FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING MAJ 2014

LENA I GROPEN

CICKYS HÖRNA

MALOU FLYGER VIDARE...

UNDER KEPSEN

REDAKTIONEN HAR ORDET:

VÅREN STÅR FÖR DÖRREN

Våren är en svår en, men tårka bort tåren. Skratta och lee för nu ska du se att solen är här. Det är dags att bli kär. I maj aj aj blir det partaj. Då vårt Fontänhus blir ett Öppet hus. I sus och dus i vårt hus. Det är varmt och skönt så det är lönt att sola.

Sida upp...

Sabinas möte 3
Lena funderar 4
Cickys hörna 6
Richard reflekterar.....8
Pelles tankar 9
Morgan på väg framåt 9
Tony intervjuas.....10
Tonys tankar.....12
Carolina recenserar bok...13
...och en film.....15
Malou på resande fot 16
Djamila 18
Stina tackar.....19

...och sida ner

Bengts hund 19
Malin i köket..... 20
Recept på korvpanna 21
Gröna fingrar..... 22
Kristallenprojektet..... 23
Grillfest 24
Japanskt besök..... 25
Anslagstavlan 27
Händer i huset..... 28
Friskvård 29
Öppettider mm 30
Sponsorer och vänner 31
Johanna tecknar..... baksida

FONTÄNBLADET

Nr 23 – årgång 4
Upplaga 150 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Lasse Jönsson, verksamhetschef

UTGIVNING
Fontänbladet ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem alternativt skänker minst 200 kronor eller mer under ett år får *Fontänbladet.* Tidningen ges ut med 10 nummer per år.

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

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

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS
Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv. Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten samt studentprojektet ”En väg framåt” och trädgårdsprojektet ”Gröna Fingrar”. I såväl arbetsenheterna som projekten arbetar handledare och medlemmar sida vid sida.
Fontänhusverksamheten bedrivs i en vacker patriciervilla med tillhörande trädgård i centrala Lund. Den unika miljön inbjuder till trivsel och arbetsglädje.
Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.
Mer information om verksamheten finns på vår hemsida
www.lundsfontanhus.se

Du kan även gilla oss på Facebook
www.facebook.com/lundsfontanhus

OMSLAGET

DET MAGISKA MÖTET

Jag tänkte skriva om hur fontänhuset har förändrat mitt liv. Jag började här i början av året. Jag hade blivit tipsad om fontänhuset av en nära vän. Jag tyckte direkt om huset, personerna som går här och alla handledare. En dag skulle Eva åka med kulturgruppen till Falkenbergs fontänhus på ett kulturmöte och en medlem var sjuk så Eva frågade om jag ville följa med. Jag tyckte det lät som en kul grej så jag sa glatt ja. Jag minns jag var otroligt trött på morgonen när vi skulle åka, jag hade verkligen inte lust att åka. Men jag tog mig samman och åkte in till Lund. Väl på plats i Lund tyckte jag det skulle bli kul. Jag, Tony, Bengt och Eva åkte till Falkenberg och jag sov nästan hela vägen. Jag tycker det är jätte avslappnande att åka bil och lyssna på musik. Väl framme mötte vi upp Malmö, Helsingborg och Båstad medlemmarna. Vi blev bjudna på fika och kaffe. Nått jag aldrig kunde tro var att jag skulle träffa en person som skulle förändra mitt liv totalt. Hans namn är Gabriel och är den bästa och närmaste i mitt liv. Det var vid lunchen som vi började prata och vi satt ute i solen i en halvtimme. Jag brukar inte öppna upp mig för nya personer men det kändes bara rätt. Vi fortsatte mötet och efter det skulle vi åka tillbaka hem. Jag och Gabriel bytte nummer och direkt när jag åkte hem började vi skriva och där börjar ett nytt kapitel i våra liv. Han åkte ner till mig tre dagar senare. Sen dess har vi i princip aldrig varit utan varandra. Jag är i Falkenberg i princip hela tiden, åker bara hem till Skåne bara för någon dag för att gå på något möte. Jag trodde aldrig att fontänhuset skulle förändra mitt liv så mycket som det har gjort. Jag har funnit många fina människor och haft många roliga diskussioner. Jag lär mig massor av personerna jag mött här och av handledarna. Folk ifrågasätter hela tiden min relation till Gabriel, om den är så hälsosam med tanke på att vi båda mår dåligt och har vår ångest att kämpa emot. Jag trodde med först att det aldrig skulle gå, men vill man något och kämpar för det så kommer man hitta en väg. Jag har aldrig mött en person som har en sådan förståelse som Gabriel. Antagligen för att han vet hur det är. Jag är verkligen tacksam att jag fick följa med den soliga Tisdagen. Den gav mig den finaste pojkvännen i världen.

" Jag har aldrig mött en person som har en sådan förståelse som Gabriel"

Kärlek Sabina

Lena funderar

i gropen.

Sitter i en grop.
Har suttit här ganska länge nu.
Ett bra tag som man säger.

Den är inte särskilt stor,
gropen,
men heller inte obehagligt liten.

Ingen sandgrop direkt, snarare en mulldito. Jord.
Fuktig, mörk, saftig jord.

Japp
så där sitter jag.
Skillnaden idag mot,
låt oss säga,
igår
är att jag kan se ett ljus nu,
när jag vänder blicken uppåt.

Det ljuset fanns inte igår.

Det är verkligen att ta sig fram timme för timme nu.
Sakta dra sig framåt.
Och uppåt.
Halka ner några centimeter och sedan upp igen.
Jävligt kämpigt kan jag säga.

När en hasat ner ganska långt,
att orka ta sig upp igen.
Att med jord och stickor under naglarna och
med söndertrasade handflator
ändå dra sig uppåt,
kämpigt som sagt.

Men vad är alternativet,
att jag blir sittandes i den här gudsförgätna gropen
och blir ett med jorden?
Att låta mig till jord åter bli?

Typ.
Nej det är inget alternativ.

Jorden omkring mig
som blandas upp med tårar och andra kroppsvätskor,
löses upp,
tillintetgörs,
bit för bit.

Så fortsätt klättra älskade Lena
borra in dina naglar i den fuktiga jordväggen
och dra dig uppåt.
Låt inte lukten av jord sippra in i din kropp.
Håll andan om du kan.

Strunta i de vassa stickorna som uppmanar dig att släppa taget och falla ner igen.

Titta inte på de krälande maskarna som rör sig över dina händer och armar,
några krafttag till och de är borta.

Jag kravlar, drar mig, sliter, krälar
och så plötsligt
känner jag den varma solen mot mitt huvud.
Nu känner jag den lena doften av frisk luft
och kärlek igen.

Mitt ansikte försöker sig på ett leende, som mest blir en grimas,
men ändå ett bevis på att
stunden i gropen är över,
för den här gången.

Lena Hult

JAG HAR INTE CYKLAT PÅ 14 ÅR

VÄLKOMNA TILL CICKYS HÖRNA

Mitt äventyr börjar den första mars. Jag cyklade delvis hem från Lund till Dalby. Det var skitjobbigt. Jag har inte cyklat på fjorton år. Dålig kondis och motvind. Strax efter Sjötorps gård, även känd som Datoriteket var jag tvungen att hoppa av och

En slut Cicky

gå. Jag var helt slut. Efter någon kilometer tänkte jag försöka cykla igen, men jag kom inte upp på sadeln. Dessutom höll jag på att tappa balansen. I detta läge var det bara att fortsätta att gå mot hemmet. Två timmar senare var jag inne i trappan. Det var ett äventyr att få upp cykeln för trappan. Slutligen efter mycket slitande fick jag upp den. Ställde cykeln i hallen. Tog av mig jackan. Fame stod på golvet och jag tog upp honom. Skulle sätta mig på sängen som jag har i hallen som jag använder till att ta på och av skor. Ja det är lättare att sitta ner. I alla fall så hade jag Fame i min famn och satte mig. För en gångs skull kunde jag gosa lite med fame först. Annars gosar jag med Kyama då han hoppar upp till mig. Fame gör ju inte gärna det. Han är inte ännu så tillgiven som Kyama som förövrigt är en "Drama Queen" Med sin kvinnliga sida, så skulle det inte förvåna mig om han är gay. Jag menar att han piper över ingenting vissa dagar. Fame är mer tuff av sig. Jag föreställer mig honom som man som t.ex Osvold i serien "Skenet bedrar" han sitter i sitt linne med en öl och kollar på sport. Kyama är mer som en japansk sångerska, lika söt och sirlig. Yyyylll!!! Åter till Lund på cykel. Framhjulet hade fått punktering, så det blev hoppigt att åka. På halva vägen åkte sadeln ner till botten, så det blev ännu svårare att åka till Lund och F-huset. Så lite senare kommer jag dit. Lång onsdag som vanligt till sju. Jag stannade inte till sju denna gång. Vid fyra tiden gick jag till en cykelhandlare för att få lagat punkteringen och höja sadeln. Det var rätt billigt. De tog hundrafyrtio kronor. Sedan var det bara att cykla mot Dalby. Det tog sin tid. Ett blåshål utan dess like. När jag åter kom nära Sjötorpsgård, hoppade jag av och gick en bit. Jag såg något färgglatt ute på åkern. Stod och dividerade med mig själv om jag skulle gå ut och se vad det var eller strunta i det. Då plötsligt kom en fåtölj flygande på Dalbyvägen. Den hade blåst av ett flak och låg mitt i körbanan. Bilisterna fick tvärnita och köra runt. Mannen som köpt fåtöljen kom springande för att hämta den igen. Hoppas att han surrar fast den bättre. Jag gick ut på fältet och tog den här saken. Det var en före detta ballong. När jag kom hem vecklade jag upp den och såg att det var "My little ponny" Så glad jag blev. Den sitter på väggen i hallen. Tack mamma! Du är alltid med mig.
Jag har talat om den här hjärnundersökningen för er innan. Den då jag fegade ur. Jag begärde en ny. Var på den. Det var lite små läbbigt eftersom jag har sprutfobi. Det som hjälpte mig att klara igenom det var att jag hade någon med mig dit och att man fick höra på medhavd musik. Jag hade valt

en cd med Ramones. De som slog igenom med låten "Sheena is a punk rocker". Väl inne på röntgen så lades jag på en brits. Benen lades upp på en hård vit dyna som såg ut som en väggris i sitt utförande. Det blev rätt bekvämt för ryggen. Mina armar spändes fast och det var inte alls lika mysigt. Så startade maskinen och musiken ljöd i rummet. Föreställde mig att jag var på ett tivoli. Röntgenapparaten rörde sig bit för bit och burrade av och till. Den ena plattan befann sig ca två centimeter ovanför mitt huvud. Det var otäckt. Kände mig mer instängd. Plattorna flyttade sig till vänster bit för bit. Ca fem millimeter åt gången. Slutligen hade de passerat. Jag såg taket igen. Det fortsatte att burra. Det var inte över. En runda till kom plattorna. Åter en gång så hade jag en platta över ansiktet. Jag intalade mig att jag åkte karusell. Detta är kul. När min favvolåt kom sjöng jag i huvudet. "Sheena is a punk rocker, punk, punk. Jag menar om jag skulle ha sjungit högt, då hade de säkert undrat. Hö hö! Jag är en knäppgök, fast inte riktigt i alla sammanhang. Bihang. Ett bi med hang. Hö hö! Denna undersökning tog totalt två timmar. Ute på stan igen med personen som var med. Det blev en fin dag med ett besök på Nova. Denne skulle lämna tillbaka en del varor som inte funkade i practise. Det var kul att vara med och kolla på olika saker och ting. Vi gick förbi butiken "Glitter". Det glittrade och gnistrade väldigt där inne. De hade fina halsband och underbara armband som gjort för en decora prinsessa. Jag har förövrigt ett diadem som är inhandlat på "Glitter" för många år sedan. Jag hade dåligt med pengar och tur var väl det. Jag älskar "bling bling" som man kallar det som glittrar. Nu till Påsk. Det var Påsklunch på F-huset. Den hölls på Skärtorsdagen. Den rosa torsdagen. Min färg. Alla dagar har olika färg i Påskveckan. Som blå måndag, ask onsdag, röd fredag, vit tisdag, bland annat. Alla som åt kött fick det sedvanliga, såsom prinskorv, sill och kokt ägg. Eftersom jag inte längre äter kött, fisk eller ägg, så gjordes det en Jansons frestelse till oss vegetarianer utan sill. Vi är några stycken nu. Det är bra tycker jag. Inte sillar alltså. Vegetarianer!!! Det serverades godis och Påsk bakelse. Jag har köpt hem Milda utan mjölk. Jag är ännu ett steg närmre att bli vegan. Jag gör så gott jag kan för att hjälpa djuren. Problemet är ju att dessa produkter finns på Malmborgs och INTE på Hemköp i Dalby. Grrrr! Jag börjar sväva ut, så det är bäst att slutaaaaaaaa.

”...plötsligt kom en fåtölj flygande på Dalbyvägen”

Cicky kramar er.

VALBORG & 1 MAJ I LUND

Jag gick hemifrån ca. 7.45 på Valborg. När jag kom in till Lunds central var det väldigt mycket folk. Mycket ungdomar som var på väg till Stadsparken. Myndigheterna i Lund räknade med 30.000 personer!?? Helt otroligt.

Kvällen innan hörde jag på radion om fem ungdomar från Stockholm som var på väg ner till Lund. Numera är Lund känt för att ha Sveriges största spontanfest på Valborg. För mig som lundabo, vet jag inte vad jag ska tycka om denna tillställning!

1 maj i Lund är en ny solig dag. Gick in till Bantorget och satte mig på bänken i bersån. Efter en stund kom sossarnas tåg. Jag såg en gammal vän i tåget. Han gick där för att kämpa för rättvisa och Demokrati i vårt samhälle. Tåget gick till Stortorget men jag satt kvar på min bänk och njöt av solen.

Sen kom nästa tåg förbi och då var det 100% vänster. Ett litet tåg med ca. 20 personer. Det blev ett tal av en kille vars budskap var lite svårtolkat eftersom han var nervös. Han sa en sak som jag tyckte var bra, "Inga nazister på våra gator." Och det fick han applåder för.

Sen kom ytterligare ett tåg, de här var Feministiska Anarkister. De hade hög musik och bengaliska eldar, och konfettibomber som de sköt av. Vilken tillställning!

Ett tal hördes från en ung kvinna som stod med ryggen vänd mot publiken. Det är ju märkligt att stå med ryggen mot sina åhörare?? Och talet helt utan innehåll.

Det kom också fler poliser till torget. Faktiskt många fler poliser nu som bevakade tåget. Senare kom det fram att de saknade tillstånd för sitt tåg. På en paroll som jag kom ihåg stod det "Förtäta Professorsstaden i Lund!" Vilket budskap, komik eller tragik?! Jag fick senare höra att det varit bråk med polisen på Clemenstorget innan tåget skulle ge sig av! Framtiden ser ljus ut?!

Siste april och 1 maj, det här var mina dagar! Tack för mig!

EN LÖRDAGSUTFLYKT

Lördagen 5/4, åkte vi till Jägersro. Jag o Tony F, det var travtävlingar. Vi tippade ett litet system. Det blev 5 rätt av 7. Tyvärr blev det ingen utdelning på 5:orna. Men Tony sa tidigt att vinner häst nummer 3 (Twins Fairytale) i sista avdelningen. Då blir det låg utdelning, på sju rätt. Det är kul att åka med Tony F, han har bra koll på hästar och kuskar. Jag har själv länge hållit på med trav. Det är så fint att se när kusk o häst är i samspel. Jag har alltid tyckt om hästar. Spelet är ett roligt inslag i livet. Det har varit nära många gånger med full pott. Visst, jag har fått utdelning många gånger, men det har inte varit några jättebelopp. Men jag vill säga att det är först o främst sju rätt som gäller. Utdelningen kan man inte styra. Det finns så mycket mer i livet. Jag o Tony gick via stallbacken, där alla hästar är uppstallade. Det var inte så bra väder, men vi var i god tid och fick plats vid ett bord. De dyra första loppen såg vi på storbildstv. Jag trivs att se loppen live. Så när V75-loppen drog igång, då gick jag ut. Tony var smart och satt kvar. Det var kallt i vinden, men jag trivs att stå ute. Allt såg så bra ut på vårt system. Det var 4:a rätt i rad. Tony hittade en liten filur i avd 4. Det var Lutli Kolgini och Valesta Strix. Bra gjort av Tony, han frågade mig om hästen skulle med på systemet. Han var lite tveksam. Men jag sa vi tar inte bort något. Tyvärr så sprack vi i avd 5. Ett stolopp, där det blev 2 omstarter. Det blev för mycket för vår häst. Sen i avd 6, var det hårt i mål, där mitt drag var nr 10 Västerbo Fantast och Erik A. Jag fick ge mig mot favorithästen. Surt sa räven. Men så är det i trav. I avd sju så vann en jättefin häst, nr 3 Twins Fairytail o Jonny T. Den var helt överlägsen. Som Tony sa tidigt. Men vi kommer att ta revansch. Vi ser framemot nya lördagar. Jag hoppas på att kunna åka till Göteborg, Åby och titta på Olympiatravets final. Det brukar vara kul. Många idrottsstjärnor är på plats o övriga människor. Det kommer mer rapporter ifrån mig.

Richard Nilsson

EN FORMEL 1-RESA TILL BUDAPEST, UNGERN

Pelles tankar

I mars eller april 2011 så bestämde jag och min mamma att åka på en Formel 1-resa och det fick bli Ungern. Vi kollade på min mammas dator om all information vi behövde för att resa till Budapest och det var kul och intressant.

Vi hittade flyg, hotell och biljetter till F1-banan, som passade oss bäst. Vi fick våra F1- biljetter cirka 1 månad innan vi skulle resa dit. Vi planerade vad vi skulle göra där utöver F1 tävlingen. Det gick bra tyckte vi.

Ju närmare resdagen kom, ju roligare blev väntan.
Sista fredagen i juli (29:e) åkte vi, 07 var klockan på morgonen (ganska tidigt). Vi tog tåget till Danmark (Kastrup), flyget gick cirka 10.30. Flyget dit tog cirka 2 timmar, det gick bra.
När vi kom Budapest tog vi taxi till hotellet, det gick också bra. Första kvällen gick vi ut och åt och drack, det var mycket gott tyckte vi båda. Natten sov vi väldigt bra på hotellet. Hotellet var mycket bra, på alla sätt. Dagen efter åt vi frukost, därefter åkte vi ut till F1-banan, det tog cirka 1 timme. Vi satt på det dyraste stället vid starter under taket.
Efter tidskvalet åkte vi tillbaka till hotellet, där drack vi Martini-Bianco och funderade på vem som skulle vinna tävlingen på söndagen. På söndagen åkte vi till banan och tittade på tävlingen. Det var jättemysigt att se hela tävlingen. Bilarnas toppfart låg på 300 km/h. Jag tror att Jenson Button vann loppet. På kvällen gick vi ut och åt middag och drack öl och annat. Natten till måndagen (hemresedagen) sov vi bra. Så på måndagen tog vi oss hemåt med flyget till Danmark, och sedan tåget till Malmö, därefter bussen till Lomma.

Resan blev mycket bra och trevlig. Jag ångrar inte den resan.

Pelle

OCH EN LITEN TANKE PÅ VÄG FRAMÅT...

En liten tanke, ett litet steg, lite vilja, det är allt som behövs för en väg framåt. Tänkte jag skulle dela med mig av min erfarenhet den lilla korta tid jag varit med på denna underbara resa.

Det hela började för ett tag sedan när jag gick med i Lunds Fontänhus, mest för att få den sociala kontakten och för att arbetsträna. När jag och min dåvarande handledare besökte huset, fick jag väldigt mycket bra information om verksamheten. Det var även då jag fick nys om projektet ”En väg framåt”, som vänder sig till universitetsstudenter med behov av studiestöd. Då jag på grund av diverse anledningar pausat mina studier, såg jag min chans att komma igång igen med mina studier. Jag hade inga förutfattade förväntningar när jag gav mig hän i studiernas värld. Hjälpen och vägledningen man får är helt underbar och gör verkligen skillnad. Man får hjälp att ta tag i sina studier och att anpassa dem efter egen förmåga.

Men mer än så, det är en hjärtlig gemenskap där alla stöttar alla. Vill man sitta i ett tyst rum ensam i sina tankar och studier, så finns det möjlighet till det. Vill man sitta och småprata med vänner så gör man det.

Nu tänker ni säkert att det låter ju helt fantastiskt, och det är det, och det slutar inte där. Det finns även möjligheter att var med i studiegrupper och gå på föreläsningar som handlar om ämnen som på ett eller annat sätt är knutna till studier och problem knutna till dessa. Exempel på föreläsningar är meditationens inverkan på hjärnan och föreläsning om självkänsla. Som var väldigt givande och ytterst intressant. Det har dessutom varit en studiegrupp som arbetet med studier och problem som dessa kan ge. För mig började det som en liten tanke, ett litet steg, nu är det mer. Nu är det en väg framåt.

Inget negativt alls? Det skulle vara att kaffet bara kostar 5 kr för en hel dag.

Så personer med svag mage bör vara försiktiga.

Morgan

DU SKA GÅ UT MED HUNDEN VARJE DAG.

Tony Forkner intervjuad av Rickard Nilsson.

Du är ju ny krönikör här i tidningen. Läsarna vill nog veta mer om vem du är. När är du född?
1958. Femtiosex år sedan på Ängelholms BB.

Är du därifrån?
Från Östra Ljungby.

Varifrån kommer din härliga humor?
Jag är nog autodidakt, självlärd alltså.

Vilket land tycker du har bäst humor?
Jag föredrar engelsk humor, den ligger nära vår.

Vad har du jobbat med?
Ojoj, det är mycket det. Jag har varit vaktmästare, plåtslagarlärling, krattat gravar på kyrkogården, blandat till skokräm och kört truck på Bostikfabriken. Där började det brinna en gång och larmet gick. Jag hoppade upp på en truck och körde ut den för att rädda den undan flammorna. På väg ut upptäckte jag en stor pall med lösningsmedel. Jag lastade upp den på trucken och tog med den ut. Ledningen verkade uppskatta det och gav mig en tårta som tack för hjälpen.
Jag har jobbat som snickare, byggde bland annat takkåpor, cirka 12 om dan. Chefen kom och kommenterade: -Vi hade en pensionär som byggde ihop 15-20 kåpor varje dag. Jag svarade: -Det ska jag också göra. När jag blir pensionär.
Jag tog upp mina tekniska studier igen, blev ingenjör, men fick inget jobb. Istället blev jag radio- och tv -tekniker, for Skåne runt i en liten skåpbil och satte upp paraboler och antenner. Men så dog marknaden ut, en förmiddag bjöd ledningen mig på födelsedagstårta och serverade en uppsägning på eftermiddagen. Senare fick jag med en hel del gå-påar-anda ett jobb i Lund med hjärt-och lungmaskiner och byggde upp en serviceavdelning med några kollegor.
Men 1999 gick jag in i väggen. Skilsmässa och två syskon som gick bort i samma veva blev för mycket. Jag försökte på killars vis jobba bort smärtan, men det funkade naturligtvis inte.
Jag var sjuk i fyra-fem år och sedan fanns inte jobbet kvar längre. Jag var skör men ville ju komma igång. Testade två timmar i veckan som vaktmästare på Vårfruskolan i Lund, men det var för tidigt. Jag kunde inte låta bli att gasa, fick ett antal smällar och rasade gång på gång. Sedan fick jag halvtidspension p g a depression. Har jobb som väntar på Svaneskolan när jag bli bra igen.
Apropå min humor, så är den väl ett sorts försvar mot mörkret.

Varför har du en så rolig keps?
Den är väl inte rolig. Det är min egen lysande ide. Har gillat HIF sedan barndomen och ljusanordningen har jag köpt på Netto.

ÄVEN OM DU INTE HAR NÅGON.

Har du alltid haft mustasch?
Inte medan jag var gift. Frun gillade inte att pussas med den.

Har du familj?
Tre vuxna barn, en tjej och två killar.

Vad kommer dina krönikor att handla om?
Mycket historier jag hittat på men också hittat, anekdoter, tänkvärdheter och sånt.

Är du sportintresserad?
Mycket.

Vilken sport är bäst i dina ögon?
Fotboll.

Vilken sport tycker du är sämst?
Bandy. Har hittills aldrig sett den där bollen.

Har du själv utövat någon sport?
Fotboll. Och fuskat lite i pingisen.

Vilket land skulle du kunna tänka dig att bo i, om inte Sverige?
Har rest mycket och lärt mig uppskatta Sverige. Annars Norge eller Danmark.

Om du fick välja ressällskap, vem skulle du ta med dig?
Då skulle jag ta med mina barn.

Vad gör du här i Lunds Fontänhus?
Jag vill hoppa in överallt där det behövs. Vill inte låsa mig vid ett ställe.

Vad tycker du om vår verksamhet här?
Det funkar bra för mig. Jag tycker om den familjära stämningen vi har här i huset. Detta är ingen vårdverksamhet, men jag ser på alla att det har stark effekt och fungerar, vi hjälper varandra.

Vad tycker du om Lund som stad?
Staden påminner om Helsingborg där jag växte upp. Gillar människorna här, man kan prata med folk. Men saknar havet, det är inte så imponerande så här på håll.

Vad händer i framtiden?
Jag har inga planer. Efter depressionen har jag ingen aning om hur jag mår den ena dagen eller den andra. Jag famlar fortfarande, men det är som en kompis sa; du ska gå ut med hunden varje dag. Även om du inte har någon.

Intervjuare Rickard om sin kompis Tony:
-Vi har båda fotbollsintresset, han HIF och jag MFF. Vi har olika åsikter men Tony och jag är kompisar ändå.

EN KORKAD HISTORIA

Tonys tankar

Jag (inte jag Tony) hade 12 flaskor whisky i min källare. Emellertid tyckte min hustru ej om detta spritinnehav, varför hon bad mig hälla ut alltsammans i vasken. Eftersom jag inte vågade säga emot henne började sålunda mitt vanskliga arbete. Jag drog upp korken ur den första flaskan och hällde ut innehållet i vasken, med undantag av ett glas som jag drack ur. Så drog jag korken ur den andra flaskan, hällde ut innehållet i vasken med undantag av ett glas som jag drack ur. Jag drog sedan korken ur den tredje flaskan, hällde ut ett glas med undantag av det innehåll som jag drack ur. Så drog jag korken ur den fjärde vasken, hällde flaskan i glaset, som jag drack ur. Sedan drog jag upp korken ur det nästa glaset, hällde korken i flaskan och drog ur glaset. Därefter drog jag korken ur flaskan, hällde vasken i flaskan och satte korken i flaskan med glaset och hällde whiskyn på flaskan. Då alla flaskor voro tomma, stödde jag huset med ena handen medan jag räknade flaskor, korkar och glas med den andra. Det blev 29 precis. För att vara riktigt säker på min sak räknade jag en gång till. Den gången blev det 74 igen. Då huset passerade förbi räknade jag det hela om igen och till sist alla husen, flaskorna samt vaskarna med undantag av en kork, som jag hällde i huset och drack ur.

Smarta tjuvar?

45-åriga Amy Brasher arresterades i San Antonio, Texas, efter det att en mekaniker tipsat polisen om att det fanns 18 paket marijuana under motorhuven på Amys bil som hon lämnat till mekanikern för att han skulle byta olja. Enligt polisen hade Brasher inte en aning om att mekanikerna måste öppna motorhuven för att byta oljan.

Polisen i Portsmouth anklagade Gregory Rosa, 25 år, för att plundra varuautomater. Då han anhölls av polisen gjorde han sig skyldig till ytterligare två brott. Det första mot lagen, då han försökte fly från polisen då de skulle anhålla honom, och det andra mot klipskhetslagen då han försökte betala sin borgen på 400 dollar med småmynt.

Karen Lee Joachimmi, 20 år, arresterades i Lake City, Florida då hon försökte råna Howard Johnson's Motell med en elektrisk motorsåg - som inte var inpluggad i väggen.

Tio i åtta på morgonen gick en man in på Burger King i Ypsilanti, Michigan, vevade med en pistol och ville ha pengar. Kassabiträdet meddelade att han inte kunde öppna kassalådan utan en matbeställning. Då mannen beställde lökringar sa biträdet att de inte gick att få som frukost. Frustrerad gick mannen därifrån.

Kinesiska ordspråk.

"Det högsta är ej att aldrig falla, utan att resa sej efter varje fall."

"Den som känner andra är livserfaren. Den som känner sig själv är klok."

Lite blandade citat:

Internet är en fluga som kanske blåser förbi. Jag tror inte att folk i längden kommer att vilja ägna så mycket tid, som det faktiskt tar, åt att surfa på nätet.

// Ines Uusman, 1996, IT-ansvarig minister

Gammal kärlek rostar. // Jag om min första bil. En Amazon.

Sådana människor som generaliserar…

Dom är ju likadana allihop… // Tony

PRESTATIONSPRINSESSA?

Recension av boken Brinntid

Jag vill rekommendera en bra bok för dig som är utbränd/gått in i väggen. Boken Brinntid av Pernilla Alexandersson och Sanna Lillie.

”Brinntid avser en ljuskällas förväntade livslängd, vanligtvis angiven i timmar. För oss betyder brinntid den förväntade längden på en kvinnas engagemang och drivkraft i dagens ojämnställda samhälle.”

Nej, det är inte en feministisk bok! Det är en bok som beskriver utmattningssjukdomen och dess symptom. ”Hon” i boken kan lätt ersättas med ett ”han”.

Den är uppdelad i två olika delar, en del där fakta om symptom och diagnos beskrivs på ett lättläst sätt.

Den andre delen är en beskrivning av en ung kvinnas liv under valda dagar då man får följa hennes tankar och hur hon känner sig när hon är på väg in i väggen.

Citat: ”Stressreaktioner är ett försök att återställa balansen mellan påfrestningar och befintliga resurser.”

Det är obehagligt och påfrestande på självkänslan och självförtroendet att ringa sig sjuk gång på gång till jobbet eller att inte orka med att ta upp en bok och läsa när man studerar.

Det kan ta lång tid att ”komma tillbaka till ett normalt liv” men när man tänker på att det har tagit tid att bryta ner kroppen till det tillståndet att man inte längre klarar av att göra något alls. Tyvärr kommer man inte till ett normalt liv, eller till livet man har levt innan man gick in i väggen, utan man får skapa sig ett nytt.

”Det tar tid och mycket energi att bli en person igen. Att orka leva ett liv igen”

Det tar tid och mycket energi att bli en person igen. Att orka leva ett liv igen. Att träffa vänner, handla och laga mat, gå ut på en promenad eller kunna fokusera på en hel film.

”Prestationsprinsessa” är ett vanligt begrepp idag, likaså ”duktig flicka”. Det är lätt att hamna i fällan ”duktig-flicka syndromet” och att mer och mer bygga sin värld kring ambitioner som bara blir högre och högre. I ditt eget huvud, inte av andra omkring dig!

Så tänk att du är ”**good enough**” som du är!! Du är bra!

Carolina

Betyg:
KAN FLYGA
KAN INTE FLYGA

KLANTIG SUPERHJÄLTE

Recension av filmen Hancock

Det här är en action-film med humor! 🙂 😂 Skådespelarna är kända men de gör sina roller så väl att man glömmer vem de är och ser bara deras rollfigurer!! Du får se Will Smith i huvudrollen som Hancock, Jason Bateman som PR-konsulten Ray och Charlize Theron i rollen som Rays fru.

Filmen handlar om Hancock som är en superhjälte som hamnat i onåd med allmänheten eftersom han lever ett hårt liv som alkoholist och varje gång han räddar nån, eller något, så förstör han så mycket av omgivningen att folk istället blir arga på honom.

”Han är superstark, kan flyga, åldras inte och kan inte skadas”

Han bor ensam i en husvagn och han ser ut som en tiggare. Ingen tycker om honom.

En dag räddar Hancock Ray Embrey från en tågolycka. Ray arbetar som PR-konsult och bestämmer sig för att återgälda hjälpen med att förbättra Los Angeles-bornas syn på Hancock. Det gör han genom att ta med honom hem till sin familj och börjar ge honom råd när han gör fel och råkar förolämpa folk. Ray skaffar honom en dress så att han ser snyggare klädd ut, ger honom råd till vad han ska säga och hur han ska uppföra sig ute bland folk.

Ray's fru spelas av Charlize Theron och Hancock upptäcker snart att det är något mystiskt med henne…

Hon verkar inte tycka om honom och vill framför allt inte att hennes man ska lägga sin tid på att hjälpa honom. Han är en "lost caus" tycker hon.

Hancock lider av minnesbrist men när Ray börjar snygga till honom och han börjar umgås med folk igen så börjar minnena komma tillbaka. Allt han vet är att han vaknade upp på sjukhuset i Los Angeles med en biljett i fickan för premiär på filmen Frankensteins monster. I början av 1900-talet.. Han är superstark, kan flyga, åldras inte och kan inte skadas. Och han vet inte vem han är.

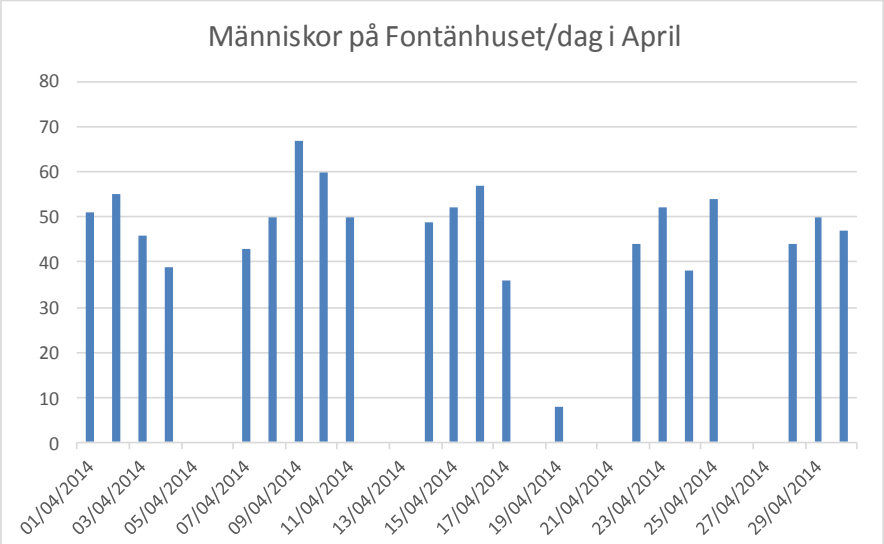
En film du måste se och som får dig att må bra och skratta!

Fast du kanske får lite funderingar på hur vi egentligen uppträder mot varandra i samhället...

Carolina

Betyg:

LITE STATISTIK MITT I ALLTIHOPA...



Totalt 992 människor har besökt Fontänhuset under april månad.

Detta ger ett medeltal 47 personer/dag.

Det serverades 398 luncher vilket ger 19 luncher/dag.

Fördelningen Män/Kvinnor i procent räknat var:

42% män och 58% kvinnor.

Övriga besökare var 80 personer. En kurs i Motivation lockade 30+ deltagare.

MALOU FLYGER VIDARE...

2014-03-30, 16:33:

Tempel, tempel och tempel...

Hej igen alla. Sri Lanka är fantastiskt på många sätt. Men såvitt jag vet så finns här inget Fontänhus och det är skandal.

Detta är exotiskt om något, men till och från så känner jag en hejdlös hemlängtan. Har träffat några svenskar här men de flesta som turistar här tycks komma från Ryssland och jag och dom har väldigt lite gemensamt.

Idag skulle jag ha åkt till en stad som heter Galle, men planerna fick ändras. Tydligen var det konflikter där. Det var val igår och rösträkningen hade börjat och det var därför det var bråk.Hoppas att det är lugnare i morgon.

Idag har jag varit i huvudstaden Colombo där jag bland annat besökt en djurpark och ett buddistiskt tempel. Dagens höjdpunkt var nog ändå ett besök på ett nyinvigt "Burger King". /Malou

Buddhistiskt tempel

Guldistiskt tempel

2014-04-03, 02:30:

Pyton

Hej alla

Här är väldigt vackert och här finns hur mycket som helst att se MEN många människor här är väldigt lite trevliga. Pratade med några holländare idag som stött på samma mentalitet här, som i New Delhi. Det är väldigt mycket så att man ska betala för saker både två och tre gånger- och även för sådant som man inte alls frågat efter. Igår var jag på ett högt fort som sluttar brant ner i havet när en kille i badshorts kom med ett album med bilder på människor som hoppar ut för stup. Sedan tog han sats och hoppade rakt ut trots vassa klippor i vattnet nedanför. När han kom upp igen ville han ha 1500-rupies av mig. När han såg att jag inte hade mindre än 2000 rupies så sa han "okej" och så hoppade han igen och menade att det nu var 2000 jämt.

I dag ropade en man med en makak mig till sig. När jag kom närmare tog apeländet ett hopp upp i min famn.(Det där har han säkert dresserats till) Förstod att mannen ville att jag skulle betala honom så jag höll upp en hundrarupies för att visa att det var allt jag hade men jag blev snabbt av med sedeln eftersom apan slet den till sig. Sedan kom det en man med en pytonorm som också ville ha pengar osv..osv..osv
Många kramar till er alla/Malou

Denna mannen lever på hoppet.

Klippan där hoppet utförs.

2014-04-04, 13:39:

Inte tvätt

Hej igen alla.

Nu är det snart dags för mig att resa hem. "Mina dagar är räknade" men det känns inte bara negativt. Så här många dagar utan svenskar att prata med och utan att träffa ngn som jag verkligen känner är tufft på många sätt.

I dag har jag gjort massor med saker. I morse var jag i ett Hinduisttempel som låg väldigt vackert på några klippor.

Tempel börjar bli lite tråkiga men jag fick höra något komiskt. Ovanför templet var det avspärrat men avspärrningarna tas bort när det är fullmåne och då går unga par upp på klipporna för att ha sex.

Såg träd fullkomligt översållade med flygande hundar i dag. Det såg ut som om någon varit där och hängt tvätt.

Vi hörs och syns förhoppningsvis snart. Kram till alla/Malou

Hinduistiskt tempel

2014-04-05, 13:38

Är detta en kackerlacka?

Hej, alla

I dag har det varit väldigt lugnt. De stora händelserna har varit några Piffar och Puffar som hoppat runt i träden och såg ut precis som Disneys jordekorrar, med streck på ryggen och allt, och ett litet djur som låg på rygg och sprattlade. Undrade först vad det var för en exotisk insekt men i samma stund som hotellstäderskan dök upp intill mig så förstod jag. "Is this a cockroach"? frågade jag. Hon tittade konstigt på mig när hon såg mig stå beredd med kameran men svarade att det var det.

I kväll är det musikkväll här på hotellet. Det är några lokala förmågor som ska spela reggae. Jättemånga vänliga hälsningar till er alla men, denna gången, speciellt till Helga.

Tror knappt att jag hade vågat ge mig ut på den här resan utan hennes stöd.

Ser fram emot att få träffa er igen.

Många kramar/Malou

Hundar som flyger. (kanske bra på att jaga katter)

Här sprang ekorrarna iväg. Nånstans. Tror jag.

2014-04-06, 17:59:

Men ingen kakadua.

Hej igen alla.

Detta får bli sista mailet till Sverige. Pokemon är nerpackad och jag är också ordentligt packad (nej, det var ett skämt)

Jag har resfeber igen, för det måste ju vara värre att missa planet hem än att missa planet hit eller ännu värre, -att bli kvar i Qatar..

Var i en Botanisk trädgård innan idag och det var häftigt, bland annat därför att bambun som växte där såg ut som gigantiska metspön men också för alla andra exotiska växter, som exempelvis Jakaranda, som fanns där. Det allra roligaste var ändå att jag fick syn på vilda papegojor. Men ingen kakadua- men ändå.

Kram alla/Malou

Bambu kan bli så högt som ett 15-vånings hus, ungefär. Ganska högt gräs. Jobbigt för gräsklipparen.

HÄR FÅR JAG VARA MIG SJÄLV

Djamilas första kontakt med Lunds Fontänhus skapades genom att hennes SIUS, Anders, på Arbetsförmedlingen tog med henne hit för besök. Djamila är väldigt tacksam för detta då det har förändrat hennes värld helt. Hon är idag pigg, glad och sover bra om nätterna. Hon har en meningsfull vardag och ser fram emot att komma till Fontänhuset på morgonen. Hon känner att hon är mycket mer positiv, har en lycklig vardag och att det är en fantastisk arbetsplats som haft stor inverkan på hennes humör och mående. Tidigare arbetsplatser har varit krävande och stressande, hon upplevde en rädsla för att göra fel och inte passa in vilket hon inte känner här. Här kan hon vara sig själv! Hon får arbeta i sin egen takt och känner ingen press.

”Tidigare arbetsplatser har varit krävande och stressande, hon upplevde en rädsla för att göra fel och inte passa in vilket hon inte känner här”

Djamila har länge velat arbeta med människor i en positiv miljö och i huset kan hon kombinera eget tillfrisknande med att jobba med människor. Sedan hon kom till Fontänhuset har hon varit delaktig i alla aktiviteter men trivs bäst i köket med matlagning och bakning då detta är ett av hennes stora intressen i livet. Djamila beskriver sig själv som snäll, godhjärtad och omtänksam vilket alla i huset håller med om.

Hennes svårigheter ligger i läs och skrivsvårigheter samt minnesproblematik, vilket gjort det svårt för henne på tidigare arbetsplatser. I Fontänhuset känner hon sig hemma, har kunskap kring arbetsuppgifterna och känner trygghet i att kunna utföra dem utan att känna sig osäker och stressad. Hon rekommenderar Fontänhuset varmt till alla som har behov utav en gemenskap, delaktighet och en arbetsinriktad dag. Hon upplever att det finns mycket glädje och kärlek i huset!

Djamila är 29 år, född i Algeriet och uppväxt i Sverige. Hon är lyckligt gift och har tre barn. Hon är utbildad inom hotell - och restaurang och har ett utmärkt sinne för service och tycker om att hjälpa till. Hennes intressen ligger i matlagning och bakning samt shopping. Hon planerar även en resa med sin familj till Turkiet framöver.

Monique

STOOORT TACK FRÅN STINA

För er som inte redan är bekant med mig vill jag börja med en liten presentation. Jag heter Stina och läser sista terminen på psykiatriska omvårdnadsprogrammet på högskolan i Malmö. Det är ett tvärvetenskapligt program med huvudområdena kriminologi, socialt arbete och såklart psykiatrisk omvårdnad. Utbildningen fokuserar mycket på återhämtning och motiverande arbete och jag ser verkligen ett stort behov av verksamheter som Fontänhuset. Tiden som student har gett mig utökad förståelse och ett bredare perspektiv på psykisk ohälsa. Jag har lärt mig mycket om mig själv och utvecklats, inte bara inom min profession utan även som medmänniska.

Mina femveckors praktik fick jag möjlighet att göra här på Fontänhuset i Lund. Så kul det är att äntligen få ur huvudet ur skolböckerna och träffa alla dessa inspirerande människor. Det var spännande att första dagen kliva in på Fontänhuset. Det var många nya intryck, många namn och ansikten. Atmosfären på Fontänhuset känns öppen och varm. Jag vill verkligen passa på att berömma er för ert varma välkomnande. Det märks att ni är en grupp mycket omtänksamma människor.

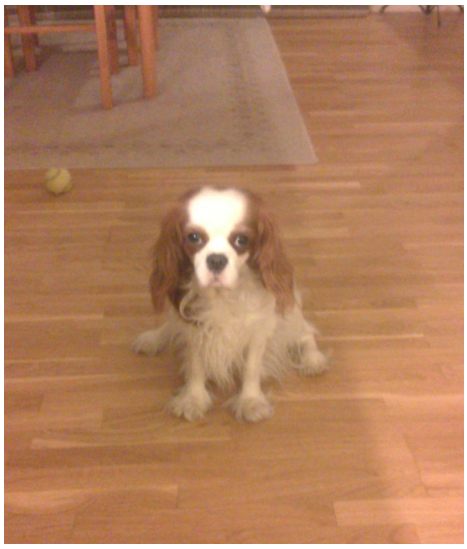
Två veckor av min praktik har nu gått och det har varit intressant att se alla era olika projekt och under en tid få vara en del av dem. Ni är bra på att samarbeta, vilket gör alla sysslor både lättare och roligare. Så nu i skrivande stund ska ni stå ut med mig i tre veckor till men jag vill ändå passa på att önska er alla ett stort LYCKA TILL med allt vad ni tar er för. Ni har ett ”go” som många saknar och det kommer att ta er långt!

Kramar till er alla

Stina

MITT LIV MED HUND

Skaffa hund? Jag? Nä,nä, inte jag inte. Tänk bara på allt besvär det innebär!



Tidiga morgnar, man måste gå ut i ur och skur, och när man kommer in igen måste hunden duschas. Och så kissar och bajsar den inomhus! Och så blir de sjuka, och det vet man ju vad det kostar!

Tänkte jag. Till en början. Så småningom sjönk tanken in i mig. De är ju faktiskt ganska söta. Och trevliga. Trots allt! Nu blev det ju faktiskt så att jag skaffade mig en hund, och det har jag aldrig ångrat. Ett bättre sällskap får man faktiskt leta efter. Någon som kommer springande när man kommer hem. Någon som saknat en. Nu skulle jag inte vilja vara utan min hund, hon är mitt allt. Alla farhågor har kommit på skam. Jag vande mig väldigt fort vid att hon fanns där. Tyvärr måste hon vara ensam ganska mycket medan jag är på Fontänhuset, men desto gladare blir vi när vi ses igen.

Bengt

GE MIG KRÄFTOR, KEX OCH OST

Malin har arbetat i Fontänhuset sedan januari 2014 och är anställd som handledare i köket. Där handleder hon medlemmar i att laga mat och hålla i ordning i köket. Malin sköter även inköpen och köksbudgeten. Sedan hon började på Fontänhuset har hon försökt införa en struktur i köket för att underlätta arbetet.

Tillsammans med Tony har det utarbetats arbetsbeskrivningar för kök och café. Malin är mån om hygienen i köket och har tillsammans med Rickard och Bengt, kärngänget, gjort upp en struktur för att folk inte ska springa in och ut ur köket av hygieniska skäl. Malin arbetar efter en begränsad budget och i den mån det går, lyckas Malin och medlemmarna trots detta laga mycket god och näringsriktig mat till människorna i huset.

”Malin är mån om hygienen i köket och har tillsammans med Rickard och Bengt, kärngänget, gjort upp en struktur för att folk inte ska springa

Då vi blir allt fler som besöker huset, är Malin nu i färd med att köpa in större, djupare ugnsformar för att kunna laga större mängd mat då vi nu är ca 25 st som äter varje dag. Om Malin får välja äter hon helst kräftor, kex och ost.

Malin och medlemmarna i köket har ett samarbete med Gröna Fingrar, trädgårdsprojektet, som innebär att vi kan få ekologiska, närproducerade produkter till köket. I och med detta kan man hålla nere inköpsutgifterna en viss period under året. Det roligaste med jobbet är att Malin kan lära ut av den kunskap hon har till medlemmar och andra handledare.

Malin beskriver sig själv som en glad kvinna i sina bästa år! Hon har två barn och en man som är från England. Malin är energisk, driftig, rättvis och lyhörd med ett stort tålamod! Malin berättar att hon har en underbar hund som heter Lizzy. Lizzy är en Stafford Shire Terrier på 5 år som älskar bollar. Malin har tidigare arbetat som undersköterska i 20 år och är även utbildad make-up artist. Eftersom Malins mamma led av psykisk ohälsa fick hon tidigt i livet hjälpa till i köket hemma i Bara där hon växte upp som liten. Malin tränar styrketräning på sin fritid när det finns tid till detta.

Malin är för tillfället engagerad i Öppet-hus-gruppen och planerar tillsammans med övriga gruppen för mat och servering inför detta som går av stapeln den 21 maj.

På frågan om hur Malin ser på Fontänhuset svarar hon att det är ett väldigt öppet, välkomnande och gemytligt ställe. Hon känner sig varm inombords när hon kommer hit och rekommenderar varmt Fontänhuset till personer som är i behov av social gemenskap och delaktighet.

Monique

NYA DOFTER FRÅN KÖKET

Det rullar på i köket. Vi försöker att laga så god mat som möjligt. Kom gärna med matförslag till oss. Alla förslag är välkomna.

Sopptorsdagarna, den säsongen är över nu. Återkommer till hösten. Sommarmat och vegetariskt på torsdagarna.

Mvh Köket

KOCKENS KOLOSSALT GODA KORVPANNA

Enkel och god korvpanna som håller sig bra i kylen ca 4 dagar och går även att frysa in.

INGREDIENSER 4 port

Korvpannan:

550 g Falukorv
200 g färska morötter
1 st gul lök
2 st vitlök, vanlig
1,5 dl vispgrädde
1 dl vatten
3 msk tomatpuré
2 krm salt, fint
1 krm svartpeppar, malen
1,5 tsk timjan i påse/ burk
1 msk olivolja

Tillbehör:

3 dl Jasminris
300 g majskorn
0,5 st gurka
0,5 st röd paprika

Gör så här:

1. Tillbehör: Koka ris enligt anvisning på paketet.

2. Korvpanna: Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och skiva morötter i tunna skivor. Ta bort plasten och skär korven i strimlor.

3. Hetta upp lite olja i en stekpanna eller stekgryta. Bryn lök och morötter tillsammans med timjan. Lägg i korven och stek tills den får lite färg. Tillsätt tomatpuré, grädde och vatten. Smaka av med salt och svartpeppar och låt korvpannan småputtra några minuter.

4. Tillbehör: Skölj och skär gurka och paprika i bitar och blanda med majsen i en skål. Servera till korvpannan.

Recept: Mari Bergman, Näringsvärde:
Kcal: 790, Fett: 21 g, Protein: 50 g, Kolhydrater: 55 g

LYRISK RAPPORT

Växthuset grönskar av kål och spenat
och snart ska där fyllas med härlig tomat.
Det aquaphoniska systemet är snart igång
vi väntar på fiskar som ska bli vår tillgång!

På odlingslotten har lök och potatisen nu tittat opp
och blommorna i rabatten har fått sig en knopp.
Bäddarna är grävda, ogräset väck
och hallonbuskarna står som en vacker häck.

Vitlöken uti trädgården står i sin prakt
Persilja, koriander och dill växer i takt.
Salladen och kålen växer sig stor
och morötter, mangold och ärtorna gror!

I källaren växer fänkålen och sellerin stark
och väntar på att slå sina rötter i bruten mark.
Även luktärt, nattljus och solros är satt
Så snart kan vi se dom grönska i våran rabatt!

Gröna Fingrar

OJ, VAD DET SPRAKAR KRING KRISTALLEN-PROJEKTET!

I Kristallen-projektet jobbas det för fullt just nu med planering för att implementera kommande arbetsuppgifter på Kristallen i Fontänhusets verksamhet. Detta görs eftersom allt utgår från Fontänhuset innan arbete på Kristallen kommer igång. Arbetsuppgifterna gäller inledningsvis framförallt att hålla i ordning i matsalen efter lunch, sköta disken samt hålla rent i köksslingan vid microvågsugnen.

Det kommer även röra sig om lokalvård, toalettstädning, dammsugning, sopa, moppa och hålla rent i Fontänhuset. Fruktkorgen i caféet ska omorganiseras, ställas fram och en ny prislista kommer att utarbetas.

Vi fortsätter våra samtal med intresserade personer för Kristallen-projektet genom kartläggning och information kring möjligheterna i projektet.

I slutet på april har vi bjudit in avdelningschefer från psykiatrihuset på Baravägen på studiebesök för att visa upp verksamheten och skapa ett närmare samarbete mellan oss. Vi träffades på Valborgsmässoafton i vår underbara trädgård tillsammans med medlemmar där vår chef Lasse öppenhjärtligt berättade om Fontänhusets historia. Vi kom även in på framtida möjligheter till samverkan. Huset sjuder av kreativitet både ute och inne och under vårt samtal framkom behovet av ett närmare samarbete mellan Region Skåne och Lunds Fontänhus. Båda verksamheterna har potential att TILLSAMMANS utveckla ett långsiktigt samarbete för att personer som har eller har haft psykisk ohälsa.

”Vi kommer även att starta upp en föreläsningsserie till hösten, med fokus på utbildning och kompetenshöjning kring psykisk ohälsa”

Vi har även varit på Café Vindstilla i Malmö på studiebesök för att få veta mer kring hur deras verksamhet startades som upp ett socialt företag. Vi fortsätter vår kunskapsinhämtning kring socialt företagande på en större mässa om socialt företagande i Göteborg i maj månad.

Vi kommer även att starta upp en föreläsningsserie till hösten, med fokus på utbildning och kompetenshöjning kring psykisk ohälsa. Vi bjuder in läkare, psykiatriker, behandlare och brukare för att öka förståelsen för olika psykiska funktionsnedsättningar samt minska stigmatiseringen kring detta.

Med värme och kärlek till Fontänhuset och Projekt Kristallen

Monique och Eva

JAPANER, JAPANER, JAPANER...

Vi fick ett besök fredagen den 21/3. Yoshiko kom med fyra vänner från Japan. De var lärare från någon socialhögskola i Nagoya. Jag tog emot besöket med en lapp som jag hade skrivit ut från internet.

こんにちは
歓迎する　に
泉 家 に 林
私は Forkner Tony です
お元気ですか？
その です 私 として
です 貴方方 案内人

Där står (tror jag):

Hej!
Välkomna till
Fontänhuset i Lund!
Mitt namn är Tony Forkner.
Hur står det till?
Det är jag som
är er guide.

I vilket fall som helst blev det mycket uppskattat.

Jag visade runt dem, och på varje enhet fick en handledare berätta om sin verksamhet. Irene berättade om kontoret och sina uppgifter här.

Lena S berättade om studentprojektet.

Johan drog lite om service samtidigt som han målade i vår nya tidningsredaktion.

Nils berättade om Gröna Fingrar, och han visade också att han hade några japanska örter, vilket gav uppskattade och igenkännande utrop från våra gäster.

Köket presenterades av Bengt och mig eftersom Malin var ute i något ärende.

Vi gick sedan in till Lasse och satte oss, där han höll ett ”litet” anförande. Han drog också igenom några frågor som japanerna hade skickat i förväg.

Sen åt vi lunch (Chicken Tandoori), som de tyckte väldigt mycket om.

Efter lunchen hade de ett möte till med Lasse, där jag inte var med, så jag vet inte vad de pratade om där.

Efter det mötet var det avsked i foajén med kramar och lyckönskningar.

Jag tyckte det verkade som att de var nöjda med besöket, och jag vill passa på att tacka alla som hjälpte till i samband med deras besök.

Vid pennan: **Tony**

April 3, 2014

Fountain House/Lund

Sweden

Dear members and staff members of Fountain House in Lund:

Thank you for your hospitality and allowing us to visit your club-house. I had a wonderful time in your lovely clubhouse. The lunch you prepared were also very delicious. Good job for the kitchen unit!

I have visited many clubhouses in different countries, and I always feel home when I visit good clubhouses. I feel home at Fountain House Lund. Everyone was hospitable and I feel connected with people there.

Please let me know if you have opportunity to visit Japan. I can visit clubhouses in Japan with you and be a tour guide here. I will definitely like to visit your clubhouse next time I am in Sweden.

I look forward to seeing you again.

Yours,

Emi Hirasawa

VALBORG 2014

Grillning i Fontänhusets trädgård

Det blev en lyckad valborgsmässoafton. Bra väder och gott humör. På kvällens program stod grillning. Grillmästare var Tony och Lasse, men för Lasses del blev det mest att vara kvällsvärd. Det skötte han mycket bra. Jag hjälpte Tony med att pricka korvarna. Tony skötte grillen. Det var Raad som var bartender och kassör. Ett fint samarbete. Mycket folk som var med.

Här har vi lite bilder från en lyckad kväll.

Richard

FONTÄNHUSETS ANSLAGSTAVLA

Datakurser

Fontänhusets IT-ansvarige, Mattias B, håller grundläggande kurser i Word och Excel. Undervisningen sker individuellt och utan tidsramar. Tillsammans med Mattias bestämmer du hur upplägget ska vara. Den som genomgår hela kursen får ett kursintyg. Inga prov !

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

Pysselcafé

Onsdag 14.00—19.00

Välkommen

OBS:

Deadline för texter, bilder och annat material till nästa nummer av Fontänbladet : måndagen 2 juni

Glöm ej After Work fredagar, kl.14.

Kom ihåg nästa klubbhusmöte

Onsdagen den 4 juni kl.14.00

Lunch

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

Lunchpris:

30 kr utan kupong

25 med kupong

Kaffe/te, pris:

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

SMS-gruppen

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

VAD HÄNDER I HUSET? JO.....

Bakjouren: Måndagar och onsdagar kl.13-16. Bakning av kakor och bullar till Café Fontän och– eller matbröd till köket tillsammans med Eva Axbrink. Plats: Fontänhusets kök i källaren

Kulturen i Lund: Retrospektiv utställning, Johanna guidar. Vi samlas på Fontänhuset och promenerar till Kulturen. Anmälningslista finns i entrén. Fri entré. Tidpunkten kommer på hemsidan.

Pysselcafé: Onsdagar kl.13-19 tillsammans med Johanna.

Qigong: Måndagar kl.16-17. Qigonginstruktör Lars Norén leder passen i Fontänhusets trädgård.

Promenad och stavgångsträning med Aleris: Torsdagar kl.13.30. Samling utanför Aleris lokaler på Grisslevägen 17.

TRÄFFAR & EVENEMANG

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

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

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

Kulturläger: Kulturgruppen åker på läger från 2 juni—5 juni.

Läger: Fontänhuset åker på husets läger från 9 juni—12 juni i Osby. Sista anmälningsdag är den 29 maj.

Öppet Hus: på Lunds Fontänhus, Kävlingevägen 21 maj kl.13-19

Friskvård med Fontänhuset

Vi tycker det är väldigt viktigt med motion och hälsa på Lunds Fontänhus så vi erbjuder flera olika former till våra medlemmar.

Tisdagar

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

Torsdagar

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

Naturpromenad varje månad

Varje månad ordnar vi en utflykt till något trevligt naturområde och går en längre promenad. Håll utkik efter anslag eller hör av dig för info.

Stegräknartävling

Varje vecka har vi en stegräknartävling för alla medlemmar. Hämta din stegräknare och börja gå. Pris till vinnaren och motion till alla deltagande.

På gång i Friskvårdsgruppen

Vi ska springa Lundaloppet 10/5 2014.

Vill du vara med och påverka?

Vi håller på att undersöka möjligheten till vattengymnastik för våra medlemmar. Vi kommer förhoppningsvis erbjuda någon form av danskurs till våra medlemmar. Vi håller på att planera in lite föreläsningar om friskvård. **Har du några idéer eller önskemål så hör av dig. Det är vårt hus…**

SMS-Grupp

Vill du få information om allt som händer inom friskvården och kanske en liten knuff och påminnelse om att motion är viktig så anmäl dig till vår SMS-grupp.

Lunds Fontänhus

Öppettider: Måndag, tisdag, torsdag 9-16,
Onsdag 9-19, Fredag 9-15, (Lördag, söndag stängt)
Kävlingevägen 15
222 40 Lund
Tel: 046-12 01 95
E-post: info@lundsfontanhus.se
Hemsida: www.lundsfontanhus.se

Styrelseledamöter

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

Fontänhusen i Skåne

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

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

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

Övriga Sverige

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

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

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

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

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

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

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

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

VÅRA ÄNGLAR

ALLA VÅRA SPONSORER OCH

Crafoordska stiftelsen

Advokatfirman Hedelin AB,

Bergman & Eek Advokatbyrå,

Johanniterorden i Sverige,

Lunds Stenugnsbageri,

Lunds Universitet, Socialstyrelsen,

Soeco och Stiftelsen Lindhaga

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

Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:

Ebba Fischer

Caroline Sverdrup

Pia Althin

Therese Karlsson

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

<u>Fontänhusets vänner</u>

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.

<u>Kostnad stödmedlemskap:</u>

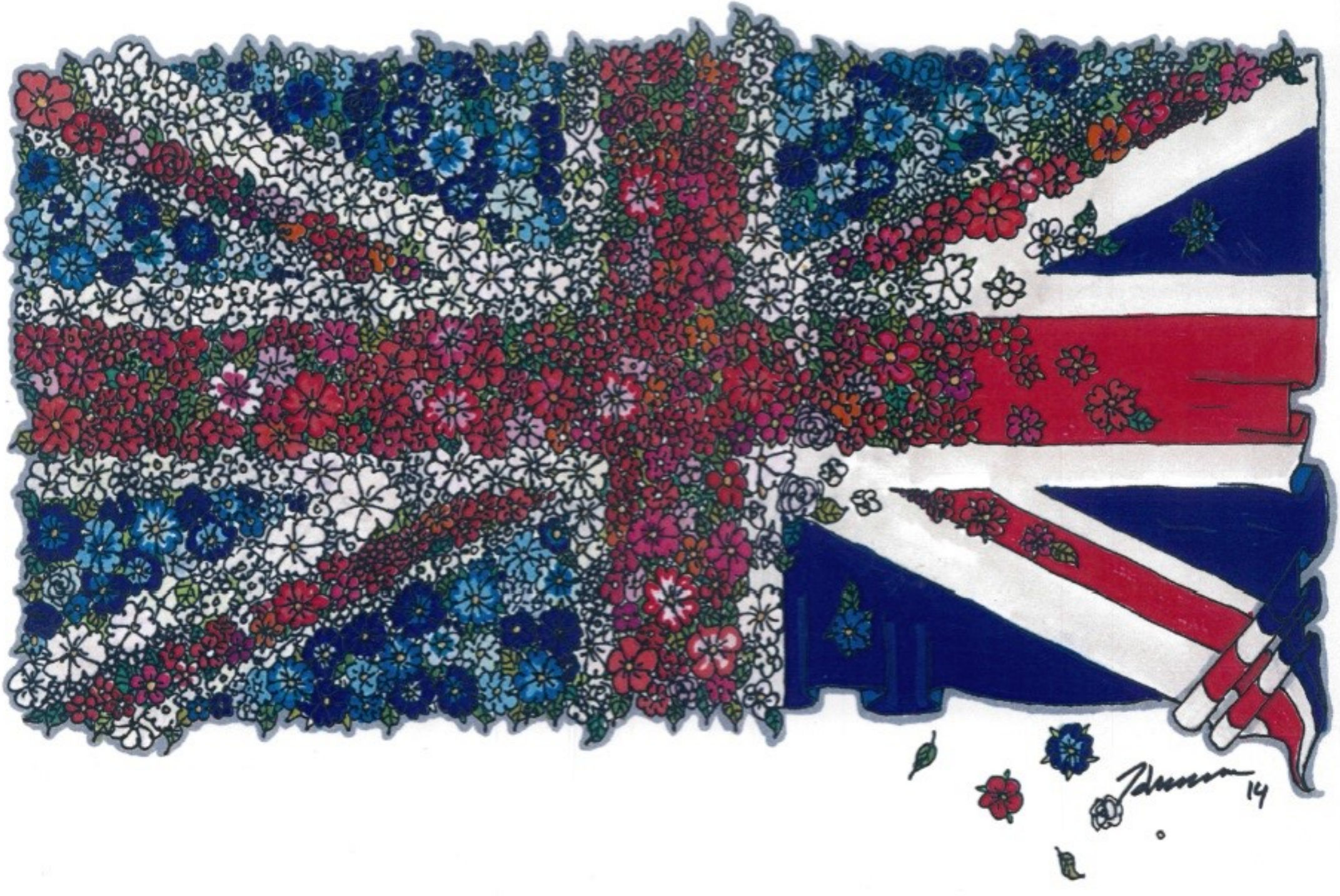
Privatpersoner 200 kr/år
Företag 1 000 kr/år
Autogiro 100 kr/mån
Bankgiro: 492-3801
Plusgiro: 60 57 80-6
Org.nr: 802456-4893

BILDEN PÅ BAKSIDAN:

Den Brittiska flaggan. Den är ritad för hand med tuschpennor och tog ungefär en onsdags-kväll på att göra. Den är del av en serie av flaggor inspirerade av blommor och mönster.

På onsdagskvällar 14-18:45 har vi en pysselgrupp på Fontänhuset där alla är välkomna att ta med sig sina hobbyprojekt och sitta och arbeta med dem. För dem som vill lära sig sticka, virka, eller nå-got annat finns det också möjlighet att få instruktioner och idéer.

Illustration och text: **Johanna**


14