# FONTÄNBLADET

LUNDS FONTÄNHUS MEDLEMSTIDNING VÄRMEN STIGER NR 2 2019 50 KR

HON FINNS ÖVERALL!!

STOOORT SOMMAR-PROGRAM!

KVIDDEVITT
ULLARED
ARTISTERI
BALANS
ZORBA
HÄLSOBALANS
TOKGRYTA
SPEEDKULAN
GLÄDJE
ÅNGESTLOPPET
MED MERA.....

# REDAKTIONEN HAR ORDET:

Ännu en fullmatad 36-siding lämnar redaktionen.

Vi vill nå dig som är intresserad av vad människor som drabbats av psykisk ohälsa har att förmedla. Det vill säga allt sånt som faktiskt alla andra också vill berätta om. Levnadshistorier. Smärta och lycka. Bra recept. Intressanta böcker. Spännande resor. Politiska kommentarer. Kulturupplevelser. Vad än du kan tänka dig...

Det är ju det som är meningen med den här tidningen. Att verka för att få bort stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Även om många av oss kämpar på med vårt mående, så är vi helt vanliga människor med samma längtan och drömmar, vare sig vi drabbats av en bruten vilja eller ett brutet ben. Alltför länge har det varit tabu att prata om psykisk ohälsa, trots att det drabbar de flesta familjer någon gång i livet. Samtidigt har ensamheten och det moderna samhällets krav på individen ökat kraftigt, vilket gör att vi mår allt sämre.

Men det har faktiskt hänt en hel del, ungdomar idag verkar ha lättare att prata om ämnet och det är värdefullt. Upp med det på bordet.

Hjälp gärna till att sprida tidningen till andra. När du läst den färdigt kan du ju ge den till någon annan också. Du får gärna bli stödmedlem, hur du gör står på sista uppslaget.

Trevlig läsning förresten.

**Hela redaktionen med en röst**

Redaktionen är så stolt över sina medarbetares fina, intressanta och kreativa bidrag till verksamheten. Tack Rose-Marie, Peter, Marie K, Mattias B, Lena H, Pär, Cicky, Micke, Göran, Johan, Matilda, Irene, Anna, Maria O, Marie Flood, Rickard, Raad, Matilda, Mattias B, Karin H, Lisbeth, Tony samt alldeles speciellt omslagsprofilen Malin som öppnat sina barndomsalbum för oss och alla ni andra förträffliga individer som på olika sätt bidragit till detta alster som förhoppningsvis kan bidra till att minska fördomarna kring psykisk ohälsa.

# INGREDIENSFÖRTECKNING:


Artisten Flood briljerar.....3
Lena H funderar.....4
Cickys hörna.....6
Galen panna.....9
Sommaren i huset.....10
Nickedockor.....14
Balanskonst.....15
Första besöket i huset.....15
Malin, kärnkraftverket.....16
Visdomsord.....20
Ändra lite, vinn mycket.....21
Teaterpress.....22
Konferensrapport.....23
Hahahahahahahaha.....24
Gröna Fingrar.....25
Poddnytt.....25
Ångestloppet.....26
Ilsken Tony.....28
Stigma och psykisk ohälsa.....29
Våren kom och gick.....30
Ledigt? Nähä du!.....31
Köksrapport.....32
Om kränkningar.....33
Mys i trädgården.....33
Kontaktsidor.....34
Fakta & sponsorer.....35
Röda blommor.....36



Nr 46 årgång 6

Upplaga 250 ex

**ANSVARIG UTGIVARE**

Matilda Espmarker, verksamhetschef

**UTGIVNING**

*Fontänbladet* ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem alternativt skänker minst 200 kronor eller mer under ett år får *Fontänbladet*. Tidningen ges ut med minst 5-6 nummer per år plus eventuella specialnummer.

**TRYCKERI**

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



**KONTAKTA *FONTÄNBLADETS* REDAKTION/LUNDS FONTÄNHUS**

Kävlingevägen 15, 222 40 Lund

046-12 01 95

info@lundsfontanhus.se

pg 60 57 80-6, bg 492-3801


**DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS**

Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Verksamheten tar sin utgångspunkt i fontänhusrörelsens grundläggande värderingar. Den så kallade fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv.

Verksamheten inrymmer tre olika arbetsenheter: kontors-, köks- och serviceenheten, redaktionen, studentenheten ”En väg framåt” , EXAK(T)och trädgårdsföreningen ”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

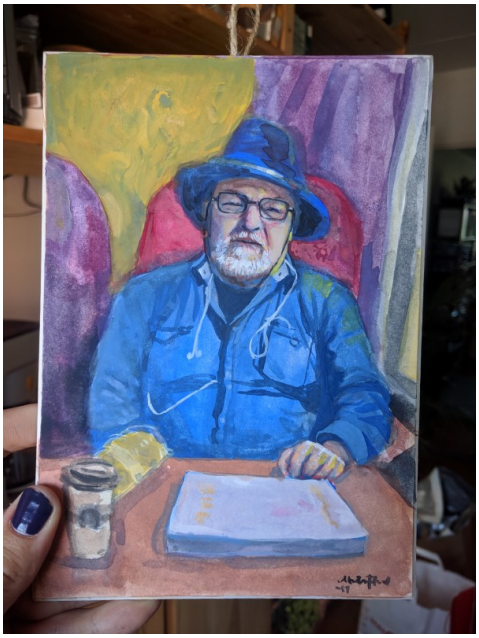
Du kan även gilla oss på Facebook

www.facebook.com/lundsfontanhus

**OMSLAGET**

Omslagsbilden är tagen....

# VISST ÄR DET KONST!



Vi var tre verksamheter som gemensamt anordnade en utställning med mycket besökare och försäljningen verkade gå lysande. Inte konstigt, med tanke på de fina ting som fanns att beskåda. Den blandade musikmenyn förstärkte sannolikt köplusten. Det erbjöds vackra smycken och annat fint konsthantverk.

**Man häpnar över hur enastående verken liknar originalen. Känner du igen någon på bilderna?**

# Lena funderar

## på PRIDE

## ”Vi är arga, inte snälla vi är homosexuella”

En tillbakablick med anledning av att Pride-dagarna i skrivande stund startar här i Lund idag den 24/5 2019.

Jag tänker tillbaka på 70- och 80-talet. Jösses, vad annorlunda det var då.

När jag föddes och fram till jag var 12 år var homosexualitet klassat som en sjukdom. Enligt WHO var homosexualitet en mental rubbning.

Men den 19 oktober 1979 tog Socialstyrelsen i Sverige, som första land i världen faktiskt, äntligen bort sjukdomsbeteckningen. Detta efter flera år av intensiva påtryckningar från en grupp från RFSL som också under en ockupation i Socialstyrelsens lokaler bland annat hotade med att alla skulle sjukskriva sig om inte sjukdomsstämpeln togs bort. Flera hade, redan i en protestaktion tidigare samma år, ringt Försäkringskassan och velat sjukskriva sig då de ”kände sig lite homosexuella”. I många år stred man för att få bort sjukdomsstämpeln och som sagt; 1979 togs den äntligen bort.

Min uppväxt var som sagt präglad, från samhällets sida, av heterosexualiteten som norm.
Överallt pumpades budskapet ut att det enda rätta och normala var tjej/kille. I TV-program, filmer. I kyrkorna. Och i mainstreamböcker.

Jag minns första gången det i svensk TV visades en man som kysste en annan man. Det var i en såpa som hette Rederiet som då drog en jättepublik varje vecka.

När jag först tänkte tillbaka på den serien trodde jag att det måste ha utspelat sig under 80-talet, men efter en snabb googling ser jag att den första gay-kyssen visades så sent som 1996 och det första gay-bröllopet, i samma serie, år 2000.

Men JÖSSES. Då var jag ju redan 29 år!
Så egentligen kanske det inte är så konstigt att det tog nästan 50 år för mig att komma ut ur garderoben.

Idag är jag glad och tacksam att jag kan leva mitt liv som jag själv vill. Med vem jag vill. Utan skam. Men kampen är inte över. Vi får inte slå oss till ro. Titta runt om i Sverige och världen hur starka högerkrafter vill dra oss tillbaka hundra år i tiden. Och ta bort våra mänskliga rättigheter. Det vi har erövrat är inte säkert. Det finns enkom för att vi fortsätter kampen.

Så tack, alla lesbiska. Ja tack, *alla* queer före mig. Alla ni som inte gav upp utan kämpade vidare.
Före mig.
För mig.

Lena H

Till sist;
”Vi är arga, inte snälla, vi är homosexuella.” (detta är slagord som hördes 1979 vid ockupationen av Socialstyrelsen)

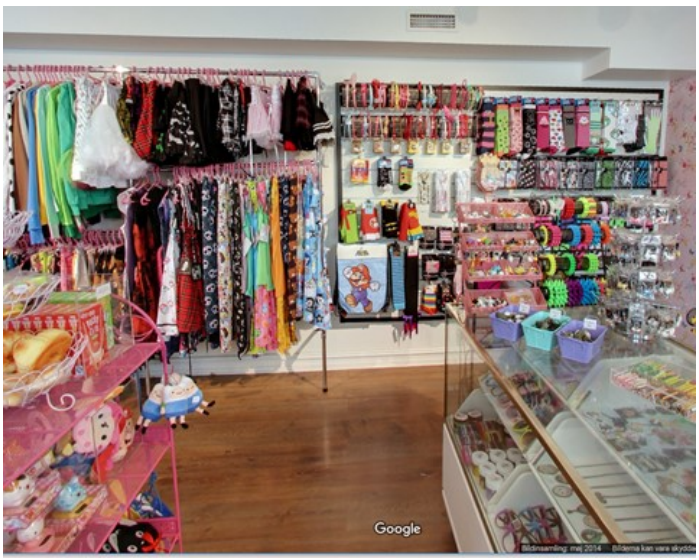
# Cickys äventyr fortsätter

*

**Torsdag den 6 december.** Upp tidigt för att äta frukost på vandrarhemmet. Inte mycket sömn. Inte alls för skräcken, utan för att sängen var för hård. Dessutom lyhört. Vidare till stället där retorik kursen skulle hållas. Väldigt intressant och lärorikt. Vi åt lunch på Fontänhuset. Det serverades spagetti med köttfärssås. En riktig favvo! Efter lunchen gick vi tillbaka till retorikkursen. Vi var på Arbetsrörelsens folkskola. Kursen höll på till 16.00. Vi gick tillbaka till Hostel som bara låg ett stenkast från A.R.F. Vi landade ett par timmar. Senare på kvällen sågs jag och Tony vid receptionen. Vi skulle ta spårvagn till Jensens Böfhouse. Där de har så goda burgare. Inte alls som McDonalds. Dessa burgare gör de själva. Därför tar det sin tid att få sin beställning. Vi satt en stund. Sedan var det dags att ta spårvagn tillbaka till Hostel. Skulle nämligen upp tidigt nästa dag också. Den natten var jag uppe tre gånger. Sov nästan inte alls.

*

**Den 7 december upp tidigt igen.** Äta frukost på Vandrarhemmet. Jag var så sanslöst trött denna morgon. Mycket värre än dagen innan. Vi drog till A.R.F. för att medverka på kursen dag två. Vi höll föredrag för varandra. Idag var det väldigt känsloladdat. Många bröt ihop. Den här kursen har gett oss verktyg till att hålla ett föredrag om vikten att starta nya Fontänhus. På tal om Fontänhus. Detta i Göteborg var så häftigt för de höll till i ett hus från 1800-talet. Det fanns kristallkronor i många rum. Det påminner lite om det i Malmö. Så spanade jag in en japansk butik där de sålde Kawaii, lolita och annat gulligt. Jag köpte lite kuliga saker där. Det var som att komma in i en butik på Harajukuområdet i Tokyo. Så till Hostel för att vila sig lite. Tony och jag skulle åter äta på Jensens Böfhouse. Jag åt glass till efterrätt. *All you can eat.* Ät så mycket du orkar för en viss summa. Det gjorde jag också. Sen var det dags att ta sig till Centralen. Det visade sig att tåget vi skulle med hade blivit försenat med en halvtimme. Tåget anlände och det var mycket folk som reste nu. Det var svårt att ta sig till platserna. Jag blev stressad.




Tony lugnade mig. Han sa till mig att andas lugnt. Så småningom kom vi fram till våra platser. Vi skulle åter sitta i djurvagnen. Tyckte om att sitta där. Tjejen vid sidan om bad mig att titta till hennes hund då hon skulle till restaurangvagnen. Den är så mammig sade hon. Hunden skällde lite då hon gick iväg. Jag lugnade hunden. Tjejen kom tillbaka och tackade mig för hjälpen. Så när vi närmade oss Lund, så stannade tåget, vid någon åker, typ ett par kilometer från Lunds central. Där stod vi stilla väldigt länge. De sa i högtalarna att det var ett elfel. Jaha? Varför kunde andra tåg åka förbi oss? Jag började hyperventilera och sa till Tony: -Tänk om du och jag blir

fast här flera timmar. Tony lugnade mig. Jag har så lätt att bli nervös och upprörd. Tåget började köra långsamt för att stanna igen. Så äntligen fick vi fart och anlände till Lund. Tony gav mig en kram innan vi skiljdes. Dessa två dagar har varit väldigt lärorika. Att lära känna Tony lite bättre. En sådan rar och snäll person. Humor med sting.

*

**Tisdagen den 11 december åkte delar av F-huset till Ullared.** Det var bara tjejer som ville dit. Vilka enorma backar det var vid Hallandsåsen. Plötsligt flög det en svart svan över himlen. Sådant jag bara lägger märke till. Vi kom förbi en restaurang för bilande som kallades Rasta(fari). Hö hö! Rastafari är …tänk Bob Marley. Och så kom vi till Ullared som ligger i Halland. Parkeringen låg en bra bit ifrån butiken…suck. Hur man har tänkt fattar jag inte. När man väl kom in var det meter efter meter med montrar och varor i massor. Ja där fanns ju allt möjligt nyttigt och onyttigt. Jag köpte ju lite nyttigt och en del onödiga prylar också. Detta ställe påminde en del om IKEA. Matsalen och dess mat var lika äcklig. Snabbmatstänk. Inte alls som på en restaurang.

Jag menar att de köper in färdiga köttbullar typ Felix, värmer dessa och använder sig av pulversås och pulvermos. Snacka om socker och totalt onyttigt. Men å andra sidan var det en trevlig dag med Fontänare.

*

**Tisdagen den 19 december var det julbord på F-huset.** Ett sådant vandrande bord. Hö hö! Med alla gotter i matväg man kan tänka sig. Eftersom jag är delvis vegan kan jag tänka mig att äta kött då och då. Det var dessutom sång och jag var med och sjöng. Det bästa av allt denna dag var att min pappa var där. Blev så glad över att han ville komma dit. Det var en bra dag på alla sätt.

*

**Måndagen den 24 december, på självaste julafton, dök jag.** Blev total deppo. Anledningen till detta var vädret. Det hade töat dagen innan och så hade det frusit på under natten. Det var rena isgatan ute. Eftersom jag har en kilometer till busstorget så vågade jag mig inte ut. Det var meningen att jag skulle till F-huset och fira jul där. Jag blev sittande framför TV'n hela dagen. Kollade Kalle Ankas jul och annat. Slöglodde mest. Katterna hade fått sina julklappar dagen innan. Tonfisk, som är en stor favvo för Kyama Catalama. Fame Catador kan äta det men… Tomten, han kom inte till mig. Det var ju ändå bara pappa som klätt ut sig förstod jag som vuxen.

*

**Tisdagen den 25 december var vädret bättre och jag gick ut med lite sopor.** Jag gick till soprummet längst bort på området. Jag fick en känsla av att gå dit. Där hittade jag en leksakshund som kunde prata och sjunga. Wow! Jag tror att min mamma låg bakom detta. Hon vakar över mig i himlen. Jag tror på en högre makt. Det man sänder upp till universum får man tillbaka. Tacksamhet och allt kommer att bli bra.

**Söndagen den 30 december firade jag Kyamas födelsedag.** Han blev åtta år. Han och Fame fick tonfisk igen. Jag köper frusen filé som jag tinar upp. Det är bara någon gång som jag köper färsk eftersom den är dyrare.

*

**Måndagen den 31 december åkte jag till F-huset för att fira Nyårsafton.** Det var finpyntat med glitter. Dessutom hade många klätt upp sig. Så även jag för jag anser att det tillhör att man gör det. Det bjöds på trerätters som på den finaste restaurang. Gott som bara den, men ett litet problem bara. Jag blev inte mätt. Rätt nummer tre var cheesecake. Den smällde jag i mig av. Ja jäklar. Hö hö! Det var Open Mike också denna dag. Jag höll ett nyårstal. Sjöng en del jullåtar, men det blev mest pajas av alltihop. De skrattade och fick må bra en stund. Så kom nyårskvällen. Ensam med katterna. De var lugna och inte alls stressade som de brukar denna dag. Det kändes bra att Fame inte alls var rädd. Så eftersom jag var väldigt trött gick jag och lade mig.

*

**Onsdagen den 16 januari, min födelsedag tillbringade jag på F-huset.** Spelade lite Yatzy. Hängde lite som man säger. Inte mycket annars hände.

*

**Fredagen den 18 januari serverades det smarrig tårta.** Och sedvanlig gratulationsuppvaktning på F-huset.

*

**Lördagen den 19 januari firades jag av pappa hemma hos honom.** Han hade köpt hem lite gott. Det är alltid trevligt att komma hem till honom. Vi såg lite på tv och pratade.

*

**Måndagen den 28 januari var det 60-årsfest hos Lisbeth.** Där hade man minsann bullat upp. Tårtor, bakelser och annat smarrigt. Åh, vad jag smällde i mig. Det var många från F-huset hos Lisbeth. Hon blev så rörd att så många hade kommit till henne på födelsedagen.

*

**Torsdag den 14 februari var det en love pod på F-huset.** Det var Valentinodagen också kallad Alla Hjärtans Dag. Jag var programledare och det handlade övervägande om kärlek. Det var så sött att öronen måste ha blivit fulla av sockervax på er som lyssnade. Hö hö!

*

**Tisdagen den 19 februari spelade jag, Jonas och en del andra spelade in lite scener** till en ny dokumentär av Mattias Wellander Löfgren som ska handla om Vipeholm och vad som hände där. Dessa människor som var inlåsta där sågs inte som just människor. Istället som saker man kunde göra vad som helst med.

*

**Onsdag den 27 februari var jag i Lund och gjorde ett ärende.** När jag kom till byn jag bor gick jag en omväg hem. Gick genom ett skogsparti. Jag hörde hur det knackade i ett träd. Jag smög tyst fram och fick se en större hackspett. Fick en ingivelse att gå denna väg. Jag blev lycklig för jag har aldrig sett en hackspett förut. Det är väldigt skygga fåglar som flyger iväg. Det gjorde denna då jag trampat på en gren. Attans! Men jag hann se den högt där uppe.

Så till sist vill jag säga att jag ska se Phantom of the Opera på söndag den 10 mars i Köpenhamn. Ska dit med min kontaktperson. Adjöken för denna gång. Tar en längre paus från skrivandet då jag måste göra annat.

Kramis från mig!

# TOKGRYTA

## INGREDIENSER:

Apelsinmarmelad, 1 dl
Bananpuré, 1 dl
Chili, 3 matskedar
Dadlar, 10 st
Enrisrökt spätta, 1 st
Fiskgryta med finess
Gurkmeja, 15 teskedar
Hälleflundra i ugn, 1 st
Isglass till
Järpar med kärlek
Ketchup, 1 halv flaska
Linssoppa, 1 dl
Morötter rivna, 1 dl
Nudlar i buljong
Ost riven, 1 dl
Potatis riven, 1 dl
Quinoa, 1 dl
Ris, 1 dl
Senap, 1 halv burk
Torskfilé, 1 styck
Ugnsbakad lax
Vegarisk gryta, 1 dl
Wallenbergare, 30 styck
Xtra mycket sås
Yoghurt, 1 dl
Zucchini hackad, 1 dl
Ål rökt, 1 st
Äpplepaj med vaniljsås
Ölandskroppskaka 100 st
Blanda alla ingredienserna

**Smaklig spis önskar Cicky**

# SOMMAR PÅ LUNDS FONTÄNHUS

## Hej Medlemmar!

## Öppettider

Under sommaren, **15/6 - 15/8** har vi öppet måndag till torsdag 9-16, fredagar 9-15 och stängt söndagar och onsdagkvällar.

Vi önskar dig en underbar sommar med gemenskap och äventyr. Med vårt sommarprogram hoppas vi kunna bidra till en lite bättre och gladare sommar för dig var du än befinner dig i livet.

## Håll dig informerad:

Du kan se det mesta som händer i verksamheten på: www.lundsfontanhus.se/kalender

Genom att vara med i våra **sms-grupper** får du mer detaljerad info, påminnelser och blir lättare informerad vid förändringar. För bästa möjliga upplevelse ladda ner appen "supertext". Maila ditt nummer till info@lundsfontanhus.se eller prata med en handledare för att bli tillagd i gruppen.

Du kan även följa vad som händer och läsa mer om olika events på vår **facebooksida.**

## Låna ett sommarkort!

Under sommaren finns det möjlighet att låna sommarkort för utflykter i Skåne. Prata med någon handledare och bege dig ut på äventyr! Sovsäckar, pop-up tält och liggunderlag finns att låna.

## Midsommar, läger och utflykter!

**Kulturläger 10/6-14/6** Tillsammans med Skådebanan och de andra skånska Fontänhusen. Anmälan och mer info på huset.

**Midsommar 21/6 10.00-16.00** Kom och fira med oss. Det utlovas god mat, jordgubbar och musik. Se listor för anmälan till detta i huset. *Förmöte med planering den 11/6 kl. 14:30.*

**Tisdagen 25/6** Louisiana 9-16, Anna och Helga

**Onsdag 3/7** Hörby marknad 10-16, Malin och Raad

**Tisdag 9/7** Forsakar, Degeberga, 10-16 Gunilla, Malin

**Tisdag 16/7** Alnarpsparken, 13-16, Gunnar

**Tisdag 23/7** Landskrona museum 13-16, Mattias

**Tisdag 30/7** Bjärred, långa bryggan, 13-16, Pär

**Tisdag 6/8** Cykelutflykt till Lomma 9-16, Matilda och Sebastian

**Tisdag 14/8** Glumslövsbackar, 13-16, Sebastian

Anmälningslistor för alla utflykter finns i husets café och kommer upp en vecka innan. Du kan även anmälda dig per telefon 046-120195 eller maila info@lundsfontanhus.se.

## Arbetet på våra enheter, enhetsmöten och klubbhusmöten

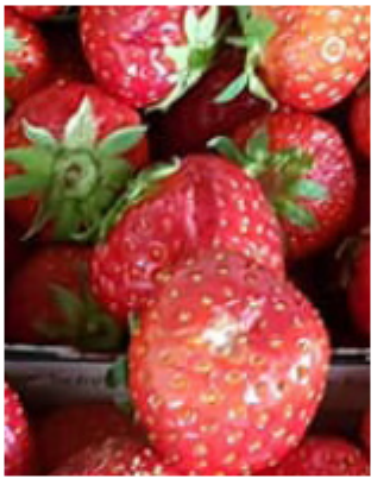
Under sommaren, mellan den **15/6-15/8 öppnar huset kl. 9** och **enhetsmöten hålls kl. 9:15 och kl. 13** för att organisera dagens arbete. Att vara med på mötena är ett bra sätt att få koll på vad som händer i huset och skapa struktur tillsammans med andra. Detta vare sig du vill arbeta på enheterna, studera eller söka arbete.

Under **juni** fortsätter vi med fyra enhetsmöten i huset, ett i hallen på vån två för student, exakt och administration, ett i rummet till höger på vån 2 för Gröna Fingrar och möten för Redaktionen och Köksenheten på entréplan.

**Under juli och de två första veckorna i augusti** är vi lite färre på plats och har **gemensamma enhetsmöten** hela huset tillsammans i caféet.

**Planeringsmöte** inför veckan 9:30 varje måndag. **Redaktionsmöte** kl. 11 och **Poddmöte** kl. 14 på måndagar (förutom v. 24, 28, 29 och 32 - den 10/6, 8/7, 15/6 och 5/8)

Var med och påverka de lite större frågorna som rör hela huset på våra **Klubbhusmöten** onsdagar, den 12/6, 26/6, 7/8 och 21/8 kl. 14.



## After-work

**Fredagar kl. 14**

Även under sommaren avslutar vi veckan med gemensam fika. Vi firar gärna dig som har fyllt år med tårta och blommor!
Säg till på huset om du vill bli firad.

## Fontänbubbel, livesänder!

Även under sommaren fortsätter Fontänbubbel leverera spännande program på Fontänhuset **kl. 14 under torsdagar**, med undantag för den 13/6, 11/7, 18/7 och den 8/8. Välkommen att vara publik eller engagera dig gärna genom att delta i redaktionens arbete under veckan.

## FIXA TILL i juni

**Mån 3/6 kl. 10-12 (AC) Fre 7/6 kl. 10-12 (AC)**

**Mån 10/6 kl. 10-12 (AC) Tisd 11/6 kl. 10-12 (FH) Fre 14/6 kl. 10-12 (AC och FH)**

**Mån 17/6 kl. 10-12 (AC) Tisd 18/6 kl. 10-12 (FH)**

**Mån 24/6 kl. 10-12 (AC)**

**Tisd 25/6 kl. 10-12 (FH)**

**Under juni** kan du fortsätta följa med till **Fixa till** vår verkstad på Linero (Emblas gata 15) som vi driver tillsammans med RSMH, Renhållningsverket, Emmaus och Arbetscentrum (AC). Även om inte personal från Fontänhuset (FH) är där är du välkommen att vara med! När Fontänhuset bemannar Fixa till åker vi tillsammans från huset efter morgonmötet. Nytt program kommer sedan från mitten av augusti rörande **Fixa till**.

## Handledare i tjänst under sommaren

v. 25 (17/6-21/6): Iréne, Malin, Raad, Johan, Anna, Anne, Gunnar, Pär, Mattias, Matilda, Helga, Jamie, Lisa (ledig fr torsdag)

v. 26 (24/6- 28/6): Iréne, Malin, Raad, Johan, Anna, Anne, Gunnar, Pär, Mattias, Matilda, Helga, Jamie

v. 27 (1/7-5/7): Iréne, Malin, Raad, Johan, Gunnar Pär, Mattias, Anna

v. 28 (8/7-12/7): Iréne, Malin, Raad, Johan, Lisa, Gunilla

v. 29 ( 15/7-19/7): Mattias, Johan, Gunnar, Sebastian

v. 30 (22/7-26/7): Mattias, Raad, Pär, Sebastian

v. 31 (29/7- 2/8): Raad, Lisa, Pär, Sebastian

v. 32 (5/8 - 9/8): Matilda, Mattias, Gunilla, Lisa, Anna, Sebastian

# Friskvård

Friskvården kräver ingen föranmälan bortsett från träningen på ACTIC. **Kom precis som du är** och gör hälsa lite roligare och lättare tillsammans med andra!

**Badminton**
**Måndagar 15:30** på Viktoria-stadion. Vi går från huset kl. 15. (Pär, Sebastian, Caroline)

Mindfulness
**Onsdagar 10-11** med undantag för den 17/7 och den 24/7. Vi träffas på Fontänhuset, ute eller inne. (Anna och Lisa)

**Dansworkshop, special!**
**Måndagen den 1/7 kl 10-12**
**Måndagen den 8/7 kl. 10-12**
Tillsammans med Daniel och Memoryvax i Fontänhusets källare.

**Lunchpromenader**
**Onsdagar 12:30- 13:00 under juni och augusti.**

**Styrketräning och gym** Gruppträning på ACTIC **kl. 14-16 Tisdagar och Torsdagar** med Johan och Malin. Det är inte gruppträning mellan 15/7 och-9/8. *Vill du ha möjlighet till gymkort så ställ dig i kö genom att prata med Johan i caféet. Under sommaren har ni med gymkort fritt inträde till Källbybadet.*

**Motionspromenader i naturen**
**Torsdagar i juni kl. 14-16.** Vi beger oss ut i grönskan tillsammans och upplever natur och mark. Anmälan till Helga.

**Thaiboxning**
**Torsdagar i juni kl. 14- 16.** Ev. fortsättning därefter. Se sms-grupp och kalender på hemsidan eller stäm av med Sebastian eller Iréne.

YOGA
**Fredagar 14:30 under juni** med Jamie.

**Jogging**
**Fredagar 15:00 under juni** och sedan igen från den 9/8. (Matilda och Jamie)

# Socialt och kreativt häng

**Pysselgrupp:** Under sommaren träffas vi på **onsdagar kl. 13:30-16.** Håll utkik efter Johanna. Oftast träffas vi ute i trädgården.

**Spelgrupp och målargrupp:** Möjlighet till bordsspel och målning inne i café och matsal på **onsdagar kl. 14-16.**

# Musik

**Sångcirkel** med Jonas Bredford (vissa tisdagar kan gå bort så håll utkik i Fontänhusets sms-grupp.) **Tisdagar kl. 14:30.**

**Låtskrivar-workshop** med olika teman i källaren. 20 min föreläsning/samtal och prova på. (*se separat program för detaljer*) **Onsdagar 14-16.**

**Musikgrupp/ spel i band** på studiefrämjandet med Per och Mikael. **Fredagar 13-16**

# Gröna Fingrar och vår kolonilott

Välkommen till vår Kolonilott! Var gärna med och arbeta i Gröna Fingrar eller ta med dig skolböckerna till lotten. Prata med Raad eller Lisa om du inte vet hur du skall hitta dit. Kolonilotten ligger på Sliparebacken och kan gärna användas av våra medlemmar både dagar och kvällar. Nyckel till stugan finns på kontoret.

Sponsorer
Microsoft
Socialstyrelsen
Studiefrämjandet
Soeco
Rotary
Carl Jönssons understödsstiftelse
Crafoordska stiftelsen
SKÅNE
LUND UNIVERSITY

## Individuell handledning i *En väg framåt* och *Projekt Exa(k)t*

Under sommaren kan du boka in handledningar eller komma på drop- in rörande studier och arbete med med någon av Anna, Anne, Sebastian, Helga, Mattias eller Matilda, förutom i v. 28. Ni ser hur handledarna arbetar på föregående sida. Mellan den 8/7 och 5/8 är det färre handledare och tiderna blir lite mer begränsade.

Anna 0735-042833 / anna.espmarker@lundsfontanhus.se
Helga 0735-350970 / helga.asgeirsdottir@lundsfontanhus.se
Anne 0763-246503 / anne.schildt@lundsfontanhus.se
Matilda 0735-285158 / matilda.espmarker@lundsfontanhus.se
Sebastian 073-5285556 / sebastian.stahl @ lundsfontanhus.se
Mattias 0736-644520 / mattias.wellander.lofgren@lundsfontanhus.se

## KALENDARIUM, studierelaterade grupper

### V. 24, juni
Mån 10/6: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Kyrkog. 19)
Prokrastineringsgrupp 14-15:30 (Kyrkog. 19)
Ons 12/6: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset)
Tor 13/6: Pomodoro 13-16 (Kyrkog 19)
Fre 14/6: Frukostpomodoro 9-12 (Kyrkog. 19)
Drömförfattare 11-12 (Fontänhuset)

### V. 25, juni
Mån 17/6: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Kyrkog. 19)
Prokrastineringsgrupp 14-15:30 (Kyrkog. 19)
Tis 18/6: "**Vad gör jag när antagningsbeskedet kommer?**" Fontän kl. 14-16.
Ons 19/6: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån två)
Tor 20/6: Pomodoro 13-16 (Kyrkog 19)
Fre 21/6: Frukostpomodoro 9-12 (Kyrkog. 19)
Drömförfattare 11-12 (Fontänhuset)

### V. 26, juni
Mån 24/6: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Kyrkog. 19)
Prokrastineringsgrupp 14-15:30 (Kyrkog. 19)
Ons 26/6: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån 2)
Tor 27/6: Pomodoro 13-16 (Kyrkog 19)
Fre 28/6: Frukostpomodoro 9-12 (Kyrkog. 19)
Drömförfattare, obs sista inför sommaren, 11-12 (Fontänhuset)

### V. 27, juli
Mån 1/7: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Kyrkog. 19)
Prokrastineringsgrupp 14-15:30 **obs. sista inför sommaren** (Kyrkog. 19)
Ons 3/7: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset)
Tor 4/7: Pomodoro 13-16 (Kyrkog 19)

### V. 28, juli
Ingen handledare i Exakt eller student, men delta gärna i övrigt program. **Följ gärna sms-grupp och ta under hela juli gärna egna initiativ kring Pomodoro och skicka ut.**

### V. 29, juli
Ons 17/7: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån två)

### V. 30, juli
Ons 24/7: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån två)

### V. 31, augusti
Ons 31/7: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån två)

### V. 32, augusti
Mån 5/8: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Fontänhuset)
Ons 7/8: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontänhuset, vån två)
Tor 8/8: Pomodoro 13-16 (Fontänhuset)
Fre 9/8: Frukostpomodoro 9-12 (Fontänhuset)

## Studieplatser, studiegrupper och Pomodoro

Under sommaren finns det god möjlighet att sitta och plugga på Lunds Fontänhus. Här finns datorer, både stationära och laptops (som du kan fråga efter) samt skrivare. Vi anordnar flera Pomodoro's på Fontänhuset, oftast på vån 2 samt på Föreningarnas hus (Kyrkogatan 19). En supermöjlighet för dig att plugga, söka jobb eller arbeta administrativt ihop med andra! Passen indelas i 25 minuters pass med 5 min pauser emellan. På de pass som börjar 9:30 finns frukost. Förutom tiderna som anges här så kommer spontana studiepass eller pomodoro-grupper att anordnas . **Vill du få sms om detta så gå med i våra sms-grupper!**

## Föreningarnas hus

**på Kyrkogata 19 används även under sommaren men vi har inga fasta öppettider där utöver de tider som skickas ut i sms-grupper eller anges här knutet till studie-grupperna och prokrastineringsgruppen.**

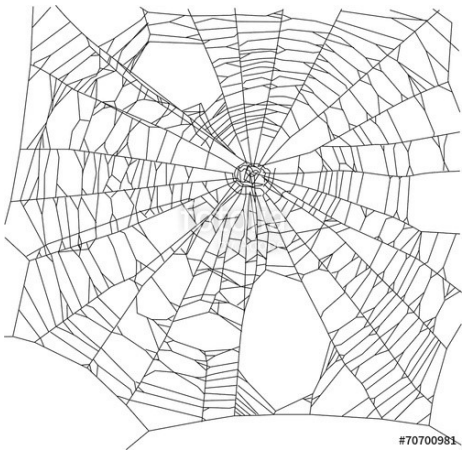
### v. 33, augusti
Mån 12/8: Frukostpomodoro 9:30-11:30 (Kyrkog. 19)
Ons 14/8: Pomodoro 13:30-15:30 (Fontän, andra vån)
Tor 15/8: Pomodoro 13-16 (Kyrkog. 19)
Fre 16/8: Frukostpomodoro 9-12 (Kyrkog. 19)

# NICKEDOCKOR

Jag är invirad i osynliga trådar vars avlägsna mästare leder mig till olycka efter olycka. De tycks inte göra det av illvilja, så mycket kan en nickedocka ana, men varför skall denne utstå allt tomt hat som flödar genom dess slingor och uttrycker sig i mina rörelser?

En tanke slår mig: om de kan styra mig genom dessa trådar som jag känner så väl, borde jag då inte kunna vinna min frihet genom att själv manipulera dessa spröt?

Ett litet ryck här och där, en knyck som lossar lite på en sträng ger mig plötsligt hopp.



Andra nickedockor anar mina rörelser och hjälper mig i kampen om frihet – om än kanske bara för att se mästarna en gång tillintetgjorda – och snart blir kampen vunnen.

En våg av fruktan ersätter nu hatet, och jag skyndar mig bort till en fristad.

Mina steg blir dock snart släpiga; vad betyder min frihet när de andra nickedockorna förblir invirade? Kommer inte min nyvunna frihet bli lika tom som mästarnas hat ifall jag nu flyr? Och vad återstår det dem – de strafflösa – som med sina trådar lett mig in i fördärvet?

Med ens inser jag nu varför mästarna blivit rädda; De hade insett hur svaga trådarna var inför vänskapens och hoppets band.

Mina steg skiftar från hasande till målmedvetna när jag vänder mig och går tillbaks mot de skepnader jag anat – mot de andra nickedockornas kamp.

**Peter**

---

# KLASSISK SOCKER-KAKA

Här kommer ett recept på en klassisk sockerkaka som jag provade att baka för inte så länge sedan. Jag tyckte att den blev så god att den nästan smälte i munnen när man åt den. Receptet är till ca 12 bitar kaka.

**Marie K**

**2,5 dl strösocker**
**2 ägg**
**2 tsk vaniljsocker**
**2 tsk bakpulver**
**3 dl vetemjöl**
**50 g smör, smält**
**2 dl mjölk**

**1.** Sätt ugnen på 175 grader. Vispa strösocker och ägg pösigt i en bunke. Blanda vaniljsocker, bakpulver, och vetemjöl och vispa ner det i äggblandningen ihop med smör och mjölk. Blanda ihop allt till en smet.

**2.** Häll smeten i en smord och bröad sockerkaksform, ca 1,5 liter.

**3.** Grädda kakan längst ner i ugnen i cirka 43-45 minuter. Låt den kallna i formen. Stjälp sedan upp den på en tallrik.

Receptet har jag hittat i en blogg som heter Lindas bakskola och det lades upp 2017-06-18.

# HITTA BALANSEN!

Kost är väldigt viktigt för vårt mående. Slarvar vi med kosten så resulterar det i att vi blir gnälliga och svaga.

Jag har en lång erfarenhet av att äta lite och träna mycket. Idag äter jag normalt, men när jag var runt 30, alltså cirka ett-två år sedan, slarvade jag något enormt med kosten. Det resulterade i att jag rasade i vikt och att jag var jämt irriterad. Många människor kunde klaga på att jag var för smal och att jag såg ut som ett benrangel. Denna tid kan jag sakna, för jag var väldigt nöjd med mig själv på den tiden. Eller var jag?

Jag tror att jag var mer nöjd med det yttre, snarare än det inre. Idag är det nästan tvärtom.

Det är svårt att hålla vikten när man går på mediciner som jag gör. Men jag försöker i alla fall att hålla igång med att träna, men inte låta det ta överhanden. För det var precis det som det gjorde när jag hade en så kallad "ätstörning". Jag tänkte på kost och vikt dygnet runt och var helt uppslukad av att räkna kalorier. Jag tror att man måste hitta en balans i livet, som passar för en själv både vad gäller kost och träning.

Idag tränar jag tre dagar i veckan, istället för sju och jag äter mer allsidigt. Jag kan många gånger komma i de tankarna att jag blir triggad av att träna stenhårt sju dagar i veckan och lägga mg på svältläge, men är det värt det?

Nej. Det viktigaste är att du hittar en sund väg som passar för dig.

**Martina**

---

# EN TILLBAKABLICK PÅ MITT FÖRSTA BESÖK

Jag har tidigare skrivit om mitt första på besök på Fontänhuset.

När jag nu läser den texten slås jag av hur nytt allting var. Jag hade inte träffat någon av människorna innan, vare sig medlemmar eller handledare. Det som jag dock minns var hur snabbt jag kom in i gemenskapen och hur fort jag lärde känna andra människor. Det är en väldigt öppen, omtänksam och välkomnande gemenskap i huset.

Jag tycker att du, som funderar på att bli medlem i huset, ska boka in ett studiebesök. Du kan bara få positiva effekter av ett medlemskap. Det kostar ingenting. Du lär känna nya människor, samtidigt som du blir peppad av handledarna samt förbättrar din självkänsla.

Det är väldigt värdefullt.

**Martina**

# VÅR SOLSTRÅLE &

**Malin, husets köksfantom som styr verksamheten med kraft och hjärta. Här glittrandes med två citronskivor på huvudet. Eller öron?**

**Vem är du?**

Jag är Malin, har en hund, man och två flickor i ett hus som ligger i Lomma.

**När kom du till Fontänhuset första gången?**

I januari 2014.

**Hur hittade du hit?**

Genom arbetsförmedlingen.

**Vad har du för uppgifter här?**

Jag är handledare i kök och café och dels träning på Actic.

**Vad betyder Fontänhuset för dig?**

Gemenskap, stor familj, en sorts trygghet och känner mig behövd.

**Vilka världshändelser har påverkat dig starkast?**

World Trade Center-attacken och bombningen i Stockholm.

**Var kommer du ifrån?**

Trelleborg, men jag är uppvuxen i Bara.

**Klarögd guldlock i skotskrutigt**

**Varför är du så bra på engelska?**

Min man kommer från England.

**Har du några favoriträtter? Vilka i så fall?**

Kinamat och kräftor.

**Vad har du för utbildning?**

Underskötarutbildning och makeupartist.

**Liten Malin i prickar och krage. Hade varit kul att se henne i samma klänning som vuxen.**

**Malin som en blomma i rabatten. Men vad håller hon i handen? En pepparkaka? Pappas plånbok? Ett munspel? Ett grytunderlägg? Rätt svar vinner en vegetarisk kupong!!**

# DURACELLKANIN

**Var har du jobbat och med vad?**

Jag har varit undersköterska och ryggombud i Lomma och Bjärred.

**Vad vill du helst syssla med?**

Jag vill hjälpa folk med psykisk ohälsa.

**Vad har du för intressen?**

Jag gillar att pyssla i vårt hus, träna styrketräning och kickboxning.

**Vilken typ av böcker läser du helst?**

Det blir mest verklighetsbaserat, självbiografi och krimmare.

**Vilken typ av musik lyssnar du på?**

Helst sjuttiotal,s,men åttio- och nittiotals går också bra.

**Kan du sjunga?**

Nej.

**När var du på bio senast och vad såg du?**

Den 27 april då jag såg Marvel.

**Är du fackligt eller politiskt intresserad?**

Nej.

**Vad gör dig riktigt arg?**

Ohederligt folk som lögnare och tjuvar.

**Vad är det bästa som hänt dig?**

Mina barn och min man.

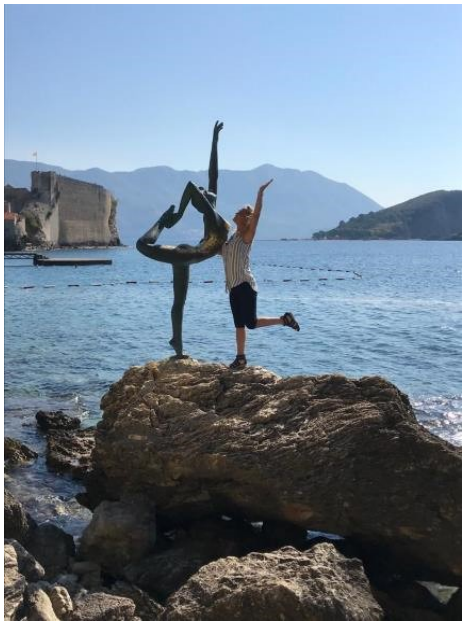
**Vad skulle du göra om du vann en miljon?**

Gett lite till mina barn och mina bröder, investerat och sedan hade jag levt loppan för resten.

**Har du något favorituttryck?**

Jobba, jobba, jobba!

**Malin är som blixten. Snabb och full av gnistrande energi. Här försöker storebror stoppa henne, men det går ju inte.**



**Malin är ett träningsfenomen och spänstig som få. Här som ballerina i Budvas hamn i Monte Negro.**

**Du verkar ha så mycket energi, var kommer den ifrån?**

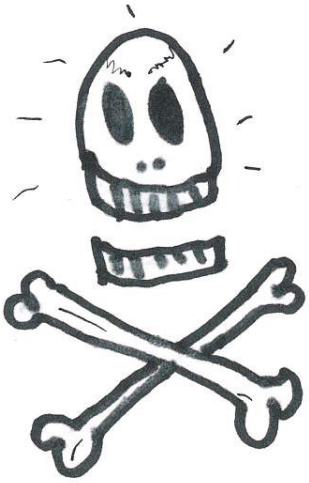
Inifrån.

**Malin älskar röda hattar. Här utklädd till spansk flamencodansös. Eller är hon en cowboy på sin häst? Man vet aldrig med Malin. Hon är säkert både ock.**

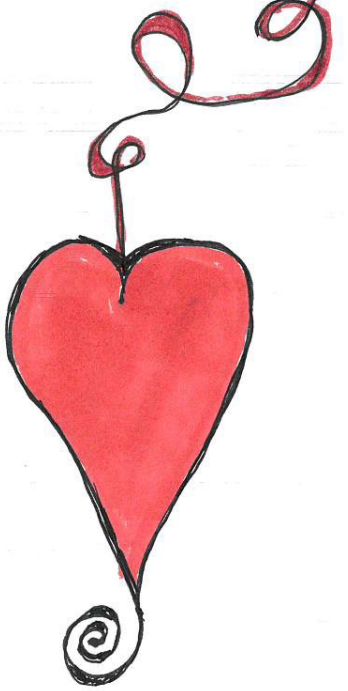
**Ingen vågar bråka med Malin. Akta dig fotografen! Nu har hon fått syn på dig...**

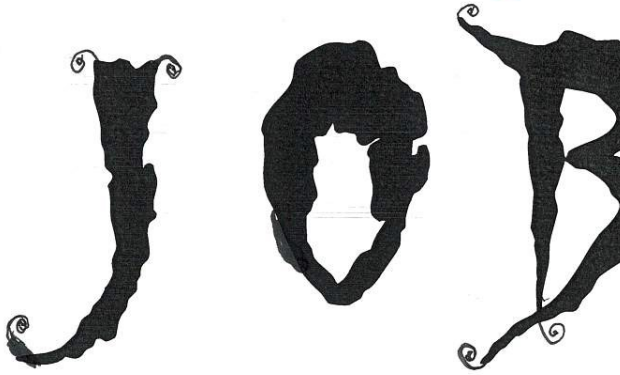
**Nu får du vila. Tusen tack för intervjun.**

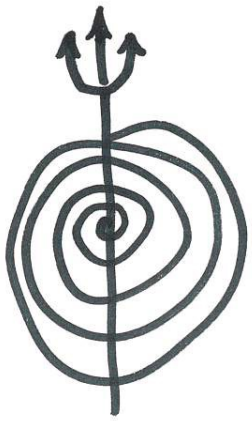
**Rose-Marie**

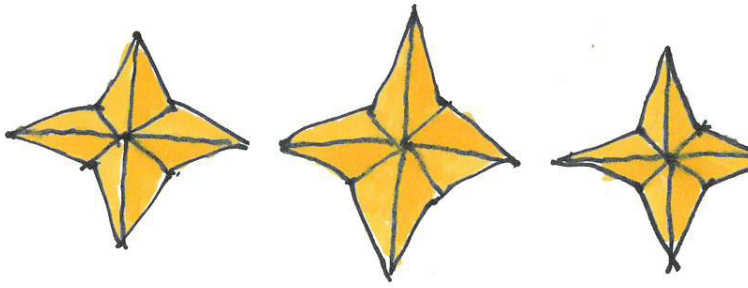


Malins Bä









staRrecept:
BA!
BA!
BBA!
!!

# OM JAG FÅR CITERA:

Här nedan har jag, samlat lite citat ur almanackor som jag tycker är bra och tänkvärda:

JAG HAR LEVT ETT LÅNGT LIV FYLLT MED MÄNGDER AV PROBLEM, VARAV DE FLESTA ALDRIG HÄNDE.

MARK TWAIN

**Att vara medveten om att man inte känner till fakta är ett stort steg mot kunskap.**

**Benjamin Disraeli**

Du kan inte lära en människa någonting.

Du kan bara hjälpa henne att upptäcka det inom sig.

Galileo Galilei

VILKEN dag är det? Frågade PUH. "Det är idag", Sa NASSE. "MIN FAVORITdag", Sa PUH.

A A MILNE

**Du lever bara en gång, men om du gör det tillräckligt bra räcker det.**

**Mae West**

**Vi bör glädja oss åt det vi har utan att göra jämförelser. Man blir inte lycklig så länge man plågas av att andra är lyckligare.**

**Lucius Annaeus Seneca**

(Detta citat försöker jag leva efter. Oftast har jag känt mig nöjd med det jag har).

Att vara sig själv i en värld som gör allt för att du ska vara som alla andra är bland det tuffaste som finns.

**Ralph Waldo Emerson**

**Dela din kunskap. Det är en väg till odödlighet.**

**Dalai Lama**

**Marie K**

# TIPS KRING TRÄNING, VILA, MAT, SÖMN OCH UMGÄNGE

Jag har haft förmånen att skumläsa/bläddra igenom en bok som heter *Hälsobalansen* av läkaren Rangan Chatterjee. Jag har hittat flera intressanta punkter som jag ska försöka implementera i mitt liv. En del saker gör jag redan, till exempel att jag motionerar och rör på mig väldigt mycket. Tycker också att jag äter bra mat och försöker sova ordentligt.

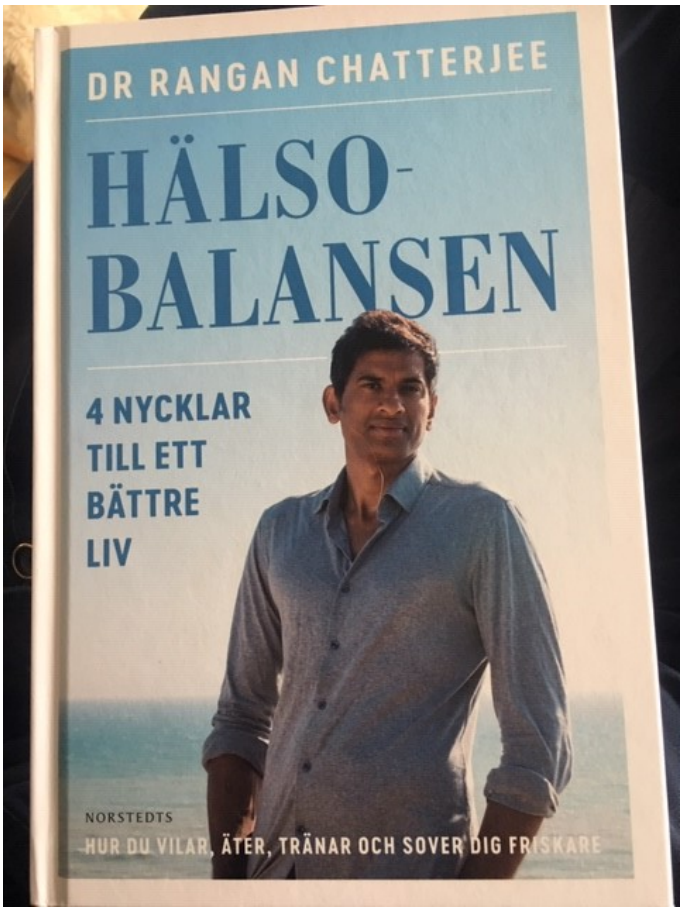
Jag behöver också bli bättre på att göra de saker jag har satt mig för att göra. Ibland har jag lite svårt att ta itu med saker och det ska jag försöka att ändra på.

Ett annat bra tips som boken ger är att jag ska ta vara på de relationer och vänner som jag har. När jag har mått kasst har jag haft en förmåga att dra mig undan. Jag har helst inte velat träffa någon alls. Det enda ställe som jag umgås med människor på just nu är här på Fontänhuset under dagtid. Ska försöka ta tag i att kontakta en av mina bästa vänner igen. I det fallet är det ju **jag** som inte har hört av mig.

Jag behöver också bli bättre på att sätta gränser och att faktiskt våga säga nej utan att vara så rädd för att andra människor ska bli arga på mig.

Idén att skriva en tacksamhetsdagbok låter också väldigt intressant. Jag skulle absolut kunna tänka mig att göra en lista på saker som har gått bra under dagen och som jag har att vara glad och tacksam för. Jag är en person som ofta har alldeles för lätt att fastna i negativa tankegångar.

Ett sista tips som jag vill ta upp här är att det är mycket viktigt att dricka mycket vatten under dagen. Dricker jag för lite en dag märker jag att jag får ont i huvudet. Boken rekommenderar att man ska dricka cirka åtta små glas vatten, vilket då ska motsvara cirka 1,2 liter per dag.




**Enligt förlaget bygger boken på fyra nycklar; vila, mat, rörelse och sömn. Att hitta balansen mellan dessa är själva grunden till en god hälsa. Om du bara fokuserar på prestationsinriktad träning, men sover dåligt, kommer du ändå inte att må bra. Han betonar att små enkla steg som en stunds egentid om dagen, lite fler promenader i vardagen, skippa en måltid då och då, samt några rutiner inför sänggåendet lätt kan bli dagliga rutiner. Han betonar vikten av att förändringarna ska vara enkla och gärna lustbetonade för att bli bestående.**

**Marie K**

**Och du, missa inte detta:** Du kan också lyssna gratis på Dr Chatterjees engelska poddcast. I den hör vi historier från ledande hälsoexperter världen över som erbjuder verkligt enkla tips för att göra upp med vanliga hälsomyter genom att ge dig verktygen som kan revolutionera hur du äter, sover, rör dig och vilar. Men också vikten av gemenskap och naturens helande kraft.

Läs mer här: https://drchatterjee.com/

# ZORBA

–EN PRESSRELEASE

**Regissör Ulf Rosquist**

Vi på Fontänhuset blev inbjudna att närvara vid pressreleasen inför premiären av pjäsen Zorba på Lilla teatern här i Lund den 26 april 2019. Regissör Ulf Rosquist och två av skådespelarna Peter Volden och Emil Cronemyr berättade om sin version av pjäsen som ursprungligen bygger på en bok skriven av Nikos Kazantzakis som heter "Spela för mig Zorba". Efter en stund dök ytterligare en skådespelare från pjäsen upp som heter Aram Arad.

Per Granqvist och Emil Cronemyr spelar de två huvudrollerna "Alexis Zorba" och "Niko". Aram Amad spelar "Monolakos". Peter Volden spelar den ondskefulle chefen för gruvan som heter Mavrandano. Vi fick även lite smakprov på några av scenerna i pjäsen.

**Skådespelare Peter Volden, Emil Cronemyr och Aram Amad.**

Niko är en engelsman med grekiska anor som kommer till Kreta för att ta sitt arv som är en kolgruva i besittning. Där möter han en äldre bonde vid namn Zorba. Zorba har en relation med en åldrande kurtisan, Madame Hortense. Niko hämtar också mod och börjar uppvakta en ung änka. Han känner sig olycklig, men iakttar Zorbas mycket mer jordnära förhållningssätt till livet som denne tar sig an med liv och lust.

Regissör Ulf Rosquist föll för filmen som spelades in 1964 med Anthony Quinn i huvudrollen. Därefter letade han upp boken och blev ännu mer förtjust i dess handling. Ulf och hans fru åkte så småningom till Kreta och sökte upp stranden nära Chania där filmen i huvudsak spelades in. De besökte även den lilla byn i bergen (Kokkino Chorio) där ytterligare delar av filmen spelades in och hade förmånen att få tag på filmens chefsfotograf som bosatt sig på ön efter sin pension. Spännande fakta är att när Anthony Quinn flera år senare fyllde jämnt bjöd han alla byns invånare till fest på en restaurang nära stranden.

Ulf Rosquist tyckte också att det var en bra tidpunkt att sätta upp denna pjäs just nu när det händer så mycket ont i världen med allt krig och elände. Han känner sig väldigt inspirerad av Zorbas sätt att leva i nuet och försöka att hitta glädje omkring sig. ”Dansa bort din sorg” är ett uttryck han gärna vill ta fasta på ifrån boken.

Efter att ha skrivit sin nästa bok "Kristi sista frestelse" råkade tyvärr Kazantzakis själv illa ut och blev bannad av den grekisk-katolska kyrkan. Kazantzakis blev då tvungen att lämna den grekiska ön för Frankrike och hamnade så småningom i Tyskland efter kriget. Han avled 1957 i Freiburg i Tyskland men fick sin sista vila i Heraklion på Kreta.

**Marie K**

# SVERIGEKONFERENSEN

Jag och Matilda, Magdalena och Zoran åkte till Göteborg på årets Sverigekonferens onsdagen den 10 april. Årets tema var Inkludering.

När vi kom fram så hade hotellet vi hade tänkt att bo på så hade de slarvat bort bokningen. Men Matilda fixade det snabbt. Det blev samma hotell som konferensen var på, vilket var mer praktiskt. Det fanns inte så många rum kvar så vi fick dela på ett rum, alla fyra. Damerna intog så klart dubbelsängen, medan jag och Zoran fick ta två sängar som man vek ner från väggen, så det blev som en våningssäng. Det gick jättebra att dela rum tyckte jag. Det är ju så att vi Fontänare klarar av alla situationer, eller hur?

**Mathilda och Tony ägnar tågresan åt förberedelser**

Efter inskrivning och registrering blev det lunchbuffé. Maten var fantastisk god, och vi gick säkert upp några kilon under de här dagarna.

Konferensen började med socialförsäkringsminister Annika Strandhäll som berömde Fontänhusens insats för psykisk hälsa. Sen kom Jenny Hultqvist och berättade om sin pågående forskning om Fontänhusens effektivitet.

Efter en fika kom Jihad Eshwami från Syrien och berättade om sina egna erfarenheter av posttraumatisk stress (PTSD). Djupt allvar varvades med humor när han skildrade sin tid före, under och efter flykten. Han berättade om känslan av att få en diagnos han inte hade hört talas om och hur han så småningom började må bättre.

**...känslan att få en diagnos han inte hört talas om...**

Sen kom Folkhögskolan Gyllenhuset och berättade om samarbetet med Göteborgsfontänen.

Vi checkade in och sen var det frigång, och då kunde man äta middag om man ville. Vi fick också en inbjudan till Göteborgsfontänen på Soppmiddag och salsakurs. Jag var rätt trött och stannade på hotellet, men de andra åkte till Fontänhuset och de hade det mycket trevligt, berättade de när de kom tillbaka till hotellet.

Torsdagen började med en stadig frukost och sen kom Jan Beskow och berättade ”Styrka och svaghet. Om suicidprevention och könsroller”.

Efter en fika kom organisationen MÄN och berättade lite om sin verksamhet. De tog också upp maskulinitet. Det blev diskussioner om vad maskulinitet är. Min egen tanke om det är: En riktig man slår inte kvinnor, kränker inte kvinnor och håller inte på med ”tuppfäktning” med andra män. Riktiga män behöver inte det.

Lunch och sen skulle det bli lite workshops med några olika Fontänhus, men tiden var ganska begränsad, så det blev mer föredrag om våra olika projekt. Stockholm berättade om deras arbete om HBTQ-arbete. Falkenberg berättade om sitt ”Silverprojekt”. Vi från Lund berättade om inkludering i arbetslivet och projekt Exa(k)t och studentenheten.

Anita Brix från Clubhouse International berättade lite om hur de såg på det här med övergångsarbete för husen i Sverige. Vi har ju andra regler och lagar här så det blir lite konflikt med riktlinjerna, men CI var införstådda med våra förhållande, så det är normalt inte några problem.

Sen höll Sveriges Fontänhus Riksförbund årsmöte. Sara berättade om ”Projekt Fler Fontänhus”. Annars var det mest formalia. Verksamhetsberättelse, ekonomisk rapport, revisionsrapport och ansvarsfrihet för styrelsen. Lite om- och tillval till styrelsen. Inger Blennow blev bl.a. omvald som ordförande ett år till.

Efter det blev det lite tid för relax, bubbelbad, träning eller vila. Sen blev det bankett med

en trerätters middag. Mycket trevligt och man fick möjlighet att prata med folk från de andra husen. Vi hade bestämt att vi skulle sprida oss bland de olika husen, så vi bröt trenden med att man sitter med de man känner.

På fredagen kom en arbetsterapeut, Maria Wikeby, och en psykolog, Nina Möller, från Sahlgrenska sjukhuset och berättade lite om kognition och kognitiv funktionsförmåga.

Vi avslutade med Open mic, där vi fick möjligen att ge lite feedback om dagarna. Alla var rätt nöjda, så det blev mest lovord till Fontänhuset Göteborg för en bra och trevlig konferens.

Vi åt lunch och sen blev det tåget hem. Jag tyckte det var skönt att komma hem, för jag blir rätt trött av ett så komprimerat format som det blir i såna här sammanhang.

**Tony**

---

# VÄRLDENS FYRA ROLIGASTE SKÄMT

**Detta är konstaterat av seriös vetenskaplig forskning och omfattande studier. På allvar. Faktiskt.**

Två campare går genom skogen när en enorm brunbjörn plötsligt dyker upp rakt framför dem. Björnen ser camparna och börjar gå mot dem. Den första killen släpper sin ryggsäck, sliter fram ett par löparskor och snörar på sig dem. ”Vad gör du?”, frågar den andra killen. ”Du kommer ändå inte kunna springa ifrån björnen, även om du har löparskor.” Den förste killen svarar: ”Jag behöver inte springa ifrån björnen, jag behöver bara kunna springa ifrån dig.”

★

En kille kommer sent till jobbet. Chefen skriker: ”Du skulle varit här halv nio!” Killen svarar: ”Vadå, vad hände halv nio?”

★

Tre män är strandade på en öde ö. De finner en magisk lampa som de gnider på och fram träder en ande. Anden ger männen en önskning var. Den förste mannen önskar att han var hemma hos sin familj igen. Den andre mannen önskar samma sak. När den tredje mannen ska få sin önskning säger han ”Jag saknar mina kompisar och önskar att de kom tillbaka hit.”

★

En man sitter i sitt hus när det knackar på dörren. Han öppnar dörren och ser en snigel på trappen. Han tar upp snigeln och kastar den så långt bort han kan. Tre år senare knackar det på dörren igen. Mannen öppnar och ser samma snigel. Snigeln säger ”Vad fan var det där om?”

## NU KAN SLUTA SKRATTA FÖR HÄR KOMMER NÅGRA RIKTIGT DÅLIGA...

Vilket är det största djuret i skogen?
– En-orm…

– Hur många tyskar finns det i Göteborg?
– Gör-many…

– Var kom fågelinfluensan till?
– I Här-nös-and…

– Vad hette Elvis storebror?
– Tolvis…

– Varför fick inte elektrikern plats i el-skåpet?
– Det var proppfullt…

– Värst vad den där getingen ser riktig ut!
– Ja, det är nästan surr-ealistiskt…

– Vilken fest är mest allergiframkallande?
– Hö-balen…

— Var är min fönsterskrapa?
– Den är puts väck…

– Varför är det ingen snö i Glasgow på vintern?
– Där bor ju miljontals människor och alla skottar…

– Vilket land har det billigaste köttet?
– Ko-rea…

Hur många göteborgare bor det i Kanada?
– Åtta-va?

– Vad tycker du om SJ?
– Det går ju inte direkt som på räls…

– Om jag var tvungen att välja färg på min TV, så skulle jag ta-blå…

– Ska vi dricka rätt eller vitt vin?
– Det återstårosé…

# RAPPORT FRÅN GRÖNA FINGRAR

Jag har intervjuat Magdalena från Gröna Fingrar inför denna text. Vårsäsongen har dragit igång för fullt nu i april/maj så det rensas i trädgården och krattas gångar för fullt. I trädgården finns dessutom ett växthus att jobba i. Huset har även tillgång till en kolonilott. I källaren står massor av småplantor i kartonger som ska drivas upp till diverse nyttoväxter. Det är bland annat chili, paprika och tomat som ska ut i växthuset. På kolonilotten sätts det lök, vitlök, rödbetor, morötter med mera.

Alla i huset som vill får komma med till kolonilotten. Man är välkommen att bara titta hur där ser ut om man vill. Det finns två skjul där med diverse grejer och man kan sitta under tak om det regnar. Förra sommaren grillade man bland annat där och det görs eventuellt i sommar också.

Troligen kommer det även att hållas yogaövningar där under sommaren. Naturpromenaderna är slut för säsongen men snart kommer sommarutflykterna igång. Torsdagens vegetariska matlagning är också slut för denna gång då det finns mycket utearbete under dessa årstider (vår, sommar, höst) som Gröna Fingrar tar hand om.

**Marie K**

**Tack till Karl Gutter som tog kolonibilderna**

# LÄR DIG PODDA PÅ REDAKTIONEN

På redaktionen jobbas det som vanligt för fullt med den nya tidningen som har deadline satt till den 20 maj och när den sen är helt klar kommer den ut till medlemmarna i huset, men också till många andra verksamheter som vårdcentraler, bibliotek med mera, där vi medlemmar brukar lämna den. Alla är välkomna på redaktionsmötet som vi håller varje måndag kl 11.

Podden är också i full gång och sänds i stort sett varje torsdag mellan klockan 14.00 och 15.00. Varje måndag klockan 14.00 är det möte inför torsdagens nya sändning och medlemmarna får komma med förslag till tema inför den nya sändningen. Givetvis får man skriva och spela in annat som engagerar en också. Kom gärna och var med då podden, liksom tidningen, är till för alla medlemmar. Alla får skriva och medverka och det har varit olika programledare, men alla har skött sin programledarroll med bravur och podden har blivit väldigt bra mottagen.

Kom gärna du också!

**Marie K**

# LOPPET ÄR KÖRT!

Vilken härlig fest det blev!

Lördagen den 23 mars var det dags för årets Ångestlopp i Lund. Vädret visade sig från sin allra vackraste sida. Tidig vårsol och mycket folk på Stortorget. Detta år var Lunds Rotaryklubbar med och arrangerade loppet.

Fontänbandet Sicket Allo spelade och Matilda med flera sjöng och dansade. Besökare bjöds på dryck, kaffe, frukt och kanelbullar, vilket höjde stämningen bland den stora publiken på Stortorget ytterligare.

När Ångestloppet startade klockan 15 så kunde de som ville gå, springa eller krypa de 209 metrarna. Vätskekontroller fanns, som tur var, där vi kunde välja på blåbärssoppa eller nyponsoppa.

Själv så tog jag med mig min hund Wiccy och hon blev väldigt omklappad och uppskattad. Wiccy och jag tog en lugn promenad runt torget. Hela tillställningen var mycket bra anordnad och verkade uppskattas av besökarna.

**Foto: Göran Persson**

**Text: Maria O**

**Fontänhusets otroligt samspelta dansare fr v Marita, Malin och Anne briljerade till sköna rytmer och publiken rycktes med.**

**Danssugna Ångestloppdeltagare värmde upp inför den förestående utmaningen där alla är vinnare och springer för hälsan och för att uppmärksamma psykiska ohälsa.**

**Stadsflanörer möttes av ljuva toner och sensationellt spektakulära outfits. Cicky, flickan till höger, sjöng det världskända örhänget”RRRATTARRATARAA TJANSÅÅÅNDAMOOOOR” med klockrena stämband och klädsamt allvar. Jonas, basistbegåvningen till vänster, ackompanjerar sångsvanen med briljant fingerföring över instrumentstallet. Jonas, som även är djupt engagerad i RSMH-Lund, håller ibland också i sångstunder i Fontänhuset, vilket betytt jättemycket för många av våra medlemmar.**

**Många kloka och fina tal hölls inför loppet, som är en del av husets stora satsning på motion vilket ger allra bäst effekt när man mår som sämst.**

**Lundabandet Sicket Allo rev loss ett gäng låtar för att höja stämningen på torget. Alla med stränginstrument verkar sikta på Niklas, husets eminente pianist.**

**Foto: Göran Persson**

Nu är jag

# Förbannad

igen

Jag är förbannad på den hysteriska hälsotrenden som pågår nu för tiden. Det ska vara vegetariskt, veganskt, bönor, linser, kikärtor och en j*vla massa fiber. Snart får man väl handla kött på svarta marknaden i en skum gränd någonstans.

Jag är också förbannad på alla som tycker att jag ska äta vegetariskt, för att jag, enligt deras åsikt, är tjock. Ni får tycka vad f*n ni vill men jag är vuxen och bestämmer själv vad jag stoppar i mig och jag tycker inte vegetarisk mat är gott. Jag har smakat och det är f*n inte gott.

Jag är förbannad på politiker och tjänstemän som inte kan räkna. Nästan varje projekt eller bygge blir mycket dyrare än deras beräkningar. Gå en kurs i ekonomi och köp varsin miniräknare. De lägger medvetet en låg budget för att få igenom beslutet och sen skenar kostnaderna.

Jag är förbannad på handlarna, som inte tar sitt miljöansvar. Alla miljövänliga varor är mycket dyrare. Borde det inte vara tvärtom, de som inte väljer ett miljövänligt alternativ ska väl betala en miljöavgift för sitt val?

Jag är också förbannad på busschaufförer som kör som banditer. De stannar inte på övergångsställen och kör för fort. Bromsar för häftigt och kör ryckigt. Det finns ett fåtal som kör väldigt bra, men en del tror att de kör en racerbuss.

Jag är förbannad på att denna j*vla depression inte släpper taget om alla oss som drabbats av den.

Jag är också förbannad på att alla är så j*vla förbannade hela tiden. Lugna ner er för h*lv*te.

För övrigt anser jag att spårvägsbeslutet ska rivas upp, inte gatorna.

MED VÄNLIG HÄLSNING/TONY

# STIGMA OCH PSYKISK OHÄLSA

Det pratas mycket om stigmat som råder kring psykisk ohälsa. Vad är då stigma, ja och vad betyder ordet? Jag har själv varit lite undrande kring detta och tror säkert att det finns fler som inte vet vad det betyder. Googlade på ordet *stigma* kring psykisk ohälsa ( en förkortning av ordet stigmatisering ), och fick då förklaringen att det, citat ; *"..innebär att man, på grund av fördomar och okunskap undviker att leva, umgås, arbeta med eller anställa personer som har psykiska funktionshinder. De uppfattas som skrämmande, oförutsägbara följer en diskriminering – ovilja att ge bistånd, arbete, bostad med mera*".

Till detta kan tilläggas att vi som har psykisk ohälsa ibland kan känna både skam och skuld för att vi har detta.

Hur ser då *jag* på detta med stigmat som råder kring psykisk ohälsa?

Jag *vill* tro att det sakta, sakta håller på att minska. I och med att den psykiska ohälsan hela tiden tycks öka i samhället och i alla åldrar, så borde ju rimligen mystiken, okunskapen, och fördomarna minska kan jag tycka och även hoppas på.

Jag har själv valt att vara ganska öppen med det faktum att jag har en psykisk sjukdom. Inte till allt och alla, men jag vill gärna dra mitt strå till stacken när det gäller att våga prata om detta skam- och skuldfyllda ämne.

Jag växte upp med en mamma som var alkoholist och detta gjorde att jag i mycket hög grad skämdes å hennes vägnar, men tyvärr även för egen del. Jag tog alltså på mig mammas skam. Detta var otroligt belastande och jobbigt. Jag drog mig för att bjuda hem nya kompisar eller pojkvänner. I hög grad har mitt val att vara öppen om min sjukdom sin orsak i att jag skämdes för mamma under så många år. Jag tröttnade helt enkelt på att skämmas. I synnerhet för sådant som man inte kan rå för.

> ...skulle önska att vi alla slog oss samman och på något vis bestämde oss för att inte bära på skam och skuld längre

Jag skulle önska att vi alla slog oss samman och på något vis bestämde oss för att inte bära på skam och skuld längre. Alla vi som har någon form av psykisk ohälsa.

Upp till kamp mot vårt inre och yttre lidande och sträck på ryggen och var istället stolt över den alldeles speciella person du faktiskt är!

**Maria O**

# VÅRTECKEN I FEBRUARI, MARS OCH ANNAT FILOSOFERANDE!

Det är så vackert med alla snödroppar och vintergäck som har tittat upp från marken den sista tiden. Nu har dessutom solen skinit i flera dagar.

När solen lyser blir man genast piggare och kan tänka gladare och ljusare tankar. Varje liten knopp är ett underverk i sig. Varje doft är frisk och påminner om naturens pånyttfödelse.

Jag är ute varje dag och går långa promenader. Jag är mycket för detaljer och kan uppskatta varje liten åder i varje litet blad. Är så tacksam över kameran i min telefon då jag tar mycket bilder när jag är ute och går. Alltid finns det något vackert att dokumentera som jag kan ha och titta på och glädjas över under dagar med dåligt väder eller när jag känner mig extra nedstämd. Mina foton har alltid gett mig mycket glädje. En del väljer jag att framkalla då det också ger en viss känsla att ha bilderna på papper och att kunna bläddra i ett album. Det är även lite speciellt att kunna hålla fotot i handen.

Snart är det även dags att börja fixa och dona i trädgården igen. Det ligger en hel del löv där som jag måste räfsa upp. Lite senare under vårens gång är det alltid lika spännande att se vad som tittar upp ur rabatterna. Jag älskar min trädgård som ligger på baksidan till lägenhetshuset där jag bor. Den är precis lagom stor för att det inte ska bli övermäktigt att hålla på och påta i. Att hålla på och jobba i sin trädgård kan vara nog så vilsamt det också. För mig känns det viktigt att kunna jobba med händerna och inte bara med huvudet.

Jag är också så glad för alla småfåglar som har kommit tillbaka. De sjunger så underbart vackert. I dungen som går längs med vägen som ligger bakom min lägenhet håller också både igelkottar och en och annan liten ekorre till. Det är otroligt sött. Jag är glad att grannen som bor på ena sidan av min lägenhet är lika förtjust i djur som jag är. Just de grannarna, som är ett äldre pensionärspar, är väldigt trevliga. För mig är det mycket givande att umgås mellan generationerna.

I somras när det var så hett ute under en så väldigt lång period, satte jag faktiskt ut vattenskålar i trädgården i hopp om att något litet djur kunde få något att dricka. Grannen gjorde likadant. Hoppas att denna sommar inte blir lika het och torr som förra. Det återstår dock att se. Det var lite ledsamt när småfåglarna gav sig av och man inte kunde höra deras kvitter längre i slutet av sommaren. Till sist var det bara råkor, skator och kråkor kvar. Åtminstone där jag bor. Förmodligen hittade de fågelarterna mat och vätska på

något sätt.

Under helgen (början av mars) som gick var jag också på mitt vackra Billebjer. Det är mäktigt att kunna gå dit och följa årstidernas skiftningar. De blir väldigt tydliga när man spanar ut över landskapet högt uppe på klipporna som tillhör naturområdet.

En av de saker jag faktiskt saknar nu som boende i Lund är de stora granskogarna som ligger uppe i norra Skåne där jag kommer ifrån. Gran och tall ger ifrån sig fantastiska dofter och härnere växer det mest lövskog. I skogarna kring Osby finns det också gott om myrmark. Går man på myrarna gäller det att vara försiktig och ta sig fram långsamt så att man inte går ner sig och sjunker. En sak jag uppskattade under min barndom var att vår familj ofta gav sig ut på myrarna under hjortronsäsongen för att plocka bär. Inte för att jag var någon flitig plockare under min barndom men lite blev det i alla fall. Vi tog också lite pauser och bredde ut filtar på marken och satt och fikade, antingen några mackor eller någon god kaka och något gott att dricka. Sådana barndomsminnen som poppar upp ibland är för mig väldigt värdefulla och ger mig glädje när jag tänker tillbaka på dem.

**Bilderna här visar inte exakt det jag skriver om, utan är lite andra vackra motiv jag har varit ute och tagit under mina promenader.**

Nu när jag återigen har mått dåligt och har haft mycket ångest med panikattacker försöker jag ändå att hänga upp mig på mina fina minnen. Fotona är en otrolig minnesbank för mig.

Jag SKA tillbaka till det sinnesläge som jag hade innan jag blev sjuk. Det är mitt mål.

**Marie K**

---

# DET GÅR JU INTE

Fåglarna börjar kvittra när de känner våren i luften medan människorna tar av sig kläderna efter vintern.

De blir som korna tycker jag, fast de blir kära i stället och börjar upptäcka varandra på nytt.

Solen värmer mer och mer. Träd och buskar börjar få blad på sina växter och ser så härligt gröna ut.

Jag älskar våren eftersom allting kläcks och knoppas där ute. Som Karin Boje skriver i en dikt:

*Det gör ont när knoppar brister*.

Allt kläcks och alla blir så glada.

Sedan så kommer sommaren då många vill vara lediga och ha semester.

Men alla kan ju inte ta ledigt samtidigt, för då stannar ju Sverige.

Och det går ju inte.

**Rose-Marie**

# LÄGET I KÖKET?
# JOTACK, ALLDELES FÖRTRÄFFLIGT!

Köket är i full gång som vanligt och ordnade en alldeles fantastisk påskbuffé för några veckor sedan. Just nu håller man på med planering av lägermåltiderna inför årets upplaga av Lunds Fontänhus sommarläger. Jag hann själv vara med på mötet en liten stund och hörde det bollas med olika idéer kring mat man kan tänkas göra under lägerdagarna.

Är du intresserad att vara med och jobba i köket är du supervälkommen. Är du orutinerad, så lär vi dig. Det är en fin förmåga att kunna laga god och nyttig mat. Och så har vi kul medan vi stökar i köket.

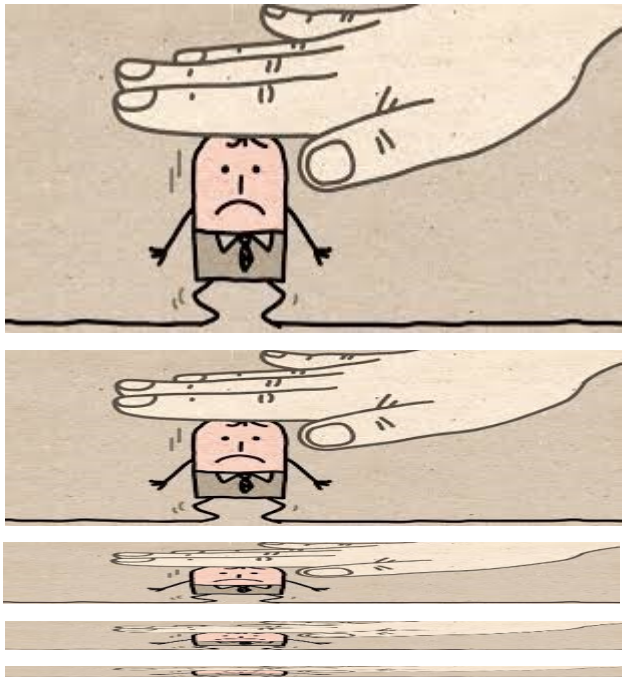
**Marie K**

**Nejdå, det är ingen fastlagsbulle. Det bjöds på rulltårtsbakelser efter påskbordet och ”locket” är en halv persika.**

**Vid festliga tillfällen och vädret tillåter, sitter vi gärna i trädgården och festar lite. Här hade vi dessutom musik till maten.**

# KRÄNKNINGAR

En kränkning är en handling som på något sätt får en annan person att känna sig ledsen eller utpekad. Den är inte alltid uppsåtlig eller ibland utförs den av en person eller personer som inte kan eller struntar i de sociala koderna i det samhälle eller den omgivning de befinner sig i. Oavsett vilket är det en mindre trevlig känsla att känna sig utsatt.



Själv råkade jag återigen ut för en incident här i huset för någon vecka sedan. Har inte mått så bra på sistone så jag valde att bara svälja och låtsas som inget. Det känns dock inte bra för mig att få kommentarer om min kropp. Det är inte något tecken på uppskattning och jag vågar knappt ta på mig en kjol eller en tajt tröja fler gånger. Får väl bli bylsiga kläder framöver. Jag känner mig ledsen och undrar varför jag inte får vara ifred!?

Detta upptar en del av mina tankar just nu och det gör också att jag ofta är på helspänn och aktar mig för att bli ensam i samma rum som hen befinner sig. Ibland vill jag inte ens gå till Fontänhuset på grund av att jag inte får känna mig fri på ett sätt som jag vill. Så, ja, jag känner att det är en kränkning och att en gräns blir passerad som jag inte har bett om. Jag tycker faktiskt inte att man kommenterar folks kroppar oombedd och speciellt folk man inte ens känner. För mig handlar det om att hålla god ton och det ingår i en normal uppfostran.

I övrigt råder det en väldigt trevlig stämning i huset och de som går hit är väldigt vänliga människor. Detta gäller verkligen överlag och jag känner mig glad och behövd varje dag som jag går hit. Undantaget bekräftar ju regeln som man brukar säga.

**Marie K**

---

# NJUTBART!

**En solig fikastund i trädgården bland vänner är bland det finaste som finns. Här sitter Pernilla och Julia och gottar sig i varandras sällskap och det sköna vädret. I bakgrunden står husets buss med vilken vi gör trevliga utflykter runt om i Skåne.**

# Lunds Fontänhus

**OBS SOMMARENS ÖPPETTIDER!**

**Mellan den 15/6-15/8 har vi öppet måndag till torsdag 9-16, fredagar 9-15 och stängt söndagar och onsdagskvällar.**

**Ordinarie öppettider:** måndag, tisdag och torsdag 9-16, onsdag 9-19, fredag 9-15 och söndag 11-14. Lördag stängt.
**Besöksadress:** Kävlingevägen 15, 222 40 Lund **Tel:** 046-12 01 95
**E-post:** info@lundsfontanhus.se
**Hemsida:** www.lundsfontanhus.se **FB:** www.facebook.com/lundsfontanhus

**Styrelseledamöter i Lunds Fontänhus**

Bengt Axfors Karin Hagard Arne Bojesson (ordf.) Kerstin Hedelin
Björn Anders Larsson Kajsa Rosenblad Gert Birgersby

## Och här är alla våra Fontänhus i Sverige:

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

**Fontänhuset Bryggan**
Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042–24 50 60
E-post: kontakt@fontanhushbg.se
Hemsida: www.fontanhushbg.se

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# SPONSORER



**Stiftelsen De Lekande Barnens Fond**

**Malms Legat**
**Stiftelsen Lindhaga**
**Stiftelsen Lars Hiertas Minne**
**Anagram**
**Folke Ljungdahls Stiftelse**
**Finsam**
**Emmaus Lund**
**Carl Jönssons Understödsstiftelse**

**Samt våra fina stödprenumeranter**
**Cecilia Larsson Glowacki,**
**Siw Hult, Gunnel Börjesson, Ann-Christine Engdahl Olesen, Anita Arnoldi, Eva von Boer Lindskog m fl**

**Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar:**
**Ebba Fischer**
**Caroline Sverdrup**
**Pia Althin**
**samt till Lunds Fontänhus styrelse, våra samarbetspartners och till dig som vi kanske glömt i farten...**

**Fontänhusets vänner**

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

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

**Kostnad stödmedlemskap:**

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

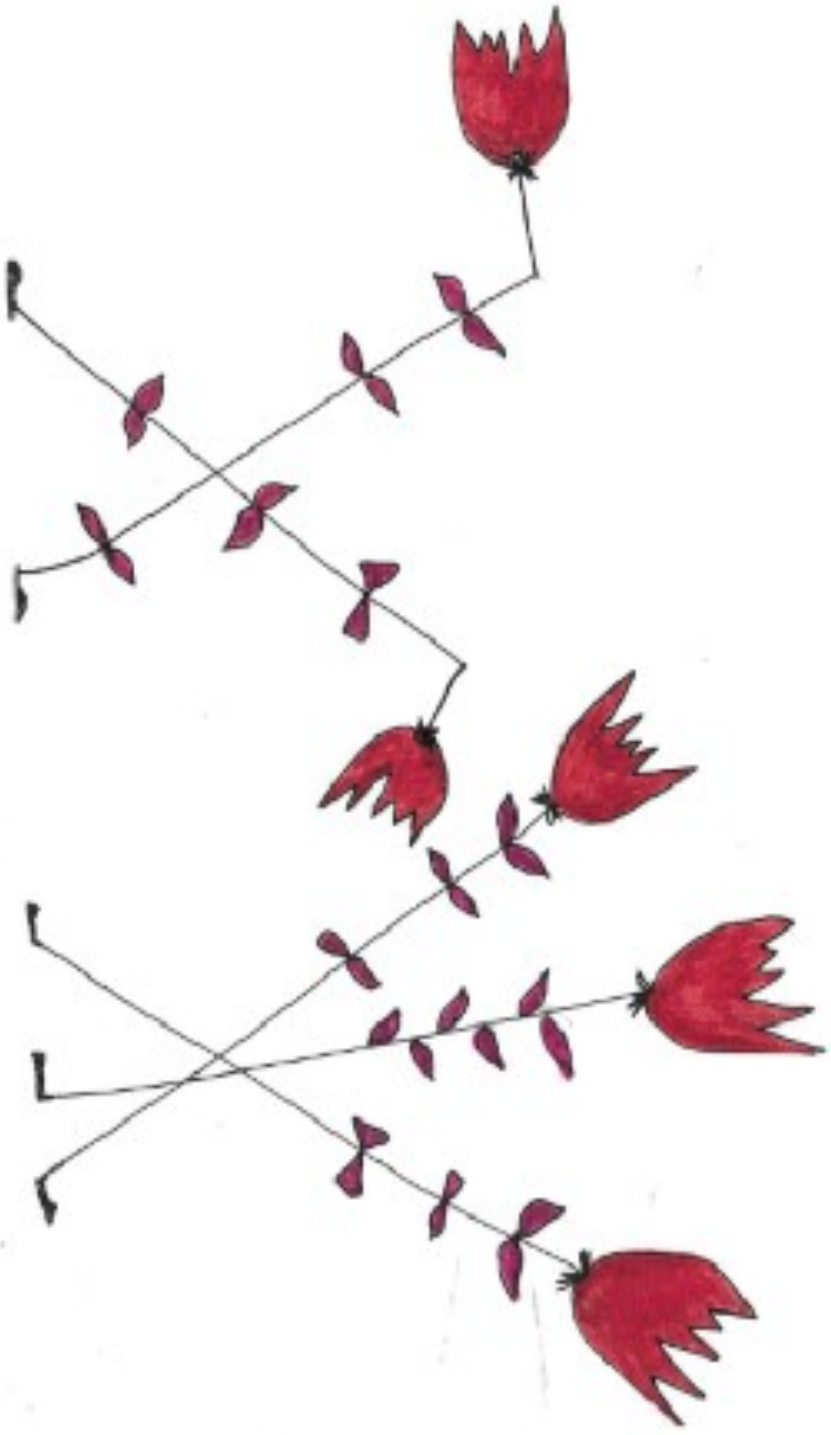



BILD BAKSIDAN: LENA H