FONTÄNBLADET

FEBRUARI 2013

I detta nummer:

Världens bästa hårdrocksband

En väg framåt

Kökets special; Extra allt och lite till

Månadens fram och baksida:

Lynnette "Cicky" Johansson

Innehåll

Lasse Har Ordet..... 3
Trevligt på Lunds Fontänhus..... 4
På gång i trädgården..... 4
Deep Purple..... 5
Lena Funderar - På Oscarsgalan..... 6
Skallgång med Missing People..... 7
På gång i En Väg Framåt..... 8
En titt runt Trädgården..... 9
Cickys Hörna..... 10
Händer i Mars..... 12
Finn eventuellt fem fel..... 13
Recept - Pizza, extra allt..... 14
Lösning; förra veckans Sudoku..... 14
Statistik för Januari månad..... 16
Andra Fontänhus i Sverige..... 17
Kontaktinfo..... 18
Tack till stödmedlemmar/sponsorer..... 19

Lasse har ordet

De senaste veckorna har rymden kommit närmare jorden än på länge. Asteroiden DA14 passerade historiskt nära vårt klot, bara 27000 kilometer ovanför våra huvuden, och kort därefter blev det en meteoritexplosion i Ryssland. Samtidigt med dessa händelser så har det gått 56 dagar av det nya året och vi är lyckligtvis kvitt alla jobbiga och onödiga nyårslöften. Vi kan kanske rent av känna oss lugna och förhoppningsfulla? En meteorit med kraft att klyva och förinta jorden händer bara en gång på en miljard år och vi har 306 dagar kvar av 2013.

Ibland undrar jag över om tiden går fortare när man passerat 55 års ålder? Tid är ett märkligt begrepp. Alla har vi olika uppfattningar om tiden, samt hur vi skall förhålla oss till den. Tid är allt, tiden är tidlös. Tiden styr det mesta för människans existens i vår fantastiska värld. En del människor kan bli fullständigt knäckta över att de av någon anledning inte kommer i precis rätt tid till ett avtalat möte. Det kan också vara tvärtom, man blir knäckt av att andra inte kan hålla tiden. Tiden blir den tid som hindra ljuset från att nå oss. Somliga hävdar att tid är pengar, självklart kan det vara så, helst när vi allt som oftast talar om dyrbar tid. Men ibland blandar vi ihop det med dyrtid. Det finns dåtid och nutid. För vissa personer går tiden olidligt sakta, tiden blir ett likhetstecken med att vänta.

Ensamma människor är ofta mindre upptagna av tiden. För att få dagarna att gå är det lätt att falla in i grubblerier över sin egen ensamhet och då blir det mindre tid till att titta på klockan. Fast det kan gå till det motsatta hållet också. Har man inget att göra och känner sig överflödig kan våra ”lyckomedier” vara en ”drog” till att känna sig mindre ensam. Risken är att denna ”drog” kan utvecklas till en mani där man uppslukas av programtider och uppkopplingshastighet. Tiden blir en stressfaktor, där det varje dag upplevs som att man måste färdas 5000 mil för att nå 50 meter.

Som tidigare sagt tiden är ett svårdefinierat begrepp. Medan den går fruktansvärt långsamt för en del, går den desto fortare för andra. Numera flyger, springer, rusar eller ilar den. Det verkar som tid är det vi har ont om när vi borde ha gott om det, men det ligger kanske i tidens anda? Eller är det frustration över min magiska femtioårsgräns?

En tidsreflektion som jag roar eller oroar mig med är att se mig själv i spegeln. När man var liten tycktes tiden stå stilla och sommarloven vara oändliga, sedan började tiden gå och snart kommer tiden ikapp spegelbilden. Under den tiden kommer jag att försöka skilja på klocktid och upplevd tid, hitta en balans mellan smartphones, omsorg med mina medmänniskor och framför allt fatta att det bästa vi kan göra med tiden är att bruka den.

- Lasse

Trevligt på Lunds Fontänhus

Alla hjärtans dag firades på Fontänhuset i Lund och Johanna bakade en liten hjärtekaka till fikat.

Några glada yatzyspelare

På gång i trädgården

Trots snö och kyla har en hel del hänt i projektet United Green Force. Vi har bland annat haft besök av fastighetsägaren och presenterat vårt projekt. Med honom har vi kommit överens om vad vi får och inte får göra i trädgården. Vi har städat i galleriet som är vårt arbetsrum när vi är inomhus så nu har vi en bra arbetsplats för kursverksamhet och andra möten. I början av månaden triangulerade vi i trädgården, det vill säga, mätte upp var träden står så att vi kan placera in dem på vår trädgårdskarta. En detaljerad odlings- och växtplanering för säsongen 2013 har hunnits med och fröerna är beställda. Tillsammans har vi haft en genomgång av budgeten och bestämt vad vi behöver handla in till projektet. Vi har också varit ute och handlat en hel del utrustning till trädgården. Entrérabatten har fått en detaljplan där temat är medicinalväxter och ätliga blommor. Färgtemat är lila, blått, gult och orange med ett stänk av rött. Mycket färg! Vi har börjat så inomhus - tomater, chili, paprika, perenna grönsaker och medicinalväxter. Alla Sveriges Fontänhuschefer har varit på studiebesök och fått en presentation av projektet.

Nu finns information om projektet - United Green force på Lunds fontänhus hemsida under fliken "Trädgård". Denna veckan startar odlingskursen "Odla din egen mat". Mer information om den finns också på hemsidan.

Nu längtar vi efter våren och att få arbeta utomhus!

Deep Purple

- en historia om ”världens bästa hårdrockband”

Gruppen bildades av de båda virtuoserna Jon Lord (orgel och keyboard) och Ritchie Blackmore (gitarr) 1968 under namnet Roundabout, efter en ide av den före detta Searchers-trummisen Chris Curtis. Inför bandets livedebut 20 april 1968 i Tåstrup utanför Köpenhamn var man inbokade under namnet Roundabout, men kallade sig Deep Purple vid framträdandet. I bandets första uppsättning ingick även Ian Paice (trummor), Nick Simper (bas) samt Rod Evans (sång). Efter en kortare turne i Danmark under våren 1968 föreslog Blackmore att gruppen skulle byta namn till just Deep Purple. Gruppens namn kommer från låten Deep Purple som flera artister spelade in under 1960-talet.

I juli 1968 släppte bandet sitt första studioalbum, Shades of Deep Purple. Låten Hush, som återfinns på albumet släpptes vid den här tiden som singel och nådde i USA plats fyra på Billboard Hot 100. Bandet bokades som förband till Cream på gruppens Goodbye-turne. Samtidigt som gruppen turnerade släpptes Deep Purples andra studioalbum, The Book of Taliesyn, i Storbritannien släpptes albumet året därpå. 1969 släpptes gruppens tredje studioalbum, Deep Purple.

Efter dessa tre album och turnerande i USA gick gruppens amerikanska skivbolag, Tetragrammaton, i konkurs. I början av 1969 åkte Deep Purple tillbaka till Storbritannien och spelade in en singel, Emmeretta. Efter detta sparkades Simper och Evans. Sångaren Terry Reid erbjöds av Blackmore en plats i bandet, men tackade nej på grund av kontraktskyldigheter. Man rekryterade senare sångaren Ian Gillan och basisten Roger Glover från bandet Episode Six. Den nya uppsättningen, ofta kallad Mark 2, gjorde sin första spelning 10 juli 1969, bara sex dagar efter den sista spelningen med originaluppsättningen. Gruppen fick senare 1969 en del publicitet efter att man 24 september höll en konsert på Royal Albert Hall, Concerto for Group and Orchestra, tillsammans med Royal Philharmonic Orchestra.

Kort efter konserten med Royal Philharmonic Orchestra började gruppen arbetet på nästkommande album, Deep Purple in Rock. På albumet återfinns bland annat låtarna Speed King och Child in Time. Efter att albumet var färdigt spelade man även in Black Night som släpptes som singel, och nådde plats två på den brittiska singellistan. 1971 släpptes låten Strange Kind of Woman som singel och nådde plats åtta på den brittiska singellistan. I juli 1971 släpptes gruppens femte studioalbum, Fireball.

Bara några veckor efter att Fireball givits ut spelade gruppen redan två nya låtar som senare kom att hamna på nästkommande album Machine Head. En låt, Highway Star, spelades under första konserten på Fireballturnen. Låten skrevs i turnebussen när gruppen var på väg till en spelning i Portsmouth. Tre månader senare, i december 1971, åkte bandet till Schweiz för att påbörja inspelningarna av Machine Head. Albumet skulle ha spelats in på ett kasino i Montreux, men kasinot brann ner under en konsert med Frank Zappa. Albumet spelades då istället in på ett närliggande hotell. Denna incident inspirerade gruppen att skriva låten Smoke On the Water, som blev den sista låten som skrevs för skivan. När albumet spelades in hade gruppen endast funnits i tre och ett halvt år, ändå var det gruppens sjätte studioalbum. 1972 gjorde Deep Purple fyra turneer i USA och i augusti samma år gjorde gruppen även en kort turne i Japan. De tre konserterna spelades in och återfinns på livealbumet Made in Japan, som gavs ut i slutet av 1972. Ursprungligen var tanken att skivan bara skulle släppas i Japan, och då under titeln Live in Japan.

I april 1984, åtta år efter gruppens upplösning, återförenades Deep Purple med den kända ”Mark 2”-uppsättningen med Blackmore, Gillan, Glover, Lord och Paice. Gruppen spelade in ett elfte studioalbum, Perfect Strangers, som gavs ut i oktober 1984. Efter detta har några till album släppts, men inget har blivit så känt som detta. Bara en, Stormbringer, har blivit känd. Efter detta har det varit tyst om Deep Purple. Originaluppsättningen har bytts ut mot flera andra medlemmar och istället har de ursprungliga medlemmarna gjort soloskivor som t.ex. Ritchie Blackmores Rainbow.

- Anders Lövgren

Lena Funderar

- på Oscarsgalan

Så var årets Oscarsgala över för den här gången. Det var inatt klockan 02.35, svensk tid, som det hela gick av stapeln och framemot 6-tiden imorse, fortfarande svensk tid, hade den sista guldskimrande statyetten delats ut.

Jag hade ju en, ganska verklighetsfrämmande, intention att faktiskt hålla mig vaken och se galan live på teve men det var lönlöst att kämpa emot sömnen. Den kom och tog mig redan innan de första skådespelarna gjorde entré på röda mattan. Vaknade till då och då under natten men somnade om lika fort igen. I morse fick jag då läsa mig till vad som hänt under natten i den soliga staden Los Angeles, over there.

Tre Oscarsstatyetter hade hamnat i svenska händer, bland annat för Bästa dokumentär för filmen Searching for Sugar Man. Så roligt. Tydligen var det sisådär 29 år sedan en Oscar gick till Sverige så; stor applåd.

Ytterligare två svenskar fick Oscar för Årets ljud; den ena för Bond-filmen ”Skyfall” den andra fick sitt pris för filmen; Zero Dark Thirty. För ljudet alltså.
Applåder till er också.

Det är ett otyg annars tycker jag att en gigantisk tidsskillnad ska beröva oss svenskar denna fantastiska gala. Möjligen får vi, i efterhand, en hårt komprimerad kortversion av galan eller någon snabb glimt på någon pristagare i en Aktuellt-sändning.

Kunde inte de ansvariga i Oscars-kommittén, för den heter väl så, flytta galan så den börjar i anständig tid, anständig SVENSK tid. Då skulle så många människor i det här landet vara tacksamma denna måndagsmorgon. Inga påsar under ögonen, inga trötta hasande steg, ingen besvikelse för att ha somnat ifrån hela härligheten.

Men det är väl att önska för mycket antar jag. Det är ju ändå deras gala, inte vår. Vi har ju vår egen; Guldbaggegalan, om än inte i närheten av den glans och glamour som genomsyrar den amerikanska varianten.

Tillbaka till årets Oscarsgala.
Jag hade ju mina egna förhoppningar om vem och vilka som skulle stå där framme på scenen och gläd-jestrålande ta emot en Oscarsstatyett.
Hugh Jackman till exempel. Denna gudabenådade skådespelare som i filmen Les Misérables visade på att han har en utomordentlig skådespelartalang, också i musikalsammanhang.

Var själv på bio och såg denna fantastiska film för några veckor sedan och är fortfarande riktigt tagen efter den upplevelsen..
Att sjunga varenda replik, och göra det på ett så trovärdigt sätt att man som publik köper det rakt av, att det är självklart att man sjunger när man håller på att dö eller när man sitter och funderar.
Och att lyckas med det konststycket är storartat.
Jag gillar ju egentligen inte musikaler eller opera där det ofta känns krystat och onaturligt när skådespelarna plötsligt utbrister i sång.
Men med Les Misérables var det annorlunda. Eftersom så gott som alla skådespelarna agerade så bra kändes det inte udda alls när t ex Anne Hathaway, som för övrigt fick en Oscar för Bästa kvinnliga biroll i natt, på sin dödsbädd fortsätter sjunga ända in i evigheten och vi i publiken höjer inte ett ögonbryn över det faktum att det kanske skulle vara lite svårt att sjunga när man håller på att dö, men nej,
vi tror på det
och vi gråter.
Eller ja,
JAG grät i alla fall. Och inte den ”fina” gråten utan den ”fula” som involverar både hulkningar och snor.

Men som sagt, Hugh Jackman blev utan något pris i natt. Synd, för han var verkligen värd en.

Så, vad bär jag med mig nu från årets gala?
Glädjen över att Anne Hathaway i alla fall fick pris och att jag nu har flera nya filmer att se fram emot att se. Som ”Zero Dark Thirty” som handlar om jakten på och infångandet av Usama bin Laden.
Och ”Searching for Sugar Man”. Den svenska dokumentären som handlar om sångaren Sixto Rodriguez, även kallad Jesus Rodriguez, som var megastor idol i Sydafrika utan att han själv visste om det.

Kan vara några av de filmer som står på min ”Att se”-lista i vår.
Fast nu närmast är det en helt annan film som fångat mitt intresse. Femte och sista filmatiseringen av Stephenie Meyer´s The Twilight Saga.
En småmysig, underhållande titt in i vampyrernas magiska och blodiga värld.

Men det, mina damer och herrar,
är en helt annan historia.

Lena Hult
130225

Missing People

Missing People Sweden är en ideell förening som hjälper polis och anhöriga med att arrangera skallgångar när personer försvinner spårlöst.

Sedan starten i januari 2012 har de haft över 70 försvinnanden och hjälpt anhöriga med skallgångar, dykningar och hundspårning i bl.a. Göteborg, Norrköping, Vadstena, Borlänge, Åre och Sundsvall och nu senaste har Missing People kommit till Skåne.

MP vill kunna hjälpa fler anhöriga och snabbare kunna arrangera skallgångar för att rädda liv. Därför är vårt mål är att ha minst en lokalavdelning i varje län som kan hjälpa oss att genomföra skallgångar inom 6 timmar från att vi fått in en anmälan om en försvunnen person.

MISSING PEOPLE SWEDEN fyllde ett år den 12 januari 2013.

Ett fantastiskt år där dessa vuxit till över 182.000 likes på Facebook och över 14.000 som anmält sig till skallgångsregistret etc.

Annika Sigurdson var med och startade Missing People i Skåne i början av september

För någon vecka sedan gick jag själv in på Missing Peoples hemsida efter att varit en av deras fan på Facebook. Jag har en längre tid följt vad Missing People gör och hur enormt stora dessa blivit och att de varit med om att hitta en hel del försvunna personer.

Att göra nytta, hjälpa till och känna att man är delaktig i något gott, var det som fick mig att gå med i deras skallgångsregister.

Två gånger har jag nu varit ute på skallgång. Första gången var den 9 februari och skallgången var precis utanför mina hemtrakter. Ca 80 stycken människor hade samlats för att leta efter en försvunnen person och Missing People hade fått information om att en bil hittats i närheten och att man borde leta runt om kring.

Vi blev grupperade om ca 10-15 personer, 1 gruppledare och resterande övriga frivilliga. Vi finkammade buskage och åkrar meter för meter efter fynd etc.

Den dagen gick vi från kl.11-14 ca. Vi hittade inget då men det kommer nog en ny skallgång på denna efterlysning vid en annan tid. En hel del nytt folk träffade man på skallgången och alla hade vi samma mål och vilja att hjälpa till.

Fredagen den 15 kl.16.40 kom nästa sms att det var skallgång i Landskrona/Borstahusen med samling kl.11 nästkommande dag.

Jag såg det som helt naturligt att åka. Visserligen får jag åka tåg från Höör-Lund, byte till Landskrona men det är okej eftersom jag inte hade annat för mig en lördag utom gott om tid.

Avfärden gick 09.46.

På tåget träffade jag på en annan kvinna som åkt från Malmö och vi hade bestämt över Facebook om att träffas och gemensamt ta oss till samlingsplatsen. På stationen i Landskrona stod en person och väntade med sin bil och erbjöd oss att åka med till samlingsplatsen. Samma person träffade jag på i min grupp föregående skallgång.

Denna gången vi gick, var vi nog lite färre som slutit upp men i varje fall kom vi iväg och skulle syna en park i anslutning till Landskrona IP. Vi var sex i vår grupp denna gången inkl. vår gruppledare. Vi klättrade på små kullar, slet oss igenom en massa björnbärssnår, trampade i en massa gegga men fast beslutna att snabbt men effektivt ta oss igenom vårt område.

När kl. var ca 15 så var vi klara och tog oss tillbaka till samlingsplatsen, där blev det varmt kaffe som smakade himmelskt efter de kalla timmarna i parken.

Så fort kaffet var avklarat kom nästa projekt, vi fick ny karta med ny plats att leta på.

Denna gång var det inne i villaområden där personen senast setts. Vi delade upp oss och gick gata upp och gata ner. Många stannade till och frågade om vad vi gjorde och många blev intresserade om oss och skulle läsa vidare på Internet om Missing People. De tyckte vi gjorde ett fantastiskt arbete vi frivilliga som ställer upp i ur och skur och letar efter försvunna.

Villaområdet, lite buskage och en fotbollsplan var avklarade till kl.16.30 och vi drog oss sakta

tillbaka till där vi började. Operativa chefen Annika, på Missing People tackade oss för vår medverkan och önskade oss en trevlig kväll.

Med ömma ben och fötter och smutsiga kläder satte jag mig på stationen för att ta tåget till Lund och därefter byte till Höör. Var hemma vid 19-tiden. Trött, trött men nöjd efter min insats för mänskligheten =)

Hann knappt landa i soffan förrän nästa sms kom, ”skallgång, samling kl.11 på söndagen”

Men det orkade jag inte, orkade inte gå en meter mer den helgen.

Men nästa helg, då är man taggad igen, en ska inte ge upp. Man gör vad man kan för mänskligheten. *- Iréne*

Bild från min första skallgång.Foto:Helsingborgs Dagblad

Vill Ni veta mer om Missing People ? gå då in på www.missingpeople.se

På gång i en väg framåt

Nu är vi över 20 studenter i studentprojektet! Januari har varit en händelserik månad och nedan presenteras några av de aktiviteter som pågått….

Dumplingkväll! Till höger ser ni hur det kan se ut på Fontänhuset när det skapas 200 dumplings. En fantastisk kväll den 13/2 då vi fick lära oss laga mat av våra två kinesiska utbytesstudenter i projektet. Vi var runt 20 personer som åt tillsammans!

Nätverksträffar! Under senaste månaden har vi haft tre inspirerande nätverksträffar med fika och samtal som berört följande teman: stigmatisering, studieteknik och självkänsla. Elisabeth Wilhelmsson från Studieverkstan var hos oss och föreläste utifrån sin bok ”Studiepraktikan”. Vi kommer att ha två träffar till i vår utifrån boken och dess innehåll. Rörande självkänsla så kom pedagogen Pedra Wolde och höll en kort föreläsning som följdes av samtal och diskussioner.

Under månaden har vi också lanserat **två nya events** som kommer att pågå under vårterminen. Det ena kallar vi för *”Äntligen måndag”* och är en träff som hålls varannan måndag 13-15 då vi hittar på något kul; t.ex. tar del av kulturutbudet, vistas i naturen eller går och fikar. Förra måndagen blev det trevligt häng på ”Ebbas skafferi” En gång i månaden kommer vi även ha en *Månadsfredag* då vi ses antingen under dagen eller kvällen för att t.ex. gå på bio eller ta del av i kulturutbudet, göra någon mindre resa eller dylikt. Denna månad såg vi ”Les miserables” och gick sedan på fik och lyssnade på livemusik.

Under januari hade vi även en intressant **föreläsning med Tjipke Schmidt!** Föreläsningen sponsrades av Svenska Kyrkans studentprojekt ”Det trodde du inte”. Tjipke sjöng och delade med sig av sina erfarenheter av att vara student med psykisk ohälsa. Vi var runt 17 personer på plats, framförallt unga. Det serverades fika och vi blev allmänt inspirerade! En ny student kom med i projektet.

Vill du vara med i arvsfondsprojektet ”En väg framåt” – möta andra studenter, få studiestöd och en studieplats på Fontänhuset? Kontakta oss på;

student@lundsfontanhus.se

eller ring: 0735-285158/046-120195

En titt runt Trädgården

Så här års (i februari) ligger trädgården i en välbehövd vinterdvala. Samlande ihop sig till den explosion som vårens och sommarens ankomst meddelar. Jag kommer att tänka på Karin Boye´s dikt som bl.a. innehåller ”…..och det gör ont när knoppar brister…..”. Hon skriver också om den tvekan våren känner, som vi upplever det. Skall den aldrig komma någon gång? Varför tvekar den? Jo, ty….

”……det gör ont när knoppar brister….”. Vilken sprängkraft besitter inte den nya, sökande efter ljus och värme, vårväxten. Det sägs att t.o.m. rätt ”enkla” blommor kan spränga i sönder asfalt och tränga upp därigenom.

Vi här på Fontänhuset i Lund har en underbar trädgård med uppvuxna fruktträd, bärbuskar och ett litet växthus. Det får vi ta tillvara till sommaren och hösten. Kanske safta, sylta och lägga in. Och varför inte njuta av den färskhet och friskhet det är, att precis innan ätandet, skörda.

Det finns också ett uttryck som heter att den som har en bokhylla med böcker i och en trädgård att påta i har mycket av livets nödvändigheter. Vi har också en fin gräsmatta att spela exempelvis krocket, kubb och annat på. Och varför inte fika och äta utomhus, när vädret så tillåter.

Vid en inventering av buskar och träd (behjälplig av Anders C) fann vi ett plommonträd, ett par äppelträd, en stor en och 5-6 rosenbuskar. Alltsammans på en ganska stor gräsmatta, årstiden till ära täckt av snö. Samtalet gled snart från vad som behövdes rustas upp och fixas, till vad våren innebär av prunkande växter och blommor. Och kanske nyplantering av ex.vis vinbärsbuskar. Vi planerade också att utemot Kävlingevägen, vid entrén, lägga en sträng jord för blommor, kanske tulpaner. Stunden förflöt snabbt, alltför snabbt i en lyrisk anda.

- Jonatan

Cickys Hörna

På tisdagen skulle jag styrketräna med gäng Johan. Kvart i två skulle vi avtåga till Viktoria stadion. Jag blev dock tio minuter försenad, eftersom jag hade ett nätverksmöte med bl.a. Matilda och min psykolog. Jag fick skynda mig ner och slänga på mig kappan och gå. Det var en bra bit till Viktoriastadion kom jag till att märka. När vi väl kom dit skulle vi byta om till träningskläder. Sedan gick jag bort mot träningslokalen där de andra befann sig. Johan visade mig vilka maskiner som skulle användas och hur. Det handlade om att lyfta tyngder för att träna olika muskler. Då kan man ju lyfta möbler och gå runt med dem hemma. Hö hö! Han sade att jag skulle köra fyra gånger tolv. Öh? Jaha? Jag stod som ett frågetecken. Sedan började Johan träna, då förstod jag vad han menade. Att jag skulle köra tolv ggr, ta en paus, köra tolv ggr, ta en paus osv. Det blir 48 ggr totalt per maskin, tre stycken maskiner, så det blir totalt 144 ggr. Vi tränade en och en halv timme. Det var rätt lagom. Jag noterade att det var nittio procent män och tio procent kvinnor som tränade.

Nästa dag när jag vaknade och skulle gå upp märkte jag att jag hade ont över allt. Ont i muskler som jag inte ens visste att jag hade. Trots detta tog jag mig till Fontänhuset. Jag skulle som vanligt skriva för tidningen och att gå upp till övervåningen var en riktig utmaning. Jag kunde knappt gå upp för trappan till kontoret. Jag kom så småningom upp dit. När jag verkligen vill något blir det så. Efter ett tag var det dags att gå ner och det var inte heller det lättaste. O aj min rygg och mina ben! Ja som sagt, denna dag var en riktig utmaning. Sedan visade det sig att jag hade ont resten av veckan. Vill med detta säga att jag är kär i en kille här som heter O. J. Personen i fråga vet nog vem jag menar. Hoppas det i alla fall. Nä, jag har inte sagt något till honom. Har nog inte vågat visa honom heller. Det är inte lätt, eftersom han sällan är på F Huset. Det blir nog bra om det är meningen.

Jag är glad över att Iréne tipsade mig om en gratis filmkanal på Internet, dreamfilm.se. Jag häckar där varje kväll. Just nu ser jag på en av mina favoritserier, Kyle XY. Det är en sci-fi, drama och intrig blandning som är väldigt intressant. Innehållet är både spännande och gripande på samma gång.

På torsdagen var jag med på disco eller kasedans som Iréne kallar det. Detta hålls var tredje torsdag från klockan 18.00 - 20.00. Detta var inte min grej för jag kan inte dansa till taktlösa låtar. Som utlovat, var det inte alls musik för alla. I min enfald kunde jag inte önska någon låt, för jag hade inte någon godkänd musiksmak. Jag råkar älska stilen Industrial som är en tuffare stil av techno. Gruppen jag hade velat dansa EN låt till heter Kriminal Minds. Jag har min favoritlåt med dem i min mp3spelare och det var ju bara att koppla in högtalarna till den. Men nej. Jag fick slag när Lasse Stefans ljöd ur högtalarna. Dansband är det värsta i musikväg jag vet. Huden veckar sig på kroppen. Det skär i öronen. Det spelades en del gammalt också från 70-talet som t.ex Status Quo. För gången tid är denna musik för mig. Påminner bara om tråkiga saker. Jag stannade en timme ca. Drog hem åt till Kyama Lama, min älskade katt. När jag kom hem kastade han sig nästan över mig. Jamande långdraget och mycket. Han hade längtat efter mig lika mycket som jag längtat efter honom. Min stora pajas. Han börjar att bli en aning tung, fast det är ingenting jämfört med den katt pappa växte upp med i föräldrahemmet tillsammans med två bröder. Prisen hette den katten som vägde tio kilo. Detta med heter är ett svårt begrepp, när jag kallar min katt för annat, som t.ex Gusse, Pussgubben, Kurrjama, pipen, pralin och mycket annat larvigt.

Och till nyheter på Fontänhuset. Det har börjat en ny handläggare som heter Gunnar, men som jag kallar för Warhol. Han liknar honom lite. Gunnar är också lite små tokig som Lasse och båda är från Limhamn. Det kanske har något att göra med luften där? Oh hjälp! Nu hörde jag något om att pucka torskfilén. Är de inte dumma nog innan? Hö hö!

Det skall serveras hemgjorda Fastlagsbullar idag. Det ser jag fram emot.

Idag skulle jag gå upp sju, men jag hörde knappt inte mobilen. Jag vaknade till vid halv nio. Skit! Jag som hade tänkt att vara så duktig och komma i tid till morgonmötet som nu börjar en kvart tidigare. För att komma upp i ottan, ser det ut som om jag måste lägga mig vid sex på kvällen om jag skall orka upp tidigt. Men vad är det för liv att leva? Jobba, äta och sova. Ni har hört min klagan förut angående detta med tidiga mornar.

Och nu till någonting helt annat. Jag har funnit en ny favorit på musikscenen. Yohio heter han och han är från detta land. Hans modestil kallas Visual Kei och denna stil har många japanska grupper. Bl.a Moi Diox Mois. Jag blev tipsad av Sammi.

Det är dags för kärleks dagen. En dag jag hatar för man påminns om hur ensam man är. Till kärlekskaffet serverades det vaniljhjärtan och tårta med rosa grädde. Ljuvligt gott. Jag hoppades innerligt på att en viss person skulle komma till F Huset idag. Men inte det inte. Skit!! Jag satt där med gråten i bröstet. Mådde dåligt. Jag fick kärlek när jag kom hem av min underbara katt.

Och så är det nyheter angående JEFF LYNNE!!!! Han har släppt två cd och en dokumentär som är inspelad i hans HEM.

Och så till sist. Jag skall äntligen få min hjärna undersökt och det vill jag så gärna.

Kram till er alla från decora drottningen Cicky.

"Odla din egen mat"

Kursstarten för "Odla din egen mat" som annonserades i förra tidningen blev som en del redan vet uppskjuten men är nu igång.

Tiden för kursen har också ändrats, kursen går nu på fredagar efter morgonmötet (dvs. start 10:00)

KOM IHÅG!

Morgonmötet börjar numer klockan 9:15

Fontänhuset har öppet även på torsdagkvällar

Klubbhusmöte klockan 14:00 den 3 april!

Styrketräning och Simning på Högevallsanläggningen alla Tisdagar och Torsdagar klockan 13:45 till 16:00

Afrodans onsdagar klockan 9:45 till 11:00

Akvarellkurs

Onsdagar klockan 16:30 till 18:45

Stickkurs

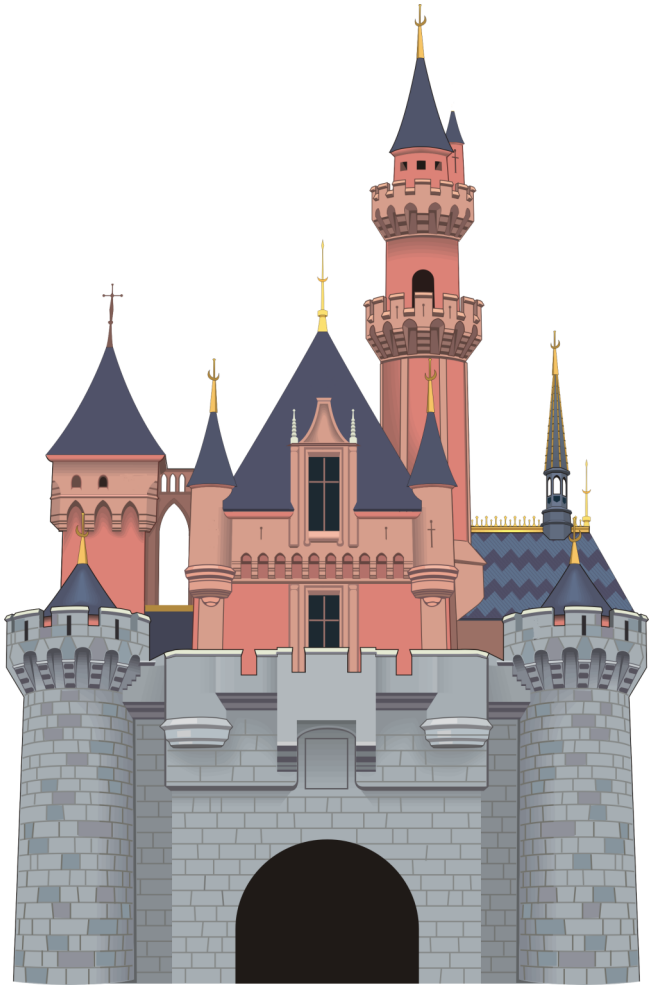
Onsdag: 15:00- 19:00

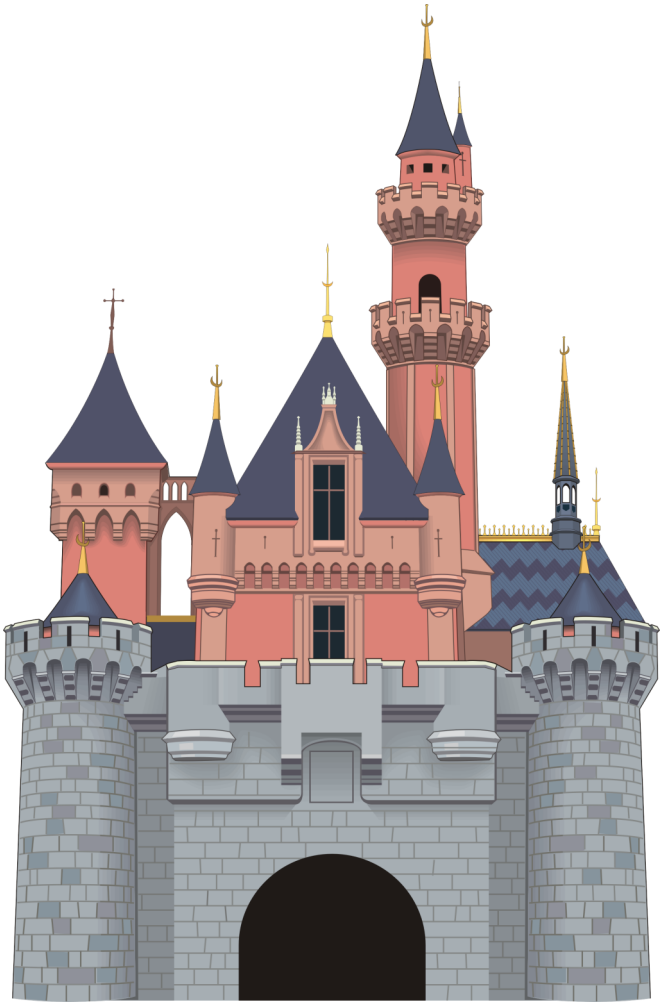
Vi stickar och har trevligt tillsammans.

Mindfullness

Torsdagar klockan 10:15 samt 13:15

Finn eventuellt 5 fel





Kökets special:

Pizza - extra allt (och lite till)

Ingredienser:

PIZZADEG:
4 dl vetemjöl
0,5 tsk salt
2 tsk bakpulver
50 gram smör
1,5 dl mjölk

PIZZASÅS:
2 dl krossade tomater
2 msk tomatpuré
2 krm vitpeppar eller svartpeppar
2-4 droppar tabasco
1 tsk oregano
0,5 tsk salt
1 pressad vitlök

PIZZAOST: 4 dl grovriven pizzaost eller ost lik Emmenthaler. En god blandning pizzaost kan du göra genom att blanda en del riven mozzarella, 2 delar riven pizzaost samt smaksätta med lite riven parmesan eller grano padano.

PIZZATOPPING (förslag):

Skivad rödlök eller gul lök
Inlagd paprika
Stark prickig korv, salami
Svarta oliver, helst goda som Kalamataoliver
Röd paprika - inlagd eller färsk
Skivad tomat
Ananas i bitar
Skinka i skivor eller strimlor
Skivade färska eller inlagda champinjoner
Inlagd kronärtskocka i bitar
Bacon - skär i bitar
Stekt köttfärs ex. texmexfärs
Hackad pepperoni
Kebabkött.
Kycklingkött. Använd stekt strimlat kycklingkött.
Skivad stekt fläskfilé.
Skivad stekt oxfilé.
Skaldjur som räkor, musslor eller kräftstjärtar
Kalla toppings: (läggs på när pizzan är bakt):
Lufttorkad skinka. Exempelvis prosciuotto.
Ruccolasallad. Skölj salladen noga innan.
Vitlökssås. Blanda matyoghurt med pressad vitlök.
Bearnaisesås.
Fetaost i tärningar.
Torkad oregano.
Färsk basilika.
Riven parmesanost.

Lösning till sudokut i förra numret

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

Tillagning

1.Blanda först mjöl, salt och bakpulver tillsätt sedan tärnat smör och mjölken. Arbeta ihop till en deg.

2.Kavla ut på mjölat bakbord och lägg i en långpanna smord med olivolja. Du kan också trycka ut degen i pannan.

3.Förbered pizzasås: blanda krossade tomater, tomatpuré, peppar, tabasco, oregano, salt och pressad vitlök till en sås. Smaka. Du kan eventuellt ha i lite vinäger, socker och mer salt och peppar.

4.Förbered pizza pålägg du vill ha på pizzan.

5.Skär upp och lägg på en tallrik eller bricka bredvid.

6.Förbered pizzaost. Riv ev. ost. Blanda ev. riven ost med riven parmesanost.

7.Sätt ugnen på max under- och övervärme.

8.Sätt in den långpanna eller plåt du ska baka pizzan på.

9.Knåda ut pizzadegen till en avlång rektangel på ett bakplåtspapper smort med olivolja om du ska baka pizzan i långpanna.

10.Eller så delar du degen i 4 delar och rullar till bollar som du kavlar ut till 4 runda pizzor.

11.Placera dem på bakplåtspapper smorda med olivolja. Förslagsvis två på varje.

12.Dags att baka pizzan: bred först ut tomatsåsen.

13.Bred ut ett lager riven ost.

14.Lägg på pizzatopping efter önskemål, jämnt fördelat över hela pizzan.

15.Ta ut den varma ugnsplåten eller plåtarna.

16.För över pizzan som ligger på bakplåtspappret till den varma ugnsplåten eller plåtarna.

17.Grädda pizzan eller pizzorna i ca 15 minuter i 250 grader. Tiden varierar i olika ugnar.

18.När pizzan fått färg och är genombakt underifrån så är den klar att ta ut och skära upp

20.Smula ev. över lite oregano innan servering. Kanske finriven parmesan också.

Mitt liv på vägen till Fontänhuset

Under isen med bly i benen har jag isolerat mig till och från under 5 års tid.

Min underbara resa från helvetet till Fontänhuset. Det är ett helvete med krig utomlands men mitt helvete är inte mycket trevligare att leva med. Röster i huvudet hos mig har hållit mig undan arbetslivet till och från under 5 års tid.

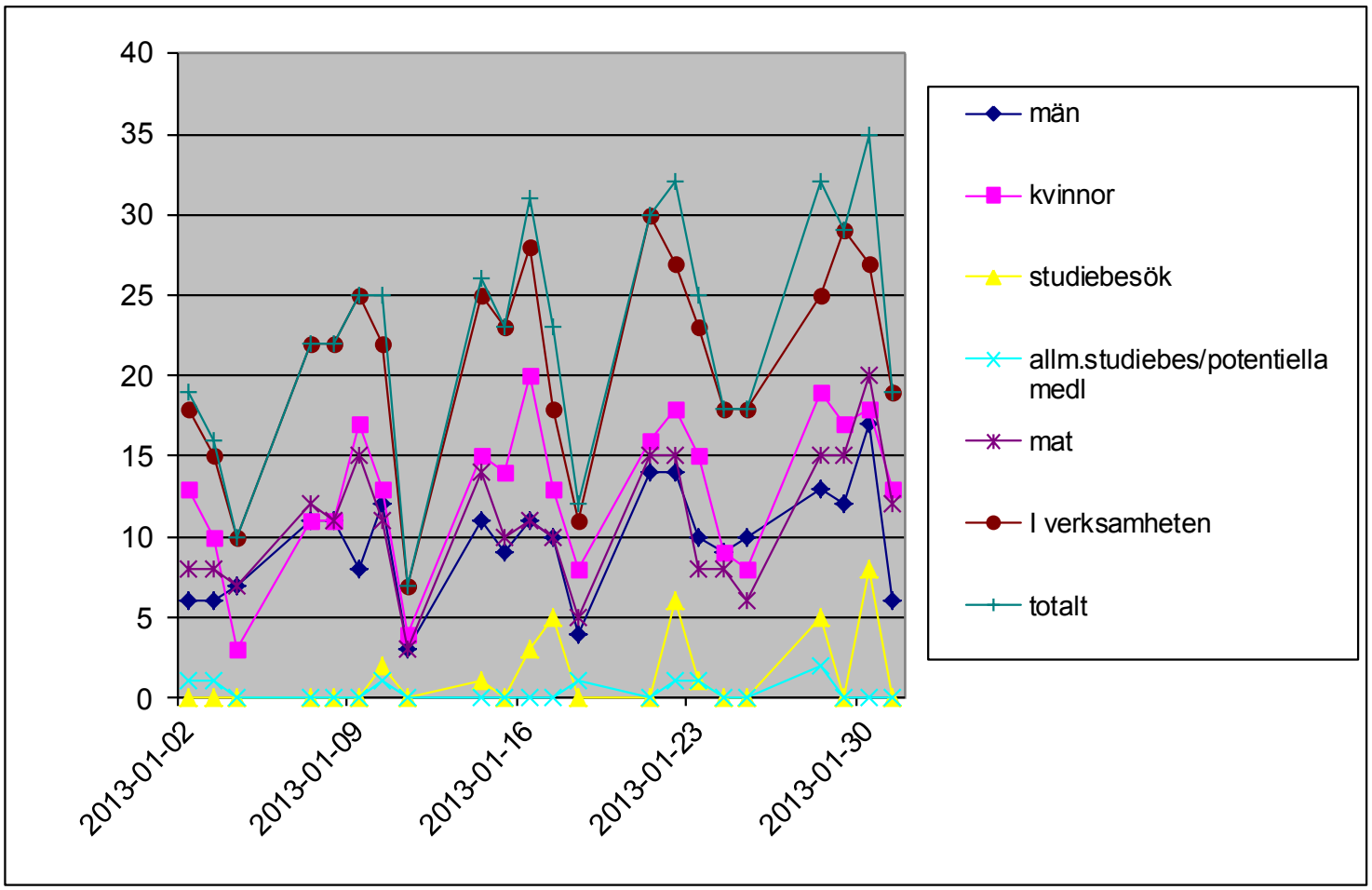
Jag är överlycklig att jag är på Fontänhuset bland så bildade högdjur som korrigerar mig när jag klantar mig. Det är underbart att kunna bre ut sig.

Hade inte psykiatrin och kyrkan och försäkringskassan funnits så hade jag inte levt idag. Tyvärr finns det dom som inte kommer upp ur sängen som har haft det tuffare än jag i livet. Och med handen på hjärtat önskar jag verkligen inte Saddam Hussein och Hitler till djävulens rike, för där vill jag själv inte hamna.

- Kristina

Statistik från Januari

datum	män	kvinnor	studiebe-sök	allm.studiebes/ potenti-ella medl	mat	I verk-samheten	totalt
2013-01-02	6	13	0	1	8	18	19
2013-01-03	6	10	0	1	8	15	16
2013-01-04	7	3	0	0	7	10	10
2013-01-07	11	11	0	0	12	22	22
2013-01-08	11	11	0	0	11	22	22
2013-01-09	8	17	0	0	15	25	25
2013-01-10	12	13	2	1	11	22	25
2013-01-11	3	4	0	0	3	7	7
2013-01-14	11	15	1	0	14	25	26
2013-01-15	9	14	0	0	10	23	23
2013-01-16	11	20	3	0	11	28	31
2013-01-17	10	13	5	0	10	18	23
2013-01-18	4	8	0	1	5	11	12
2013-01-21	14	16	0	0	15	30	30
2013-01-22	14	18	6	1	15	27	32
2013-01-23	10	15	1	1	8	23	25
2013-01-24	9	9	0	0	8	18	18
2013-01-25	10	8	0	0	6	18	18
2013-01-28	13	19	5	2	15	25	32
2013-01-29	12	17	0	0	15	29	29
2013-01-30	17	18	8	0	20	27	35
2013-01-31	6	13	0	0	12	19	19
summa	214	285	31	8	239	462	499



Antalet personer i huset/dag under Januari

Sveriges Fontänhus

Fontänhuset Bryggan

Norra Strandgatan 8

252 20 Helsingborg

Tel: 042 – 24 50 60 / Fax: 042 – 14 31 40

E-mail: bryggan.helsingborg@telia.com

Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14

211 33 Malmö

Tel: 040 – 12 00 13

Fax: 040 – 30 53 86

E-mail: info@fontanhuset.se

Fountain House

Box 4051

Besöksadress: Götgatan 38

102 61 Stockholm

Tel: 08 – 714 01 60

Fax: 08 – 714 92 80

E-mail: info@fountainhouse.nu

Göteborgsfontänen

Andra Långgatan 25

413 28 Göteborg

Tel: 031 – 12 30 01

Fax: 031 – 12 25 03

E-mail: mail@goteborgsfontanen.se

Stiftelsen Fontänhuset Örebro

Målgatan 11-13

702 16 Örebro

Tel: 019 – 32 05 20 / 32 24 70

Fax: 019 – 32 25 47

E-mail: info@orebrofontanhus.se

Falkenbergs Fontänhus

Lasarettvägen 11

311 37 Falkenberg

Tel: 0346 - 71 10 71

Fax: 0346 - 71 11 66

Fontänhuset Nyköping

Lilla Strömgatan 3

611 34 Nyköping

Tel: 0155 – 26 81 40

Fax: 0155 - 26 89 30

E-mail: fontanhuset@gastabud.com

Fontänhuset Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6

128 85 Sköndal

Tel: 0738-903 130

E-mail: info@fhskondal.se

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48

269 37 Båstad

Tel: 0431 – 724 80 /Fax: 0431 – 724 75

E-mail: bastad@sverigesfontanhus.se

Fontänhuset Trappan

Vallgatan 10

343 34 Älmhult

Tel 0476-480 10

Email: fontanhuset.trappan@telia.com

Kontaktinformation

Adress:
Kävlingevägen 15
222 40 LUND

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 och torsdagar

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:		**Organisationsnummer:**
Privatperson:	200 kr/år	802456-4893
Företag etc.	1000 kr/år	**Bankgiro:** 492-3801
Autogiro:	100 kr/mån	**Plusgiro:** 605780-6

Lunds Fontänhus Styrelse

Ann-Charlotte Ardermark

Arne Bojesson

Bengt Axfors

Björn Anders Larsson

Kerstin Hedelin

Marita Swärd

Mats Olsson

Sonja Lindlöf

Tack till våra stödmedlemmar och sponsorer

Crafoordska stiftelsen

ADVOKATFIRMAN HEDELIN AB

JOHANNITERORDEN I SVERIGE

STIFTELSEN LINDHAGA

SOCIALSTYRELSEN

PIA STÅHLS STIFTELSE

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

REGION SKÅNE

LUNDS UNIVERSITET

LUND

ALFA LAVAL

Microsoft

SPARBANKSSTIFTELSEN ÖRESUND
SYDVÄSTRA SKÅNE

Eva Miles
Karin Rattén
Gunnel Börjesson
Ann-Christine Engdahl Olesen
Sverker Oredsson
Rosa Skaladottir
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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

Samt till Lunds Fontänhus Styrelse, alla våra samarbetspartners och till alla andra som vi glömt...

2013