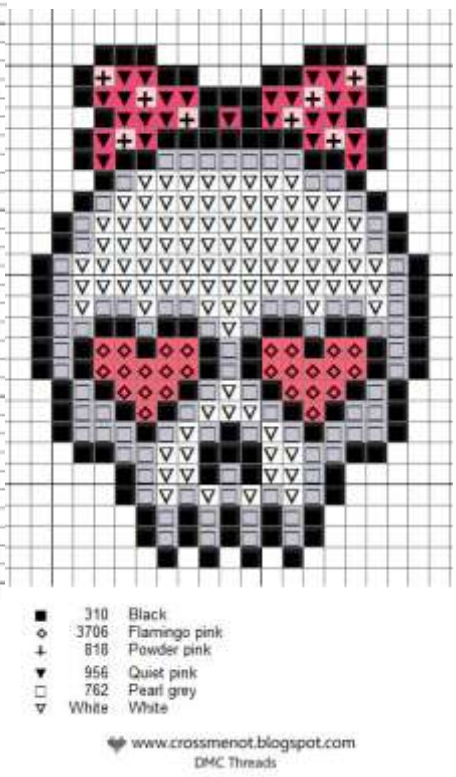
Det underlättar även väsentligt om man använder en sybåge. En sybåge används för att hålla väven spänd medans man syr. Mönsterbeskrivningen är ett stort pappersark bestående av ett rutnät med symboler som kan se ut som nedan. Varje symbol på mönstret motsvarar ett korsstygn på broderiet. De olika symbolerna representerar olika färger på garnet.

VÅGA PROVA!

Du kommer säkert att gilla det. Johanna här på Fontänhuset är jätteduktig och kan visa hur man gör.

Mönstren nedan är ritade av Sara-Jessica





RECENSION AV FILMÅRET 2014!

ACTION

EDGE OF TOMORROW

DRAMA:

TURIST

NOHA

TRANCENDENCE

IF I STAY

TV-SERIER:

DOWNTON ABBEY

ELEMENTARY

ANIMERAT:

FROST

FANTASY:

TRANSFORMERS: AGE OF EXTINCTION

X-MEN: DAYS OF FUTURE PAST

THE HUNGER GAMES: MOCKINJAYPART 1

DAWN OF THE PLANET OF THE APES

LUCY

MALIFICIENT

THE MAZERUNNER

Ett hus är en dålig film medan fem hus är en riktigt bra film.
Om du vill veta mer om film gå in på IMDB på nätet.

Carolina Hellrup

I MIN VÄRLD GÅR IN

Niklas, berätta lite kort om dig själv?
Jag är född 1976 och har bott hela mitt liv i Lund. Jag är mellanbarn, har en äldre bror och en yngre syster. Gick ut gymnasiet 1996. Började på Naturvetenskaplig linje, hamnade i en svacka, hoppade till Samhällsvetenskaplig linje, mycket hände mig då. Fick en psykos, men lyckades med godkänt betyg i de flesta ämnen, men extra bra i några ämnen. Psykosen berodde på utfrysning och obesvarad kärlek till en supersnygg blondin. Jag har lärt mig mycket av min psykos, tillochmed omedveten kommunikation med naturen och samhället, slumpen och ödet och historien. Psykosen har lärt mig varifrån tankarna kommer och varför.

Hur länge har du varit medlem i Fontänhuset?
Sedan den 12:e februari 2012.

Vad är det bästa/eller det roligaste som du har gjort i huset?
Roligast var när jag spelade med ett av mina band på Öppet hus, och julbordet, discokvällarna är också roliga.

Du ser alltid så glad ut, är du det?
Jaaaa, det är jag.

Vilket var ditt första instrument?
Det var piano. Mitt favoritinstrument.

Underbarnet Niklas, 5 år, sitter här ledigt klädd och trakterar (trehändigt?) sitt favoritinstrument.

GENTING FÖRLORAT

Kommer du från en musikalisk familj?
Jodå, mamma har ett stort intresse och har spelat några instrument. Hon var lärare, brorsan är en duktig trummis och gitarrist.
Vilket är ditt drömband?
De är så många så därför är det svårt att ha ett favoritband. Jag gillar all musik från olika världsdelar men älskar den västerländska musiken.
Vilket är din favoritmusik?
En variation mellan jazz, pop och rock, blues, funk, fusion, soul med mera.
Vilket är ditt favoritbeats?
Shuffle.
Vilken musik tycker du sämst om??
Dansbandsmusik.
Vilken musik tycker du bäst om att dansa till?
80- och 90- talsmusik.
Har du perfekt gehör?
Nej.
Har du sångröst?
Ja
Vad gör du när du inte lyssnar på musik?
Meditation, styrketräning och promenader.
Vem är din favoritkonstnär (målare)?
M. C. Escher med hans verk trollspegeln.
Du verkar gilla randigt, men föredrar du randigt på längden eller tvären?
På tvären
Hur mycket har du vägt som mest?
108 kilo.
Hur mycket väger du nu?
78 kilo.
Hur gjorde du för att gå ner så mycket i vikt?
Långa promenader, regelbunden kost och mycket tålamod.

Niklas och hans äldre bror med myspyskläder och munspel.

Hur ofta tränar du?
Två-tre gånger i veckan, ibland dansar jag till radion hemma.
Varför tränar du?
För att må bättre.
Du använde stegräknare på torsdagsdiscot. Hur många steg(danssteg) tog du som mest?
8-10 000 steg.
Vilket fotbollslag håller du på?
Hammarby.
Har du något favorituttryck? Vilket i så fall?
Den som väntar på något gott väntar ofta för länge, men ej förgäves.
Vad skulle du göra om du vann en miljon?
Det vanliga, ha ha ha, ut och resa, festa, men ej till absurditet.
Har hört att du tävlar i musik. Kan du berätta lite om det?
Jag har deltagit i Emergenzafestivalen i Malmö. Cirka 100 band från Skåne var med på festivalen. Band 48, som jag är medlem i, gick vidare till semifinal, men gick tyvärr inte till final.
Vilket är din bästa egenskap?
Positivt tänkande, tålamod, behåller lugnet och är glad.
Vilket är din sämsta egenskap, om du har någon?
Jag hatar räkningar, ha ha ha.
Vad är det bästa som har hänt dig?
Det måste vara att jag känner mig som ett med alltet. I min värld är hela verkligheten uppbyggd av plus och minus, nollor och ettor där ingenting går förlorat.

Intervjun gjord av Malou och Raad

ALLA
FIXAR

ING
SIG-I

MAT & KLIMAT

Allmän fakta:

Vi har aldrig spenderat så lite pengar på mat som nu. Istället prioriterar vi prylar, boende, resor och träning.

Vi slänger dessutom **en tredjedel** av maten.

40% av våra matinköp går till kakor, läsk, och godis.

Och vi klagar på att vi inte har råd att köpa ekologiskt. (Då inkluderar jag inte dem som faktiskt inte har råd)

Och vi köper så mycket kött att det har blivit både ett folkhälsoproblem och ett stort miljöproblem.

När du väljer ekologiskt gör du stor nytta både i Sverige och i andra delar av världen. Du bidrar då till friskare vatten och mindre gifter i marken, du bidrar dessutom till att människor som arbetar med jord– och skogsbruk inte förgiftas.

Köpa svenskt och närodlat eller köpa ekologiskt från annat land??

Det är skillnad på att köpa varor klimatsmart och ekologiskt!!

Ur klimatsynpunkt är det oftast bättre att välja svensk, ”vanligt odlad” mat än ekologisk från ett annat land. Många grönsaker och frukter transporteras långväga innan de hamnar i butiken. (och sen ska de dessutom ta bilen hem till ditt kök)

Fisk, kött, grönsaker och frukt har dessutom transporterats i kylar eller frysar i lastbilar eller båtcontainrar som också påverkar naturen.

För mjölk och köttvaror är transportens bidrag till utsläppen ofta procentuellt *mindre* än själva produktionen. Vad djuret har ätit, hur fodret har producerats och hur länge djuret levt är några saker man behöver veta för att kunna ta ställning till vad man ska välja i affären.

Det är därför det är viktigt att vi konsumenter får reda på vilket land och gård som varorna kommer ifrån med hjälp av etiketter.

Och som det är nu så är det ekologiska varor som har den bästa produktinformationen.

Att tex. vinet är ekologiskt betyder bland annat att vingårdsarbetarna slipper få hjärntumörer och andra fysiska besvär av bekämpningsmedlen som sprutas på odlingarna. Ett oekologiskt vin innehåller dessutom rester av bekämpningsmedel. Du får i dig dem genom vinet du dricker eller via russinen du äter eftersom druvorna besprutas så hårt.

Även i ekologiskt vin förekommer det giftrester, men mycket mindre. Det beror på att bekämpningsmedel från gårdar som besprutas sprids via vattnet och luften även till de ekologiska gårdarna.

Det är svårt att odla helt giftfritt i en förorenad värld. Tungmetaller och bekämpningsmedel sprids genom vind, vattendrag och jord.

Om kemikaliejordbrukare skulle stå för alla kostnaderna för vattenrengöring, utarmning av biologisk mångfald, hälsoskador, och övergödning, då skulle vi få reda på vad maten *egentligen kostar i pengar.* Som det är just nu så betalar vi alla för det genom skatt och eventuell sjukvård.

Frukt som du borde handla ekologiskt både för din egen och odlarnas hälsa:

Vindruvor är hårt besprutade och det går inte att skölja bort alla bekämpningsmedelsrester eftersom en del är gjorda för att verka inifrån!

Tänk på att druvor också är **russin** och **viner** och att du därför helst ska välja ekologiska.

Citrusfrukter har också bekämpningsmedel inne i köttet. Och eftersom vi ofta använder skalet till matlagningen så blir det ännu fler kemikalier du får i dig som är giftiga. Ett par av dem misstänks bl.a. vara hormonstörande och cancerogena. (orsaka cancer)

Päron Vid 7 av 10 tester på päron innehöll bekämpningsmedel enligt Naturskyddsföreningens hemsida. Många svenska päron är hårt besprutade ändå. Varför?? Vill vi ha det så??

Ananas och mango plus andra tropiska frukter är även de hårt besprutade.

Bananer har fått en del uppmärksamhet genom den svenska dokumentären *"Bananas!"* och följddokumentären *"Big boys goes bananas!"* De handlar om en grupp nicaraguanska fruktarbetare och deras rättsliga strid mot frukt- och grönsaksföretaget Dole. De använde bekämpningsmedlet DBCP i flera år efter att det förbjöds i landet. Den första dokumentären skildrar familjerna och deras liv under 60 till 70 -talet på bananplantagen där de arbetar med bekämpningsmedlen utan några skyddskläder eller ens skor på fötterna. De beskriver även vilka olika sorters cancerformer och andra sjukdomar de drabbats av efteråt som följd av besprutningarna…

Den andra dokumentären följer rättegången för ett par av familjerna och hur Fredrik själv, som gjorde dokumentärerna också blev stämd av Dole.

Efter att dokumentärerna sänts i TV började många i landet att klaga i matvaruhandeln på att de sålde bananer från Dole och frågade efter ekologiska istället. Det spred sig även genom internet och i dag har alla välsorterade butiker ekologiska bananer och prisskillnaden är inte längre så stor.

Om du är intresserad av att veta mer :

Bok: *"Mat och Klimat"* av Johanna Björklund, Pär Holmgren och Susanne Johansson.

Naturskyddsföreningens hemsida

På Facebook finns det olika sidor att följa, som *"Äkta Vara"*, *"Matfusket"* etc.

"100 sätt att bevara maten" av Annica Triberg

Kokböcker av Mats-Eric Nilsson

Ta hand om er!

Carolina Hellrup

MAN MÅSTE FÅ VARA OLIKA

”Det var en regnig torsdag den 14 januari, men man är ju van vid att det är sådant här väder i Lund. Jag hade en avtalad intervjutid med Lugi-tränaren Basti Rasmussen och gick in på Arenan där Lugi har sitt kansli. Jag fick vänta en stund innan han kom, men medan jag väntade pratade jag med Mats på kansliet. Det var en bra kille att samtala med och jag fick en känsla av att de som jobbar på kansliet för Lugi har en mycket trevlig arbetsplats. För att ni läsare ska veta lite om Basti Rasmussen så var han en duktig handbollsspelare i Ystad IF under en lång tid. Han blev vald till årets handbollsspelare i Sverige 1977/78 och han gjorde många mål i sin karriär.
Nu till intervjun.”

Född?1954 i augusti.
Var? Ystad, är även uppvuxen där. Har en fru , fyra barn, två pågar och två töser.
Trivs du i Ystad, Skåne och Sverige? Ja alltid.
Har du danskt påbrå? Ja pappa var ifrån Danmark Köpenhamn.
Hur var din uppväxt? Den var bra, kommer ifrån en enkel arbetarfamilj. Det var mycket lek och spel med kamraterna i kvarteret. Fotboll och handboll plus en del andra sporter.
Vad tyckte du om skolan? Det var aldrig svårt. Det var kul.
Vilket ämne var trevligast? Matematik.
Var lärarna stränga? Nej, de var bra.
Varför blev det handboll när du var ung? Det var kompisarna som drog med mig, var bra även i fotboll men handbollen lockade mest. Kom med i landslaget som 19 åring.
Vad har du för utbildning? Brandman och ambulansförare.
Har kört många turer mellan Ystad och Lund, både trevliga och tråkiga. Nu är det bättre väg, med mitträcke. Som gör det lite mer säkrare.
Om det inte blivit handboll, vad hade du jobbat med då? Gymnastiklärare.
Är det alltid roligt med handboll? Hur gör du ni/ laget när ni förlorat en match? Ja det är alltid kul med handboll, även när vi laget har förlorat. Vi pratar igenom matchen och ser vad vi kan göra bättre till nästa match. Det är viktigt att ge beröm även vid en förlust. Det är spännande att vara tränare. Alla i gruppen är olika, det måste man få vara. Men det gäller att kämpa för laget. Det går inte att gå på halvfart. Måste vara nyfiken som tränare.
Vad tycker du om att gå på presskonferens när laget förlorat några matcher? Bra, det ingår i jobbet. De gör sitt jobb, jag gör mitt.
Hur gör du med laget för att vända det negativa till det positiva? Mycket positivt snack och prata med alla i laget.
Tycker du att, du är en hård tränare? Nej. Kan bli bättre tränare.
Är det bättre betalt i toppligorna i Europa? Ja, stor skillnad.
Har du tankar på att bli tränare i någon toppklubb i Europa? Nej, har varit två år i Norge, Drammen.
Handboll är en tuff sport där det ibland kan hända rätt så allvarliga saker. Hur ser du på det? Hoppas och vill att domarna ska se allt som händer på plan. Gillar inte att se slag i ansiktet. Vill ha fair play.
Vilken sport är trevligast efter handbollen? Fotboll, men gillar det mesta, gymnastik och simning. Kul med sommar OS.
Du är tränare för ett lag på cirka 18 st spelare, kommer ni bra överens? Är det svårt att ta bort någon ur laget? Ja bra. Det finns alltid en förklaring till att ta bort en ur laget, våga diskutera. Ärlighet. Spelaren får träna lite hårdare.
Hur gör ni på träningarna, vad övar ni på? Hittar ni på olika spelfinesser? Är det lätt att komma på nya finesser? Mycket egen träning. Försöker att få alla delaktiga i vad som kan göras bättre. Bättre tempo i spelet.

Är du öppen för nya ideer? Ja. Det måste man vara.
Blir du arg när en spelare får rött kort, utvisad? Nej.
Vad gillar du för slags musik? Soul, rock och country. Bruce Springsteen är favoritartisten. Gillar det mesta.
Går du på bio? Vad för slags filmer tittar du på? Teater går du på det? Det mesta, senaste filmen var Micke och Veronica. Ibland.
Var är ditt favoritresmål i världen? Spanien och Grekland.
Vem skulle du ta med på en jordenruntresa? Min fru.
Är du flygrädd? Nej.
Vilket bilmärke gillar du? Audi och VW. Kör VW Golf nu.
Om du fick välja en sportbil, vilken tar du mellan Porsche, Ferrari och Aston Martin? Ferrari.
Följer du med i samhällsdebatten? Vad tycker du om den? Följer med, och den är livlig.
Är det något du ogillar i samhället? Vi behöver bli bättre på att prata och lyssna på varandra.
Hur tar du dig till jobbet i Lund? Kör bil.

Har du husdjur? Har haft hund, gillar hundar.
Vad har du för favoritmat, är du bra på att laga mat? En god köttbit med sås. Inte bra på att laga mat. Frun lagar maten.
Vilket land skulle du tänka dig att bo i, om inte Sverige? Trivs bäst här himma i Ystad. Kan inte komma på något annat land.
Handbollen är den på rätt väg? Går den att utveckla? Antalet spelare på plan, större mål? Bra som det är, gärna högre tempo.
Känner du dig stressad? När och hur? Nej, det är lika kul att få den härliga känslan inför en match. Det pirrar i kroppen.
Är du bra på att planera din tid? Flexibel, det måste man vara. Kommer alltid i tid till träningarna.
Har du något favoritlag i fotboll i Sverige eller Europa? Ja, MFF som har gjort det bra den senaste tiden. Manchester United.
Spelar du golf ,tennis eller något annat? Har gjort det, men nu så tillbringar jag fritiden med frun.
Om jag säger att LUGI spelar SM Final till våren rätt eller fel? Hoppas du får rätt.

Mina tankar efter intervjun:

" Det var mycket kul att träffa Basti och killarna på kansliet; Arne, Michael och Mats. Emme var tyvärr inte på plats. Det visade sig att Emme och jag hade en sak gemensam, vi håller båda på Tottenham Hotspurs i Englands Premier Leauge. Mats håller på Liverpool FC. Emme lägger ner mycket arbete för att alla i LUGI ska trivas. Det gör alla på kansliet. Under -90 talet så gick jag ofta på handboll. Jag tyckte dock att det blev trist med den gamla Idrottshallen. Men nu så är det bättre i Arenan. Ljust och luftigt.
Lycka till LUGI med alla lag och ledare. Hoppas att det kan bli Guld till LUGI och Lund ,det hade varit bra för staden. Det är ju inte fel med lite framgång här i livet.
LUGI var på träningsläger i Kuwait under VM-uppehållet, det var säkert ett välkommet avbrott i vardagslunken. Laget var i Kuwait i en vecka. När de hade kommit hem, frågade jag Basti om han hade några kameler med sig hem. Han tittade på mig och skrattade; "-Neej det är nog bäst att de är kvar där i öknen". Han var väl ganska så nöjd med Sveriges insats i VM som gick i Qatar. Finalen spelades mellan Qatar och Frankrike, där Frankrike var bäst och vann. Vilket många tyckte var bra för handbollen, för allt går ju inte att köpa för pengar. Nu rullar Elitserien på som vanligt. Basti har nu fått Jonas Ernstsson som andretränare och bollplank. Vilket är mycket bra gjort av LUGI. Jonas fick ju tyvärr avbryta sin handbollskarriär. Kul att se honom vid sidlinjen. Han gjorde debut hemma mot HK MALMÖ. Den matchen slutade 25-25. Jag såg den och kan väl säga så här att LUGI kan bättre. Det var i mina ögon för mycket slarvfel. En som var tillbaka efter lång skada var unge Jeppson. En mycket bra spelare, som tog det lite lugnt i början av matchen. Men det var han som satte sista målet för LUGI, med ett väldigt hårt skott. Så kämpa på LUGI så får vi se om det blir en ny SM-final till våren."

Richard Nilsson

VET INTE VART JAG ÄR PÅ VÄG

Intervju av Anna Espmarker, ny i huset.

Kan du vara snäll och presentera dig?

Jag heter Anna Espmarker. Tillhör ju samma klan som Matilda. Jag började i januari, till min stora glädje. Jag är socialarbetare och har jobbat några år. Bor i Lund och har en dotter.

Var har du tagit din examen?

Jag pluggade i Lund. Massor med olika ämnen. Så ibland när det kommer folk till huset så har de pluggat tillsammans med mig. Men jag är socionom så jag gick på Socialhögskolan och så är jag jätteintresserad av forskning, Jag hängde kvar där i tre år och jobbade med forskning.

Spännande?

Jag följde ett projekt som hette *Bostad Först* med hemlösa missbrukare som fick lägenheter och se hur de jobbade och fick ett bättre liv när de fick en bostad helt enkelt. Och så var jag runt på en massa socialkontor och gjorde intervjuer, det var jättekul. En rolig tid. Men då tog man ett steg tillbaka. Då var man liksom inte i någonting, precis som du sitter här nu, Raad, och lyssnar på mig, så var det jag som backade liksom, men nu här på Fontänhuset så gör man ju det. Här kastas man in i det, 9.15 då kickar det igång liksom och då händer det en massa saker här under dagen och man träffar samma människor varje dag. Den är trivsam, den gemenskapen,

Så du trivs här?

Ja, till hundra procent, men jag tänkte att jag skulle trivas innan jag kom också. Jag fick prova några gånger. Det tog mig en hel månad innan jag visste om jag var anställd eller inte. Det var så komplicerat. Så var jag här på intervju med en medlem och Lasse var med och Sonja, någon från Styrelsen. Sedan var jag här tre gånger till och pratade med studenter och så skulle dom godkänna mig och sedan så skulle jag hälsa på i huset. Men till slut fick jag reda på att OK, vi kör. Men det var en lång tid tycker jag

Det ska vara så.

Det är klart. Ni ska vara kräsna, liksom. Men det var värt det.

Vad visste du om Fontänhuset?

Matilda hade berättat jättemycket. Jag visste mest om hur man är med varandra, alltså hur man pratar med varandra, hur man behandlar varandra här, det visste jag lite om. Att man har roligt här, att man skrattar ihop och sedan hade jag hört det här med arbetsinriktad-ja vad det nu var för någonting-att man gör grejer, att det är i fokus också. Internationellt visste jag att det var. Och så hade jag hört en och annan skojig historia.

Vilken enhet arbetar du på?

Jag jobbar på *En Väg Framåt*. Det är här på ovanvåningen. Det är mycket studenter, folk som pluggar, som är tillfälligt sjukskrivna, så ska jag handleda dem på olika sätt. Det gör man upp utifrån önskemål. Jag ska liksom hänga kvar där när de pluggar, vara ett stöd. Jag jobbar där med Matilda.

Hur kan du utveckla den här enheten *En Väg Framåt*? Du har varit här sedan en månad. Du hade lite idèer om enheten?

Alltså, ibland tänker jag på det här kontoret. För vissa studenter är ju inte inne i studier just då. Eh, men jag kan lite om skrivande och är lite intresserade av den biten, sända radio. Nej, nu vet jag inte vart jag är på väg. Det blir så för mig ibland, man kommer på att man sagt lite halva grejer. Men just nu känner jag mest för att driva det vidare. Det är ju verkligen att utveckla saker. Men det kommer in väldigt mycket studenter nu, det är bara att försöka ge dem vad de behöver. Det är det som är det viktigaste just nu. Men vi har ju pratat om olika saker. Om någon vill vara ambassadör och gå ut och prata om psykisk ohälsa bland studenter. Det är ju ganska tabu, att ta upp att man inte är på topp hela tiden. Det skulle kunna vara ett sätt.

Kan du nämna tre bra eller positiva saker i huset?
Att det är lite galet. Det är det bästa, hahaha. Att det kan hända så där lite oväntade grejer, det tycker jag om.
??????? Den tredje?
Jag tycker att det är rätt mycket skratt. Det är hög skrattnivå.
Har du kontakt med andra medlemmar än studenter?
Ja, det tycker jag. Som jag känner är ju lunchen; att man kan släppa lite där med en väg framåt, då snackar jag med lite andra, höra lite hur dagen har varit, snick snacka, ja det tycker jag är trevligt i alla fall. Ja, när det uppstår lite stunder. De som är här ofta har jag ju koll på. Vad ni heter, vad ni gör och vem ni är och så.

Kan du nämna något negativt med huset eller någonting som du känner är inte bra, något man kan ändra på eller förbättra?
Ja, ibland har jag känt att, oh, det är så stökigt och då menar jag inte att det är en massa skor i hallen för det bryr inte jag mig om men att folk susar hit och dit. Att man kanske behöver stanna upp, vila, pausa lite ibland. Men det är ingen som verkar vilja göra det. Det är kanske bara jag som behöver det. Det kanske är mitt behov. Men det är stöket ibland.
Min eviga fråga. Vad drömmer du om?
Eegentligen så ville jag bli journalist från början. Ibland tänker jag på det -att skriva lite mer- men det roligaste är ändå mötet. Att inte få skriva om det alltid är kanske bara skönt. Och så att min dotter har det bra i framtiden.

Tack säger intervjuare Raad och Malou

EN VÄG FRAMÅT BJUDER IN!

Studentprojektet har i och med ett läger i Hallaskog med studiefokus på "**Prokastrinering**", avslutat en period med aha-upplevande nätverksträffar på temat att våga börja och att våga sluta. Tack alla ni som deltagit och inte låtit er skrämmas av temainriktningen. Det var också fantastiskt att se er som under lägret vågade bada i Dagstorpsjön, i slutet av mars. För er som inte känner igen några beteendemönster i föregående tema, så får ni en ny chans. Av psykolog Alexander Rosenthal som hemsökte lägret, fick vi lära oss ett nytt begrepp: prekastrinering, det vill säga att sätta igång projekt omedelbart och försöka nå alla mål på en gång. I april och maj siktar vi högt med följande två teman i fokus: "**Tillsammans är mindre ensamt** "och "**Stress och sömn**". Nätverksträffarna fortsätter i vanlig ordning på tisdagar respektive torsdagar. Eftersom tillsammans är mindre ensamt, så har vi valt att bjuda in nyfikna medlemmar som inte studerar till ett antal aktiviteter, som vi hoppas kan vara av intresse.

☺

I En väg framåt, så önskar vi inte att skjuta upp roliga händelser. I maj och juni månad väntar **Självkänslevandring,** öppet att anmäla sig för husets alla medlemmar, samt en musikhändelse. När det gäller musikhändelsen så är den inte inbokad och förslag mottages tacksamt, även här inbjudes alla intresserade på Fontänhuset. Än så länge har vi fått in ett spännande förslag: att delta vid invigningen av Malmös nya konserthus. Förslag på spelningar i de fina salongerna såväl som den lokala musikföreningens årliga träff utanför Lund, är intressanta att överväga.

☺

Ytterligare två aktiviteter är öppna för alla. I början av juni, den 2 juni, får vi besök av Mikaela Jarvinger, författare och bloggare som bland annat arbetar som ambassadör för **Hjärnkoll**. Mikaela är Lundabo och har besökt Fontänhuset vid några tillfällen. Nu kommer hon att göra en workshop om hur man kan använda sociala media för att dela erfarenheter om psykisk ohälsa. Mikaela har egen erfarenhet av bådadera. Vi är också glada över att Marianne Ors, läkare och forskare, och en av Skandinaviens specialister på sömn väljer att återkomma till Fontänhuset i Lund. Marianne har särskilt bett oss om att ordna en frågepanel, med medlemmar och studenter som ställer frågor om sömn till henne. Har du frågor om sömn är du varmt välkommen den 5 maj.

NÅGON SOM ÄR MENINGEN MED LIVET

1/5-2014- 24/3-2015

I torsdag den 19 mars åkte vi in till Lunds djursjukhus. Jag hade släppt ner Wilma, min hund, lite för högt från underlaget. Då skadade hon sin klokapsel så att det började blöda. Jag fick panik och gick upp till lägenheten med Wilma i famnen. Började tvätta av såret och ringde först ” cityveterinären” och frågade om det hade en akut tid, men det hade de inte. Ringde vidare till Lunds djursjukhus och de hade tid för Wilma. De undrade när jag kunde komma in med Wilma och jag sa att jag kunde var där inom en timme. Sedan undrade de hur mycket pengar jag hade hemma för jag sa att jag inte hade så mycket, men tog med allt jag hade. Väl framme checkade jag in oss och vi satte oss och väntade på vår tid. Klockan var cirka halv 9 på morgonen och en timme senare fick vi komma in. Gick in i ett rum där en veterinär tittade på klon och berättade hur mycket det skulle komma att kosta. De undrade hur längesen de var sedan Wilma hade ätit. Klockan 7, svarade jag, så de fick vänta till 11-tiden för att kunna söva henne och ta bort klokapslen.

Under tiden cyklade jag till teatern och var med på lektionen med Gösta som höll i sångövningarna. Efter lunchen var det en lektion med Kristina. Jag var på lektionerna men ändå inte.

Jag var så orolig och jag ringde ett antal gånger för att fråga hur det gick med Wilma, men ingen kunde svara. Plötsligt ringde veterinären och sa att det hade upptäckt en stor bula på Wilmas mage och undrade om de fick röntga henne, det fick de . Senare ringde jag för att höra hur det gick för min hund, men ingen kunde svara denna gången heller så jag cyklade dit. Kunde lika väl vänta där än att sitta på teatern och bara vara orolig.

När de äntligen var klara, och min oro var så stark att det inte går att beskriva, så sa veterinären att de hade hittat en ”nybildning” i mjälten som kunde var cancer, men det vet man inte helt säkert innan man tar ett prov och skickar det till ett labb. Och det skulle kosta runt 25.000 kr trodde de.

Efter allt var klart så ringde jag min morbror för att kunna låna pengar av han för detta besöket som kostade 2960 kr.

Jag gick ut med Wilma i famnen och fick en filt av min morbror. Den la jag i cykelkorgen och placerade Wilma på filten som jag la i cykelkorgen, filten var för att Wilma inte skulle frysa på vägen hem.

Jag frågade om man inte kunde byta levern, men det kunde man inte.
Efter ultraljudet sa veterinären att om cancern hade suttit i mjälten hade det inte varit så svårt att ta bort den. Men nu satt den i levern och det är mycket mer riskfyllt. Wilma hade kunnat opereras, men själva provet man måste ta innan operationen är inte helt från risker. Wilma hade kunnat förblöda och då hade vi varit tvungna att operera. Provet skulle ta tio dagar innan vi fick svar och på grund att ”nybildningen” var så stor nu, så hade den kunnat spricka när som och innan vi fick provsvaret.
Men jag tänkte att om den var godartad och den hade spruckit, då hade väl Wilma inte kunnat leva för evigt ändå. Wilma hade kunnat överleva en månad, tre dagar, de visste inte. De visste inte heller om hon skulle klara av den stora operationen. Så jag tänkte istället för att den skulle spricka när jag inte var hemma, inte hunnit in till djursjukhuset, inte Wilma behövde lida mer, så är det bäst att hon somnar in här och nu.
Jag och Lena fick prata en stund för oss själva.
Jag hade sagt på morgonen att om det hade blivit det jobbiga beslutet skulle jag inte vara med. Men Lena frågade en gång till och det tycke det var bra att jag ändrade mig och att jag skulle vara där när Wilma gick bort.
Jag lyfte upp Wilma och bar in henne i rum 10 där det var ljust och nersänkt som en begravningsrum. Jag la ner Wilma i en stor hundbädd med dun i. Först fick hon lugnande så att hon skulle bli trött. Men istället pussade och pussade och pussade hon mig. Och jag grät och grät. Wilma bara fortsatte att slicka bort mina tårar.
Sen kom veterinären in och frågade om vi var beredda. Jag sa snart. Hon gick ut och jag fortsatte pussa, krama och klappa Wilma.
Sen kom veterinären in igen, satte sig ner på knäna och sa: ”Detta kommer gå snabbt, bara några minuter”. Veterinären började spruta in sömnmedel i Wilma, sen lyssnade hon med stetoskopet på Wilmas hjärta och sa: ” Nu är hon borta”.
”NEJ!”, skrek jag.
Jag knackade på henne: ” Hallå, hallå! ”men ingen reaktion.
Jag frågade Lena om man inte kunde ta med henne så. Och vad gör de skulle göra med henne? Skulle de slänga henne i soporna? Kunde man inte stoppa upp henne och ta med hem?

Paulina

Du är som solen på dagen man ser inte alltid dig men jag vet att du finns där. och på den mörka natthimlen är du den tindrande stjärna som lyser upp vägen för mig..

KÖKET

BÅDE HJÄRTERUM OCH STJÄRTERUM

Drick mer vatten, skippa läsken!

De glada kockarna arbetar febrilt med en smakrik lunch, till ljudet av vår nya radio, som spelar 60-70-tals musik dagen lång. Vi har kastat ut Lasse och intagit hans kontor. Det har vi gjort om till kökets egna kontor/skafferi. Vi har skapat en egenkontroll för kökets hygien, med en checklista som ska följas varje dag.
Vi är nu uppe i ca 30 portioner varje dag, så vår mat verkar uppskattad. Eftersom omsättningen ökat, så har vi fått råd att införskaffa ytterligare en spis i köket.
Planeringen för caféet pågår för fullt i gruppen som har hand om detta. Vår nya upplysta matsal uppskattas av medlemmarna. I skrivande stund ser vi fram emot en superb påsklunch. Alla som vill och har lust är mycket välkomna att komma ut i köket och hjälpa till. Här finns både hjärterum och stjärterum.

Hälsningar från ett sunt kök/Malin

Sortera mera! Tänk på naturen!

HEJ SVEJTS!

INTERVJU MED VÅR EGEN TRÄDGÅRDS-NISSE

Min intervju med Nils Lindblad görs på Fontänhuset i Lund där Nisse (Nils) arbetar i projektet Gröna Fingrar som är gruppen på Fontänhuset som odlar mat och tar hand om trädgården. Han har som vanligt en flanellskjorta, hantverksbyxor och en tjock mössa på huvudet och jag frågar honom om hur han tänker när han köper kläder?

”- Jag handlar nästan allt på second hand så att det är tvättat många gånger och är därför rena från kemikalier.”

När han handlar matvaror så köper han det han kan från vänner (tex. tupp och nötkött) och allt det andra som måste handlas i butik, är ekologiska inköp.

Maten eller varan ska i 1:a hand vara ekologisk och i 2:a hand närproducerat, anser Nisse. När det kommer till val av mat är han allätare men hemma med flickvännen och lilla dottern blir det mest vegetariskt.

Jag frågar hur det kommer sig att han hamnade här, på vårt Fontänhus?

Det var våren 2013 som han kom hit för att hålla i ett föredrag om att odla egen mat, och efteråt blev han tillfrågad om han ville stanna och gå in i projektet Gröna fingrar.

Och naturligtvis ville han det!

Han fastnade för att stämningen i Huset kändes bra, att folk är öppna och toleranta och att man får vara som man är.

Han har nu varit här i 2 år och det är dags för honom att flytta vidare, den här gången till Schweiz, men vi är alla så glada över att han valde att vara hos oss den här tiden!

Intervjuare Carolina och Nisse himself

En medlem beskriver honom som ”en skön kramgo kille” och flera andra påpekar hur ledsna de är över att han ska sluta. Nisse är en mycket uppskattad medarbetare och är även omtyckt av många i Huset som inte är med i Gröna fingrar. Han har en ”skön humor,” är oftast glad och hälsar alltid vänligt på alla. En trevlig kille helt enkelt.

Nästa fråga jag ställer är om han alltid trivs utomhus oavsett väder??

”- Ja, säger han. Speciellt i dåligt väder! Det ska storma och åska för då känner man att man lever! Man ska trotsa vädrets makter!”

Lite bakgrund:

Nils Lindblad är uppväxt i en by som heter Olseröd i Skåne. Runt omkring honom där fanns karpdammar (karp är en fisk och dess färgglada kusiner finns för närvarande i aquaphonic-tanken i Husets källare.) Han brukade älska att se dem när han var liten och solen var framme för då simmade de upp till ytan och solade.

Hans intresse för grönt har alltid funnits där och enligt hans föräldrar ska hans första ord efter mamma och pappa ha varit ”maj rova.”

Nisses fick sin utbildning till trädgårdsmästare I Wij trädgårdar i Ockelbo uppe i Gästrikland där han studerade ”Helande trädgårdar.”

Det var i 20-års åldern som han upptäckte att man kunde få betalt för att ha roligt!

Jag frågar om han har en favoritbok och svaret blir ”Creating a forestgarden” av Martin Crawford. Den är inspirerande tycker han.

När det kommer till film så tittar han inte så mycket på det men tyckte mycket om ”Cloud Atlas” som är producerad av Tom Hanks.

Jag frågar vad han skulle vilja göra om han hade obegränsat med pengar, och svaret blir att han skulle köpa en stor fin gård där han kan plantera en stor skogsträdgård och bygga några ekohus till sina vänner och andra trevliga människor att bo med!

Nisse har ett livstänk som går ut på att endast förändringen är konstant.:

”Livet rör på sig och det ska det göra. Om det känns bra så ska man njuta av det och om det är dåligt så förändras det så småningom. ”

Foton från Wij Trädgårdar i Ockelbo

Till sist vill Nisse säga några ord till alla fontänare:

”Det har varit en fantastisk tid här! Jag har lärt mig mycket om att vara människa och det tackar jag alla för!

Jag är lycklig och stolt över att ha odlat odlaren både i mig själv och andra, och här på Fontänhuset syns det att det finns ett värde i att odla.”

”Jag önskar alla lycka till med den inre och den yttre odlingen!”

Nisse

GRÖNT LJUS!

Nu startar Lunds Gröna Fingrar Ekonomisk Förening!

Äntligen kan vi sätta spaden i marken!!
Bolaget är registrerat hos Bolagsverket. Styrelseledamöter är undertecknad, Zoran Alic, Pernilla Robertsson och Lasse Jönsson. Suppleanter är Raad Qaryaqus och Lisa Lagerström.
Vi är anslutna till KFO och kollektivavtal och lön enligt avtal utlovas för de medlemmar som anställs av föreningen. Full försäkring tecknas genom KFO.

Så nu kan vi ge oss ut på vårt första uppdrag, som kan vara enklare trädgårdssysslor såsom vårstädning av trädgårdar, klippa gräs, putsning av häckar, rensa ogräs m.m.
Tidningsredaktionen hjälper oss med reklambroschyr, vi tackar för hjälpen med detta.
Hjälp gärna till och sprid att vi finns.

Pelle Hedlund

PSSST!

Vill du ha en alldeles egen odlingslott?

Nu kan du få en egen liten odlingslott på Fontänhusets nya kolonilott!
Lisbeth, Mikael och André är några som redan anmält sitt intresse.
Hör av dig till oss i Gröna Fingrar bums. Gäller så långt marken räcker!

Friskvård med Fontänhuset!

Vi tycker det är väldigt viktigt med hälsa och motion på Lunds Fontänhus så vi erbjuder flera olika aktiviteter till våra medlemmar. Har du egna idéer så bara hör av dig till Johan eller Malin.

På gång i Friskvårdsgruppen

Vi ska springa Lundaloppet för fjärde året i rad. Den 9 maj blir det fest.
Du kan välja mellan lunka eller gå 5 km alternativt springa 5- eller 10 km. Nytt för i år är att bansträckningen är ny. OBS! Sista anmälningsdag är 23 april. Fontänhuset betalar avgiften för alla medlemmar och bjuder på lättare förtäring efter loppet.

Vår gemensamma träning fortsätter…

Måndag

Styrketräning och konditionsträning på Friskis och Svettis kl 14–15.30

Tisdagar

Styrketräning och konditionsträning på Actic Olympen kl 14–15.30

Torsdagar

Cirkelträning på Friskis och Svettis kl 13.40–15.30 (föranmälan)

Fredag

Styrketräning och konditionsträning på Actic Olympen kl 13.30–15

SMS-Grupp

Vill du få information om allt som händer inom friskvården? Och kanske en liten knuff och påminnelse om att motion är viktig? Då ska du anmäla dig till vår SMS-grupp.

Lunds Fontänhus

Öppet: Måndag, tisdag, torsdag 9-16,
Onsdag 9-19, Fredag 9-15,
Söndag 11-14 (Lördag stängt)
Kävlingevägen 15
222 40 Lund
Tel: 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se
Facebook: www.facebook.com/lundsfontanhus

Fontänhusen i Skåne

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

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

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

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

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

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

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

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

Styrelseledamöter

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

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

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

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

SPONSORER

Crafoordska stiftelsen

Advokatfirman Hedelin AB,

Bergman & Eek Advokatbyrå,

Johanniterorden i Sverige,

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

Soeco och Stiftelsen Lindhaga

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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

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

Fontänhusets vänner

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

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

Kostnad stödmedlemskap:

Privatpersoner 200 kr/år

Företag 1 000 kr/år

Autogiro 100 kr/mån

Bankgiro: 492-3801

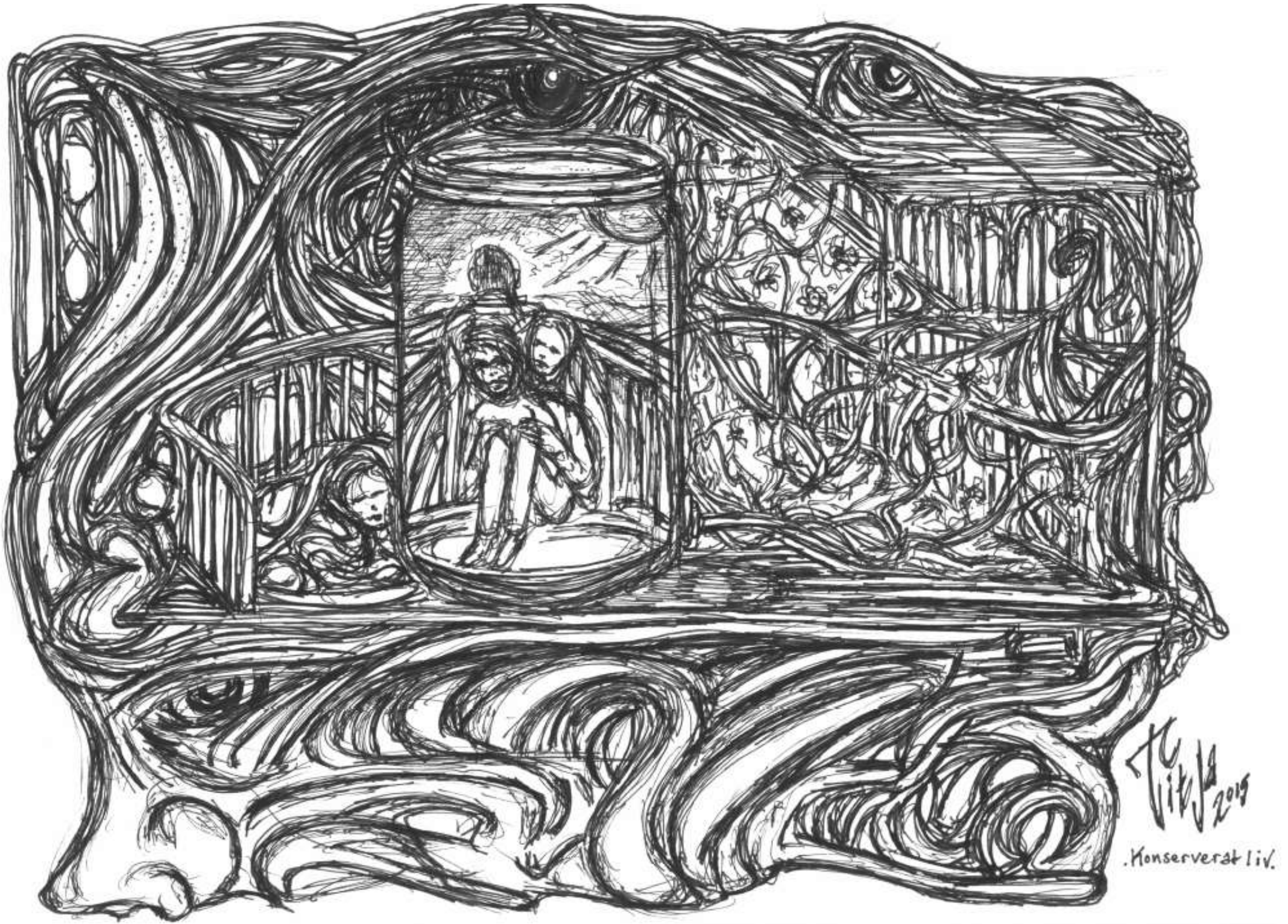
Plusgiro: 60 57 80-6

Org.nr: 802456-4893

Se sista sidan:

"JAG ÖPPNAR UPP MIN SKALLE"

TITJA


2015
.Konserverat liv.