FONTÄNBLADET

November 2012

Har du förslag till en logga åt fontänhuset?

I detta nummer

Lena x2
Tommy Körberg siktad vid Lunds Stadsteater!
Finn fem till elva fel
och som vanligt STATISTIK!
samt mycket mer...

Lunds Fontänhus medlemstidning

Innehåll

Lasse har ordet.....2
Information om huset.....3
Lena funderar.....4
Söndagsutflykt.....5
Målarkursen hittills.....5
Julverser.....5
Konsert med Tommy Körberg.....6
Lasse Stefanz.....6
Disco Night.....7
Händer i December.....8
Finn 5 - 11 fel.....10
Månadens Konstnär.....11
Cickys hörna.....13
Sverigekonferensen i Malmö.....16
Lördag med "På Minuten".....19
Kulturmöte i Båstad.....20
Recept: Klassiska Scones.....20
Månadens statistik.....21
Lösningar till förra månadens pyssel.....21
Kontakta oss.....22

Lasse har ordet

Ni är extremt välkomna ombord på detta novemberblad.

I denna årstid har bladen blivit till löv och vädret ter sig som det brukar i den här delen av landet. Dimman, vinden och fuktigheten gör sig påminda. Även om dagsljuset har minskat i Lund med nio timmar sedan veckan innan midsommar, så kunde det vara värre. Tänk på alla våra vänner i Bastuträsk som för länge sedan har tagit på sig sina pannlampor. FH i Lund har för en kort stund dragit upp ankaret, stängt av tändkulemotorn. Vi driver behagligt medströms, en klockboj samt en intermittenfyr håller koll på kursen och navigationen. På nedre däck hörs raspningar och knaster, en knäckt Shure-pickup försöker ihop med en trött grammofon förmedla musik och sång, efter ett tag hör man faktiskt att det är fela, fela ransome – Kuti and the Africa 70 ”music is the weapon”.

Mitt musiktips för att höja värmen denna månad är skivboxen med Fela-Kutis musik. (25 skivor, lite mer än 24 luckor!).

Just nu har vi fokus på:

- Formulera och utveckla mål och handlingsplan för 2013
- Bilda arbetsgrupp för att starta upp FH:s vänner i Lund (stödmedlemmar)
- Uppgradera och köpa in IT-teknik och IT-utrustning, ny hemsida
- Fortsätta med planering och organisation kring våra arvsfondsprojekt, anställningar med mera
- Engagera hela verksamheten så att vi blir en hörsam ambassad med många attitydambassadörer som kan ge kraft till att bota okunskapen kring psykisk ohälsa
- Arbetsinriktade dagen: Visualisera arbetsuppgifter, förbättra strukturen kring arbetsmötena, uppmuntra och verka för att medlemmar sköter och leder. Undersöka behovet av kurser i huset, t.ex. data, engelska, kost, motion osv. Under kommande året planera för återkommande temadagar.

Det har varit ett helt fantastiskt år med en otrolig uppslutning kring alla våra olika arrangemang. Årets julklapp går till oss Lundafontänare som gjorde det möjligt, att från en handfull medlemmar vid årets början nu närma oss 60 stycken. Trots all osäkerhet kring ekonomi och husets vara eller inte vara, har engagemanget varit på topp. Vi har kunnat erbjuda:

- En meningsfull arbetsinriktad dag
- Stöd till studier och arbetsliv
- Sociala aktiviteter
- Ett arbetsklimat innehållande respekt, delaktighet, medbestämmande, samt massor av humor och livslust

Tillsammans har blivit mindre ensamt, vi har all anledning att vara stolta över året. Tillsammans har vi skapat ett makalöst år fullt av spännande möten och engagemang.
Jag ser fram emot nästa år och alla nya trevliga möten som väntar.

Tills dess: Ha ett bra liv
Lasse

Aktiviteter i huset

Mindfullness
Mindfullnessövningar varje torsdag klockan 10.15 samt 13.15. Kom och delta i avslappningsövningar ämnade att samla ditt medvetande "här och nu".

Filmkväll
Filmkväll anordnas första onsdagen varje månad, det bjuds på popcorn och trevligt sällskap med start klockan 16.00. Nästa filmkväll är onsdagen den 5 december.

Klubbhusmöte
Klubbhusmötet går av stapeln första onsdagen varje månad klockan 14:00. Detta möte är till för att ta övergripande beslut om Fontänhusets verksamhet. Vill du ta upp något på klubbhusmötet kan du skriva det på Fontänhusets anslagstavla som finns i foajén. Nästa klubbhusmöte är den 5 december.

Projektbidrag!

Vi har blivit beviljade bidrag från Allmänna arvsfonden för både studentprojektet ”En väg framåt” och för projektet ”Gröna Fingrar” som vi tidigare haft i form av en studiecirkel.

En väg framåt ämnar att med fontänhusmodellen som grund stödja studenter att stärka sin självkänsla, utöka sitt nätverk och fullfölja sina studier. På Fontänhuset erbjuds studenterna handledning och studieplats och formar tillsammans aktiviteter. Projektet får finansiering för att införskaffa material så som skrivbord och datorer samt lön till tjänster i projektet. Det finns också ekonomiskt utrymme att starta kurser inom ramen för projektet.

Gröna Fingrar kommer att starta upp igen under början av nästa år. Delar av de pengar som givits till projektet kommer att betala för en halvtidstjänst för Nilla som skall leda projektet. Nilla börjar sin anställning i december men kommer antagligen behöva lite tid till organisatoriskt arbete innan projektet drar igång på allvar. Precis som den tidigare studiecirkeln med samma namn har projektet som ambition att bygga upp en rehabiliteringsträdgård med fokus på stadsodling.

Kulturgruppen

VI HAR STARTAT EN KULTURGRUPP PÅ LUNDS FONTÄNHUS SOM BL.A. KOMMER SAMMARBETA MED FONTÄNHUSEN I MALMÖ, BÅSTAD, FALKENBERG OCH HELSINGBORG. DETTA INNEBÄR ATT VI BIDRAR MED KONSTVERK FRÅN KONSTNÄRER HÄR PÅ LUNDS FONTÄNHUS TILL EN KULTURHEMSIDA.

EN VANDRINGSUTSTÄLLNING KOMMER ATT ÄGA RUM I MALMÖ STADSHUS DEN 5/4 – 3/5 2013. DET FINNS MÖJLIGHET ATT DELTA MED SIN KONST PÅ DENNA UTSTÄLLNING.

VI KOMMER REGELBUNDET ATT HA KULTURMÖTEN PÅ LUNDS FONTÄNHUS. NÄSTA KULTURMÖTE ÄR DEN 12/12 KL 14. ALLA SOM ÄR INTRESSERADE ÄR VÄLKOMNA!

VÄL MÖTT!
EVA, PERNILLA OCH KRISTOFFER

Lena Funderar

”Nu är det slut på veckan
det e´dags för fredagsmyyyyys.”

Så sjunger de i reklamfilmen och alla verkar glada förväntansfulla och de äter chips och myser med varandra i soffan framför teven.

Så långt är väl allt gott och väl, men tyvärr finns det så många ensamma människor därute som fasar för fredagskvällen och de två följande dagarna som måste tillbringas i ensamhet.
Inget mys där inte!

Jag minns när barnen var små och dåvarande sambon sällan var hemma, då var det extra svårt när fredagen kom.
Det brukade starta ute vid lekplatsen på området, där jag satt med barnen, omringad av mammor som hela tiden pratade om hur mysigt de skulle ha det med maken och ungarna på kvällen och ja, hela helgen förstås.
De skulle på hetero-kärnfamiljsvis fredagsmysa framför teven, på lördagen skulle de ta bilen till något köpcentrum alternativt megastor bakluckeloppis och alla skulle vara glada och barnen lagom stojiga och pengarna skulle alltid räcka till både klädinköp och McDonalds-besök.
Och söndagen skulle inledas med massive breakfast med frallor, kaffe, juice och ägg runt ett stort bord där alla skrattar och har det gott tillsammans, för att sedan fortsätta i skogen på härlig uppfriskande tipspromenad. Allt i en god trevlig härlig anda.

Jag hade aldrig något att berätta om min helg för de andra mammorna, jag lyssnade på de och mådde jättedåligt inombords.
För min fredag och min helg följde nästan alltid samma mönster; ensam hemma med barnen, ta hand om de, laga mat och städa och göra det så bra som möjligt för barnen förstås.

Jag kände mig ensam.

Och det är ju så många som gör det.
Som sitter tysta vid eftermiddagsfikan på jobbet, lyssnar till vad de andra har planerat inför helgen och sedan tysta går därifrån.

Men har alla andra det så trevligt, perfekt och mysigt som vi tror?
Är deras liv så fulländade som de vill göra gällande, eller kan det vara så att vi alla är rädda för att visa hur vi egentligen har det?
Hur vi egentligen mår?

Tänk om vi skulle våga vara mer öppna och raka med varandra, om hur vi har det, om hur vi mår?
Vad skulle hända då?
Kanske skulle vi få nya vänner, som liksom oss också känner sig ensamma men inte vågat prata om det.
Kanske skulle kraven på oss själva bli mer realistiska och inte innefatta att allt ska vara perfekt för att det ska duga?

Hur det ser ut bakom husfasaderna vet vi sällan, det kanske är många, liksom jag då där vid lekplatsen, är ensamma hemma eller de facto har hela familjen samlad men ändå inte har det bra.
Ungarna kanske skriker, maken är i garaget hela helgen ja om man undantar lördagseftermiddagen som han tillbringar framför engelsk fotboll på teve. Själv kanske man står i köket, i stekoset från kotletterna, och drömmer om hur man egentligen skulle vilja ha det.

Summa summarum,
Vi människor är till syvende och sist ensamma.
Den enda som vi med säkerhet vet kommer fortsätta vara vid vår sida är oss själva.
Därför är det jätteviktigt att vara tillfreds med sig själv, tycka om sig själv och faktiskt trivas i sitt eget sällskap.
Börja där, var vänlig och snäll mot dig själv.
Ge dig själv en megastor skål med grillchips eller guacamole eller vad som helst du gillar, sätt på teven och titta på något du kan skratta åt och ha fredagsmys ensam, med dig själv.
Och njut!
Det ska jag göra.

Lena Hult,
November 2012

Söndagsutflykt

En liten utflykt till Köpenhamn, Charlottenlund.
Det var fina travtävlingar med fina hästar.
Fint väder, lite kallt men solen värmde något. Trevliga människor och bra stämning.
Storloppet som kördes, vanns enkelt av Noras Bean. Ledning direkt och sen var de andra chanslösa att ta något på Noras Bean. Ett 1:a pris på 20.000 dkr.
Kusken Stefan Söderqvist sprutade champagne i vinnarcirkeln.
Sedan tog vi bilen och körde hem.

Alltid kul att köra över sundet.

- Richard Nilsson

Målarkursen hittills

Hej! Jag heter Pernilla och jag har varit med 3 ggr på akvarellmålning här på Lunds Fontänhus. Konstnären som leder det heter Ingrid Elmerson och hon har en medhjälpare som heter Gudrun. Jag tycker det är avslappnande och meditativt att måla. Själv har jag målat i olja tidigare och gått flera kvällskurser, tyckte att akvarellmålning verkade svårt för rätt vad det är så rinner det bara. Med oljemålning kan man ändra målningen på ett annat sätt. Det är roligt för vi har fått prova olika tekniker med akvarell som t.ex. att ta grovsalt på och att klippa en form och dra ut färgen eller färgerna med fingrarna. Jag målar gärna natur eller stilleben. Livet kan vara svart eller vitt men det finns många färger däremellan att glädjas åt! Jag ser fram emot en fortsättning på 3 ggr till och att prova lite akvarell också! Tack för denna möjlighet!! Alla ni därute i höstmörkret, sköt om er!!

Kram P

Julverser

Jag, Diana tänkte skriva lite verser som handlar om vinter och jul. Ibland sitter jag och funderar på vad man kan skriva om som handlar om allt allo kring julen.

Min första fundering är hur halt det kan vara på marken, och då tänkte jag på min första vers som är:
”Is är en halka som läggs vid sidan av, blöt snö” .

Nu är det snart jul och då har jag funderat på vilka verser som kan vara bra inför julen. Två verser i en:
”i detta paket finns något som du kan lukta gott med”, ”i denna flaska kan man känna doft”
Svaret är Parfym.

/Diana.

Nu rymmer jag!

Av: Jenny

Konsert med Tommy Körberg

Torsdagen den 15/11 var jag på konsert på Lunds Stadsteater med Tommy Körberg. Han är en väldigt duktig artist, som har visat framfötterna inom olika grenar av artistyrket. Han har både spelat rövare i Ronja Rövardotter och deltagit i musikaler, typ Chess. Det kunde man inte tro när han, tjugo år gammal, var med i Melodifestivalen, eller när han började sin karriär som popmusiker på 1960-talet. Han spelade många olika typer av låtar, lite Jaques Brel och Cornelis Wreesvijk. Han samtalade också mycket med publiken och drog mera eller mindre lyckade skämt, varav många befann sig en bit under naveln. Hmm? Han har aldrig gjort någon hemlighet av sitt missbruk av kokain. Han berättade öppet om det, och om vad det ställt till för honom. Konserten var tre timmar lång och hade en paus på tjugo minuter. Tiden gick fort och det var en mycket trevlig kväll

/Bengt

Tommy Körberg

Lasse Stefanz

Lasse Stefanz bildades 1967 av Hasse, Lasse och Olle som då var 14 respektive 12 år gamla och har varit med från starten. Christer började 1969 och Anders började ett år senare. Lasse Stefanz har alltså haft samma besättning 1969 fram till 2007 då Gunnar Nilsson började som trummis så nu mera består Lasse Stefans av 6 musiker.

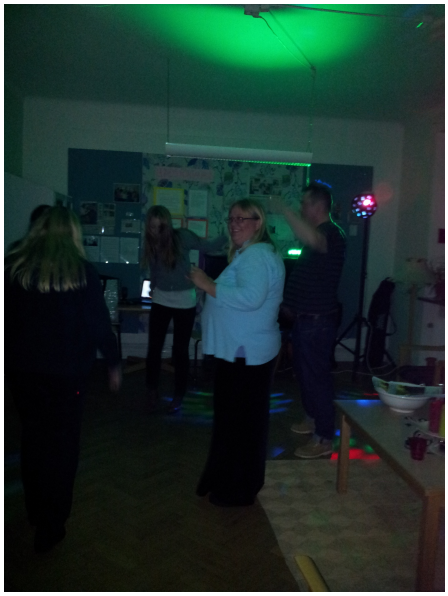
I december 2010 tackade Anders för sina 40 år och lämnade över till Jonas Rignell.
I maj 2012 tackade tvillingarna Hasse och Lasse för sig och ersattes av Joakim svensson och Henrik wallin.

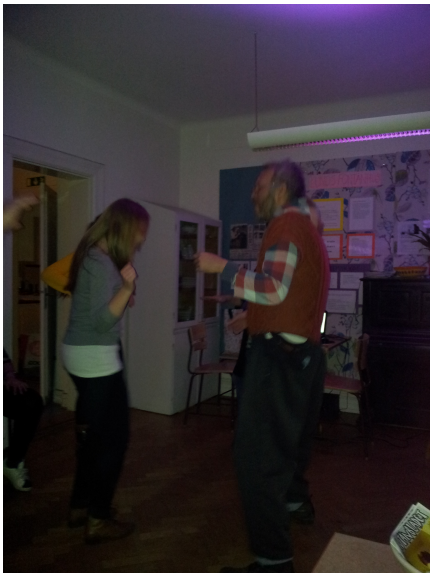
Fakta
Tiofaldig Platina (minst 40 000 ex sålda)
Upp till dans vol1.
Dubbelplatina plattor (minst 120.00 ex sålda)
Det här är bara början än.
Platinaplattor(minst 100.00 ex sålda)
Livets ljusa sida
Peppelinos bar
Platina plattor (minst 60.000 ex sålda)
Det här är bara början
Röd chevriolet
Platina plattor(minst 40.000 ex sålda)
Vaga bond
Rallarsväng
Truck stop
Upp till dans vol 2
Texas
Cubra Libre

Platina plattor (minst 40.00 ex sålda i Norge)
Det här är bara början
Platina plattor (minst 30.000)
Vagabond
Guldplattor (minst 50.00 ex sålda)
Oh Julie
Marie Marie.
Elaine
Fredens Duva
Den lilla klockan
Nere på Söder
Peppelinos Bar
Livets ljusa sida
Mot nya mål
Tic Tac Toe
Ting valla 2
Tingvalla 3
Min ängel

/Lisbeth

Disco Night





Fontänhuset har haft sitt första Disco.

Vi var några stycken som var sugna på lite motion i dansform och det blev allt från kasedans till pop/rock.

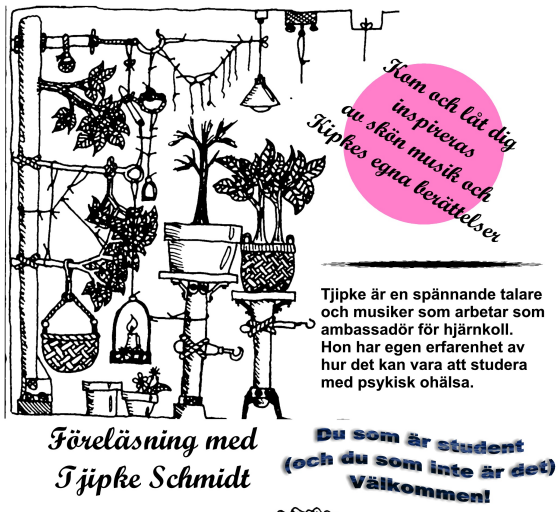
Mellan varven så blev det glasstårta, chips och läsk.

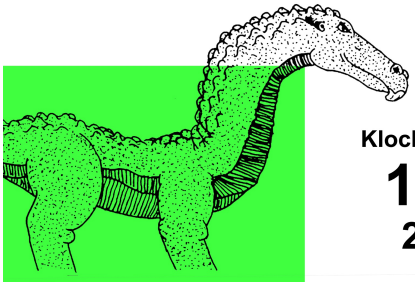
Vi sjöng och skrattade om vartannat, en kunde den sången och en annan kunde sjunga en annan. Det blev ingen skönsång men kul hade vi och träningsvärk fick vi (i varjefall ett par stycken).

Nästa danskväll blir torsdagen den 6 december mellan 18.00-20.00 .

Varmt Välkomna

Händer i December





Klockan 17:00

16/1

2013

Fontänhuset firar 1:a advent den 2 december. Vi har öppet klockan **14-17.** Kom hit och ta med en vän som du vill visa fontänhusets verksamhet.

Stegräknartävling mellan medlemmarna i studentprojektet och fontänhusets andra medlemmar.

Förloraren lagar en gemensam lunch.

Danskväll på Fontänhuset torsdagen den 6 december klockan 18:00 till 20:00. Kom och dansa med fontänkompisarna.

Julfiranden
- Lucia 13 december
- Julpyssel 18 december
  Baka och laga julmat inför julbordet
- Julbord 19 december
  Ät upp allt som bakades och lagades dagen innan
- Julafton 24 december
  Kom till fontänhuset för julkänsla och gemenskap

OBS!!

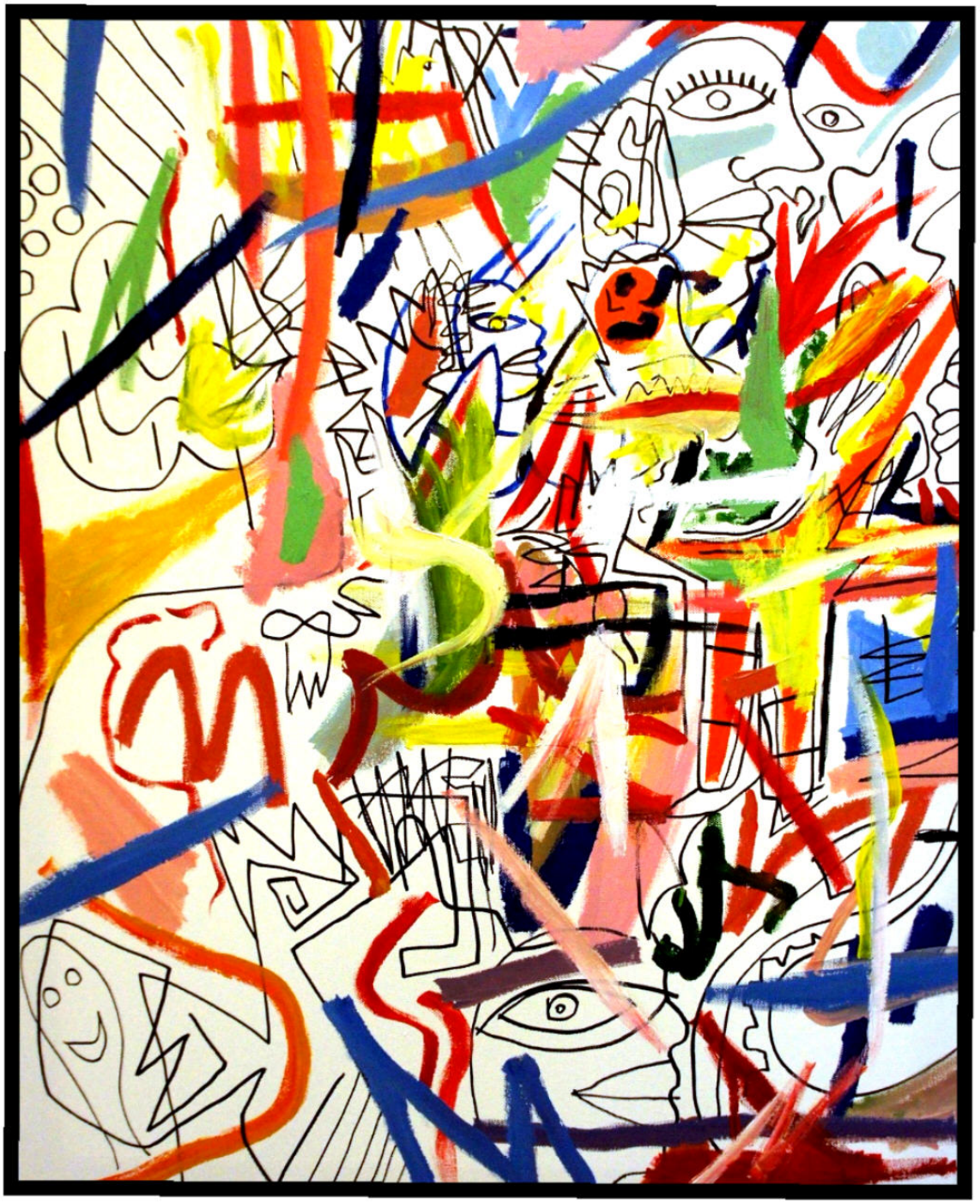
Lunds Fontänhus Behöver en logga!!

Lämna gärna in ditt förslag på hur den skulle kunna se ut!

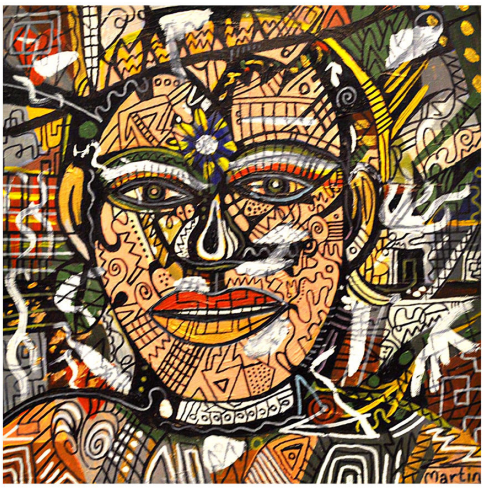
Finn 5-11 fel

Månadens Konstnär.

Martin Rosell



Martin Rosell



Martin Rosell vem är du?
184 cm lång, 67 kg och 37 år gammal utan ålderskris. Jag har en snäll mamma och min lillasyster är min idol.

Förutom att jag är en dansant filosof, mångsysslare och fd student är jag också en kattmänniska. Livets mål är att bli lycklig, lyckan betyder mer än konkreta ting, lyckan är osynlig.

Jag har målat i många år, utan att visa det för publik. Nu är jag glad över att kunna visa upp mina verk via Fontänhuset.
Bakom mej har jag en utbildning i grafisk design i Seattle.

Cickys hörna

Jag lever i en mardröm i vaket tillstånd. Kroppsligt är jag här, själsligt nästan inte. Det är tröttsamt att ha det så här. Jag måste ta till all min energi för att klara igenom dagen. Detta innebär att jag är trött som en sengångare gående i tjära. För att få någonting gjort, måste jag tvinga mig till det. Sitter just nu och väntar på maten. Den är något försenad idag. Jag är väldigt hungrig. Ug! Nu sprids det en doft som jag fasar inför. Det luktar torsk. Tycker inte om torsk. Skräckmåltid är kokt torsk och spenat. Jag får väl dricka vatten då, hö, hö. Maten är klar och det gick att äta faktiskt. Det var även lax i formen och ovanpå, potatismos. Detta tog bort den läbbiga smaken av torsk. Jag tog två portioner. Ni i köket ska vara stolta. Jag kunde äta torsk med god aptit.

Chokladprovning med Johanna Levin. Hon pratade om chokladens historia, att choklad är släkt med kokain. Hupp! Inte så konstigt då att man blir lycklig av att äta choklad. Så fick vi prova olika sorters choklad och känna dess olika kakaohalter, bl.a 50% och 75%. Det finns även en som är 100% och det var den jag gillade mest. Jag gick verkligen igång på den och jag kände mig sááááa lycklig. Mjölkchokladen och den vita gillade jag inte alls. Så hörde jag en ängel sjunga en serenad. Det var fri prövning på chokladen. Vilken tror ni jag kastade mig över? Jo, den med 100% kakao. Jag fylldes med energi och mådde väldigt bra. Klockan var sju och det var dags att gå hem. Jag gick en omväg till Centralstationen. Det var underbart att gå denna väg. Luften som var tung av regn, kylig, blandades med doften av fuktiga löv, som för mig doftade lik en dyr parfym. Kom slutligen fram till busstorget. Jag var hemma nio. Lama var helt ifrån sig och jamade mycket. Jag kunde riktigt höra honom säga: - Var har du varit så länge? Jag är döende av hunger. Visst! Ville gona med honom först. Jag höll på att somna i fåtöljen med Lama. Så ville Lama ned och äta.

Ett uppvaknande som inte var så trevligt. Jag har fått veta att jag har diabetes och detta kom som en chock, för jag har inte märkt av något alls. Jag är på akuten, för mina blodvärden var skyhöga. Väntar på dödsdomen. Enligt vad jag förstått, så är det väldigt illa. Surt blod och ett konstigt ämne i urinen. Ja, just, blodvärdet var uppe 24. Mellan 4 och 7 är normalt. Att få diabetes var det jag helst av allt ville slippa. Jag är så rädd för att bli blind. Jag måste ändra mina matvanor, att äta vid samma tid varje dag. Att äta fem ggr per dag. T.ex. Frukost 07.00, mellanmål 09.00, lunch 12.00, mellanmål 14.00, middag 16.00 och mellanmål 18.00. Jag som har så SVÅRT att ruta in mitt liv. Jag kan inte ens gå på toa vid bestämda tider. Hö, hö. När det gäller smask, så kan jag äta detta en gång per vecka. Lite glass, eller en bakelse. Äta lite och motionera mera. Helst gå ut vid samma tid varje dag.
Vill passa på att nämna att läkaren på vårdcentralen i Dalby var en riktigt kall, okänslig och tråkig person. Det var han som remitterade mig till Akuten. Packade ned lite grejer i en väska och gav Lama mat innan jag tog mig hit. Jag har varit igång sedan 06.00 och är så hungrig. Flera prov har de tagit här med. Det tar väl ett par timmar innan svaren kommer. Det är ca tio personer i väntrummet. Någon är stöd, familj eller vän och här sitter jag ensam i denna smet och försöker vara tapper. Har en kanyl i armvecket som gör ont av och till. Den måste vara kvar i fall fler prover måste tas.

Att sitta här och vänta är så tråkigt. Jag har faktiskt lust att gå här i från och dra hem till Lama. Gona med honom, sedan gå och sova, det vill jag lova. Men här måste jag sitta för det handlar om min hälsa. God dag, god dag. Hajar ni? Hälsa! Mitt öde är rätt kasst just nu. Det jag kan göra nu är att hoppas på det bästa, ett bättre öde, en saga där jag är Drottning Lynnette i landet Centaria. Min bästa vän är en gulddrake som bor i Blommornas dal. Mitt slott är rosa med mönster i guld som slingrar sig likt murgröna. Här ligger jag och flummar i en sjuksäng vid receptionen. Jag har flyttats runt flera gånger i kväll på grund av platsbrist. Jag kom slutligen in till läkare vid 20.30 tiden. Fick veta att jag inte hade surt blod och att min diabetes inte riktigt var så allvarlig som befarat, dock tillräckligt illa för att jag skulle börja med piller och kolla blodvärdet innan frukost. Var hemma vid 22.00 tiden. Jag behövde inte läggas in. Tack och lov för detta. Mådde skit. Jo jag har bara fått Diabetes.....Hel-te.

Nästa dag var jag uppe tidigt igen. Läkarbesök på Kioskgatan 19, klockan 08.15. Läkaren var en katastrof. Det var en sådan som inte lyssnade på vad man sade. Ok. Åter till ruta ETT. Vi måste koncentrera oss på att du har Diabetes...Hur mår du? Bra svarar jag. Varför frågar alla det? Är jag döende eller? Så min hjärnundersökning skjuts upp. Jag har Diabetes. Men vad f-n, är det inte mitt liv? Min kropp! Min hälsa? Ja ha. Ingen undersökning på flera år då!! Jag skall tjata mig till det!!! Ni skall höra på mig! Jag skall inte höra på er! Ni som har diabetes vet säkert vilket chockbesked det var att få veta detta. Jag vet också att många av er inte har problem att ruta in er vardag.

Någon dag senare tappade jag min favoritmugg i golvet, som gick i bitar. Den var gjord av keramik. Den hade ett kattansikte med öron. Halloween betonat. Jag bröt totalt ihop och började storgråta som en åttaåring. Nästa grej. Min mobil krånglar. Kan inte höra på musik. Det är SD-kortet som inte är ok. Vet detta nu! Det är glapp i skiten. Så var det inte nog med det. Jag hade glömt att ladda mobilen, så den fick bli hemma. Visst ja. En klocka måste jag leta upp. Tog mammas gamla. Den gick inte, för batteriet var slut. Bytte batteri i den och drog till centrum, för diabetessköterskan hade skrivit ut fel stickor till blodsockermätaren. Fick de riktiga med fjärilen på. Till busstorget snabbt som bara den. Kollade åter klockan som fortfarande visade fem i nio. Men vad f-n är det nu? Kasst batteri. Detta kan inte vara sant? Nu har jag inte ens en klocka som visar rätt tid. Ingen frukost har jag heller ätit, eftersom blodvärdet tas INNAN frukost. Detta fick jag helt enkelt göra på bussen. Klart! När jag kommer in till centralen skall jag köpa en banan. Visst ja. Det får jag inte heller äta. Jag köpte falafel, som jag livligt mumsade på när Iréne kom och mötte upp. Jag stängde locket och lade ner plastburken med resten av maten i påsen. Iréne och jag gick till perrongen för att vänta in tåget till Malmö. Jag åt resten av maten på tåget. Det mättade väldigt dåligt. Resan till Los Angl...öh..till Malmö gick väldigt bra. Nu sitter jag med Iréne och Viktoria, en annan Lunda Fontänare, här på Seminariet/Föreläsningen eller vad man nu kallar det, tillsammans med Fontänare från nästan hela Sverige, till och med från Åland. Har förövrigt spanat in en tjej med lila hår, som är en Goth som jag. Så har seminariet tagit sin början. Det talas om intellektuell funktion nedsättning. Öh. Ja ha! Vad astråkigt det är och sitta och höra på detta. Timmarna går så långsamt. En del som sägs är ju rätt intressant. Man får en och annan tankeställare.

Elena som tjejen med lila hår heter, gör reklam för armbanden och halsbanden som Fontänhuset i Uganda säljer till förmån för sig själva. Produkterna är gjorda av återvunnit papper. Skitfina i olika färger är halsbanden och armbanden. Köpte dock inga, men kan ju kontakta Fontänhuset i Uganda och beställa där. De finns på Fejan. Fountain House Kampala Uganda. Nu är det tal om stigma och när jag hör det, tänker jag på stigmata. Orden är släkt och betyder i princip samma sak. Att bli märkt, stämplad, befläckad osv.

Fördomar mot oss psykiskt sjuka är en skam. Förr hete det väl sinnesslö? Sinne rubbad osv. Ta reda på fakta innan ni dömer ut oss. NI kan hamna där. Det behövs inte mycket alls. Nog om seminarium. Det var fest på F Huset i Malmö. Mat och dylikt serverades. Koll på konst var det också. Väldigt fina tavlor där uppe på femte våningen. Det var då jag fick syn på O'reillys dubbelgångare. Ni har väl sett Pang i bygget? Han var ruskigt lik honom. Såg flera dubbelgångare under dessa dagar. Jim Carrys, Cornelis Vreeswijk, Rembrant och Bill Cosby.

Seminariet dag två. Upp **05.00**, snarare 05.30. Jag hade suttit uppe till 02.00, för jag hade en del saker jag var tvungen att göra. Denna morgon var jag trött så in i helv-te. Tre timmars sömn! Är jag klok eller? Nä skulle inte tro det. Nu när jag sitter här på seminariet kommer sömntåget och jag vill bara sova. Jag måste skriva för tidningen, så sömnen får utebli tills jag kommer hem, fast då har jag en del att göra. Vad har jag gett mig in på? Hade varit lättare att vara pigg om jag hade ett seminarium med Jeff Lynne? Det skulle jag verkligen tro. Attans vad trött jag är.

Det talas om arbete nu. Vad menar man med arbete? Att syssla med konst eller musik, är det ett arbete? Eller räknas det som ett arbete om man jobbar i en butik eller i en trädgård? Jag älskar att arbeta med min konst och att skriva om ditt och datt. Jag behöver väl inte ha ett ”vanligt” arbete för att passa in? Att bara komma till Fontänhuset räknas väl som ett arbete. Man utför ju olika sysslor där, så som räfsa löv, laga mat, diska, skriva för tidningen etc.

Mitt material angående den andra dagen på seminariet är tyvärr inte fullständig. Satt och somnade till när Radio Malmö, Fontänhuset, hade sin föreläsning. Det var intressant dock att vara med att få vara delaktig i någonting så stort som detta. Fontänhus dagarna! Minns inte mer än att jag kom i säng 22.00 denna kväll.

Ny morgon, den sista dagen resandes till Malmö. Denna morgon lyckades jag att försova mig. Vi kom i alla fall i tid. Klockan 10.00 var det en norrman som pratade om Tourettes syndrom. Jag minns ju inte människans namn. Detta är svårt för mig. Klockan 11.00 var det öppen mick. Man fick snacka lite. Fontänarna tackade Malmös Fontänhus för trevliga dagar. Det var inte dumt alls med gratis mat. Kaffet kunde dock varit lite starkare. Yo! Tack för mig.

Cicky

Så har det varit Sverigekonferens i Malmö

Konferensen varade mellan onsdagen den 21 – 23 november 2012

Det var jag (Iréne) och Lynnette som åkte och representerade Lunds Fontänhus.

Första dagen var det registrering i foajén på Malmö Högskola och det var en massa människor som kom från alla Sveriges Fontänhus. Handledare och medlemmar strömmade in, några bekanta ansikten men en massa nya.

Efter registreringen där vi fick vars en namnbricka, en kasse med lite informationsmaterial, så var det lunch borta i en annan byggnad. Lunchen gick snabbt och vi fick lite energi för fortsatta föreläsningar.

13.00 -14.00 var det Invigning och Malmö Fontänhus handledare höll ett kort tal och därefter så kom min stora favorit Gilbert Tribo fram till mikrofonen. Han pratade om vikten av att Fontänhusen finns och hur det påverkar människors liv.

Carina Nilsson Närsjukvårdsutskottet, kommunalråd Vård och omsorg (S) pratade även hon om vad som är bra med Fontänhusen.

Inger Blennow, specialistläkare och styrelseordföranden i Malmö Fontänhus sammanfattade utvecklingen/vården/fontänhusen för människor med psykisk ohälsa.

Sist ut fick Tapio Salonen professor i socialt arbete i hålla ett kort föredrag.

Fika

15.30-17.00 Lars Hansson, professor i vård och samhälle (Cepi) föreläste .

Jan-Inge Nilsson en medlem på Malmö Fontänhus berättade om sin livsresa, en mycket fängslande berättelse.

18.00-21.00 var det Mingelkväll på Malmö Fontänhus med italiensk buffé

Först fick vi vara med om invigningen av deras konstutställning.

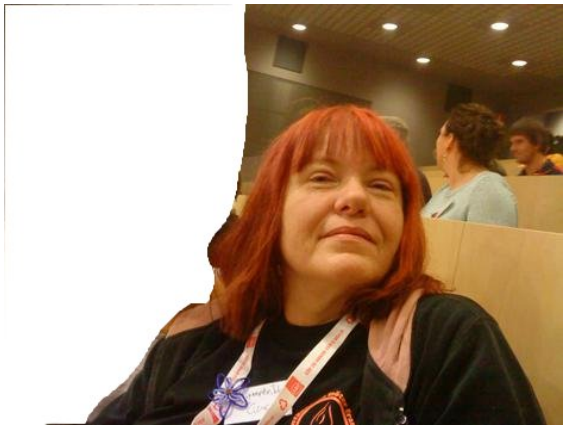
Sonja från vår styrelse minglade bland människor och konstverk

Lynnette kollade in konstverken

Den italienska buffén var populär och människor trängdes runt delikatesserna

Trötta och nöjda tog vi tåget hem för att få lite sömn innan nästa dags seminarium.

Till nästa dags konferens anslöt sig Victoria och Niklas till oss.



Än en gång talade Gilbert Tribo och nu om hur samhällets syn på Fontänhusen har förändrats. Anna-Karin Ekman chef på Fontänhuset i Malmö höll också ett föredrag och därefter Anna-Karin Linetti från Försäkringskassan om samarbetet Försäkringskassa/Fontänhuset.

Vi fick en guidad tur på Malmö Fontänhus av några trevliga medlemmar. Ett fint hus med många möjligheter och vi kollade noga in om det var något vi kunde ta med oss i tips/idéer till vårt hus.

Lunch

13.30-15.00. Seminarie som handlade om Vad är arbete. Mycket intressanta diskussioner om vad som kallas och är arbete. Hur det skiljer sig från person till person.

15.30-17.00 Seminarie om Radiofontänen, en radioshow som Fontänhuset i Malmö gör.
Tips och råd om hur man gör radio. Vi försökte hänga med i svängarna men efter 2 dagars konferens så började vi se dubbelt, så trötta vi var.

Dag 3 …… sista dagen.

10.00-11.00 Var det Mr Tourette och jag. Underhållning med Pelle Sandstrak, författare, föreläsare.

11.00-12.00 Avslutning med öppen mikrofon.

Malmö Fontänhus, medlemmar och anställda tackades för deras arbete för att få till konferensen De som ville fick nu chansen att säga sitt, samt tacka för konferensen. Ett flertal medlemmar och anställda från andra hus gick ner och tackade och så gjorde vi också.

Efteråt gick jag och Lynnette ut på stan en runda innan vi åkte hem, riktigt trötta och nöjda.

Lördag med "På Minuten"

Varje lördag följer sin givna ritual hemma.
Vaknar ganska tidigt, som vanligt, och slår genast på radion´s P4 och ”Ring så spelar vi” med Lisa Syrén.
Klockan 10 är det så dags för ”Melodikrysset” i samma kanal.
Sedan följer några timmar där olika aktiviteter kan göras beroende på dagsform och intresse.

När klockan närmar sig det magiska klockslaget 15.00 beger jag mig till köket, rattar in P1 på min gamla radio och efter nyheterna, ca tre minuter över 15 börjar det i särklass bästa roligaste radioprogram jag vet; nämligen ”På minuten”.

Detta program har funnits sedan 1969 och består i att en panel av 4 människor, var och en får ett ämne av programledaren som de ska prata om i en minut.
Reglerna gör gällande att man inte får tveka, staka sig eller upprepa sig.
Man får inte heller lämna ämnet (eller lokalen), inte stjäla någon annans upplägg, ej heller får man fransa ut i kanten som brukar betyda att man inte ska fnissa och tramsa.
Som man väldigt ofta gör i programmet och som också är en av behållningarna av att lyssna på programmet.

Jag kommer ihåg när jag på 1980-talet upptäckte programmet.
Då var det kända namn som Margaretha Krook, Moltas Eriksson, Catrin Westerlund och Stig Järrel som fanns i panelen.
Idag består panelen av Pia Johansson, Kajsa Ingemarsson och Hans Rosenfeldt med en del inhopp av såväl Fredrik Lindström som David Batra och Peter Settman.
Det är helt fantastiskt vad de kan få ihop berättelser bara genom att få ett ämne och sedan fabulera fritt.

Alla programmen spelas in inför publik och publiken har också en viktig roll då de ibland får agera ”folkets domare” när oenighet i panelen uppstår.
Programledaren Ingvar Storm ser till att reglerna hålls men som sagt; ibland behöver han hjälp av publiken som med rop får uttrycka sitt stöd åt någon av panelmedlemmerna.
Huvuddomare Notarius Publicus Helge Skoog räknar poäng och har det sista ordet i en diskussion huruvida någon överskridit reglerna eller inte.
Lyssnarna har också en viktig del i priset för den som vunnit.
Priserna, som ofta är något ätbart och lika ofta något för oss svenskar väldigt exotiskt, skickas nämligen till programmet från lyssnare.
Det kan vara allt möjligt från älgkött från Norrland till godiskorg från Bogota och kamelmjölkspraliner från Dubai.

Jag kan verkligen rekommendera det här programmet för alla, men speciellt till dig som när en kärlek till det svenska språket och som älskar formuleringar och lek med ord.
Dig kan jag garantera en halvtimma på lördagseftermiddagen, fylld av glädje och gapskratt.

Så lägg nu tiden på minnet;
Lördagar
P1
Klockan 15.03.

Väl bekomme.

Lena Hult
121116.

Kulturmöte i Båstad

Matilda jagade fatt oss på morgonen onsdagen den 31 oktober. Lisbeth fick svälja smörgåsen hel. Karin satte kaffet i vrångstrupen.

Så kom Malmö Fontänhus med sin ”fina” buss och hämtade oss. Ronny körde, Lars-Erik var vår GPS och vi kom i tid. Vilket underbart Fontänhus de har i Båstad, härligt, rött gammalt trähus.

Vi från Fontänhusen Malmö, Falkenberg, Båstad och Lund fick se förslag till kulturhemsidan. Förslaget presenterades av Zeljko Babic. Större text tyckte vi alla så den blir lättläst. Därefter god lunch med kyckling, nudlar och grönsaker.

På eftermiddagen fick vi använda deras fina Appledatorer för att kolla hemsidan. Vi fick också se konstverk som en person hade gjort, jättefina väskor, påsar för plastpåsar, grytlappar mm.

När vi kom hem följde Malmögänget med oss in i vårt hus.

Lisbeth och Karin vid pennan

Klassiska scones

Ett härligt recept som ger fint, gyllenbruna, klassiska scones!
Receptet är för fyra personer.

Du behöver:

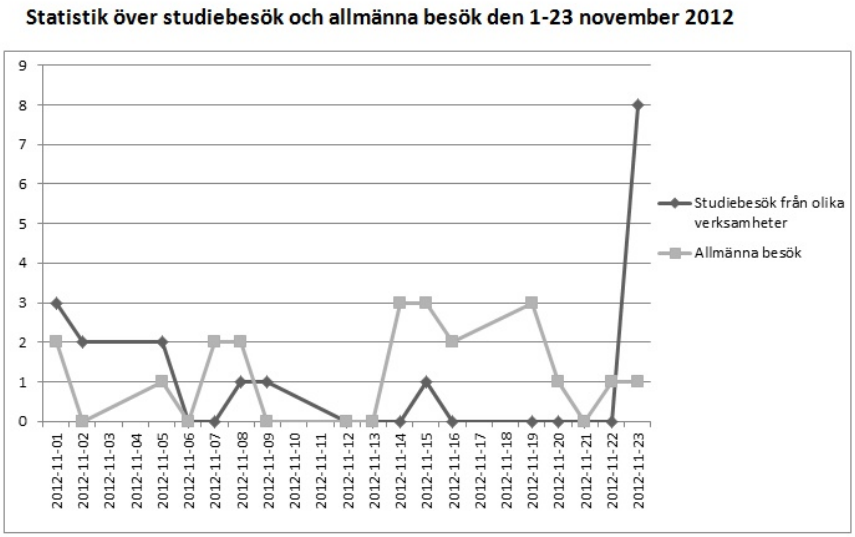
3 dl mjölk
100 g smör
7-8 dl vetemjöl
4 tsk bakpulver
1 tsk salt

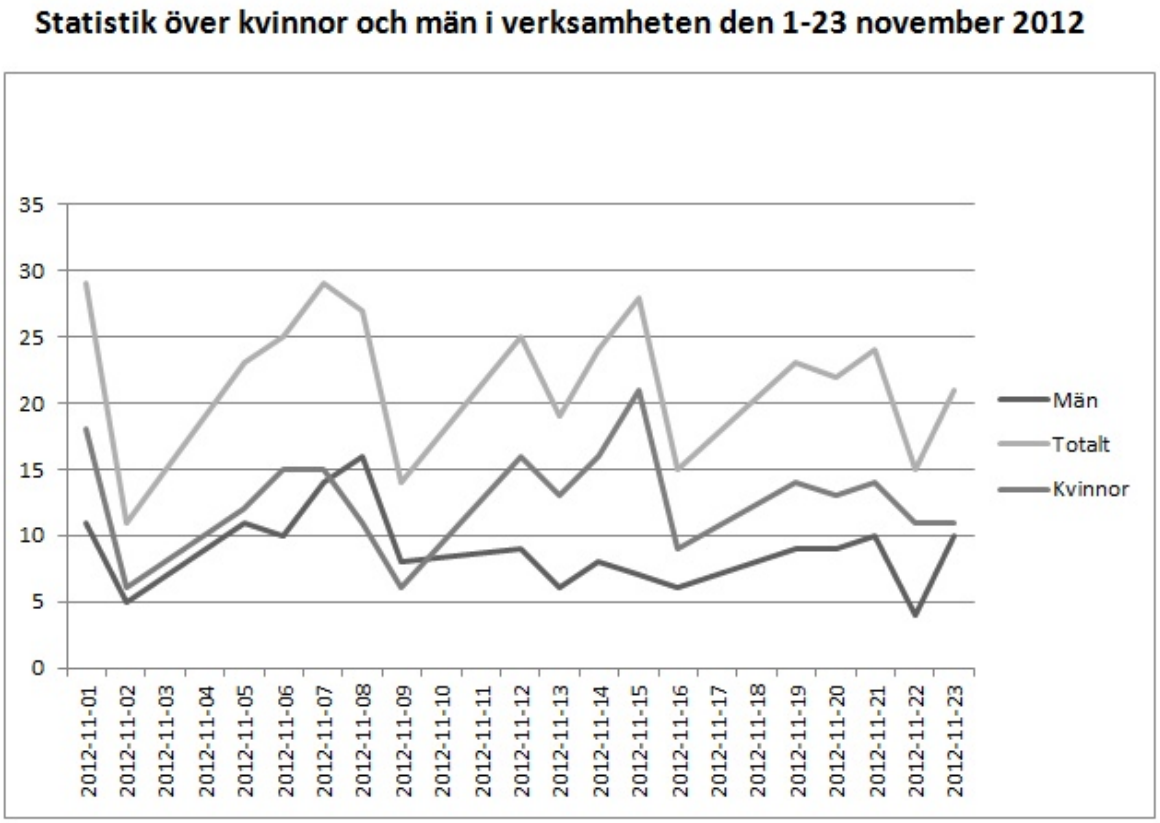
Gör så här:
- Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke.
- Skär smöret i bitar och blanda ner det i mjölet.
- Finfördela smöret med fingrarna till en gryning massa.
- Blanda ner mjölken och rör ihop till en deg, men inte i onödan utan sluta när du kan forma en deg.
- Dela degen i fyra bitar och platta ut till runda kakor, ca 12-15 centimeter i diameter.
- Skär två skåror i varje kaka, i ett kors. Nagga kakorna med en gaffel.
- Lägg på bakplåtspapper eller smord plåt och grädda i 250 grader i cirka 10 minuter.
- Servera nygräddade och varma.

Månadens Statistik

I november månad har vi hittills varit totalt 374 personer i huset, varav 335 är verksamma (det vill säga medlemmar). Vi har varit i snitt ungefär 8,4 män och 13,6 kvinnor dagligen i huset.

Vi har haft drygt 2 besök dagligen i verksamheten, varav studiebesök och allmänna besök ungefär har utgjort lika stor del om man slår ut det över månaden.





Lösningar till förra månadens pyssel

9	5	2	8	3	6	1	4	7
6	4	3	7	1	2	9	8	5
7	8	1	5	9	4	2	3	6
8	2	4	3	5	7	6	1	9
3	6	5	1	4	9	8	7	2
1	7	9	2	6	8	3	5	4
4	3	6	9	8	5	7	2	1
5	1	7	6	2	3	4	9	8
2	9	8	4	7	1	5	6	3

1	2	6	9	8	4	7	3	5
8	5	3	6	1	7	9	2	4
4	7	9	3	5	2	6	8	1
5	9	8	7	3	1	4	6	2
3	4	1	2	9	6	5	7	8
7	6	2	8	4	5	3	1	9
2	8	5	4	7	3	1	9	6
6	1	7	5	2	9	8	4	3
9	3	4	1	6	8	2	5	7

Kontakta oss

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

Telefon:
046-12 01 95

E-post:
info@lundsfontanhus.se

Hemsida:
www.lundsfontanhus.se

Vi har öppet
9:00 - 16:00 på vardagar
samt kvällsöppet 16:00-19:00
på onsdagar

Du kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem.
Då får du hem varje nummer av Fontänbladet, som ges ut en gång per månad

Kostnad:

Privatperson:	**200 kr/år**
Företag, etc.:	**1000 kr/år**
Autogiro:	**100kr/mån**

Organisationsnummer: 802456-4893

Bankgiro: 492-3801
Plusgiro: 605780-6

Styrelsen för Lunds Fontänhus

Ann-Charlotte Ardermark
Arne Bojesson
Björn Anders Larsson
Kerstin Hedelin
Mats Olsson
Sonja Lindlöf
Tytti Kasankin

Tack till våra stödmedlemmar

Crafoordska stiftelsen
GRUNDAD AV HOLGER CRAFOORD 1980

BIRGERSBY MÅLERI AB
birgersby@veberod.com
www.birgersbymaleri.se
0705 - 94 44 84
GERT BIRGERSBY
MÅLAREMÄSTARE

SEB

REGION SKÅNE

LUND

ALFA LAVAL

Advokatfirman Hedelin AB

JURISTMÖTET AV SVERIGES ADVOKATSAMFUND

Eva Miles
Karin Rattén
Gunnel Börjesson
Ann-Christine Engdahl Olesen
Sverker Oredsson
Rosa Skuladottir
Ying-Sum Tsui
Eva von Boer Lindskog

Cecilia Larsson Glowacki
Per Torell
Jonas Eberhard
RSMH Mittpunkt
Siw Hult
Eva Skandevall
Gert och Gun Birgersby
Martin Stensson
Robert Nord

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
Therese Karlsson

Samt till Lunds Fontänhus Styrelse, alla våra samarbetspartner

och till alla andra som vi säkert har glömt...