

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 3, årgång 36 2020, Pris 20:-

FONTÄNMAGASINET



En tid som ingen annan

I skrivande stund är vi inne i början av vecka 4, lokal Covid-19-tid. Ur ett internationellt perspektiv har denna pandemi fått hela fontänhusrörelsen att tänka i nya banor, högt och fritt.

Så är det även nationellt här i Sverige.

Det som skiljer oss från den övriga världen – eller åtminstone resten av Norden – är att Folkhälsomyndigheten förväntar sig av oss medborgare att vi ska ta ett stort egenansvar när det gäller smittspridningen. I korthet betyder det att i det här landet inte, ännu så länge, har ställts krav på att stänga ner samhället i sin helhet.

Här tillåts fortfarande människor att mötas, om än bara i samlingar av 50 personer när det gäller offentliga tillställningar. Social distansering är en ny term som vi lär oss leva med. Att arbeta hemifrån ses som en rekommendation om det är möjligt.

För de fontänhus som finns i Danmark, Norge och Finland har myndigheterna stängt ner deras verksamheter, som i princip alla andra också. För dem har omställningen varit stor. Fokus har plötsligt förflyttats från en verksamhet med ett tätt och nära samarbete mellan medlemmar och handledare till distanskontakt med hjälp av telefon, sociala medier, mejl och olika varianter av videokonferenser.

För oss i Sverige ställer det till det ganska rejält. Öppet, men ändå stängt. Den arbetsinriktade dagen, men ändå social distansering. Och så vidare.

Utifrån ett medlemsperspektiv är det viktigt att fortsätta med det dagliga arbetet. Det kommer folk till vårt hus fortfarande, drygt 70-80 % av våra medlemmar deltar dagligen hos oss. Det som förvånar är att de som kommer stannar längre tid i huset per dag än någonsin tidigare. De 20-30 % medlemmar som väljer att inte komma in på Fontänhuset Malmö på grund av det rådande läget håller vi kontakt med via Reach Out – telefon, mejl, Facebook, långpromenader och olika varianter av videokonferenser.

För oss som arbetar här är det ungefär samma förutsättningar som för medlemmarna. Det som skiljer är att vi inte kan följa upp vår dagliga verksamhet om flera ur personalen skulle bli sjuka eller av andra anledningar inte kan vara på arbetsplatsen. Men i dagsläget gäller att den som är frisk ska arbeta. Om det kommer andra signaler från Folkhälsomyndigheten eller regeringen så får vi anpassa oss till det då.

Men. I dagsläget håller Fontänhuset Malmö ställningarna. Det är öppet för de medlemmar som väljer att komma hit plus att vår Reach Out når de som av olika anledningar inte kan göra det. Handledarna arbetar som vanligt, men är hela tiden beredda på att anpassa verksamheten till de föreskrifter som kan tänkas komma från myndighetshåll när det gäller Covid-19.

När ni läser detta har kanske den värsta stormen lagt sig.

Det hoppas jag verkligen för oss alla.

Herbert Tinz

Fontänhuset i Malmö

Fountain House startade 1948 i New York som ett frivilligt arbetskollektiv för människor i kontakt med psykvården. Första huset utanför USA öppnade 1980 i Stockholm och i dag finns över 300 hus i världen.

Vi öppnade i Malmö 3 september 1984 och sedan dess har över 900 medlemmar deltagit i arbetet på våra fem våningar: Kafé & reception, restaurang, tidning & radio, samt vägar ut (för arbete & studier).

Vill du bli medlem eller veta mer, ring 040-12 00 13 eller maila: info@fontanhuset.se

Stödmedlem/prenumerant blir man genom att betala 250 kronor och ange sin post-adress till vårt bankgiro 5650-2537.

Redaktionsarbete:

Ansvärg utgivare: Herbert Tinz
Text & bild: Se respektive artikel
Redigering, layout, tryck & distribution: Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Gemensamt projekt



De olika åsikter som framförs i denna tidning delas inte nödvändigtvis av Fontänhuset i Malmö

Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö

info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 3, 2020



10

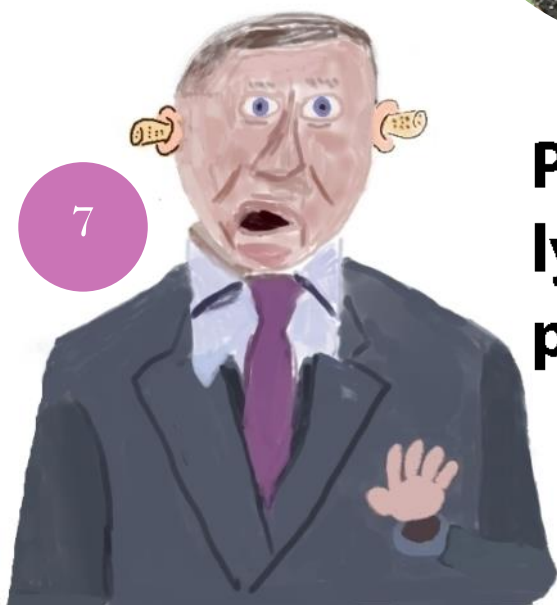
Kinesiska nyåret!

23



En magisk blomma

7



Politiker, lyssna på oss!

22



Covid-tider!

25



Tankar om depression

25



Innehåll

- 2 Ledare
- 4 Fråga Bo
- 5 Paddies krypta
- 6 Doktor Anna
- 7 Politiker, lyssna på oss!
- 8 Livet i trappan
- 9 Jeff Beck i mitt liv
- 10 Kinesiska nyåret
- 11 Words by Angela
- 12 Minska matsvinnet
- 13 Jag, Benny
- 14 Star Wars
- 15 Dyslexi
- 16 Min kompis Albert
- 17 Serie av Ushiri
- 18 Corona meets Corona
- 19 Citat av Jermy
- 20 Poesi av Cecilia
- 21 Poesi
- 22 Foton av Sharzad
- 23 En magisk blomma av Lidia
- 24 På vägar ut
- 25 Tankar om depression
- 26 Henriks hobby
- 27 Gott & blandat med Anders
- 28 Människans ursprung
- 29 Brukarorganisationerna
- 30 Husnytt
- 31 Poesi & konstverk
- 32 Fullkoll

Fråga Bo



Varför gillar kaniner morötter & varför blir man orange om man äter mycket morötter?



Därför att morötter är som godis för kaninerna, som inte bör ätas mer än en gång i veckan. Det finns betakaroten i morötter som funkar som färgämne. Det finns dessutom i sånt som man kan smörja in sig med för att bli brun.



Varför fastnar man i sina negativa tankar och minnen mer än de positiva?



Vet inte säkert här, fast det är kanske en försvarsinstinkt från tidigare i människans historia, då självkritik var ett mer akut tillstånd och nödvändigt att lösa. Kanske har det med Jantelagen att göra, att vi blir mer nedvärderande mot oss själva och andra.



Varför blir man aldrig nöjd med sig själv?



Det är kanske Jantelagen som spökar i detta fall också! Annars vet jag inte säkert. Det är kanske i självbevaringsyfte! Jag tycker denna fråga är rätt svår. Borde kanske bearbetas mer av de andra kloka. Fast de är kanske lärda att tänka så? Mina tankar blir lätt negativa. Kanske har jag blivit förtryckt tidigare då det känns lite olyckligt att jag ser ner på mig själv. Även om frågorna tycks enkla är det svårt att svara enkelt på det hela.



Vilket är bäst? Stor eller liten festival?



Enligt min miniundersökning så tycker de flesta bäst om en liten festival. Exempelvis Malmöfestivalen är för stor, med stora samlingar av människor. Jag föredrar också små festivaler, även om scenerna kan vara hemskt pampiga på stora festivaler.



Finns det manliga klimakteriet?



Kallas andropaus och det finns tecken på detta som kan liknas med klimakteriet. Dessa tecken är ett resultat av minskade hormonnivåer (som testosteron). Vissa drabbas av svängigt humör, vallningar, fäfänga, minskad empati och en mer egoistisk framtoning. Det råder delade meningar huruvida det manliga klimakteriet existerar eller ej. Män med låg testosteron har ofta andra hälsoproblem exempelvis övervikt, diabetes, högt blodtryck samt hjärt- och kärlsjukdomar. Åkommor som alla leder till minskad testosteronproduktion fast det kan vara tvärtom som med hönan och ägget, vilket kommer först? Vilket leder till motsatsen?



Har du tips på hur man släpper taget/kontrollbehovet om vuxna barn?



Nej det kan jag inte säkert säga utom kanske att vi ska minnas hur det var för oss själva vid den tiden. Att verkligen hålla tillbaka våra känslor för det vuxna barnet.

Tack för dom frågorna och ha det gott! Ha det!

Kom gärna med fler frågor. Helst på en lapp till redaktionen, eller via mejl till tidning@fontamhuset.se

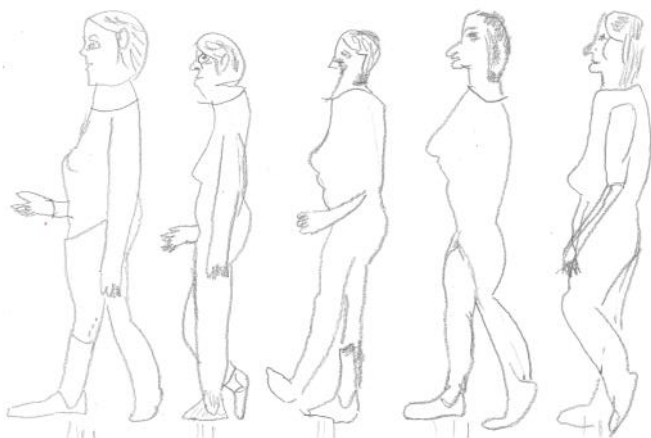


BILD: BO

Paddies krypta

Hej Gullungar! Paddie här. Vem fan annars? Trots min tillfälliga idétorka ska jag försöka göra en recension på en klassiker. Om man får säga så. Det är ingen klassiker typ Hammerfilmerna. Men den som väntar på något gott väntar nästan alltid för länge som kryptmästaren brukar säga.

Nattens film heter Prison. Jag har själv suttit inne. Men inte i fängelse. Däremot en rejäl tid på avdelning 80 och där hade de inga elektriska stolar, bara muskler, medicin och tvångströjor. Okej, lite elchocker fanns också plats för. Nock om det, nu över till filmen Prison. Wardon Sharpe verkar ha lite mardrömmar av att han skickat en oskyldig fånge till stolen. Nu har han och Miss Waller, som är mer human, öppnat ett gammalt fängelse. Sharpe tror på hårdare tag mot de intagna, men det börjar inte bra. Två fångar kapar fängelsebussen. Tyvärr har de ju ingenstans att köra. De är ju i ett fängelse.

Sharpe är inte stabil. Första natten är lugnt på fängelset, men det kommer väl att ändras på? Viggo Mortensen, kallad biltjuven, skaffar nya kontakter. Bland annat med en kille kallad Lasagna, som hänger honom i röven. Det börjar hända saker när två stycken får i uppgift att hacka i en vägg för att Sharpe sa det. Blixtar och eldslågor, väggen var till avrättningskammaren. Busskaparna har det inte lätt de heller. Det är något skit på gång. De brinner nästan upp bägge två. Den ena klarar sig, tack vare biltjuven. Inte nog med att sitta inne, det finns en ond kraft där också. Verkar det som.

Strömmen går i hela fängelset och de intagna blir upprörda. Efter det andra dödsfallet som var spektakulärt, börjar fängelsedirektören bli nojig. Samtidigt försöker Miss Waller lägga ner fängelset. Nu är det



snart dags för fler dödsfall. Döndandet är verkligen spektakulärt. Fan en film från 1987! Taggråd, jag säger inget mer.

Efter ett tag bryter helvetet loss.

Det kan man lugnt säga. Jag ska inte berätta för mycket. Denna film är en klassiker. Snygga dödande, bra

skådespeleri av biltjuven spelad av Mortensen. Ja, så här blir det när jag har idétorka. Ni kanske undrar hur det är när jag inte har det.

Filmen får fem dökallar. Det är en bortglömd klassiker.

Adjö gullungar!

Sweet dreams!



Doktor Anna

och apelsinsaften



Europa hade klarat sig igenom den värsta flyktingvägen från Syrien och Afghanistan. Statliga verk och enskilda politiker hade ridit ut den värsta anstormningen. Men ännu uppenbarade sig nyinkomna ärenden med jämna mellanrum. En stor skara invandrare höll kontinuerligt på att slussas in i det svenska samhället med dess lagar och regler. Doktor Anna började lära sig rutiner för att möta de som hamnade inom hennes område som var psykiatrin. Hon brydde sig om sina klienter och såg dem som kommande integrerade samhällsmedborgare. Det nya landet hade många levnadsöden från andra delar av världen vid sina gränser. Övriga världen såg på med samma typ av erfarenheter. Som det kunde gå till.

BENGT L *text*
QASEM *bild*

Armin höll ett stenhårt grepp kring balken som gick tvärs över reservhjulet där han låg under lastbilen som färdades från Köpenhamn till Malmö. Om han bara klarade sig in landet så skulle han vidare till Göteborg. Men hur han skulle nå sitt mål visste han inte ännu. Händer och armar blödde av Armins krampaktiga tag. Han vägrade släppa balken. När lastbilen närmade sig Malmö övergick de fysiska ansträngningarna till psykisk påfrestning. Lastbilen bromsade in vid gränskontrollen. Armin släppte efter på sitt grepp och lät armarna vila under tiden som tullpersonalen undersökte bilen. Han hoppades undgå upptäckt men just den här

bilen fick en lite noggrannare visitation.

Hallå där!

Den kvinnliga tullaren stod böjd så att hon kunde se Armins ben.

– Hey you, sa hon med hög röst.

Armin förstod att spelet var över.

Han kravlade sig fram från sitt gömställe, reste sig upp, och stod i sina smutsiga kläder med blodet rinnande nerför armarna. Han hade blodfläckar på kläderna och i ansiktet. Tullpersonalen tillkallar polis som kör Armin till Malmö Sjukhus för omplåstring. Därefter kan polisen förhöra honom vid polisstationen med hjälp av en tolk. Armin säger att han vill bli svensk medborgare och bo uppe i Göteborg. Han förklarar också att hans familj i gamla hemlandet varit välbärgade och aktade samhällsmedborgare sedan många hundra år och att han har för avsikt att utbilda sig till läkare precis som sin far. Polismannen som förhör Armin noterar hans uttalanden och efter förhöret sätts Armin i en cell för förvaring i väntan på transport till en flyktingförläggning. Några dagar senare flyttas han till flyktingboende för ensamkommande flyktingbarn. Den första tiden förvaras Armin för utredning angående asyl i Sverige. Han bor tillsammans med tre män i ett rum med tillgång till kök och toalett med dusch. Tiden går och Armins ansökan handläggs så sakta. Det svenska samhället, som inte verkar bli klara med utredningen, gör Armin besviken. Han försöker intala sig att människor med högre ideal skulle rädda honom undan förläggningen. Det före-

kommer oroligheter och mindre bråk på såväl förläggningen som ute i samhället. Armin känner ovilja och främlingsfientlighet från Svensken i allmänhet. Han tänker att dom som handlägger hans ärende vid migrationsverket ska förstå hans belägenhet och ge honom den behandling och etiska hållning som han rätteligen förtjänar. Under en kaotisk helg med många, som Armin tycker, provokationer, som orsak, råkar Armin i slagsmål på en krog i staden och åtal väcks i två punkter. Misshandel och försök till våldtäkt. Armin döms skyldig och läggs in vid en avdelning inom rättspsykiatrin som enbart härbärgerar flyktingar. Avdelningen är ett samarbete mellan invandrarverkets filial nere i Skåne och Region Skåne. Överläkare Anna Alvelind med specialistkompetens inom psykoanalys är tillförordnad chef på avdelningen och ansvarar för att klienterna blir rätteligen behandlade under utredningsfasen av asylärendet och möjliga att skriva ut till det öppna samhället med öppenvård som länk till tillfrisknande och påbörjad integration in i det Svenska samhället. Nu var det inte alla som gavs asyl utan några tvingades till återresa. För Armin gick det dock bra. Han fick asyl och påbörjade vägen mot att bli svensk medborgare.

Forts...följer...BAL.

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1.Konfliktlösning | 6.Egenvärde |
| 2.ANKOMSTEN | 7.Bostad |
| 3.Sfi | 8.Familj |
| 4.Isolationen | 9.Stolthet |
| 5.Yrkesutbildning | 10.Inbjudan |

Kärleksminnet från sommaren

Mänskensnätter hand i hand.
Havets stilla kluckande mot stranden.
Vindens ljumma bris.
Våra bara fötter i den mjuka sanden
som värmts av dagens hetta.
Dina ögon var som mänskenet.
Vårt vaggande som havets kluckande.
Dina kyssar som den ljumma brisen.
Dina kramar som den mjuka sanden
och dina ord som dagens hetta.
Mitt finaste kärleksminne från sommaren.

POESI: PATRICIA J

Min kompis Kim



Politiker, lyssna på oss!

Ibland undrar jag om det måste ske en uppenbar katastrof för att vi ska prata allvar om funktionsvariationer i politiken. Det som sker är hatbrott, trakasserier, våld, utanförskap och dolda brott,

EMILIA L *text*
LINUS *Illustration*

även bakom stängda dörrar inom psykiatri. På förintelsens dag upplyste många politiskt aktiva hur viktigt det var att kämpa emot nazism. Jag håller med om att det är viktigt att prata om nazism. Men många funktionsnedsatta mördades under andra världskriget. Ändå pratar man aldrig om det inom politiken.

Enligt DO, anmäls inte all diskriminering mot funktionsnedsatta. Det finns ett stort mörkertal på många funktionsnedsatta som inte anmäler när dem utsätts för diskriminering.

Vad en del skulle hävda är att diskriminering mot funktionsnedsatta inte är tillräckligt politiskt och mer en privat fråga. Det är fel för det privata är politiskt och

funktionsnedsattas rättigheter är också mänskliga rättigheter.

Det som måste hända är att politikerna går på föreläsningar om psykisk ohälsa och funktionsvariationer, lyssnar på vad funktionsnedsatta har att berätta, informerar funktionsnedsatta om deras rättigheter och förklarar vikten av att anmäla inom psykiatri, arbeta mot diskriminering på arbetsplatser,

organisationer, utbildningar och ge fler resurser till vård och psykiatri.

Det viktigaste av allt är att ge funktionsnedsatta en framtid med framtidstro och inte ett liv där de är en ensam död fisk.



Här är jag och min kompis Kim.

En dag läste jag reklam om Immanuelkyrkan och gick dit, där träffade jag Kim, som blev min vän. Kim jobbar som pastor i Immanuelkyrkan, hon är en snäll person som hjälper andra människor, hon har även hjälpt mig.

Vi brukar prata med varandra, jag har fått berätta vad Fontänhuset är och vad vi brukar göra här.

Så här beskrev jag huset för Kim: Fontänhuset är ett hus fullt av möjligheter, vi har ett café där jag brukar stå och arbeta, vi har också en reception, ett stort kök där vi lagar och äter lunch tillsammans. Vi arbetar tillsammans på alla olika enheterna, idag är jag på media och skriver denna artikel till magasinet till exempel.

På sommaren åker vi också på utflykter, vi har bland annat varit på Louisiana, det var jättefint med konsten och havet.

Tips: gå in på

www.fontanhuset.se och läs mer om Fontänhuset, om det skulle passa någon du känner eller dig (om du inte redan är medlem).

Haqi

Livet i trappan

Tusse vill ha kärlek tio gånger per dag. Tusse knuffas och stängas med huvudet när hon vill kela. Hon vill verkligen och är bestämd med det.

B: Mjauu! Åh nu måste jag ner på första våningen. Lite frisk luft skadar inte. Det är svalkande i trappan. Man får mer plats och mer att se på.

T: Mjauu. Ååh. Jag går upp till fjärde våning. Där gillar jag att vara. Jag är lite nyfiken på de som bor där.

Mjauuuu. Mjauee..., undrar om de kan öppna någon gång. Jag vill se mig omkring.

B: Mjjjjjjauuu. Mjjauu. Här händer inte så mycket. Men jag kan se ut från porten, oftast är den stängd. Nåväl. Jag går upp till matte igen. Hon är hyvens! Åh nej. Vem är det nu som kommer? Hjälpmjaaauu. Jag måste skynda mig upp.

T: Mjaaauu. Mjaaau. Jag stannar kvar här på fjärde våning, efter ett tag så prasslar matte med kattgodiset ändå och då pyser jag ner.

Matte prasslar med godiset, Tusse kommer ner. Fortsättning följer.

Sara



H.P. Lovecraft

Det som är lite överraskande med just Lovecraft är att nästan alla hans noveller faktiskt handlar om kärlek. Det är i och för sig inte alls ett särskilt ovanligt ämne för en författare att beskriva, men i just Lovecrafts fall är det att nästan alla hans alster så ofta behandlar mycket grymma och svåra ämnen; som magi, vidskeplighet, fördomar och i ingen liten mån rasism, heller. Så vad kan man då alls nu låta utsäga sig om allt detta? Att Lovecraft var olyckligt kär, och beklagade sig sida upp och sida ner över att han inte kunde få just den där kvinnan som han de facto älskade, eftersom att hon inte alls kunde låta sig bli imponerad av hans även allra bästa ansträngningar och insatser?

Men nu kanske du invänder att Lovecraft bara var en bigott rasist som fick vad han förtjänade i slutändan. Ensamhet och hopplöshet inför en förlorad kärlek, och en brutta som inte ens ville ha honom, trots att han faktiskt inte alls var nån halv medelmåtta i att skriva fantastiska noveller och dikter? Men Lovecraft han levde också i mycket svåra tider. Hans mest produktiva period på 1930-talet var en mycket kaotisk tid i hela världen, av krig, revolution, naturkatastrofer och ekonomiska ruiner. Vilket inte alls är en särskilt bra bakgrund för någon som egentligen i hela sitt liv levtt isolerad och bortskämd av en rik släkt, vars åsikter om alla hans olika förehavanden måste ha varit minst sagt kvävande. Detta var givetvis en vanlig sak på den tiden, och inte alls begränsad till bara de mest rika och förnåma, heller.

Bruno

Mörka tider

Det kan bli mörka tider om folk inte ser igenom lögnerna från ett parti med rötterna i nazismen. För ett sådant parti vill inte ha vår demokrati. De vill ha makt att politiskt direktstyra framförallt medier och förvaltning inom stat, region och kommun. Och precis som Donald Trump skyr före detta nazistpartier medierna som pesten och ett sådant parti vill beskära mediernas inflytande. Medier som kollar och granskar ett parti med rötterna i nazismen tycker detta parti inte om helt enkelt. De som fått trollstormen emot sig blir kanske påverkade av den och blir mer lojala gentemot ett dylikt parti den vägen, genom att de blir rädda för att skriva och utföra sitt journalistiska jobb. Vilket är att granska makten! Trump gillar heller inte medier som han inte kontrollerar. Donald Trump tycker lika som det före detta nazistiska partiet på det området. Han gillar ja-sägare och de som lojalt gör det han säger åt dem! Partiet med rötter i nazismens politik är farligt! Till och med de som påstår att de skiter i allt som ett sådant parti står för bara partiet i fråga stänger gränsen till Sverige, så att inga människor på flykt kan komma hit. De som enbart röstar på detta parti för att de är främlingsfientliga kommer att få ett abrupt uppvaknande när de tydligt kan se vad partiet står för, om man tittar på helheten och resultatet av detta partis politik. I några kommuner har vi sett att ett sådant parti visat sitt rätta ansikte. I dessa kommuner har partiet visat tydliga tecken på att de vill ha politiskt direktstyre. De är inte intresserade av demokrati eller journalistiskt arbete som kan komma att kritisera dem själva. Det parti som har rötterna i nazismen är ett auktoritärt parti och det som är viktigt för ett sådant parti kan vi bland annat se på tysk politik före andra världskriget och under detsamma.

Pär Träff

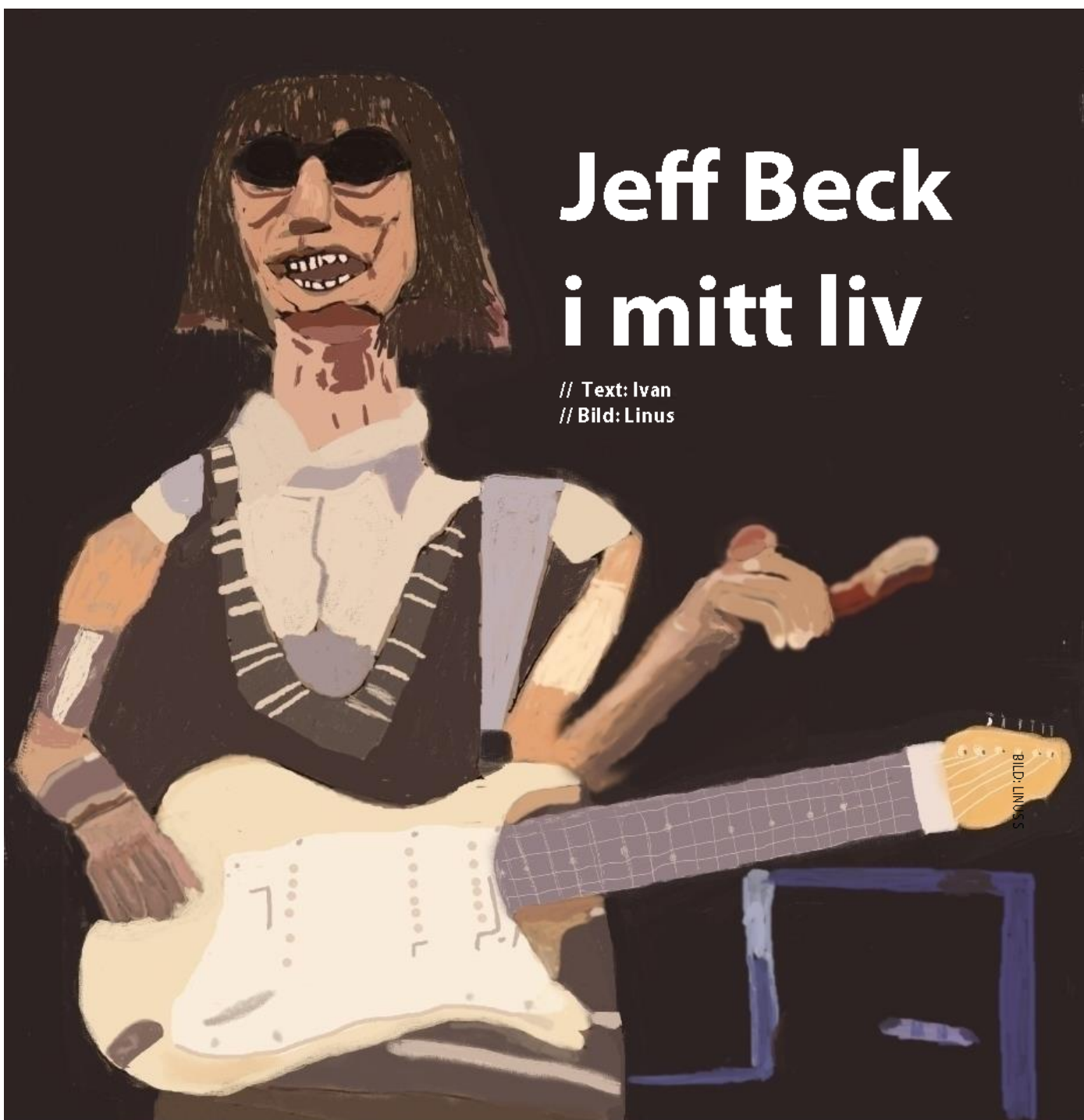


BILD: FREDRIK

Jeff Beck i mitt liv

// Text: Ivan

// Bild: Linus



I början av 60-talet grundades det kända bandet The Yardbirds. De var kända för sina gitarrister: Jeff Beck, Jimmy Page och Eric Clapton. De påverkade mycket på rock- och bluesscenen i London. Efter Yardbirds föddes musikgrupper såsom The Jeff Beck Group, Led Zeppelin och Cream.

Nu ska jag berätta om Jeff Beck. Han påverkade många generationer och bland annat mig som föddes under 60-talet. Som tonåring var jag en punkare men med tiden ändrades min musiksmak. Jag började experimentera lite med Led Zeppelin, Cream och The Jeff Beck Group som började spela musikgenren fusion. Om jag tänker bakåt i tiden så såg jag en jättebra DVD-film som hette Live at Ronny Scott. Där står

Jeff Beck tillsammans med Eric Clapton, Imogen Heap och Joss Stone. De bästa låtarna enligt mig var 'Blanket' med Imogen Heap, och solo-låtarna 'People get ready' och 'A day in the life'. A Day in The Life fick han en Grammy för. Efter det började jag samla på hans cd-skivor och DVD-filmer varav jag i dagsläget har nio skivor och två filmer. Om ni vill lära känna Jeff Beck rekommenderar jag att ni köper hans album 'You Had It Coming'. Där kan ni hitta bland annat Blackbird och Suspension.

Lite fakta om Geoffrey "Jeff" Beck: han föddes 24 juni 1944 i Wallington, Sutton, södra London. Hans första fru var Patricia Brown (1963-67) och nuvarande fru Sandra Cash (från 2005). Hans senaste album heter 'Loud Haller'

från 2016.

Edgar Allan Poe påverkade Jeff Beck, Alan Person och Steven Wilson. Edgar Allan Poe var en författare. Hans mest kända verk är dikten Korpen. Jag minns att för 27 år sedan blev jag kallad för Korpen av människorna som befann sig i parken jag brukade befinna mig i.

Låten 'A Day in The Life' får mig att tänka på de som varit elaka mot mig på sistone.

Jag vill avsluta med att säga tack för er uppmärksamhet och vi hörs snart igen hoppas jag.

Ett litet övergrepp



BILD: GILL

Sju år gammal. Jag gick upp för en backe och drog en kärra med ett barn på tre år i. Jag slet och det var tungt. Då kommer det en man eller en vuxen kille cyklandes snabbt, hoppar av, går snabbt fram till mig och stoppar in tungan i min mun. Jag blir jättechockad. Efter detta så skyndar han tillbaka till sin cykel och cyklar iväg. Jag blir ledsen och gråter högt. Jag springer hem till mamma och pappa. Väl uppe i vår lägenhet går jag in på toaletten och borstar tänderna ivrigt och storgråter. Jag berättar samtidigt för min mamma vad som hade hänt. Jag sökte min mammas tröst, jag ville att hon skulle tycka synd om mig och att hon skulle göra något åt det. Min mamma reagerar över det hela med att skratta. Jag blir så förvånad och besviken och jag tycker det är jättekonstigt. Jag blir sårad. Jag har senare berättat detta för mamma och hon har sagt att hon skrattade för att lätta upp stämningen. Jag har förlåtit henne för längesedan. Jag är inte arg på henne. Jag förstår att hon inte haft det lätt och att hon inte har agerat på ett friskt och sunt sätt.

Hälsningar Sara K

Det kinesiska nyåret

År 2020 infaller det kinesiska nyåret den 25 januari (Råttans år). Vi behöver be en bön på det kinesiska nyåret, för att kunna få tur och lycka.

Det kinesiska nyåret i januari 2020 har passerat. Jag har varit och firat tillsammans med min familj och släkt. Vi har lagat mat tillsammans. Det tar lång tid att laga maten, många timmar. Efter klockan fem samlas vi hemma hos mamma

och äter middag tillsammans. Vi har trevligt tillsammans, familj och släkt. Vi får också lite presenter, pengar från storebror och hans fru och barn. Vi sitter i soffan och pratar med varandra samtidigt som vi äter frukt och godis. Vi har roligt under tiden vi sitter och pratar med varandra. När det är slut så åker vi hem.

Maria Ho

BILD: JULIE



Lantbrukarsång

Soliga hagar

Blomstrande ängar

Kor som betar

Soliga varma dagar, soliga varma, soliga

Drängen Anton tar in korna

För mjölkning

Sen ut med korna, byta hage

Soliga varma dagar, soliga varma, soliga

Det växer så det knakar

Som det blomstrar

Bina och humlorna surrar

kring blommorna

Soliga varma dagar, soliga varma, soliga

Grodor kvackar och fåglarna kvittrar

Gräshoppor spelar sitt spel

Katten jagar trollsländan

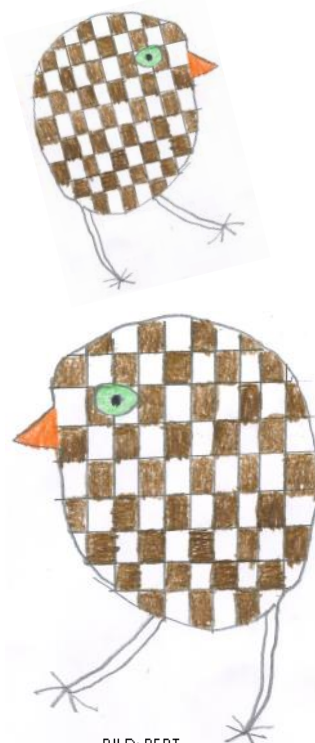


BILD: BERT

Jonny och Bengt

Words by Angela

Vid din sida

Så länge jag lever. Kommer jag vara vid din sida. Öppnar du inte dörren. Så kommer jag att skrika i brevinkastet. Om det behövs, kommer jag se till att du blir inlagd. Du är inte ensam. Du har en hel familj bakom dig. Du har en mamma som är psykiskt sjuk. Men huvudsaken är att du har en mamma. Även en pappa och syskon. Vi håller ögonen på dig. Vi älskar dig.

Kram din mor

Dopet

Jag har fattat ett beslut, jag ska döpa mig. Den dagen jag går ner i vattnet väljer jag ett nytt liv som kristen och lämnar mitt förflutna bakom mig. Jag har beslutat att följa Jesus och aldrig gå tillbaka. Jag har min familj som stöd och mina vänner som stöd, det är en underbar känsla.

A

Mamma vid 30-årskrisen

Det var underbart att få mina två första barn vid ung ålder, men det var mer speciellt när jag fick mitt sista när jag var mer erfaren. När jag fick mitt sista barn försökte jag lära mig av mina tidigare misstag och att inte göra om dem. Mina tre gåvor, de bästa upplevelserna i mitt liv.

Tyvär var min sista förlossning jobbig då den minste sov hela tiden, jag fick kämpa själv. Det var först när jag fick honom på mitt bröst som han valnade. Det var kämpigt.

Allt slit har varit värt det.

Kram mamma

Angående födelsedagar

Oroa dig inte för presenter mamma. Det räcker med ett kort och dina fina ord. Huvudsaken är att du är här. Morsan, jag lovar, det räcker med dina varma ord till min dotter och mig. De orden fick jag från min son.

Morsan

Oroa er inte

Oroa er inte för mig. Alltid oroliga för morsan. Skaffa ett eget liv. Släpp mamma lite grann. Ni tänker så här – när ni var små tog mamma hand om er. Nu tar ni hand om mamma. Jag har mitt eget liv. Jag lever sparsamt. Oroa er inte. Tänk på er själva någon gång. Jag vill inte klippa navelsträngen. Men jag respekterar ert privatliv. Tusen tack kära barn. Jag älskar er med hela mitt hjärta.

Mamma

Hur livet förändras

Nitton år sedan. Det kom en psykiatriker till mitt hem för att hämta mig. Hade jag inte följt med frivilligt så hade de tillkallat polis. Det enda jag minns var att jag hamnade på en avdelning. Vad hade jag gjort? Vad hände? Jag tittade på alla människor där. Tänkte; vad gör jag här? Det här kan inte hända mig. Men det gjorde det. Jag hörde röster. Jag var paranoid. Jag hade blivit psykotisk. Under resten av min sjukdom har jag fått tjugofem elchocker. Barnen blev drabbade. Det var inte min mening att göra dem illa.

A

Kunna samarbeta

Tack för att ni tog emot mig när jag behövde hjälp med min son. Ni gör allt som står i er makt för att kunna hjälpa min son. Tack för att ni lyssnar!

Tusen tack för att ni räcker upp en hand, min frustration är stor, om det behövs följer jag med på läkarbesök. Jag kämpar med mitt och måste kämpa för min son också.

Tack så mycket vården.

Många kramar Angela

Stöttepelare

Betydelsen av mina stöttepelare familjen, Fontänhuset, psykiatrin och kyrkan betyder väldigt mycket för mig. Hade jag inte haft dessa fyra stöttepelare så hade jag inte fungerat.

Fontänhuset och kyrkan ger mig möjligheten att träffa vänner och skapa nya kontakter. Psykiatrin ger mig stöd för att klara vardagen och såklart min familj, som inte har lämnat mig utan stöttar mig ekonomiskt och med kärlek.

Tusen tack min familj, vänner, handledare och min Gud.

Angela

Minska matsvinnet!



Det talas och skrivs mycket om MATSVINN i dessa dagar. Äntligen skulle jag vilja säga – för jag är helt övertygad om – att fler än jag tycker det är ett oskick att det slängs så mycket mat. Och det är frågan om frisk, hälsosam, närande mat.

Jag funderar på hur vi har det här på Fontänhuset. Slängs det mycket mat? Slänger du mycket mat? Är det bara något man gör när man känner sig mätt – och har mat kvar på tallriken? Utan att tänka på vad man gör. Bara något man är van vid att göra. Men varför slängs mat? Är det så att portionerna är för stora – så man orkar helt enkelt inte äta upp. Kanske borde portionerna som serveras här på Fontänhuset vara mindre – då skulle matsvinnet minska. Och inte nog med det – vi skulle få pengar över som skulle kunna användas till något annat –

som roligare än att slänga mat!

Jag läste i Sydsvenskan den 19 januari 2020 en artikel med rubriken "Här jobbar man för att minska matsvinnet". På skolor och förskolor har man undersökt hur mycket som slängs i köket då maten lagas, sen vid serveringen – och slutligen vad som blivit kvar på tallriken och inte ätits upp.

På en skola i Huddinge utanför Stockholm har de arbetat mycket för att minska matsvinnet. Detta så bra att de fått pris. Ett av deras sätt att ta vara på maten är att använda det som blivit över en dag – i en ny rätt en annan dag. Tex om det blir fisk över – kan det bli en ingrediens i en fisk-soppa senare. Varje dag vägs den mat som hamnat i soptunnan. Dagen därpå visar en skylt i matsalen vikten av det som slängts, hur många portioner det motsvarar – och vad det är

värt i pengar. Kocken på skolan har märkt att elevernas intresse för att bättra ta hand om maten ökat. Men han har också förståelse för att det tar tid att ställa om och ändra beteende. Det ligger alltid en känsla av trygghet i det man är van vid – och därmed en känsla av rädsla för det som är ovant. Det tjuvas inte om matsvinn varje dag – däremot påpekas det när råvarorna till middagen varit dyrare – att inget får slängas. För att lära eleverna att ändra attityd så att de tillexempel inte tar nio köttbullar – då de bara kommer att äta fyra måste de vuxna hjälpa till. Eleverna behöver läras att man kan ta mindre – och gå två gånger istället. Vidare är det viktigt att alla får tillräckligt med tid för att äta upp – och kanske hämta mat fler gånger.

AMIN.

Kontorist, spacklare och postman

1987 började jag på Fontänhuset i disken tillsammans med Ronny Westberg. Efter några månader och när disken var ren kom Katarina, en handledare, och frågade om jag ville jobba på kontoret. Då delade jag ut post och gick ärenden om vi skulle inhandla något på Swanströms och Lundgrens bokhandel. Jag blev springpojke.

När jag sprungit klart frågade handledaren Rolf Persson om jag ville renovera. Vi spacklade och slipade väggar på femte våningen. Dom säger att det blev fint. När väggarna var på plats gick jag ner till kontoret igen. Det var trettio år sedan. Jag har varit här sedan dess, gjort hyss och delat ut post. Må så gott!

Lars A



Jag, Benny

Jag heter Benny Rosdahl och är född i Malmö. När jag var två år gammal hamnade jag på barnhem och sen hos fosterföräldrar. När jag var sex år kom jag hem igen till mina föräldrar.

Efter skoltiden så fick jag jobb på en restaurang. Där fick jag diska och plocka fram mat och vi var fyra stycken som arbetade där. Det var ett roligt arbete. Sen fick jag jobb på daglig verksamhet i Tomelilla. Där var jag till 2014 då jag flyttade till Ystad. Där bor jag bra än i dag. Jag trivs bra i den staden.

Jag fick psykisk ohälsa när jag var 15 år. Då dog min far, han var 55. Första gången jag mådde dåligt fick jag inte hjälp, jag fick klara det själv. När jag mår dåligt blir jag deprimerad och får självmordstankar. Att lyssna på musik och titta på TV kan hjälpa. Det blir alltid värre på hösten och i februari månad, för då fyller både jag och min far år.

För snart fyra år sedan blev jag inlagd på psyket för att jag mådde så pass psykiskt dåligt. Det var nämligen så att det hade gått så pass långt att jag ville ta livet av mig. När jag pratade med de anställda på psyket så berättade de om Fontänhuset vilket fick upp mitt intresse. Jag fick gå på ett besök på Fontänhuset, redan dagen efter började jag här då det kändes som att det kunde vara en grej för mig. Ett av mina första intryck var att det fanns flera människor som hade upplevt liknande händelser som jag själv, för mig var det skönt då det blev enklare att kommunicera med människor som förstod sig på min situation. I november 2016 blev jag medlem och nu har jag varit medlem i snart fyra år.

Efter ett par år på Fontänhuset kände jag att jag var redo att ta mig vidare. Jag fick praktikplats på Ö&B i Ystad, och där är jag varje måndag och onsdag. Jag trivs bra på min praktik.

Är jag inte på min praktik så är jag på Fontänhuset. Där arbetar jag på service i receptionen. Jag svarar i telefon och hälsar medlemmar och besökare välkomna.

MOUNT - N E V E R E S T

Frosen Climber

*A frozen climber thousand meters in heights,
Couldn't keep away the disbelieving,
Couldn't keep warm,
Couldn't keep breathing,
'Cause faith was fading, slowly disappearing;
Strength was reaching such a high sky,
Freezing slowly long above the clouds,
While he was laying tired on the ground...*

*A frozen climber in the mountains high,
Started seeing in vision dark side of the moon,
Wishing to lift up the snow from the ground,
Winds to blow and vanish away,
The Sun to get closer, return and be moved...*

Shqiponja Mehmeti



*Ljusets oändliga fäfänga slungar oss ner i
avgrunden och ut i mörkret ...
och där i det mörka, ... därute i natten...
där i det främmande...
famlar vi rädda och trötta som ensamma vilsna själar.
Men så plötsligt hörs en ton ... plötsligt nära syns ett ljus...
och vågar man då lyfta blicken ...
upptäcker man kanske att det faktiskt lyser
i många många fönster
Agerar vi – möts vi
Möts vi – agerar vi
och kanske kommer någon ...
Kanske någon att sakta hitta tillbaka till ljuset ... Igen.*

Läget just nu.

Hej allihopa. Idag är det fredag och jag tänker skriva lite vad som har hänt sen sist och vad som händer just nu. Som jag sagt tidigare så passar jag en hund varje måndag och onsdag. Det är stående, varje vecka. Från kl 8 till 14.30 bägge dagarna. Jag passar en labradoodle, en blandning mellan kungspudel och labrador. Den är chokladbrun och ser ut som en bakelse. Det är en vänlig och snäll familjehund. Jag går en långpromenad med den på morgonen och jag tar hand om honom i ett hus och utgår därifrån. De andra dagarna är jag på Fontänhuset. Sista tiden har jag känt mig lite tröttare på grund av att jag har slutat med antidepressiva. Men jag känner mig trygg i det beslutet. Jag har gått en del terapi, känner mig redo och kommer att hantera det. Det är jag säker på. Jag har inte varit jättekreativ men lagom. Ritat lite och spelat in en del till radion. På kvällarna har jag tagit itu med en del egenerapi. Jag hoppas på att jag då kan förändra mig till det bättre. Jag går också på en kurs som är på torsdagar på eftermiddagen. Den heter VIP-kursen. Man tränar då med att lära sig sätta gränser, säga nej. Stärka sig själv och sina personliga rättigheter. Peace, love and halleluja.

Hälsningar Sara



BILD: SARA

Star Wars

Star Wars har under de senaste åren vuxit till ett helt titaniskt internationellt globalt fenomen. Filmer, leksaker, dataspel, rollspel, kortspel och massor av andra saker som är direkt eller indirekt kopplade till Star Wars-världen. Förra året i november och december var det två helt nya filmer under uppsegling. Den 12:e november hade Star Wars The Mandalorian världspremiär. Denna film måste utan tvekan betraktas som en tredje helt fristående film, som vad jag kan förstå handlar om en sorts prisjägare. De två andra helt fristående filmerna är Rogue One, som kom år 2016 och Solo som kom på våren 2018. Rogue One handlar om en attackskvadron och en mycket begåvad och talangfull kvinnlig stridspilot. Solo handlar om Han Solos tidiga år i karriären, och är även den en lyckad och klart godkänd film. En annan intressant Star Wars-film är den animerade, alltså tecknade Clone Wars, som både kan betecknas som en viktig del i grundserien, men även som en helt fristående film. Denna film är helt klart sevärd, med ett många gånger fantastiskt manuskript. Clone Wars finns att tillgå i två olika delar. Dels en mycket lång dvd-version i olika avsnitt och dels en vanlig tecknad spelfilm. Men den stora händelsen på Star Wars-fronten kom inte förrän den 20:e december, alltså strax innan julhelgen. Då har nämligen Episod 9 The Rise of Skywalker världspremiär. Vi får återigen följa den viktiga och mäktiga hjältefiguren Rei i hennes kamp mot The First Order och den ondskefulle



BILD AGNETA

Sithlorden Kylo Ren. Rei har ju även figurerat i två tidigare filmer, episod 7 och 8, The force awakens och The last Jedi. Sedan 2015 har det stora filmbolaget Lucasfilm helt och hållet köpts upp och uppslukats av det större filmbolaget Disney Productions som numera har rättigheterna till de viktiga Star Wars-filmerna. George Lucas själv har för länge sedan lämnat Star Wars-skutan. Den sista filmen han själv gjorde var episod 3, Mörkrets hämnd, som kom redan år 2005. Totalt har alltså George Lucas gjort sex filmer, sedan meddelade han en besviken värld att han inte längre ämnade eller ens orkade att fortsätta med sitt livsverk, alltså Star Wars. Redan 1980, så valde ju Lucas att tillkännage att han tänkte sig en cykel omfattande just exakt nio filmer uppdelade på tre olika trilogier. Nu 39 år efter ser hans tankegångar ut att äntligen ha besannats. Blir det kanhända fler filmer? Kommer hela konceptet att släppas som ett slags serier, i samma stil som Star Trek? Detta skall bli mycket spännande att följa.

Carl-Johan



BILD: ROGER



BILD: LIDIA



Sångbolaget!

Nu behöver min kör Sångbolaget fler män, basar och tenorer. Sångbolaget är en kör som både sjunger och agerar på scen. Våga ta chansen! Vi finns på www.songbolaget.se. Sång ger glädje, sång ger gemenskap och sång berör.

Hälsning från Cilla

bröllop i
ide lång v
1 var red
yrkeslive
ide sett f

Dyslexi

Jag tänkte berätta lite om dyslexi. I Sverige har cirka 8-10 % av befolkningen dyslexi. Dyslexi har inget med intelligens att göra. Den som lider av dyslexi kan ha svårt att minnas det den precis har läst, svårt för matematik, svårt att tyda det den läser. När jag gick i nionde klass började de prata om det lite grann. När jag skulle skriva klagade läraren på mig. Jag skämdes i skolan litegrann. När det var högläsning för klassen i svenskan så skolkade jag. Jag skolkade på nästan alla svenska och SO-lektioner. Än idag finns det vissa som inte vet vad dyslexi är, det har jag råkat ut för i 2020. Jag hoppas denna berättelse hjälper någon.

Henrik

Min kompis

Albert

Min kompis träffade jag på tåget mellan Nice och Monte Carlo.

C.HUGO text
FREDRIK bild

Jag hade bråttom värre när jag stod nere på playan i Nice för jag visste inte vad järnvägsstation hette på franska. Så värdefull tid hade gått till spillo då jag stått och skrikit "A la station" åt de franska taxichaufförerna som tittade på mig som om jag inte var riktigt klok. Situationen underlättades inte heller av att det var sista tåget på in gång. Jag hade nämligen gått på en riktig nit då jag trodde jag fått en ny kompis i en fransk yngling som så jovialiskt hade erbjudit mig plats i hans lägenhet och dagen därpå skulle visa mig hela Nice. Jag började misstänka att något inte stod rätt till då spolingen trots flertalet tillrättavisningar från min sida envisades med att säga "you will sleep with me" och jag sa "i will sleep in your apartment". Han visade sig vara homosexuell och jag var på väg mot sista tåget till Monte Carlo. Pour la station skrek jag enda tills jag fann mig och pep fram pour le Gare och plötsligt öppnades taxibilsdörrarna som grottan i Ali Baba och de 40 rövarna. På tåget i en jävla vänster och där satt han. Albert.

Han hade mockajacka och en svart skjorta och beiga manchester-byxor med slag. Det var väldigt roligt när han skrattade eller när han visslade.

–Varför visslar du alltid?, frågade jag honom en gång.

– Därför att jag har läst i en undersökning att folk som visslar får inte strupcancer svarade han.

– Man skall inte tro på allt man läser, sa jag.

– Hade jag varit lika negativ som dig så hade du inte fått höra mig vissla och då hade du levt förgäves, sa han och kisade med ögonen ungefär som om han tyckte att han själv sagt något väldigt smart. Alberts farsa var engelsman och hans morsa fransyska. Det var tur för annars hade jag och hans kompis, som jag lärde känna, inte kunnat tala med varandra. Albert simultantolkade mellan mig och kompis. Kompisen som var 18 år gammal hade rymt hemifrån



för att han ville upptäcka äventyret.

Albert var förtidspensionerad och tyckte att nu skulle han leva som han alltid velat.

Marcel som den franska grabben hette bodde på stränderna med Albert.

– Är ni inte skraja för att någon skall slå ihjäl er i sömnen?, Jag tycker jag läser ofta i tidningen om folk som blir mördade när de övernattar på stranden.

– Inget illa menat men det är för det mesta en massa fulla tåggluffare som för ett jävla liv och riktigt pekar ut var de skall lägga sig. Albert lutade sig framåt för att komma närmare mig så att han var säker på att jag hörde vad han sa

– Vi hoppar alltid av på små stationer och går i skydd av mörkret ned till stranden och lägger oss där utan att någon ser oss. Det är lika fantastiskt varje gång, man ligger i sin sovsäck och tittar upp på en stjärnklar himmel.

Det är helt stilla och det enda man hör är syrsorna.

Vi började närma oss Monte Carlo och det var dags för mig att gå av. Jag önskade grabbarna lycka till och försvann ut genom dörren. När jag stod på perrongen såg jag Alberts nacke i den upplysta kupén. På något vis verkade det som om han märkte det för precis innan tåget försvann inom synhåll, vände han sig om och flinade. På vägen hem till hotellet stod gubbarna som vanligt och fiskade svärdfisk med jättelika fiskespön. De verkade ha det rätt mysigt där de stod och småsnackade och blossade på sina feta pipor. Väl hemma tänkte jag på alla skumma typer som jag träffat och låg och mös i sängen innan jag somnade med en flin som nog skulle gått runt hela huvudet om inte öronen suttit i vägen.

Hej kompis, skulle du vilja gå in
handla åt mig för jag är sjuk &
Självisolerar mig & det är inte
det smartaste att gå ut.
vill du det?



BAKHAILEN
2020

Gåva
från
mig till
min
"vän"

Vad menar du med
Corona Pengar?

Betalt för att
handla åt dig!



CORONA
PENGAR



Vägg gobeläng given
till min "vän"



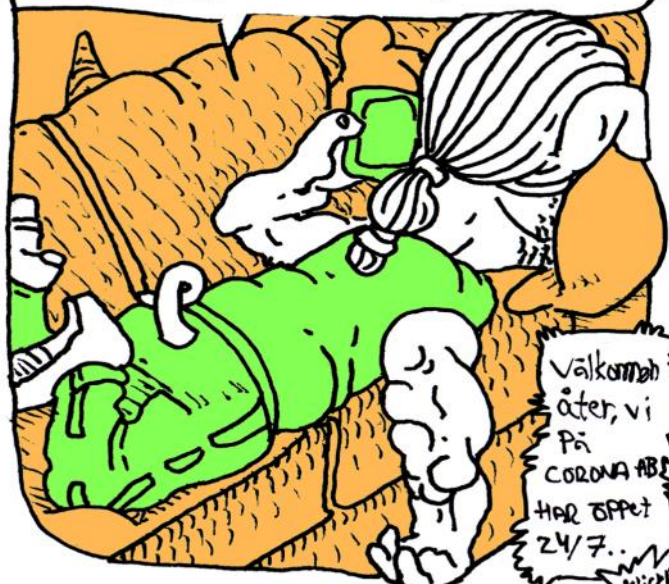
DU
SKÄMTAR?

Alkohol köpt
i Bugarien
från mig.



VI MÅSTE HA
REGLER!!!

Eh okej tack då för att
du erbjuder denna tjänst "kompis"



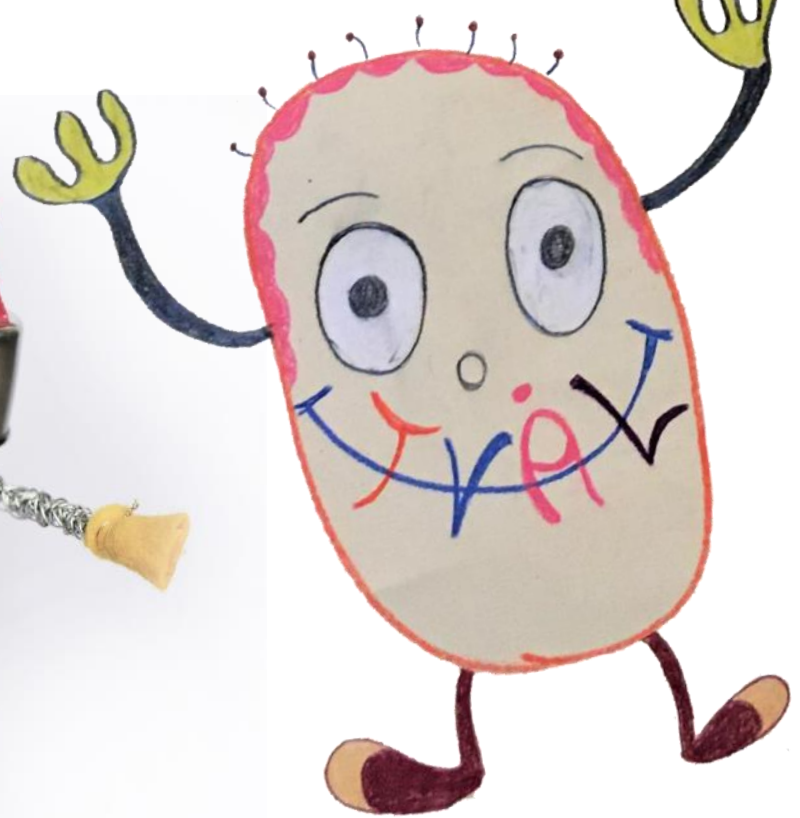
Välkommen
åter, vi
på
CORONA AB
har öppat
24/7..
RIKET

Ut Pressning under
en pandemi, så
utsökt intressant
sorglig Ide..
hehe..

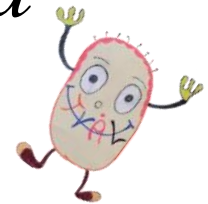


79% baserad på Sanning 200320

U
S
H
I
R
I
C
O
M



Corona
meets
Corona



Sydnäktergal

Enligt Wikipedia: Sydnäktergal (*Luscinia megarhynchos*) är en fågel i familjen flugsnappare, inom ordningen tätningar. Det är denna art som kallas "the nightingale" som är så välbeskriven för sin sång i engelskspråkiga sånger, poesi och andra texter.

Sydnäktergalen häckar i södra Europa och Sydvästasien, den är flyttfågel som övervintrar i södra Afrika. I områdena norr om dess utbredningsområde ersätts den i princip av den mycket nära släktingen näktergalen (*Luscinia luscinia*).

I Sverige är sydnäktergalen en sällsynt gäst som påträffats 76 gånger till och med 2016, varav ett fynd bedömts med säkerhet röra sig om underarten *golzii* (tidigare *hafizi*).

Sydnäktergalen är en liten alldagligt tecknad tätting, cirka 15-17 centi-



meter lång. Ovansidan är enfärgat brunt, stjärt och övergump roströd. Undersidan upp till strupen är beige till smutsvit. Ögat är jämförelsevis stort och svart. Näbben är gulaktig och benen är mörka. Könen är lika.

Den häckar från slutet av april till

mitten av juli i Europa, mitten av april till juni i Marocko och i maj i Algeriet. I boet som placeras mycket nära marken läggs fyra till fem ägg. Sydnäktergal lever huvudsakligen av insekter, men äter också bär och frön i slutet av sommaren och under hösten.

Och till slut lite intressant data. Idag när alla pratar och skriver om stora fåglar som örnar och falkar, och när alla tycker

att ugglorna är de klokaste - då skriver jag om en liten fågel som är bara 15 cm lång, och som är kanske inte heller är den vackraste fågeln. Men den sjunger vackrast av de alla.

Ivan



”*I’m a joker,
I’m a smoker,
I’m a mid-
night talker*”

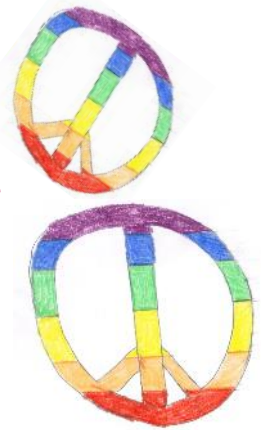


BILD BERT

”What did Tennes-see, the same thing Arkan-sa

”Sverige består av Skåne och norr om liggande fäbodar”

”What did Della-wear - his New Jerseys”

”Where is Ore-gone? – He went to pay Ta(e)xes”

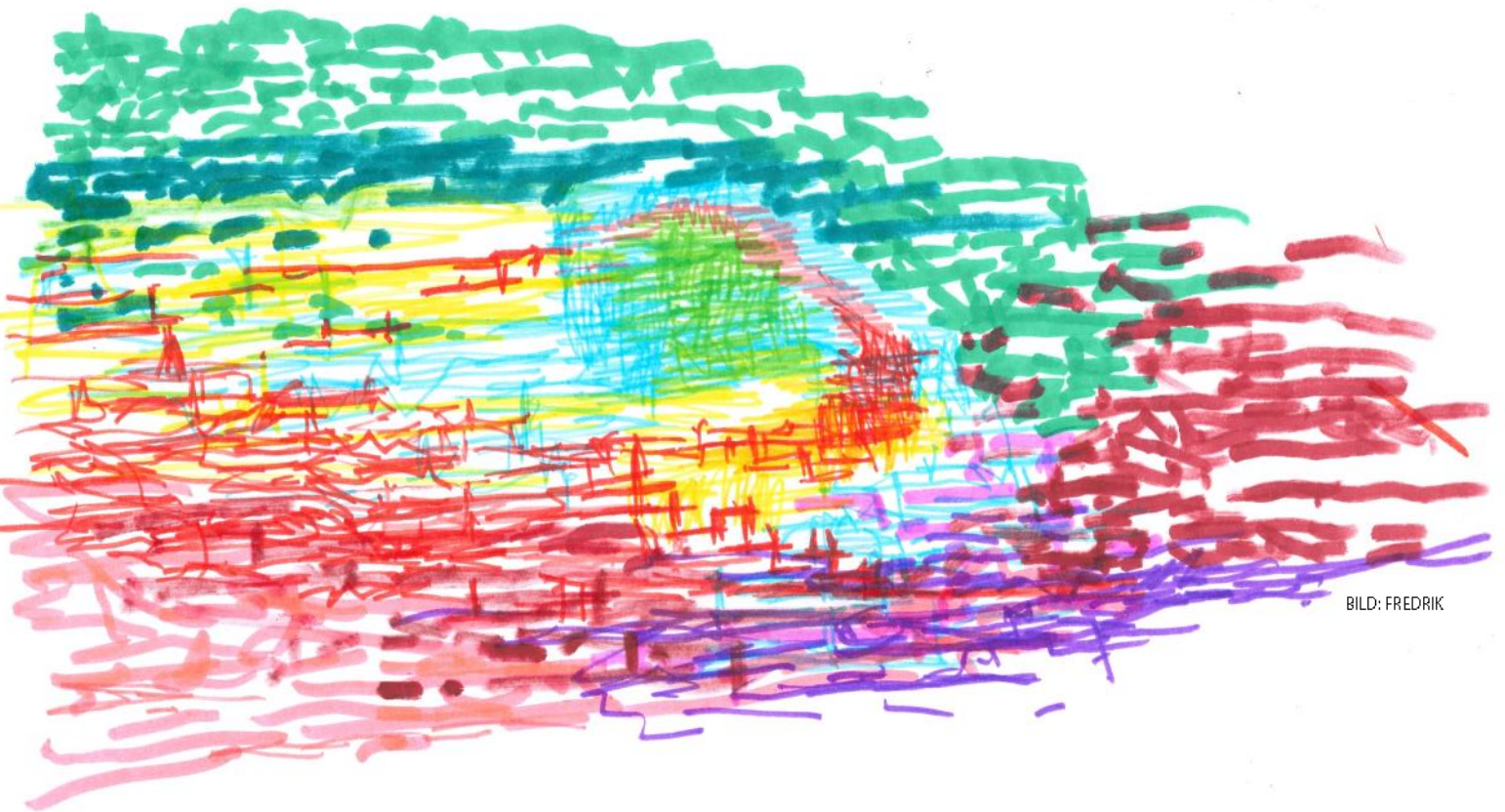


BILD: FREDRIK

Snäll mot sig själv

Jag tycker mycket om att vara snäll mot mig själv.
När jag är ensam blir jag omtänksam mot mig själv.
För att kunna orka bry mig om andra
när vi är tillsammans.
Jag kan vara lite tyst framför andra.
Jag vill gärna lära känna dig mer.
Men det tar lite tid för mig
att kunna lära känna dig bra.
Att vara tillsammans med en vän
betyder att man blir mer omtänksam.

Jag tycker mycket om mig själv.
Därför att jag älskar mig själv på riktigt.
Jag saknar mig själv varje dag.
Jag vill gärna se på mig själv i en spegel.
Framför mina ögon.
Jag vill gärna känna mig lite tryggare i mig själv.
Det betyder att jag älskar mig själv.

Maria

Mödan av att vinna

Daniel och jag hade bestämt att vi skulle träffas på Ben's fik klockan två förra lördagen. Jag stod och väntade utanför fiket eftersom det var rätt varmt därinne och det fläktade lite utanför fiket. När jag stod där kom Daniel cyklande och det såg ut som om han pratade med någon men då jag inte såg någon antog jag att han pratade med sig själv eller svor skulle man kanske säga så ivrigt att luften brann. Det visade sig att det var motvinden som fick ta skott. Det lustiga var inte att han blev så förbannad för att det blåste, för det blåste ju lika mycket på alla som var ute vid den tiden. Det roliga var att han hade ett personligt förhållande till blåsten. Det var ungefär som om de var gifta. Han sa till mig att "Blåsten var helt jävla sjuk i huvudet" och även om han visste att han inte skulle skrika på blåsten för då blåste det ännu värre så kunde han inte låta bli att läxa upp motvinden.

– Så du tror på fullt allvar att om du skäller ut motvinden så tilltar vinden i styrka? sa jag förvånat

– Just det, sa han utan att jag kunde ana ens ett uns av ironi i rösten. Här satt det en vuxen karl framför mig som på fullt allvar sa att motvinden hade en egen vilja som påverkades av hur du uppförde dig. – Jo, jag skall berätta precis som det är, sa Daniel och lutande sig över kaffekoppen och nästan viskade; Alltihop är väldigt enkelt. Det är fråga om en tävling. Om jag medger att vinden har kontroll över mig när jag är ute och cyklar så har ju han vunnit. Han lutade sig tillbaka och sprack upp i ett stort leende.

– Men om jag fortfarande slåss mot honom så har han inte kontroll över mig och då har jag vunnit. Att det sedan blåser som satan när jag är ute är sådant som jag får ta.

– Men tycker du inte att du slåss mot väderkvarnar?, sa jag då lite avvaktande.

– Nej, Nej, Nej, vinna eller försvinna är det frågan om här och jag skall vinna.

– Så om du får välja mellan att ta på dig ditt regnställ och

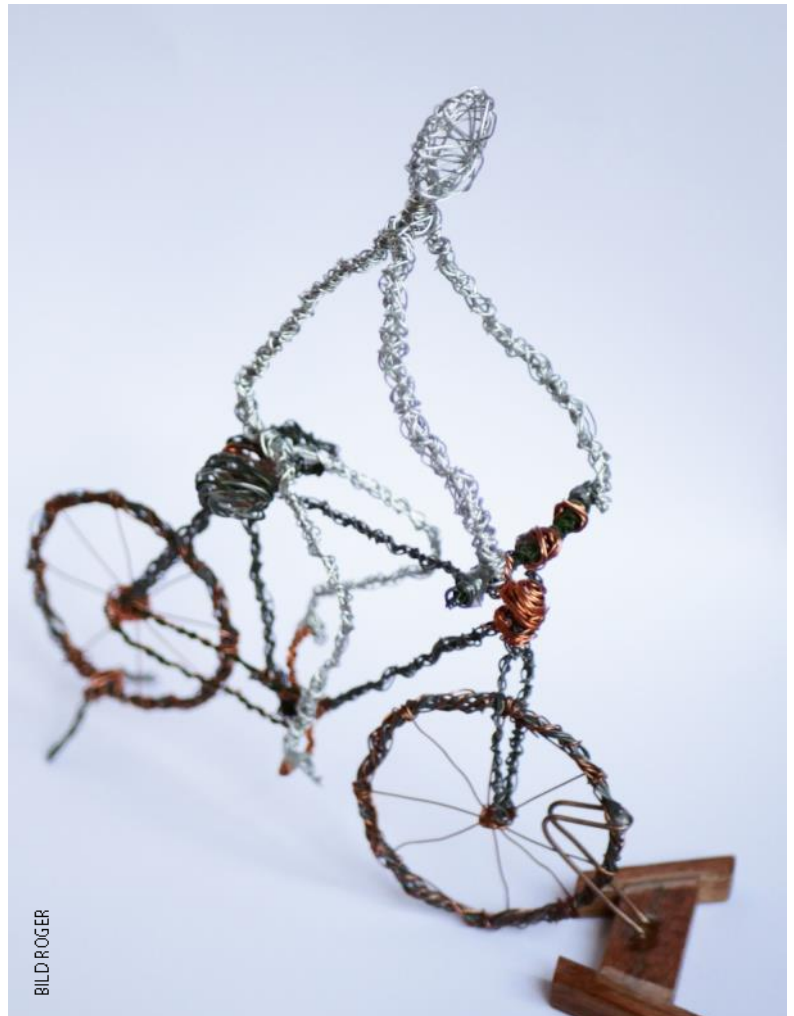


BILD ROGER

medge att regnet har vunnit eller att låtsas som det inte regnar så väljer du det sistnämnda?

– Huvudet på spiken, svarade Daniel nöjt.

– Men fortsatte jag lite försiktigt, då när du kommer fram till jobbet så är du ju genomvåt och kommer ur fas.

– Jo visserligen men det får du förtränga.

– Jo det har du nog rätt i, sa jag förbluffad medan det slog mig hur mycket energi som Daniel la ner på att inte inse fakta, och förtränga allt obehag som följer med en sådan livsstil.

– Hur kul är det egentligen att sitta och äta en jättegod middag om man har så många skelett i garderoben att man knappt kan svälja?, sa jag upprört.

– Du glömmer en sak, sa Daniel med glimten i ögat; Jag vann!!!

C.Hugo

Att vara

Att vara är att bara vara. Är att vara och vara är att vara människa. Så vi bara är. Antingen bara bra eller dåligt. Vi bara är på jorden en stund. Vi bara är.

Starta om

Det var en dag av längtan och förväntan. Jag var alldeles pirrig i kroppen. En dag av möjligheter. Jag gick ner för trappan mot stranden och havet. Jag andades djupt in frisk luft i lungorna. Här kan jag trivas, här vill jag bo. En dag för att glömma, en dag för att gå vidare. Ta möjligheten i dess hand. Starta om.

Livet

Livet, vad är livet egentligen. Man delar glädje och sorg. Vad är det att vara människa. Vi hjälps åt, är snälla.

Cilla

Kroppens regn

Ditt varma hjärta
smälter mig
Dina varma känslor
förångat min kropp
skickar mig upp till himlen
Du kan inte se mig

En dag
Kommer du att känna mina droppar
på ditt ansikte
då, öppna inte ditt paraply
Det är min kropp som regnar ner på dig

Majeed

En sparv mellan dig och mig

Du sitter där
jag sitter här
och en sparv mellan dig och mig
skickar brevet från dig
och från mig
att du älskar mig
att jag älskar dig

Du sitter där
jag sitter här
och sparven är inte här
vi skickar brevet
kyssarna flyger
mellan dig och mig
och sparven sitter inte här

Kropparna
kläderna
blommorna flyger
och sparven är inte här

Majeed

Våren

Snart börjar blommor växa ur marken
Våren är på väg till oss snart
Jag tycker det är skönt om våren, det är inte så kallt då
Det kommer att bli varmare
Fåglarna börjar flyga runt och kvittra uppe i himmelen
Det är skönt att kunna sitta på en bänk där ute
Jag blir gladare för våren är bäst
Det är för att på våren kan jag göra vad som helst
Det går att ta en joggingrunda i parken
När det är så kyligt ute längtar man till våren

Maria Ho

Livsresa

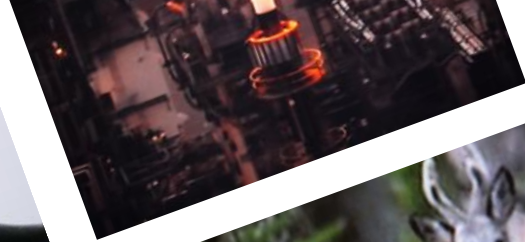
När livet rest förbi
Inser man sin frånvaro
Men kan inte backa.
Man hängde vid minnen
Och försökte förstå
Samtidigt som allting passerar
Har man eller inte
Levt sitt liv?

BK

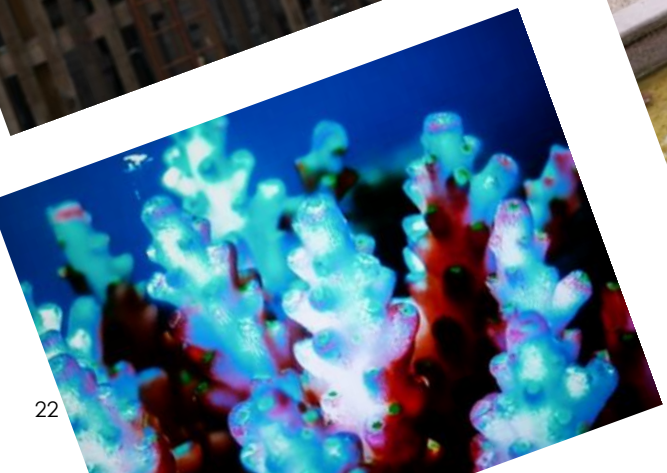
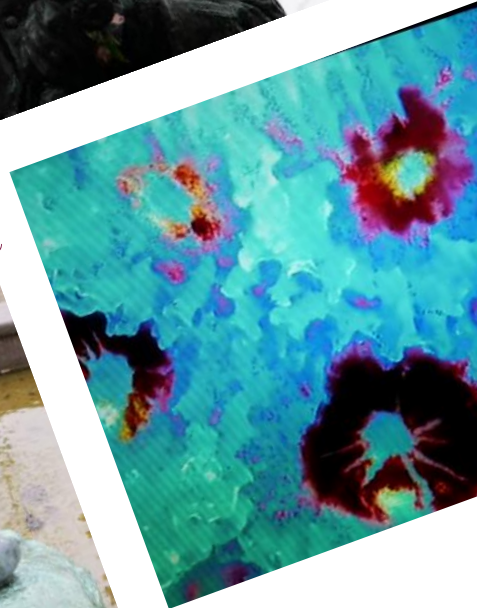
World Wibe Web

Mina ögon mot magman
Magmariktade ögon
Massjälen jäser som ett avskräde
Njutning och smärta räknas lika
Varje hålsöga i mörkret
Söker nya vindlingar att berikas av
På gott och ont
Individer smälter samman
I magmasjälen
Utan att sakna sin

BK



Corona by Sharzad



En magisk blomma

Det finns en rysk saga om en flicka och en blomma. Blomman är magisk med sju olikfärgade kronblad. När ett kronblad rivs av och en magisk ramsa uttalas uppfylls ens önskan.

Flickan använder sex kronblad för enkla primitiva saker. Som glass, godis, leksaker. Bara det sista sjunde bladet använder hon för att hjälpa en pojke som inte kunde gå på grund av en sjukdom.

Jag tänker ofta på om jag hade samma magiska blomma. Hur skulle jag då använda den? Vilka sju önskemål är viktiga för mig? Om jag haft blomman hade jag önskat dessa sju saker:

Första bladet är god hälsa. Om en människa har stor smärta i kropp eller själ är det svårt att se glädje i sådant som glädjer andra. Att lida i både kropp och själ gör det än svårare.

Andra bladet använder jag för att få stopp på alla krig i världen. Jag tror att alla missförstånd kan lösas verbalt. Vi är homo sapiens. Vi kan prata och lyssna på varandra. Vi behöver inte använda våld, att döda varandra för att förklara våra önskemål och visa vår styrka.

Tredje önskemålet är för att mätta, klä och husera folk i hela världen. Inte i överflöd men tillräckligt för ett gott liv.

Fjärde bladet skulle jag använda för att förbättra människors känslor. Kärlek, empati, tacksamhet, vänskap.

Femte är för att stoppa farliga sjukdomar som ger otroligt mycket fysiskt lidande och dödar människor.

Blad nummer sex ska jag använda för att rensa naturen från människans miljögifter. Jag vill att de växter och djur som utrotats av människan ska komma tillbaka till världen.

Det sista bladet använder jag för att kunna resa runt jorden och se varma och intressanta platser.

Hur kommer du att använda denna magiska blomma om du fick den i din hand?

Lidia



TEXT OCH BILD: LIDIA

På Vägar ut

Hos oss på Fontänhuset kan du som är redo få stöd ut till arbete och studier. Här visar Nebosja upp sitt arbete på det Sociala företaget Vindstilla



Tankar om depression

Jag har varit djupt deprimerad i mitt liv. Idag är jag helt befriad från depression och ångest och det är underbart. Men det har verkligen inte alltid varit så. Min allvarliga djupa depression började efter min första psykos. Min identitet skakades i sina grundvalar. Jag kastades in i en värld av mörker och all min livskraft försvann. Från att ha varit en aktiv 20-åring med drömmar till att bli beroende av läkare och sjukhus, utan andra drömmar än att bli bra igen. Depressionen gjorde mig håglös, energilös och olycklig. Jag bara sov och åt. Allt i total ensamhet. Detta tillstånd höll på länge. Jag gjorde allt för att komma ur tillståndet, men tyvärr blev det ett par självmordsförsök och långa vistelser på sjukhus, samt tung mediciner. Men jag gav aldrig upp. Envishet och andlig tro har till sist efter lång tid givit mig ett nytt liv.

När jag var deprimerad saknade jag självkänsla och självförtroende. Jag trodde att alla andra mådde bra och levde livet, medan jag planerade inför

min bortgång. Ingen livsglädje. Inget hopp. Vilsen i mörkret.

Sommaren och våren var svåra tider när jag kände mig utanför, när alla andra njöt av livet. Nu skulle man vara glad och njuta av livet. Inte jag. Orkade knappt ta mig ur sängen.

Idag funderar jag på varför jag var deprimerad och har några idéer. Jag förlorade den lilla biten av identitet jag hade innan jag fick min första psykos. Sen identifierade jag mig med min diagnos och med psykiatrin som den som skulle ta hand om mig.

Självkänslan var på botten. Ingen jag-känsla alls att tala om. Jag var helt beroende av andras välvilja och kunde inte tala för mig själv. Socialt isolerad. Sysslös och saknade en meningsfull vardag. Samtidigt som jag inte hade orkat jobba.

Vägen tillbaka har varit lång och mödosam. Jag började från ingenting genom att försöka skriva tio bra saker om mig själv per dag. Det enda jag kom på att skriva om var att jag diskat. Sen

kom jag inte på något mer. Idag kan jag skriva sida efter sida på saker som jag tycker om med mig själv.

Jag gick i samtal och pratade om min traumatiska barndom och försökte lära känna mig själv.

Försökte bygga upp en ny identitet avskild från psykiatrin. Olika sysselsättningar gav mig en meningsfull vardag samt social tillhörighet.

Men det mesta arbetet gjorde jag genom att förändra mina negativa tankar till positiva tankar, vilket är svårare än det låter men mycket effektivt.

Idag, 52 år gammal kan jag säga att jag är pigg, glad och full av livsenergi. Men det har tagit mig 30 år. Men bättre sent än aldrig.

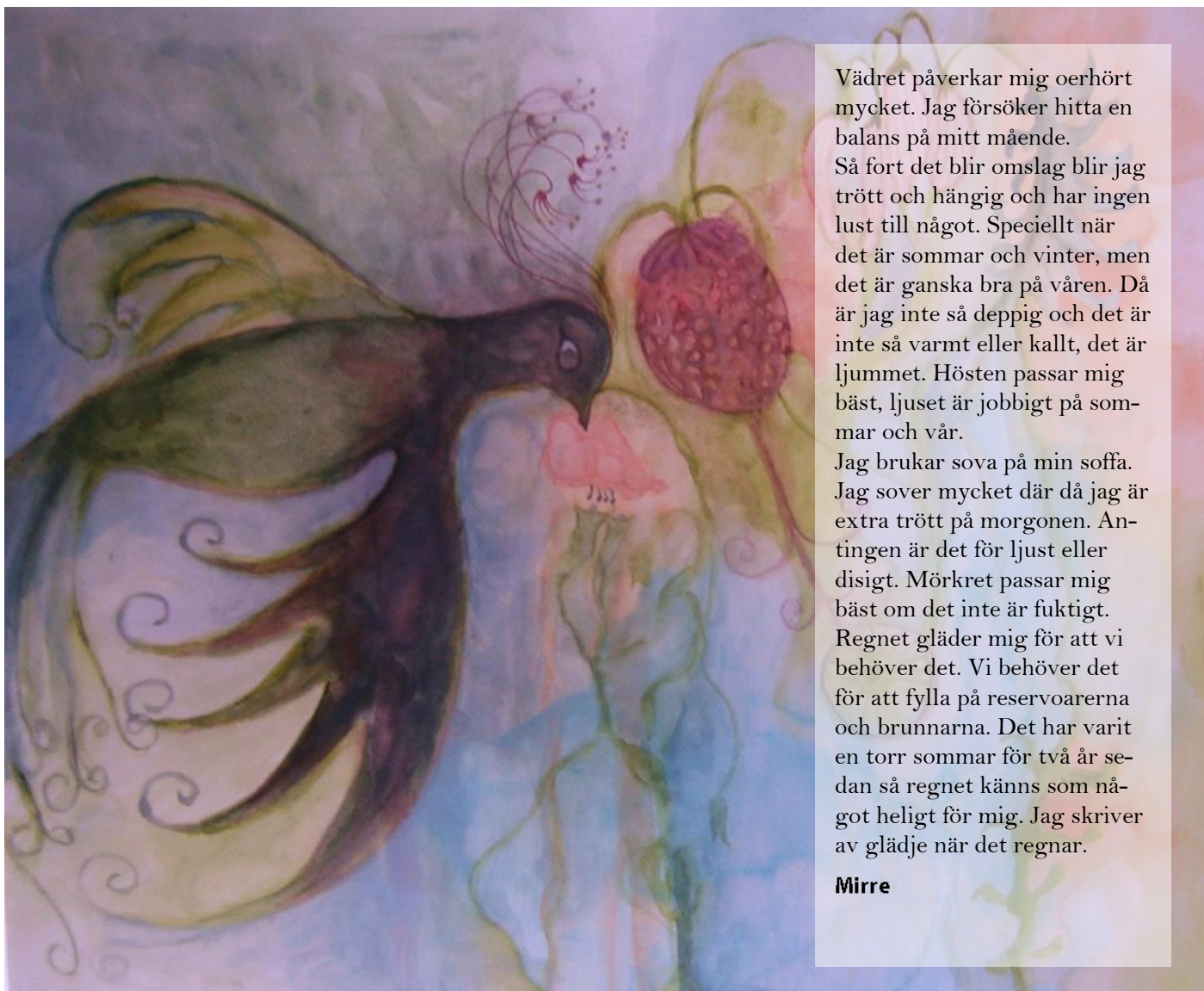
Hera

Vädret påverkar mig oerhört mycket. Jag försöker hitta en balans på mitt mående.

Så fort det blir omslag blir jag trött och hängig och har ingen lust till något. Speciellt när det är sommar och vinter, men det är ganska bra på våren. Då är jag inte så deppig och det är inte så varmt eller kallt, det är ljummet. Hösten passar mig bäst, ljuset är jobbigt på sommar och vår.

Jag brukar sova på min soffa. Jag sover mycket där då jag är extra trött på morgonen. Antingen är det för ljusst eller disigt. Mörkret passar mig bäst om det inte är fuktigt. Regnet gläder mig för att vi behöver det. Vi behöver det för att fylla på reservoarerna och brunnarna. Det har varit en torr sommar för två år sedan så regnet känns som något heligt för mig. Jag skriver av glädje när det regnar.

Mirre



Henriks hobby

Lego!

Lego startades i Danmark av Olle Christiansen och kom till leksaksbutiker för ungefär 60 år sedan. Lego var egentligen en leksak till barn från början, men idag bygger många vuxna med lego. Med lego kan du bygga stora världar som till exempel Lego city, Star Wars, slaget vid Endor, med skog och ewoks. En del bygger andra världskriget och då bygger de pansarvagnar, stridsflyg och sönderskjutna hustak.

På 90-talet höll lego på att gå i konkurs då det sålde dåligt, då fanns det bara Lego city med bilar, hus och tåg. Då skrev lego kontrakt med Star Wars och försäljningen av lego ökade. Förutom Star Wars gör Lego även Harry Potter, Indiana Jones med mera.

Lego har blivit väldigt dyrt att köpa. Ett set kan kosta allt från 220 kr ända upp till 4000 kr, och ännu dyrare. Idag gör Lego det mesta i legoform.

Raskatter!

En katt kan vara väldigt social och bra att ha när man bor själv. Det finns många olika slags katter; norsk skogskatt, siames, birma, ragdoll, brittiskt korthår, perser, turkisk van, somali och bondkatt förstås – listan är ganska lång.

Norska skogskatter gillar att klättra. De är ganska stora och har mycket päls. Man får lättast bort mycket päls med en kam, ett par gånger i veckan. De är ofta inne-katter, men man kan gå ut med dem i koppel om de tycker om det. Leka med dem kan man göra genom att kasta boll så de kan få springa i lägenheten, eller i huset. De kommer i flera olika färger.

Ragdoll är stor och har alltid blåa ögon och är långhårig. Den är oftast väldigt lugn och är en inne-katt. De tenderar att slappna av när man håller dem i famnen. De behöver kamma precis som norska skogskatten då de har mycket päls. Raskatter blir cirka 15 år gamla om de är friska.



BILD: SARA

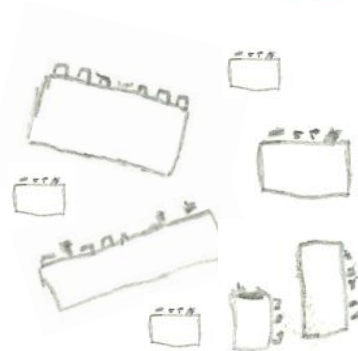


BILD: HENRIK

Berts fåglar

Större hackspett

Större hackspett är ur familjen hackspett. Den finns i hela Europa samt i norra Asien. Fågeln finns inte i Sibirien, norra Sverige eller norra Norge. Den är regionalt utdöd på Irland. Utseendet på större hackspett: längden på fågeln är runt 25 cm lång, vingspannet är mellan 35-39 cm. Den har ett svart huvud, röd nacke, under gumpen är den röd, vitsvarta vingar och svarta bakfjädrar. Fågeln äter mest insekter som finns i träd.



Gråspett

Gråspett, en hackspett som finns i södra Ryssland, Centraleuropa samt i Mellansverige. Gråspetten liknar gröngöling till utseendet. Gråspetten äter mest myror.





Svartsjuka

*Sprids det av ett
Obotligt virus,
eller en Immun
Bakteria?*

*Finns det något
Effektivt
Vaccin?*



://anttiobotligasjukdomar



Dumle

*Jag undra sa Dumle,
om Humle gör Corona
Honung, i kapten
Beckdahls skafferi ?*

*:// Foto och undran
978 Lilja*



*On a smart Jockey's Agenda :
Select,
and breed a Winner
Train it
with compassion
Name it
Norfolk Enchants
To any
opponent on the
finishing, race lap,
cry loud :*

*“ Norfolk En-
chants ! ”*

*Your horse will get
the “Extra kick”
and your challenger
will only hear :
Nofokk Enchants !
No Fockin´
Chance ! ”*

Norfolk Enchants and
Hoof Hearted, England star
Wayne Rooney, once
joked about, when giving his
horses the 2 names, which also
raised the eyebrows of **the
sport's governing body**.

För en tid sedan fick jag besök av
min dotter Celie, från London. Hon
reste med en kollega, Kate,
som även arbetar på skolan för
barn med speciella behov. Vi lekte
med ord och uttal. Jag berättade
om "Laura Norder," som var en
stark förkämpe för "Law and Or-
der." Lag och Ordning. Kate kom
fram med berättelsen om kapplöp-
ningshästen "Norfolk Enchants."

Fucking Fun afternoon !

://

anttihoofheartedloosers

Lotteri

*Vinst Katt Tavla
av Kessler*

*Om du är kattägare
Skriv Ditt namn
på en lapp
och lägg den i burken.
Dragning på Julafton.*



:// anttikatter, I hate Kittens



Storebror ser Dig !



*Dagens Nyheter
behandlade IT-
samhället,*

*Om smarta hem, och hackar-
nördarna som kan ställa till
det i den.*

*Datakunniga från KTH och
Chalmers visade hur man på
2½ timmar kan kapa din
nyckel, gå in i ditt hem, och
läsa dig själv ute, (alla läs av
det hackade märket kan sty-
ras).*

*Vidare kan hela din vardag
monitoreras genom kameror
och mikrofoner i dina hushålls-
prylar. T.ex i din Micro, hår-
tork, ugn, diskmaskin eller
kanske i Dammsugaren ?*



ILLUSTRATIONER: BERT OCH ROGER

Människans ursprung

Forskarna använder orden kanske och möjligen, men dom vet inte var människan uppstod.

Äldsta funna homonoiden har hittats i Etiopien, och den är 4,4 miljoner år gammal. Denna homonoid har fått namnet *adisipithecus ramidus*. Den är till hälften schimpans, till hälften homo sapiens. Där denna hittades fanns det fossil efter 35 stycken. Man har hittat fossil av släktet *homo sapiens* i Marocko som är 315 tusen år gammalt. En möjlig föregångare var *homo erectus*. De hade lämnat Afrika för 2 miljoner år sedan och dom kunde göra upp eld och riktigt bra jaktvapen.



Dom var riktiga överlevare, faktum är att deras gener finns kvar hos 1% av människor i Sydostasien.

Och så har vi *australpithecus*, hennes fossil hittades vid Afrikas horn, den var ca 3 miljoner år gammal. Hon gick upp-rätt, det syns på hennes skalle.

Vi har också *homo habilis* (den händiga människan). Hon kunde göra bättre vapen än *homo erectus*. I *homo habilis* har vi en säker kandidat som var vår anfader. I Europa har vi neandertalaren, dom har bott i Europa 350 tusen år. Dom hade klumpiga vapen, dom var inte kreativa nog att göra sina vapen bättre.

Homo sapiens och neandertalare levde tillsammans i 90 tusen år och neandertalarna blev bättre på att göra vapen, och dom började även göra smycken. Men dom dog ut och ingen vet varför. Dom var starkare och snabbare än oss. Det hände att dom slog mot varandra, det vet vi då man hittat fossil av neandertalare med pilspetsar i ryggen.

Vi har blivit 100 tusen år äldre efter dessa upptäckter. Tänk om forskarna hittar äldre fossil någonstans i Afrika. Åt vilket håll gick dom? Hur många var

dom? Det vi kan gissa är att vi möjligen har denna lista av släkten som kanske är våra anföräder:

Adisipithecus ramidus: 4,4 miljoner år
Australpithecus: 3,2 miljoner år
Homo habilis: 2,5 miljoner år?
Homo erectus: 1,9 miljoner år?
Homo sapiens sapiens: 315 tusen år
(*Artalen anger äldsta funna exemplar eller uppskattad ålder*).

Björn Svensson

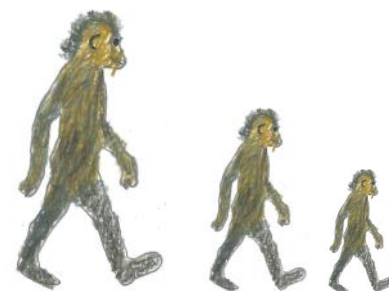


BILD: BERT

De historiska riksdagsvalen på 70-talet

Inga riksdagsval i Sveriges moderna historia är så kända och omtalade och intressanta som de val som hölls under 1970-talet. Dessa val har sedan länge blivit legendariska historiska dokument och har påverkat det svenska samhällets utveckling ända fram till idag på en hel mängd olika sätt av större eller mindre vikt. Det var under 70-talet som Olof Palme, utan tvekan, stod på höjden av sin politiska makt och betydelse. 1970 var ett viktigt valår och socialdemokraterna, med Olof Palme i spetsen, lyckades återigen vinna detta års riksdagsval. 1973 blev ett mycket omtumlande år. Det var valår men i augusti det året drabbades Sverige av en på den tiden oerhörd stor händelse, det sk Norrmalmstorgsdramat i centrala Stockholm. Samtidigt låg Sveriges mycket omtyckte konung Gustav den sjätte Adolf döds-sjuk på ett sjukhus i Helsingborg. I september, nära själva valdagen, drabbades världen av ytterligare en traumatisk chock, den sk kuppen i Chile. President Allende störtades och general Pinochet införde en av de grymmaste militärdiktaturerna sedan andra världskriget. Sveriges riksdag och regering var skakad i sina grundvalar och det talades om att senarelägga 73 års val. Palme kritiserades oerhörd hårt för sitt agerande under

Norrmalmstorgsdramat både från folket men även från sina politiska motståndare. Palme kritiserades även mycket hårt för sitt internationella agerande och sin hårda kritik mot bla USA. Pres-sen på Olof Palme var från alla håll oerhörd stor. Tillslut beslöt man ändå att riksdagsvalet skulle genomföras. Palme lyckades återigen ta hem segern men den här gången med oerhörd liten marginal. Socialdemokraterna satt alltså kvar vid makten ytterligare en viktig mandatperiod. På den här tiden var mandatperioderna bara tre år och inte fyra som blev fallet först år 1994.

Sedan kom det riktigt kända historiska valet, nämligen det i september 1976. Efter en otroligt hård och tuff valrörelse förlorar Olof Palme regeringsmakten till de borgerliga med centerledaren Torbjörn Fälldin i spetsen. Svensk historia hade skrivits. Efter 44 års oavbrutet regeringsinnehav fick Sverige för första gången en borgerlig regering med Torbjörn Fälldin som statsminister. Olof Palme tvingades gå i opposition. Men den borgerliga regeringen fick omedelbart problem med den ena frågan efter den andra. Det rådde ingen enighet bland de olika borgerliga ledarna och landet hamnade snart i den ena regeringskrisen efter den

andra. Ett tillfälle, som den sluge räven Palme naturligtvis nyttjade till sin omedelbara fördel. Han fullständigt nedgjorde och förintade den borgerliga politiken i det ena talet efter det andra, både i riksdagen och även i tv-sända debattprogram. Tre år efteråt, vid det viktiga valet 1979 var Olof Palme nära att återigen segra och golva det borgerliga alternativet, men de borgerliga lyckades vinna med några få mandat när alla rösterna räknats. Fälldin var då så nedgjord redan av Palmes stenhårda kritik att han inte orkade fortsätta som statsminister. Istället blev det folkpartiledaren Ola Ullsten som tog över rodret som den utan någon helst tvekan minst populära svenske statsministern någonsin. Regeringsarbetet urartade snart till samma politiska kaos som under Fälldinåren, med bred oenighet inom den sittande regeringen. Svenska folkets tålmod var nu definitivt slut och vid valet -82 tog Olof Palme över kommandot igen efter ett oerhörd turbulent och kaotiskt decennium i Sverige.

Carl-Johan

Här finns brukarorganisationerna!

Nationell samverkan för psykisk hälsa Skåne (NSPH Skåne) samlar följande organisationer:

- Attention Skåne: Intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, aspergers syndrom/autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och tourettes syndrom. Tel: 0765-627257

- Café Lavjet: Frizon för unga kvinnor. Möjlighet till deltagande vid olika aktiviteter, bemannas av kvinnor. Finns tillgängliga för den som behöver ett lyssnande öra. Tel: 0702-649700

- Fontänhuset Malmö: En modell för psykosocial, arbetsinriktad rehabilitering för personer med psykisk ohälsa. En verksamhet som erbjuder frivilligt och kostnadsfritt deltagande där man som medlem ges möjlighet att påverka sin livssituation och dagliga liv. Tel: 040-120013

- Frisk & Fri: Jobbar med ätstörningar. Stödjer personer med ätstörningar och deras närstående genom samtal och träffar. Påverkar för bättre vård och arbetar även förebyggande inom området. Alla som är aktiva har erfarenhet av ätstörningar, antingen som tidigare drabbad eller tidigare närstående. Tel: 020-208018

- Mind Skåne: Arbetar för att aktivt motverka psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa ska bli respekterade och få det stöd de behöver. Ingen ska behöva ta sitt liv. Tel: 08-347065

- RFHL Syd: Hjälper till läkemedels- och narkotikabrukare. Verkar mot

den stigmatisering som präglas av samhällets attityder mot människor som använder narkotika och lever i utanförskap. Tel: 040-6119135

- Riksföreningen Äldres Hälsa: Arbetar för att sprida kunskap och information, ger stöd samt skapar opinion i frågor som rör målgruppen äldre och deras anhöriga. Tel: 070-2016268

- SHEDO: Sprider kunskap om självskadebeteende och ätstörningar genom föreläsningar. Ger stöd åt drabbade och anhöriga via olika forum så som självskadechatten. Samverkar med psykiatri och deltar vid olika brukarråd. Tel: 070-1450012

- Sveriges förening för högekänsliga: Sprider kunskap om forskning på högekänslighet och vill öka förståelsen för personlighetsdraget. Kontakt: hspföreningen.se

- Skånes brukarförening: Arbetar för en humanare narkotikapolitik med mänskligare rättigheter. Kontakt: info@brukarföreningarna.se

- Spelberoendes förening: Arbetar för att stödja spelberoende och anhöriga. Tel: 040-211081

- SPES: För suicidprevention och efterlevandes stöd. SPES Skåne har verksamhet i hela Skåne i form av samtalsgrupper, kontaktpersoner och telefonjour. Tel: 020-181800

Sammanställning av Michael Wallenberg



Konsert till stöd för Fontänhus i Turkiet

Den 4:e mars var vi ett gäng som besökte Spegeln på Stortorget i Malmö där vår egen Kerim hade sin konsert och pratade om sitt projekt med att starta ett fontänhus i Istanbul i Turkiet. Att Kerim var en mästare på teater och musik visste jag redan men att han var en sådan otroligt duktig sångare med en sån djup baryton-röst det visste jag inte. Det var en helt otrolig upplevelse och en underbar konsert, det tyckte vi alla. Vi önskar Kerim all lycka med arbetet i Istanbul och ett hjärtligt välkomnande tillbaka till oss.

Text och bild: Ewa Wikström





Grazyna & Dan-Ole efter en lyckad redovisning på Mobiliseringskursen i Lund. I kursen studerar brukare och socionomstudenter tillsammans.



Jahid, Grazyna, My, Dan-Ole och Jenny från mobiliseringskursen på promenad i solen.



Mycket vackra målrier på Malmö konsthall. Qasim på guidad tur tillsammans med Fontänhuset. Foto Rafi.

Äggmålning på husets. Fredriks ryska ägg.

**” Tycker du om att sjunga?
- Ja, jag gillar att sjunga! Jag är väldigt glad för disneymusik.**

Peter på stan



Under Coronatider har vi fler vandringar än tidigare. Här går vi i området kring Caroli för att andas i dess atmosfär och lära oss kring dess historia.

Hela gänget samlat efter en rolig livesändning i cafét. Tack alla som lyssnar!



Ljusets poesi II

*Vandrar bland blommor
och blad denna sista
vårsöndag i mars.
Det biter i kinderna
i den kalla blåsten...
Men i lä och solsken
tar jag en paus.
Jag sitter och lapar in
de varma strålarna
... och det finns några till som
gör just denna dag.
Malmö blir så vackert
just på våren
... och sakta värms
kroppar upp
och leenden möts...
För nu vet vi alla
att sommaren är ... nära*

Magdalena



**När vi inte kan resa till andra länder, kan vi blunda
och resa till andra världar. Konstverk av Katarina. ▼**



Full koll!

Tisdagar: 13.30 workshop om webbex
(internetkonferens)

Onsdagar: Träff vid stadsbiblioteket för alla som
är hemma (eller på huset)

Varje dag: Lunchpromenad 12.30

Maj:

6e maj: Kubb i parken 14:00

20e maj: Boule i parken 14:00

21a maj: Huset stängt pga Kristi Himmelfärd

27e maj: Klubbmöte 14:00

