

FONTÄNMAGASINET

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 1, 2024



Årets första ledare

Storhelgerna är över och Kung Bore har tillfälligt släppt taget om Skåne, skönt. Efter en hektisk höst med bland annat finbesök från USA. Ja, våra ackrediterare var ju därifrån som ni kanske minns. De kom, de såg, de ackrediterade. Men än har vi bara fått ett preliminärt utlåtande från dem. Vi väntar ju med spänning på slutresultatet, först måste deras rapport gå igenom ännu en instans hos Clubhouse International, därefter får vi vårt slutgiltiga ackrediteringsomdöme. Men vi kan nog känna oss rätt lugna. Det troliga är ett treårigt erkännande i någon form. Vi får se!

Rysligt kallt har det varit men på våra helgafnar har det varit varmt och full aktivitet. Många medlemmar, god mat och en skön stämning har präglat dem. Restaurangen har återigen slagit knut på sig själv i sin iver att producera god mat till ringa kostnad. Härligt att vi även i dessa bistra spartider ändå kunnat erbjuda våra medlemmar fin mat och lite skön avkoppling.

Under det här året kommer vi att fylla 40 år. Något som vi kommer att uppmärksamma på olika sätt under året. Exakt hur är för tidigt att säga men sikta in er på grillfesten den 31/5 och gallerinatten i september. Betydligt mer tillkommer, lär få återkomma till detta.

Vår duktiga mediaenhet har förutom sitt vanliga arbete med radioshower och tidningstillverkande också skapat en bok. "Dom säger att jag är sjuk". En fantastisk bok med utlämnande berättelser från medlemmars egna liv, läs den!

Det händer mycket här på våra kreativa enheter. Kan bland annat lyfta fram vår introduktionsgrupp som under förra året tog emot 150 blivande medlemsbesök, och vår PR-grupp som arrangerade 45 studiebesök med totalt 340 unika deltagare. Otroligt bra jobbat.

Kulturgruppen har fortsatt med sin enträgna ambition att förvandla delar av Malmös psykiatri till ett galleri för våra konstnärer. Utställningen på avdelning 86 är nu färdig och den fasta utställningen på Drottninggatan kommer utökas med ännu mer konst. Helt fantastiskt.

Här händer såklart så mycket mer. Väger Ut fortsätter att ge stöd ut till arbete och studier och ser med tillförsikt fram emot att kunna slussa ut fler medlemmar till arbetsmarknad och studier. Vårt interna studieprogram på huset erbjuder såklart också flera munsbitar för medlemmarna.

Ha det gott!

Mats

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 1100 medlemmar deltagit i arbetet på våra fem våningar: Service, restaurang, media, samt vägar ut (för arbete & studier).

Vill du bli medlem eller veta mer?

Ring 040-12 00 13

Maila: info@fontanhuset.se

www.fontanhuset.se

Facebook.se/fontanhuset

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

Redaktionsarbete:

Ansvarig utgivare: Karina Topel

Text & bild: Se respektive artikel

Redigering, layout, tryck & distribution:

Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Gemensamt.



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 1 2024

Tankar

Hur vill jag bli bemött
Hur vill du bli bemött
Med respekt och kärlek
Med omtanke och omsorg
Våga fråga, våga uttrycka
Prata om känslor
Prata om tankar
Tala om framtiden
Det förflutna
Och allt mitt emellan
Våga vara du
Med plus och minus
Med objektivt seende
Med självrespekt
Och självinsikt
Våga möta andra
Våga möta du

Shawn

Hälsa

Att sätta hårt mot hårt är lättare sagt än gjort. Hur gör man?

Kanske finns det inget enkelt svar. Man får tänka framåt och försöka att klara tankarna av vad som är sant och falskt.

Jag har märkt att det är viktigt att omge sig av nära och kära i så stor utsträckning som möjligt. De tillför mig positiv energi för det mesta.

Med mina dikter hoppas jag nå ut till människor, som precis som jag har psykisk ohälsa och kämpar varje dag.

Cindy O

*"Make me that much
stronger
Make me want to work a
little bit harder
It makes me that much
wiser
So thanks for making me
a fighter"*

- "Fighter" med Christina Aguilera

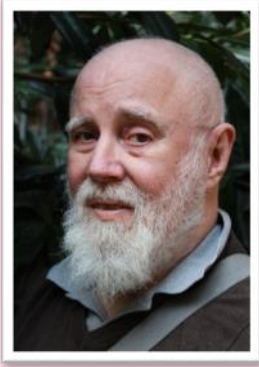
Cindy O

Nyårsdikt

Tiden går fort och snart är detta året slut.
Dagar blir till veckor, månader och år och det icke önskvärda måendet består.
Med det nya året väcks nya förhoppningar och möjligheter om en bättre hälsa.
Det klassiska nyårsloftet med att röra på sig mer är en förhoppning, och att bli mer social i sammanhanget är en möjlighet.

Cindy





Fråga Bo!

Maila
dina frågor
till
info@fontanhuset.se

? Vad ska jag göra om jag blir mycket galen av frustration?

! Jag vet inte vad jag ska göra vilket kan bidra till frustrationen. Annars kanske jag exploderar av något som just nu, att jag inte vet hur jag ska avväpna frustrationen av dess energi. Räkna till 10 eller 100 och försök därefter att ta det lugn och slappna av. Men funkas inte det så behöver jag kanske ta ett lugnande medel som the-ralen.

? Hur uppstår damm?

! Det kan vara från partiklar i luften som bildar små elektriska bollar. Det kan också vara från människors hud. Damm består av jättesmå partiklar som uppstår under vanlig aktivitet i hemmet. Några av viktigaste källorna till damm är avstötta hudceller, djurhår, smulor, pollen, textilfibrer från kläder, möbler och mattor samt partiklar från exempelvis stekos och tobaksrökning.

? Varför heter lathund lathund?

! För att en instruktion ska bli lättare att följa som en lat hund och för att det är lättare att säga lathund än "kortfattad manual". Lathund fanns i språket redan på 1600-talet. Då betydde lathund bara en lat person, namnet var ett tillmäle (något negativt). Annars var det alltså en förenkling av en instruktion som annars var långt och krångligt. På 1800-talet blev det mer använt som vi använder lathund idag. Som en enklare typ av instruktion det vill säga "lathund".

? Varför har Lucia ljus i sitt hår?

! Enligt utskick från en svensk skola berättar legenden om Lucia att hon blev dödad av romerska soldater för att hon hjälpte kristna som hade gömt sig i katakomberna. Eftersom hon hade mycket att bära på hade hon ljus i sitt hår. När hon blev nerstucken av soldaterna rann rött blod på hennes klänning, där av det röda sidenbandet runt midjan.

? Varför krånglar alltid tekniken?

! Det är kanske något vi bara säger när det egentligen är något som den mänskliga faktorn orsakar. Att vi skyller ifrån oss på tekniken även om det kanske faktiskt inte är krångel med tekniken. Att det kan vara fel på tekniken är ju också sant.

? Vad är chansen att vinna på lotto?

! Enligt Svenska Spel Tur är chansen att få 4 rätt på lotto cirka 1,6 %. 7 rätt är chansen cirka 1 på 67 miljoner.

? Hur många herresäten och fastighetsgods finns det i Skåne?

! Svar: Enligt Wikipedia finns det 156 slott och herrgårdar i Skåne.

Ackreditering 2023



I december förra året hade vi besök i tre dagar av Andy och Serge från Clubhouse International för en bedömning av klubbhusets verksamhet. Rapporten var övervägande positiv.

Utvärderingen består i studiebesök på de olika enheterna och en genomgång av deras verksamheter. Huvudorganisationen meddelar sedan sitt beslut. Att granskas är aldrig roligt, men med en styck Märten och ganska mycket humor kan den bli både intressant och spännande. Serge och Andy visades runt och i centrum stod verksamheten och medlemmarna. Ett exempel är boken De Säger att Jag Är Sjuk, som blev färdig i dagarna.

Jag fick en snabb intervju med dem och var spänd och undrade om det skulle gå alls, men så fel jag haft. Andy och Serge kommer från USA och har varit mycket i de skandinaviska länderna tidigare.

Vi pratade om hur de haft det under sin vistelse och hur de såg på vårt klubbhus och lite sexualpolitik. Det blev omfattande och artikeln ges därför i flera delar.

Ett ämne som låg dem varmt om hjärtat var öppenhetsprincipen inom klubbhusvärlden och dess syn på återhämtning. Frågan om att välja livet är omfattande och påverkar många med psykisk ohälsa och våra närmaste. I ljuset av det frågade jag om deras syn på USAs abortlagstiftning, men där tog det tvärstopp. De uttryckte att det skulle bli för privata åsikter och avböjde

helt. Annars pratade vi om deras syn på vårt fontänhus och att de var så imponerade av Vindstilla och hur vi i Malmö hjälper medlemmar till anställning och självständighet och vad backningen i frågan egentligen betyder.

Så häng med mig, Andy och Serge i vårt samtal om engagemang, återhämtning och arbetet med att hjälpa varandra till en bättre situation där livet står i centrum, oberoende av nivå av psykisk ohälsa. Här kommer några smakprov ur de kommande delarna i serien.

– Hela klubbhusvärlden vet hur ni kämpar i Sverige. Vi blev verkligen imponerade av Vindstilla. Hela poängen är att hjälpa. Ert arbete med att hjälpa människor är alldeles otroligt, säger Andy.

– Återhämtning är en resa av läkande och förändring, som gör det möjligt för en person att uppnå ett meningsfullt liv och nå sin fulla kapacitet. Och meningen med ditt liv är att hjälpa andra att finna mening i deras, kompiss, förklarar Serge.

Och kanske det är det som gör att många mitt i svårigheterna lyckas hitta mening och gemenskap och det mest förvånande mitt i alla svårigheter.

Kärlek.

Vi ses!

Ley

Min nya vän - del 10: Mitt gröna intresse

Jag gillar verkligen att äta olika typer av frukt och grönsaker. Jag är intresserad av lukten och smaken av saker jag aldrig smakat förut.

En dag lade jag märke till en liten låda i affären med en konstig grön stor physalis.

"Vilken konstig, vilken stor physalis!" Jag tänkte: "Och inte alls moget, tydligen!"

Jag älskar smaken av orangegul ätbar physalis. Jag köper det ibland och äter det, det innehåller mycket c-vitamin.

Prydnadsväxter, Icke-ätliga physalis växter pryder många trädgårdar på hösten. Det här är första gången jag ser en så gigantisk physalis. Naturligtvis ville jag veta namnet på denna art av physalis och smaka på den. Säljaren sa att det var en vanlig tomat. Men det var verkligen inte en tomat. Den liknade en tomat i storlek, men i en "påse" som physalis. Jag köpte sju stycken och skyndade mig hem för att prova den.

Hemma tog jag bort "physalis-skalet" från en tomat, tvättade den och skar den i två halvor. Inuti var det definitivt inte en tomat utan en omogen physalis. Den sura smaken och den konstiga lukten gav mig ingen matglädje.

Min vän Anna och hennes man odlar grönsaker i sin trädgård. Jag cyklade till Anna och fråga henne om den märkliga Gulliver tomat/physalisen. Anna och hennes man sa att de aldrig hade sett en sådan grönsak eller frukt förut. De, liksom jag, bestämde sig för att det var en physalis, men något ovanlig och inte en tomat. Deras hund stod vid sidan av oss, han sniffade, fnös och gick tillbaka till sin säng. Vi var mycket intresserade av vad denna exotiska grönsak/frukt kallades, och hur den ska ätas. Annas man tog växtguider från sitt bibliotek. Ingen av bilderna i dessa böcker liknade min produkt. Vi insåg att jag hade köpt något extraordinärt, exotiskt och kanske inte helt ätbart.

Över fika fortsatte vi att gissa vad det var. Annas

man kom att tänka på grannen som bodde i villan tvärs över gatan och som reste mycket. Anna ringde grannen Stefan och bjöd honom på fika. När Stefan kom till oss såg han tre gigantiska "physalis", som låg på bordet. Han tog en av de exotiska frukterna och njöt, "Åh, tomatillo!"

Vi insåg att nu skulle vi få reda på vad det var för en växt. Stefan berättade att det är Tomatillo, även kallad Physalisgrönsak eller mexikansk tomat. En grönsaksgröda som är besläktad med tomater, en art i släktet Physalis. Stefan bodde i Mexiko ett tag och arbetade till och med på en restaurang och gjorde själv olika såser med denna grönsak. I Malmö går det att odla Tomatillo i ett växthus eller i ett fönster hemma. Vi gick alla till köket och gjorde en tomatillo sås tillsammans. Anna hade ett paket mexikanska chips, som vi åt med den nygjorda såsen.

Text: Lidia



Physalis . Bild: Lidia

LIKNElsen MED HANDen I SPANNEN

Det jag ska berätta är en liknelse om hur betydelsefull en människa är.

Det hela utspelade sig när jag jobbade som motorman på ett fartyg när jag var ung.

Jag fick bra kontakt med ett befäl som var 2:e maskinist och han sa många visa saker. En liknelse han berättade var "om man har handen i en spann med vatten och drar upp den ur vattnet så fylls tomrummet direkt, så viktiga är vi"

Jag har tänkt mycket på det i mitt liv. Nu när jag blivit äldre och fått livserfarenhet så förstår jag att det finns tomrum som aldrig fylls igen. Det finns människor som man alltid kommer sakna eller älska. Livet kommer

alltid att fortsätta men jag kommer alltid sakna er föräldrar, mor- och farföräldrar och kompisar.

M.V.H JANNE



En återblick genom höstens känslostormar

Varje sekund av varje minut måste jag hindra mig själv från att skrika rakt ut och börja gråta hejdlöst. Jag vet att när detta väl inträffar kommer jag aldrig att kunna sluta. Jag kommer totalt bryta ihop, ligga på köksgolvet och inte kunna ta mig upp, som så många gånger förr.

Ibland men bara ibland kan känslan komma över mig, att kanske, bara kanske kan där finnas hopp kvar även för mig.

Smärtan och mörkret är så välbekant att jag likväl kan kalla den vän nu. Dock ingen vän jag vill behålla eller ha. Det är en osund vän. Det är ofta/stundtals mörkt där jag är och jag kan inte andas, det finns inget syre kvar och jag krigar så välbekant för att hitta tillbaka till mig själv. Hur jag ska göra slut på denna så kallade vänskap och inte låta den styra mig genom livet, det är något jag jobbar med, varenda stund av varje dag. Arbetet med mig själv pågår, att ta mig framåt och inte bakåt och detta är en pågående process. Försöker vara starkare än det som krigar inom mig och vars mål är att bryta ner mig.

Anonym

To the stars and beyond

I made it. It finally feels like I made it, this time around. I made it through all the hurt, sorrow, confusion and hardships. Once again I have come out stronger than ever from this hellhole I was in, and today I am stronger for it.

I was lost but now I am found. I was confused but now I have found clarity. I was trapped in grief and now I have found some sort of peace. I just hope that will be enough for now.

Anonym



Förändring

Glädje och lycka. Är det detta jag känner? Är det äkta? Ja, jag tror det. Det har infunnit sig nu. Allt går bättre. Jag förändras för varje vecka. Jag utvecklas framåt. Hela jag blir en ny version av mig. Jag får ny information, nya insikter. Åsikterna ändras och blir klarare, starkare. En ny energi har kommit till liv. En ny glädje och livsenergi. Ett förnyat och starkare JAG.

Anonym

Mitt studerande

Jag blev medlem på Fontänhuset 1994. Efter sex år på huset gick vi några stycken på ABF. Där var jag i ett år. Efter det gick jag sju år på komvux på Kronborgsskolan och läste in gymnasiekompetens. Därefter gick jag två terminer på Malmö Högskola och läste fotboll- och fotbollshistoria med godkända betyg. Sen flyttade jag till Landskrona och där började jag läsa två terminer tyska och en termin filosofi. Det var en jätterolig tid och jag fick godkända betyg.

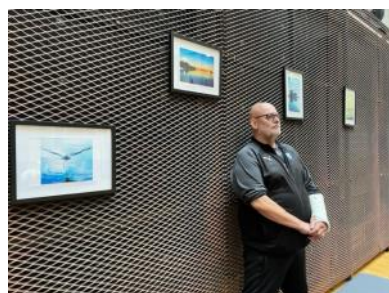
Benny Eriksson

Tankar

Till mig själv: Jag vill nu berätta för dig att det är okej. Det är det. Jag är inte arg på dig längre. Jag är inte besviken, inte längre. Jag är stolt över din styrka och ditt mod genom livet. Gör ditt bästa för att vända blicken och leta efter glittret. Du överlevde! Du klarade det! Du gjorde det! Du som aldrig trodde att du skulle överleva din 20-årsdag. Du är här! Du finns! Du överbevisade dig själv och omvärlden. Njut av alla ljusglimtar i vardagen och vet att du gör ditt bästa. Du är bäst! Sikta mot stjärnorna!

Erika





Mitt första år på Fontänhuset

När jag den 8 November 2022 började på Fontänhuset så kände jag direkt, det är rätt plats för mig. Här vill jag vara. Det har varit ett händelserikt år. Jag började jobba på service och då mycket i caféet, där trivdes jag bra och lärde mig namnen på många av medlemmarna. Jag kände mig välkommen och accepterad direkt.

Efter några månader på service så började jag i köket, mest som diskare och servitör. Det var mycket roligt att jobba i köket, där kunde jag vara med i matlagning och bakning men jag var mest i disken. Det passade mig bra.

Efter några månader i köket så började jag på media och där är jag kvar än idag jag hjälper till där det behövs. På media har jag lärt mig mycket nya saker som att vara med i utgivningen av vår tidning. Jag har skrivit artiklar och layoutat med mera och så har jag varit med att sända radio. Veldig skoj. Förutom jobb så har det varit mycket annat som träning (kanske inte så roligt).

Sen har det varit en del festligheter och utflykter. Det började med en jättetrevlig nyårsfest, vi hade graffiti-målning som skulle vara omslag till tidningen, det var kallt den dagen och då smakade det bra med varm choklad.

Jag fick vara med och göra radio från stadsbiblioteket när det var tillgänglighetsdagen. Jag gjorde mitt första inslag i radion till den livesändningen. Det var skoj.

Sen har jag varit med som producent på flera livesändningar. Jag hjälpte Jörgen med att hänga tavlor till hans foto-utställning. Jag var med en dag i stugan i Höllviken med lite lekar, bad och grillning. Vi hade en trevlig utflykt till Ven. Några höjdpunkter jag kommer ihåg är grillfest på Fontänhuset, radiosändning från Malmöfestivalen och Gallerinatten här på huset. Gallerinatten var väldigt rolig trots mycket arbete. Jag ställde ut två broderier jag hade gjort.

Årets sista festligheter var halloween och julfesterna. Jag har lärt mig en hel del saker också som ätt till exempel layouta tidningen och klippa radioprogram. Det var lite om mitt första fantastiska år på Fontänhuset, undra vad 2024 erbjuder!

Ha ett fint år 2024 alla medlemmar.

Ulf

Finna, fina Tess på mellanvården

”Var dig själv, och ta plats!”

Detta säger Tess till mig på Mellanvården under våra möten där hon under denna perioden av mitt liv vägleder mig och agerar mentor för mig. Jag kommer med mina problem till henne, och hon visar mig var skåpet ska stå.

”Vi är alla vuxna här. Vi har rösträtt och bestämmanderätt över hur våra liv ska gå. Bland andra får vi prata, vi får lov att uttrycka det som vi önskar - med godhet och välvilja i våra hjärtan - och om andra inte kan ta det, så är det deras problem, inte vårt.”

Jag har svårt stundtals att tro på min rätt att ta upp plats i de sociala utrymmena jag befinner mig i. Tess stämplar in i mitt väsen kraft och tro på mig själv; Tess hjälper mig att bygga dom små byggstenar som varje dag ska läggas av mina handlingar och beteenden. Jag vill agera som en med hög självkänsla. Jag vill tro på min förmåga - och rätt - att tänka, känna och fritt utvända i mina refränger av ord, och mina intrycksfulla lemmar.

”Jag har utrymmena runt mig! De är fria vidder, som fälten över bondgårdarna jag växte upp bland! Jag får lov att vara jag, och det är en bra sak - att jag är just jag! Jag vill leva, fritt bland alla andra, såsom jag under min uppväxt inte kom på tanken att göra. Bland de fria vidderna cyklade jag som ung vuxen, de dagar när jag behövde fly från den värld som aldrig accepterade mig för Den Jag är. Världen min idag är full av möjligheter, och det känns som att jag är tillbaka på cykeln - med

vinden i håret, och lemmarna fulla av lycka - när jag är i samtal med Tess; fast nu är det inte en flykt från min verklighet jag utför: det är ett närmande till det trygga sällskapet av en annan människa.”

Jag får hjälp av Tess, såsom jag önskar. Det är av karaktären av mina högsta drömmar att kunna möta folks välvilliga händer som räcks mot mig, och skaka dem - och få kontakt. Medan jag skriver dessa rader på mediaenheten på Fontänhuset, sätter sig en man vid datorn bredvid mig - och helt per automatik, knackar jag på hans axel, sträcker ut min hand, och säger:

”Hej! Vad heter du?”

Vi hälsar, och jag lyckliggörs. Jag skriver dessa rader och marinerar i Tess sätt att leva på. Det är av värde nu, under detta nya året 2024, att jag lämnar det av mitt förflutna som icke gynnar mig bakom mig, och går vidare mot friare vidder.

Så, i andan av Tess fina väsen, påminner jag mig själv och er - här - om att:

”Jag får lov att vara den jag är! Jag får lov att använda mina mänskliga verktyg - av ord och lemmar - för att skapa det drömliv jag så eftersträvar. Andra personer är viktiga för mig, och jag skall själv göras viktig för mig själv. Jag vill leva idag! Inte såsom jag bringats till att ogilla mig själv och mitt liv i det förflutna. Jag vill vara jag! Och hur glad det gör mig.”

Robin

*Jag faller men flyger
Svävar som ett moln
Plötsligt löses jag upp
Faller i tu som pusselbitar
Jag flyger fram
Med utbredda vingar
Och med hjärtat i lågor
Jag svävar genom vinden
Med brända fjädrar
Askan faller ner till marken
Jag andas in
Blåser ut
Jag faller i tu
Likt pusselbitar
Men jag flyger
Trots allt framåt*

Shawn



Bild: Mirre

Artros

Välkommen till mitt liv.
Det kan hända alla andra, men inte mig.
Klara besked.
Det är extra tufft när man både har psykisk och fysisk ohälsa.
Jag måste lära mig att leva med det.
Tack för det. Jag tackar jultomten för denna ”underbara” julklapp.
Det är åldern.
Smärtan kan man inte se på en röntgenplatta.
Det är tufft.
Jag önskar att ni slipper det.

Kram

En medmänniska



Bild: Mirre

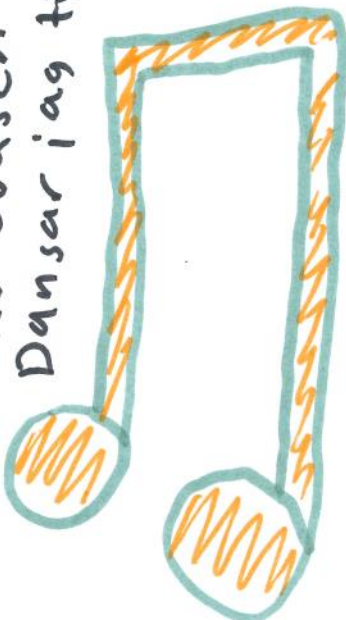
Ditt leende
är min musik
Din själ är
som en dans
på noter

När världen är full
av eväsen
Dansar jag till din röst

Som en
ballerinas
piruett
är min
kärlek
till dig
lika
livlig
och
lekfull

B

Shawn



Evas dagbok

Det gångna året har väl varit trevligt för alla. Jag har exempelvis flyttat ifrån Rosengård och jag bor nu på Segevång i en jättefin lägenhet som jag trivs och mår bra i.

I lördags satt jag hemma hos Magrét, vi åt fläskfilé och hon bjöd flott. Vi hade det jättetrevligt, tack ska du ha Maggan.

Nu är vi inne på det nya året, jag har varit hemma hos mig med Kjell Arne och vi har spelat Bingolotto och käkat en massa gott.

Nu till detta nya året ska jag börja med friskvården och jag ska bli medlem på Kockums fritids för att jag ska börja på vattengymna. Det är inte så dyrt, 25 gånger för 1000 kronor, men man måste vara medlem och det kostar 300 kronor. Det innebär att jag kan gå och simma när jag vill.

Sedan är det mycket stickning och virkning. Jag har stickat många mössor och pulsvärmare. Ibland får jag beställningar och pengarna från beställningarna ska jag spara i mitt skrin. Jag har redan sparat en slant.

Till våren har jag redan börjat planera och jag tänker på allt trevligt jag ska göra och det ser jag framemot. Jag håller tummarna att jag lyckas med allt som jag så gärna vill.

Jag vill så gärna vara med på allt som vi gör tillsammans med kompisarna här på huset.



Foto: okänd fotograf

Jag ser framemot våren. Hälsa och Balans-kursen börjar efter alla helgerna igen och det tycker jag om att vara med på. Det är mycket bra med hälsa och kondition. Det ger en bättre livsglädje som jag ibland har bekymmer med. Jag har lite bekymmer med ensamhet och då behöver jag någon att prata med. Tur att jag då har alla mina vänner på Fontänhuset.

Eva Nilsson

Ville och Borde bodde i ett hus.

Borde gå ut.

Ville stanna hemma.

Ville och Måste diskuterade.

Ville mycket.

Måste ingenting.

Dikten om Hade

Om jag Hade haft med 2:an

och om 7:an inte hade galopperat,

då Hade jag vunnit 100.000 kronor.

Män och kvinnor har likheter och olikheter

Jag är glad att vi talar samma språk

Paul Holm

Krig

Det har uppstått krig mellan Israel och Hamas och båda sidor anklagar varandra som skyldiga.

Vem vinner på kriget? Palestinier eller israeler? Självklart de som producerar och säljer vapen.

Förlorarna är människorna. Vi har ett enda jordklot i hela universum. Varför kan vi inte ta bort gränserna och leva som bröder och systrar i fred.

Ovanifrån himlen syns jorden som ett klot som består av land och vatten. Ovanifrån ser man inte Ukraina eller Ryssland, Palestina eller Israel, Iran eller USA.

Tänk om alla ländernas försvarsbudget skulle spenderas till människornas välfärd, då skulle vi inte ha flyktingar, inte sjuka och fattiga och inga krig.

Kanske det ser idealistisk ut men man kan förverkliga och hoppas på det och glöm inte att man lever på hopp.

Fardin



Bild: Mirre

Gamla vattentornet som kulturscen

En arbetsgrupp har under en tid tillbaka jobbat för att utreda om, och hur, det gamla vattentornet på Södervärn skulle kunna användas och fungera som ett forum för kultur i Malmö. Malmö är som vi vet en stad rik på kultur och kreativitet, och nu när byggnaden står tom och takrenoveringen är klar menar de involverade i projektet att stadens konst och kreativitet hade kunnat lyftas fram just här. Initiativtagaren menar att byggnaden, som har ett storslaget och vackert inre, utgör ett konstverk i sig, och att den kan vara ett attraktivt komplement till den befintliga kulturscenen i staden.

Så en fredagsförmiddag i december fick jag följa med till vattentornet när de skulle testa akustiken och inspektera lokalen. Det dukades upp med kaffe och pepparkakor, och det kom musiker, några konstnärer samt representanter från en teatergrupp. Under tiden jag var där hörde jag piano, gitarr, fiol, flöjt och sång. Det lät otroligt, klart. Det var en häftig känsla att stå där och låta musiken liksom skölja över en. Jag kom och tänka på gongbad, ett fenomen stort i yogakretsar, där gonggongens klang just sköljer över en. Det fick mig spontant att tänka att det hade varit mäktigt att ha ljudinstallationer i lokalen tillsammans med bildprojektioner mot väggar och tak.

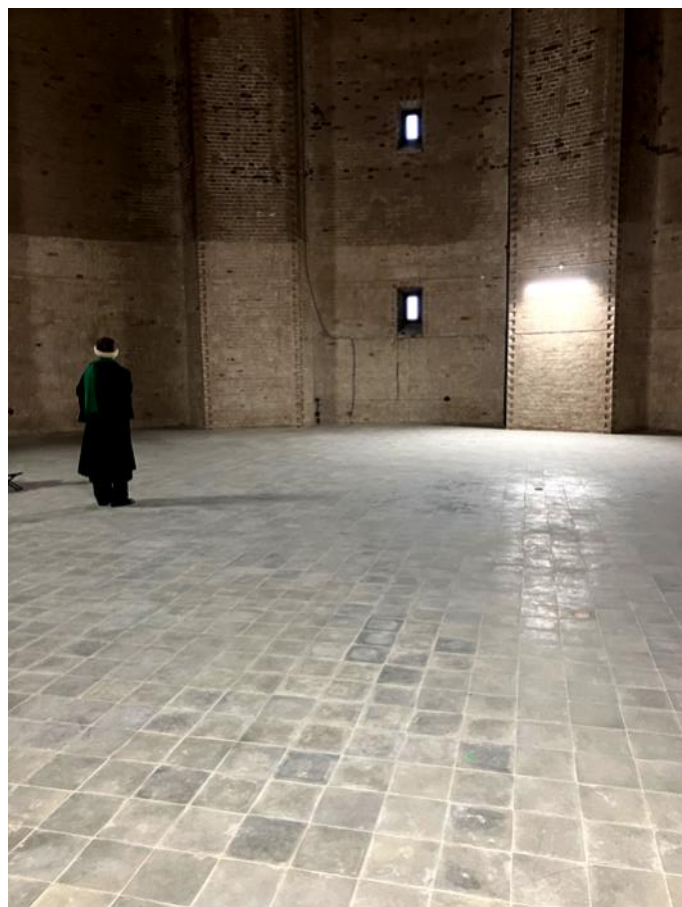
Även om vattentornet inte är byggt av sandsten påminde dess inre mig ändå om Lunds domkyrka. Kanske beror det på de ljusa tegelstensväggarna och rymden med den höga takhöjden, akustiken som gör att varje steg potentiellt kan höras samt den lite kyligare luften. Och de djupa fönstren, som vetter mot S:t Maria kyrka, Södervärnsgatan och Nobelvägen.

Om projektet

Det här projektet har initierats av privatpersoner och kulturentusiaster. Först hade initiativtagarna ett möte med kommunalrådet Andreas Schönström. Schönström ställde sig positiv till idén och då sattes en grupp ihop bestående av bland annat arkitekter, stadsplanerare, konstnärer och en gallerist. Allt arbete har gjorts ideellt och det här känns som ett inspirerande exempel på hur Malmöns invånare kan komma samman i hopp om att kunna påverka stadsbilden till det bättre. Hur resultatet sedan blir får tiden utvisa.

Byggnaden har tre våningar och takhöjden är uppskattningsvis 10 till 15 meter per våning. Längs med väggarna ringlar sig en lång vacker trappa uppåt. Mot den ena väggen löper två blå rör upp till tredje våningen, där det fortfarande står en stor tank.

Jag gillade särskilt mycket andra våningen som utgörs av en enda stor öppen yta, med mindre fönster några meter upp. Det var en storslagen och vacker sal, och akustiken skulle senare visa sig vara ännu bättre där än på första våningen.





Genom ett litet hål i golvet på andra våningen kunde jag se hur de på första våningen påbörjade arbetet med att rigga upp för musikerna.



Akustiktest på första våningen.

Första våningen är försedd med en entré, toalett och mindre rum som vittnar om vattentornets tidigare funktion. Därför är den öppna ytan något mindre där än på andra våningen.

Eftersom byggnaden står klar att användas vill gruppen nu komma igång och testköra projektet med olika konstformer så snart som möjligt, gärna redan till våren och sommaren. Det finns dock några begränsningar. Eftersom utrymningsmöjligheter saknas på andra våningen får enbart första våningen användas. Det får inte heller vistas mer än trettio personer samti-

digt i byggnaden, även det på grund av regler om brandskydd.

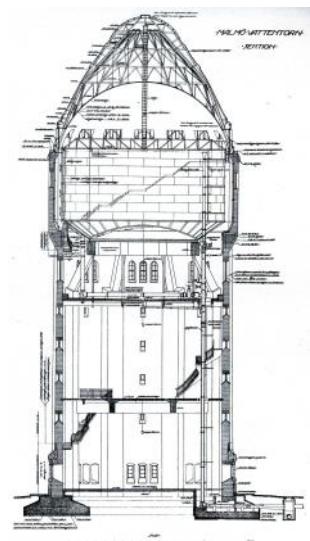
Vi får helt enkelt se vad som händer med det gamla vattentornet. Kanske är det här början på något nytt i Malmös kulturliv. Kanske kan det bli, som det står i förslaget, en oas för kultur. Kanske kan den här delen av Möllan/Södervärn, där det redan finns en basketplan som används flitigt, bli en naturlig mötesplats för fler människor och en mer levande och dynamisk del av staden. Kanske kan det bli något riktigt bra.

Text och foto: Mette



De blå rören försedde hela Malmö med vatten fram till för bara några år sedan.

I en text om gruppens visioner står det att lokalen i sig kan inspirera lokala konstnärer, vara "en öppen källa till kultur och konst", "stärka den fria konstutövning som bedrivs med stor entusiasm i närområdet" och att den kan fungera som en oas för malmöborna och vara ett attraktivt besöksmål. Även samarbeten med närliggande konst- och musikutbildningar skulle kunna vara möjligt.



Ritning av vattentomet.

Källa: Malmö stadsarkiv

De skrattade åt oss.

De förstod inte det stora i det som kommer att hända.

Framtiden är vårt facit...

Oavsett vad som händer så är det upplevelsen som är det som räknas, eller vågar du inte?

Giorgio Amarino





Bild: Rickard

Kelternas historia

Kelternas historia var ett intressant folk, som började sin historia vid Svarta havet. De vandrade över Europa och slog sig ned på Irland och de brittiska öarna, samt i delar av central- och Västeuropa. På vägen förde med sig ett rikt kulturarv som sträcker sig tillbaka till Hallstattkulturen i nuvarande Österrike. Den existerade ca 1000-400 fkr vid övergången mellan brons- och järnåldern. Även Latènekulturen från ca 500 fkr utgjordes av kelter. Det keltiska kulturarvet lever kvar än idag, En intressant sak med kelternas historia är att de i första hand är kulturellt sammanhållna. Det är alltså flera folk sammanhållna av sin kultur och sitt språk, istället för gener.

Deras mytologi var lika spännande som de var, De var löst sammansatta politiskt och religiöst, något som gav varierande trosuppfattning över hela det keltiska folket. Av alla gudar var det bara ett fåtal som dyrkades av alla kelter. De övriga var bundna till den plats de dyrkades, så kallat 'geni loconum'.

Lugh förekommer med olika namn över hela den keltiska världen som en krigare, hantverkare och räddare, för att bara nämna några saker som kopplades till hans myter. Dödsriket var ett paradiset, där sjukdomar och ålderdom inte fanns och påminner om De välsignades ö. Keltiska gudar bodde på platser som förmedlade andliga upplevelser, såsom lundar och heliga skogar.

Andra keltiska gudar i historien är Taranis, som blott tog människooffer, Cernunnos, som var djurens härskare, samt Aengus Óg - ungdoms, skönhets- och kärleksgud, Dagda - jordgud, Eostre - vårgudinna, Dianecht - läkekonst- och medicingudinna och Cailleac - pest och sjukdomsgudinna.

Fynd visar på mellan keltiska områden än man trott tidigare.

När vi tänker på kelternas historia, så ser vi ett folk rikt på kultur och mytologi, som rörde sig över hela det dåtida Europa och än idag påverkar vår konst och kultur.

Rickard, Benny och Ley



Keltisk symbol: pixabay

Boken vikingatider

Bokrecension: Anna Lihammer och Ted Hesselbom har skrivit boken "Vikingatider", som Historiska Media i Lund gav ut 2023. Lihammer är doktor i historisk arkeologi, medan Hesselbom är både konstnär och chef vid Sigtuna museum. De har tidigare tillsammans även skrivit boken "Vikingen. En historia om 1800-talets manlighet". De vill berätta om många nya rön från forskning om vikingarna, som vänder upp och ner på vanliga föreställningar om vikingatidens plundringståg. Vikingatiden handlade om så mycket mer än strider. Det var fyra sekler av global utveckling, nyfikenhet, mänskliga möten och resor till världens ände, menar författarna.

Boken har många foton och är rikligt illustrerad av Petter Lönegård, så även om den är på nästan 350 sidor är det hela tiden kul att bläddra i den.

Den får extra tyngd när man samtidigt tittar på vikingaparterna i SVT:s serie om svensk historia, "Historien om Sverige". Som pensionerad vi-

king njuter jag i fulla drag av både boken och TV-serien.

Lars Andersson

Det var nämligen vikingarna som uppfann spiken.

Lars Andersson



Intressant vikingahistoria

Ens inre

Jag undrar vad andra har för inre, vad brukar folk tänka på eller känna. Jag tror att man kan mäta sitt inre med tyngd jag tror också att vi har upplevt olika tyngder av smärta i livet eller glädje och lycka som är så viktigt för många exempel för mig själv också. Jag tror att resultatet i nu-tid är bland annat livet man har haft i barndomen, man har liksom formats i barndomen till det man är idag. Dom säger den som slår lär sig slå eller den som ljuger lär sig ljuga osv det finns så många exempel. Tillbaka till ens inre med det tänker jag på ens mående i stunden eller hur man mår inombords för det mesta hur man har det hela tiden eller hur man är. Jag kan ej komma på ett bättre sätt att förklara det, tänker man hela tiden eller har man ett sinne som är tomt, ibland kan jag inte tänka på nånting men ibland kan jag fundera en hel del. Vad sägs om framtiden, jo vi föds vi åldras och vi dör förutom hållplatser i livet då vi går i skolan skaffar jobb gifter oss och skaffar barn, barnbarn och sånt. Men det gäller inte alla i världen, det finns människor som inte kan få barn eller vill inte ha barn alls man är inte sämre människa för det. När jag tänker på världen idag eller förr så krigas det hela tiden någonstans. Det fattar jag inte att man vill döda andra människor

som är helt oskyldiga, det är dom som blir drabbade sorligt nog. Men ens inre, det är viktigt att ta hänsyn till andra för att någon kanske mår dåligt och kan bli mer ledsen om vi inte tar hänsyn - respekt med andra ord.

Människor är så olika men ändå lika vi har samma behov, sova äta gå på toa och ha sex men vi är olika gamla, vi är födda på olika platser har olika språk olika kön mm. Vi har olika tänkande och olika uppfattningar om saker, vi lever i olika länder och så finns det människor som vi aldrig har sett eller kommer se så länge vi lever. Livet är underligt ibland, jag förstår mej inte på det samma som döden den begriper jag mej inte alls på, jag fattar inte att vi aldrig kommer ses mera bara minnen kvarstår det är min uppfattning om döden. Jag tror inte så mycket på livet efter döden. Men mysteriet med människans inre kvarstår för mej vilket jag finner mycket intressant.

Text & bild: Mirre





Bengt Jarl tv och Stefan Pettersson th.

Bengt byggde detta hus

I september i år fyller Fontänhuset i Malmö hela 40 år. Inte alla som är här idag minns vem som startade verksamheten. Så jag ska berättas om min vän Bengt Jarl.

Bengt Jarl och hans fru Katarina Ahlbom startade Fontänhuset i Malmö 1984. Bengt var en handlingens person men även humanist och filosof. Han hade stort engagemang i miljöfrågor och livsvillkor för personer med psykisk ohälsa brann han extra för.

Jag hade träffat honom på MAS när jag kom från Orup 1977 (innan dess hade jag varit på Torax i Lund). Jag kunde knappt prata efter de skador jag fick när jag trillade ner i lastrummet på ett fartyg i Hamburg. Bengt var och hälsade på, han var sjukvårdare. Han pratade med mig och vi blev bekanta. En mycket sympatisk man som förstod mina bekymmer.

Jag slussades vidare till Östra och därifrån kom jag till Fontänhuset hösten 1987. Jag blev medlem nummer 90 den 1 januari

1988. Jag började i köket. Det var kul när vi rev väggar och grävde upp gården som sedan blev så fin. Bengt var också en av alla som slet, skrev och diskuterade fram riktlinjerna som Fontänhusen nu använder internationellt.

Bengt startade 2003 ett nytt Fontänhuset i Älmhult, det blev också ett fint ställe.

Han dog 81 år gammal den 17 december 2022. I Sydsvenskan beskrevs han då som "en eldsjäl som lyfte andra utan att framhäva sig själv"

Jag var själv inte på hans begravning, utan hedrade honom genom att äta i vår matsal, som han byggde. Under ceremonin i Ungdomens hus spelade Rolf Perleij dragspel och sjöng gjorde bland andra Mikael Wiehe, Annika Wihlborg och Bengts dotter Johanna Jarl.

Han ligger i minneslunden på Gustav Adolfs torg, mitt i folklivet invid sin Katarina.

Lars Andersson

Grodguide med So



Detta är en enkel teckning av en vanlig groda med det vetenskapliga namnet *Rana temporaria* och den tillhör familjen Ranidae, en familj av arter som kallas "egentliga" eller "sanna" grodor. Rana kommer från latin och betyder just groda.

Vanliga attribut inom familjen är bland annat en slank kropp, långa starka bakben, synliga trumhinnor (cirkel bakom ögat) och slät, fuktig hud. Färgerna går ofta i grönt till brunt och de ser ut som typiska grodor helt enkelt.

Vanlig groda är en av tre brun-grodor som går att hitta i Sverige, den finns nästan över hela landet förutom i fjällen, på Öland och på Gotland. Brun-grodorna som alla tillhör släktet *Rana* ser snarlika ut och kan lätt förväxlas med varann men det finns sätt att skilja dem åt. Långbensgrodan har till skillnad från vanlig groda imponerande bakben och stora trumhinnor (nästan lika stora som ögonen) medan åker-grodans hanar har en blå lekdräkt, dvs hanarna blir helt eller delvis blå under parningssäsongen. Åker-grodans läte låter lite som en hund som skäller under vattnet medan vanlig groda kväker och knorrar.

Text & bild: So

Titelaget

Regeringen

Söker hjälp

hos

Sälén

LO

KA

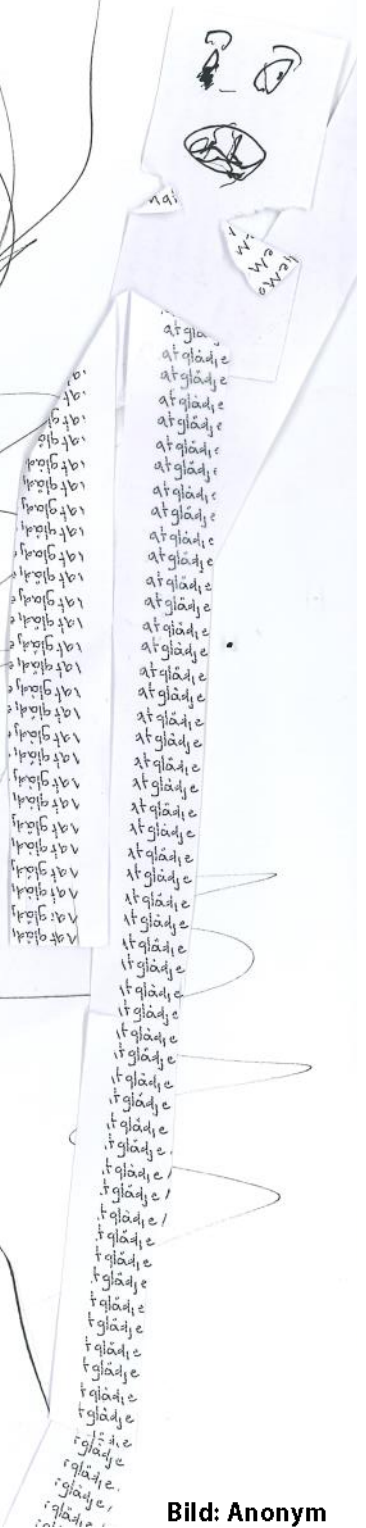
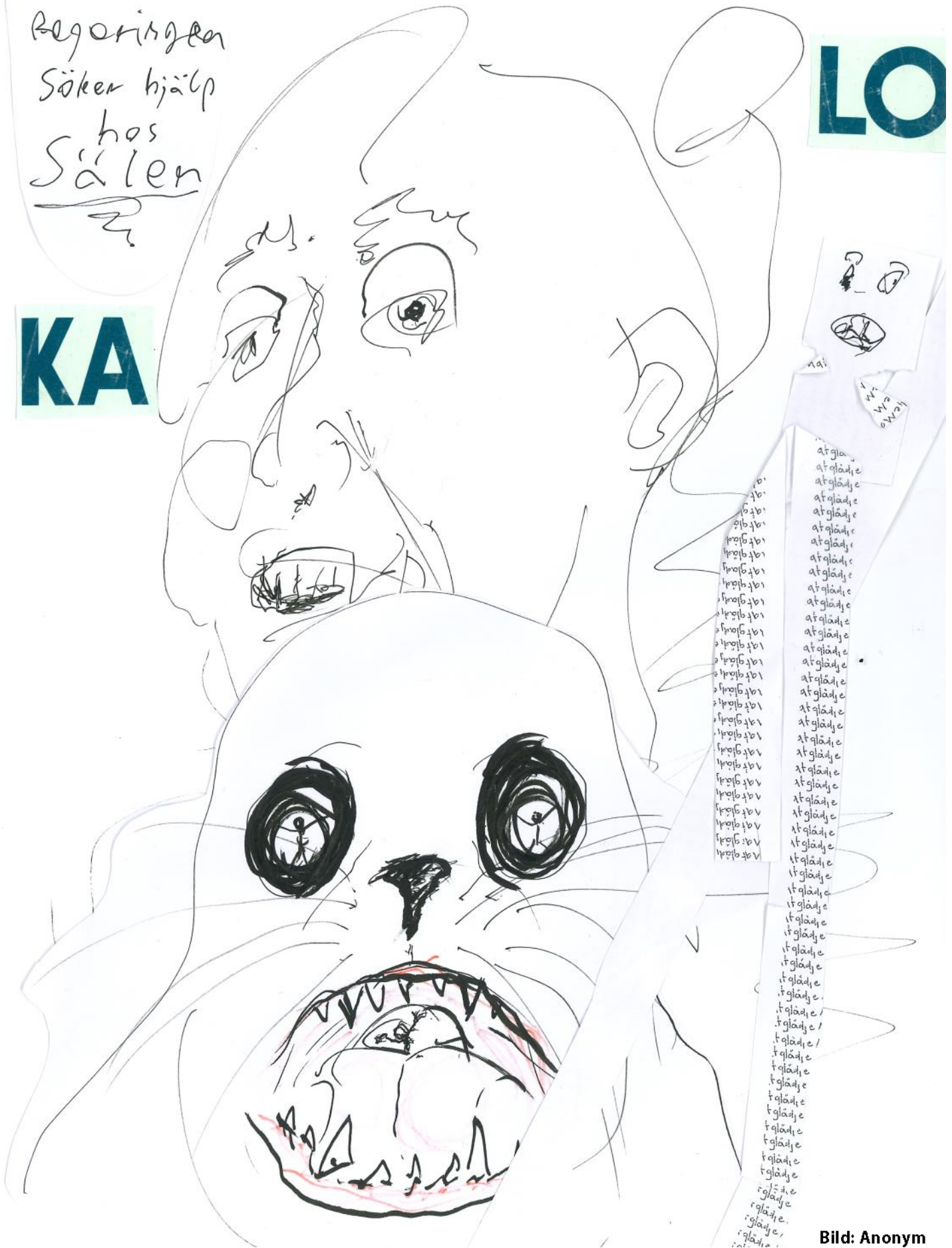


Bild: Anonym

Doktorsavhandling avseende orsaker till psykisk ohälsa

C Hugos tips för ett behagligare liv. Mina verktyg för de som vill bli mer neurotypiska och därmed lättare smälter in i samhället.

De utan diagnoser benämns som neurotypiska.

De med diagnos neuroavvikande (neuropsykiatrisk funktionsvariation).

Ett neurotypiskt sinne vilar på tre ben .

1. Central Coherence. Förmågan att ha en förståelse och se ett sammanhang i samhället både socialt och geografiskt.

2. Kunskap om Theory of Mind (teorin om sinnet, den teoretiska kunskapen hur vi interagerar med varandra. Grammatiken. t.ex. läsa mellan raderna, vita lögnar, personlig integritet).

3. Förmåga att Mentalisera (kunna praktisera teorin om sinnet, tex förmågan att vänja sig. stå ut med neurotypiska och förmågan att släppa saker).

De flesta Neurotypiska har en hög central coherence, dvs de behöver bara lite information för att förstå sammanhanget.

De flesta med diagnos har en låg central coherence. De behöver därför mer information för att förstå sammanhanget.

De som har låg central coherence, har det på grund av en liten kunskap om theory of minds. De kan därför inte heller mentalisera utan problem.

Har du inte dessa tre ben blir ditt liv utan struktur.

Om du är ett barn på 6 år som blir av med dina föräldrar i ett varuhus, så blir du jätterädd, för ett barn har inga av de tre benen. Barnet är helt beroende av föräldrarna för att kunna klara sig i sociala sammanhang och hitta rätt i okända miljöer. Om du som vuxen inte kan orientera dig i tid och rum eller socialt blir konsekvenserna detsamma som för ett barn;

Du får paranoid beredskap (Du är hela tiden rädd för att det kanske händer saker som gör dig rädd. Mörkrädd är ett bra exempel).

Du disassocierar (verkligheten och din kropp känns inte verklig).

Du blir mikropsykotisk (psykotisk under en begränsad tid).

Du får panikångest.

Ju bättre du kan använda de tre benen ju bättre kan du leva i nuet, har lättare för att släppa det förflutna och se positivt på framtiden.

OM du vägrar att acceptera att du inte är neurotypisk kommer du att projicera dina symptom på dina anhöriga och därigenom ha en legitim orsak till ditt beteende. Den du projicerar på är den sjuka inte du.

Symptombäraren ärver därigenom dina problem.

C. Hugo



Bild: Bo.S



Bild av Ulrika Björkén

Rysslands invasion av Ukraina och rädsla för ett tredje världskrig

Det fanns en gång en stad, i staden så lekte barn och så släppte de ner en bomb och staden försvann. Svara mig nu var är den nu, jag bara undrar var är den nu? Låten är en protestsång mot krig skriven av Cornelius Vreeswijk 1966. Nu när vi närmar oss slutet på detta år 2023 och inbjuder 2024 sitter jag och tänker på hur nästa år ska bli och att mänskligheten har krigat i tusentals år om land och makt.

Varför invaderade egentligen Ryssland Ukraina den 24 februari 2022 med en fullskalig invasion? Kriget har egentligen pågått sedan 2014 då Ryssland annekterade Krim i Ukraina. Från 1922 till 1991 var Ryssland och Ukraina delar av Sovjetunionen och fram till 1954 tillhörde Krimhalvön den ryska delen av den enorma Sovjetunionen. 1954 beslutade dock den sovjetiska ledningen att flytta Krim till den Ukrainska delen. År 1782 grundades till och med en svensk koloni i Gammel-svenskbyn i Ukraina. Ukraina drabbades även av utbredd svältöd och förtryck under Sovjetledaren Josef Stalin på 1930-talet.

Så varför har Putin och Ryssland invaderat Ukraina? Ryssland gick in med militära styrkor i Ukraina och annekterade Krimhalvön i en oro om att Väst skulle få mer inflytande över Östeuropa. Det fanns även stöd för separatister i Ukrainska Donetsk och Luhansk som ville bli en del av Ryssland. Attacken var ett klart brott mot FN-stadgar och är därmed olaglig och i strid med internationell rätt. Om Ryssland vinner kriget kommer världsordningen ta ett stort kliv bakåt.

Ryssland kontrollerar nu cirka en femtedel av Ukrainas yta men president Volodymyr Zelenskyj kan absolut inte ge efter. Många ser således ett scenario där varken Ryssland eller Ukraina vinner. Vissa områden skulle falla under Rysslands befäl och andra skulle förbli Ukrainska. Om Ukraina huruvida skulle tvingas till "tvångsfred" och Ryssland får ta över vissa områden skulle interna spänningar uppstå i Ukraina. Endast

återuppbyggnadskostnaderna av Ukraina på mer än tusen miljarder euro. Listan över de ryska krigsförbrytelserna är även lång.

Om Ryssland vinner skulle de vara skyldiga till krigsbrott osannolikt ställas inför rätta. Vidare är det en ond cirkel då man inte vågar tala om Ukrainas medlemskap i NATO vilket i sin tur leder till att Ryssland har ett extra intresse i att kriget fortsätter. Frågan är om EU- och NATO-medlemskap ens är möjliga om Ryssland ockuperar delar av Ukraina. Om Ryssland vinner skulle det även innebära att andra auktoritära stater inte heller skulle följa internationella lagar och FNs trovärdighet skulle få sig en rejäl törn. Att splittra NATO är en stor strategisk dröm för Ryssland. Till och med Kina följer noggrant situationen i Ukraina då de skulle kunna imitera Rysslands modell och invadera Taiwan. Hittills har dock Väst visat Kina och Ryssland att de står enat.

Putin har suttit vid makten i Moskva i över 20 år och hans högsta popularitet har varit under hans militära framgångar. Efter annekteringen av Krim låg Putins stöd på nästan 90 procent. I verkligheten vet ingen hur kriget mellan Ryssland och Ukraina kommer att sluta. Men oavsett hur och när detta fruktansvärda krig slutar finns det aldrig några riktiga vinnare i krig. Källor uppger att 120 000 Ryska samt 70 000 Ukrainska soldater har dött. Vidare har 180 000 ryska soldater skadats och 120 000 Ukrainska. Vad gäller civila uppskattas 22 000 människor dött i Ukraina.

Hur det än slutar så kan vi påminnas om att 60 miljoner människor dog under andra världskriget och med detta krig i baktanken och minnet av den ondska som kriget medförde måste vi till varje pris säkerställa att detta krig mellan Ryssland och Ukraina inte sprider sig till hela Europa och resulterar i ett 3:e världskrig.

Ulrika Björkén

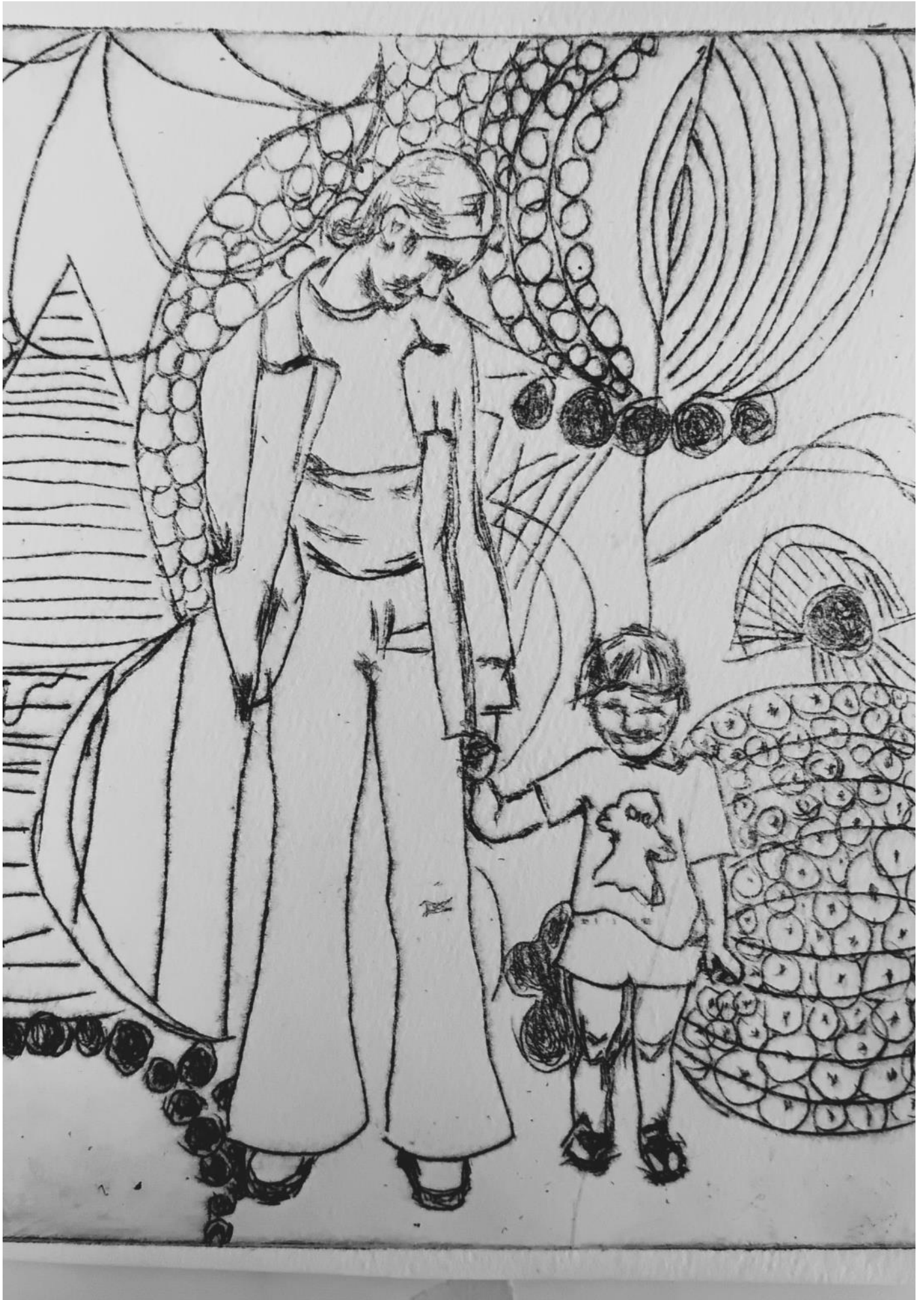
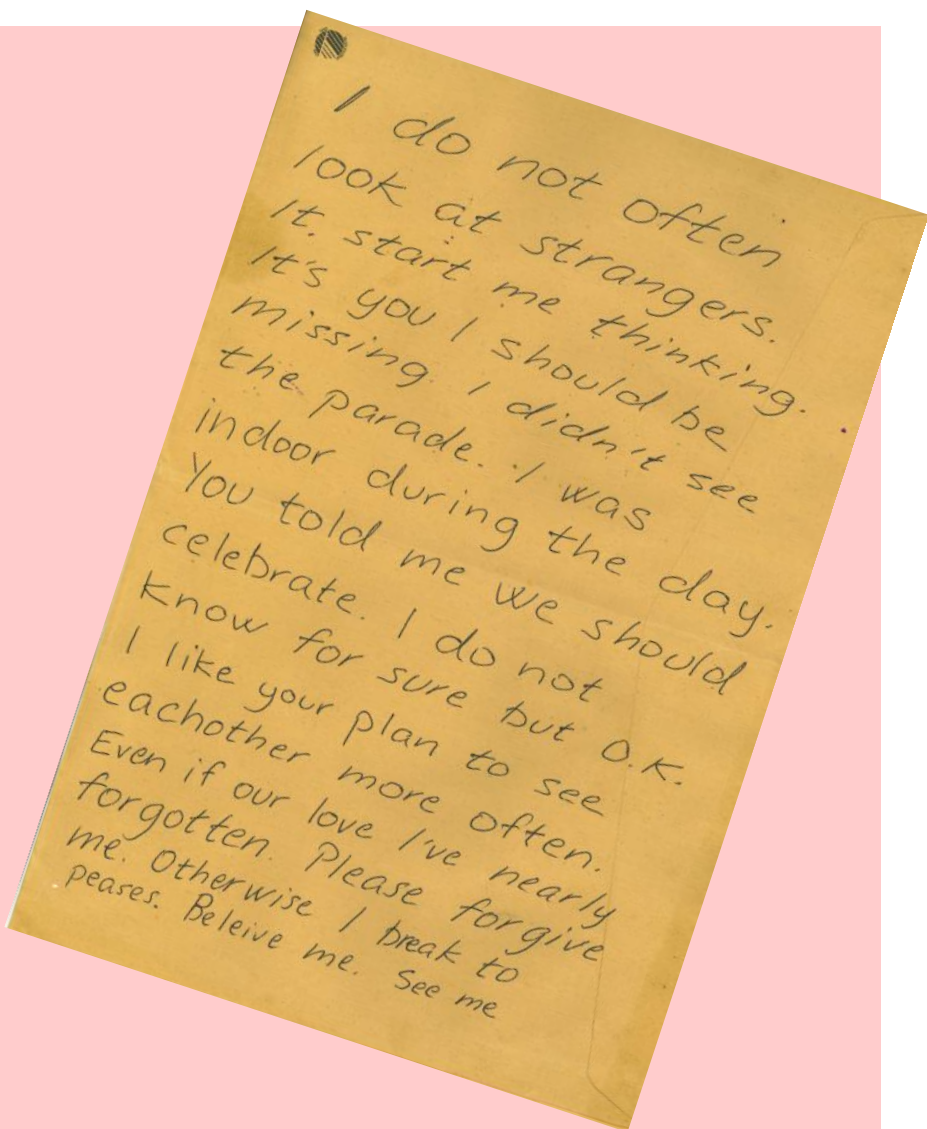


Bild: Katarina

*Tomorrow is today's pain.
I often think not to worry about time
To come the time comes what ever i do.
I think of you what we do together
What we say to each other. I realize
We are right about one thing we have
In common. The love we hold on.
In every hour of the day we celebrate.
Perhaps we cant just wait until days
Slowley fade.*

You cast an eye at me as you crosses the street. I was wandering for someone to meet. You where holdning a (suitcase ?) so very close. I realized you where one of those I'd like to meet. There in the street- Your eyes was brown and I was happy being around. A second thought appeared but disappearad the next second I have nothing to loose and I still want you to choose me me along all the others. Our love is here and it's got us.



Text: Magnus Kretz

Lagen är strikt binär

”Lagen är strikt binär”. Så stod det i remissvaret från könsidentitetsmottagningen. ”Patienten är nöjd med sina yttre könsorgan, men inte de inre – specifikt de reproduktiva organen, och vill ha dessa bortopererade. För att få en operation krävs tillstånd men eftersom lagen är strikt binär och patienten identifierar sig som icke-binär, kommer ett sådant tillstånd aldrig att godkännas. På grund av detta kallas inte patienten till mottagningen.”

Könsidentitetsmottagningen arbetar alltså inte med behandling av transpersoner utan enbart med personer som identifierar sig binärt, som man eller kvinna. Hur ska de transpersoner vars könsidentitet hamnar utanför det binära spektrumet få hjälp och behandling? Vart ska vi vända oss? Det räcker inte med att vi inte känner oss hemma i vår egen kropp och den könstillhörighet som vi tilldelats vid födseln. Stigma och brist på acceptans, både i samhället som stort och i nära relationer räcker inte för att vården ska se ett behov av stöd för oss.

”Lagen är strikt binär”. Den hjälper inte dem som fall-

ler utanför dess uppfattning av identitet. Betyder detta att lagen inte gäller oss heller? Ifall lagen inte hjälper oss när vi behöver hjälp, kommer den då att straffa oss när vi bryter mot den? Förmodligen gör den det. Den kräver att vi tar ansvar för våra handlingar, men är bra på att komma undan sina egna. Vi tänker inte acceptera detta. Vi är många och våra röster är starka. Vi ger inte upp.

Anonym



Vikingarnas vintertid

Vintern var en jobbig tid för vikingarna. De sysselsatte sig med att tillverka kläder, fläta rep, laga trasiga segel och slipa verktyg med mera. Dom höll sig mest inomhus i sina stugor för att skydda sig mot den starka vinterkölden. Invånarna hade bara några få värmekällor som skyddade dom mot kylan från väggspringorna. Under vintern bodde även alla djuren inne i stugorna och hjälpte till med värmen. På sin kropp bar dom linne kläder, yllekläder och päls fällar. Giftna kvinnor hade Ett huvudkläde som täckte öron, haka och håret. I viking samhället fanns tre klasser Jarl, Karlar och trälar. Jarl var ledare och hövdingar. De var ofta rika och behövde inte arbeta hårt. De tenderade vara med i strider men då mer som hövdingar och krigsherrar än vanliga krigare.

Karlar var arbetare och bönder de var även fria män. Och kunde äga jordbruksmark och bli vikingakrigare. De var även skyddade av vikingalagen. Trälar var slavar och tjänare. Trälar hade inga rättigheter enligt lagen. Dessa människor som tillhörde denna klass kunde fått sin status på olika sätt vanligtvis föddes man som barn till en träl. Men vissa trälar tillfångatogs även vid räder utomlands. Men de fanns även möjlighet någon kunde bli träl om något förlorade mycket av sin rikedom och inte kunde klara sig själv. Under vintern levde vikingarna på ett matförråd som de hade arbetat ihop hårt under sommaren, detta skulle täcka hela hushållet. Som bestod av familjens alla medlemmar, trälar och alla djuren. Men Vikingarna hade en sak att se fram emot under vintern, och det var julen. Den Kristna julen i

Norden har fått sitt namn efter förkristna julen, Yule (engelska), jöl (isländska) och jule (svenska). Snorre Sturlasson (1179-1241) var en Isländsk hövding, politiker, skald, historiker, författare och Jarl. Han berättar i sitt verk Heimskringla hur vikingarna firade jul. Det fornnordiska namnet för jul var Jöl och vikingarna kunde gå långa sträckor för att fira jöl med andra vikingar.

Vikingarna firade i flera nätter i rad och drack öl och mjöd ur bägare och dryckeshorn för att fira gudarnas ära. På matbordet åt man bland annat olika sorters kött och fisk. Vikingarna behärskade även konsten att steka, torka, koka, röka och grilla. Man åt bland annat olika nötter, juläpplen och ett Stort runt bröd som hette såkaka. Gris och fläskkött var viktigt för vikingarna och att ha en gris på julbordet var en tradition. Detta finns än i dag på julafton men då i form av julsinka. Dagen julfirande går att förknippa med fornnordiska julen på många sätt. Jultomtar, julbockar, julgris, julstrumpa, julkransar och mistel är några traditionella saker från fornnordiska tiden. Och enligt berättelser om asaguden Oden åkte han ut för att jaga varje jul, på sina häst Sleipner. Barnen i gårdarna som han red förbi brukade ställa ut en stövel fylld med halm till asaguden. Det sägs även att han flög förbi med sina varghundar Gere och Freke i skyn för att fördriva bort onda makter som lockades fram i den mörka tiden.

Linux

Du kan läsa brotthersstrategien till detta kuisvärk andet på Fontänhusets hemsida under filken Bloggen som finns på följande webbadress:
<https://www.fontanhuset.se/las-lyssna/bloggen>

MONTH DAY YEAR HOUR MIN
JAN 01 2024 00 : 01

DESTINATION GRIME
 MONTH DAY YEAR HOUR MIN
DEC 21 2021 04 : 27

PRESENT BILE
 MONTH DAY YEAR HOUR MIN
DEK 21 2022 23 : 59



"First (of January),
 you turn the time circuits on
 (and wellie up, jack in--)"
 —MD Brownie splainies to Morty
 (on the DL)
 how the DL chrono-chromo caboodles



”Jag försöker förlåta och älska mig själv. Det är en process att visa mig mer självmedkänsla.”

sorg



sova gott!

FRISK OCH RÖRLIG

SKYNDLA LÄGGSMÅL Stressa ner med musik!



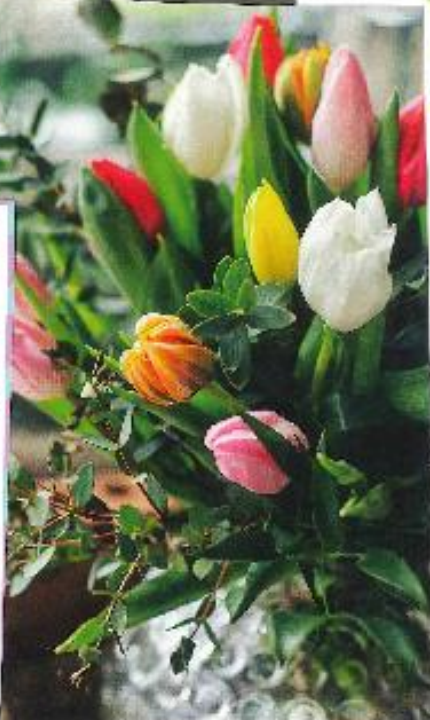
Jag vill
leva gott
& sunt

Jag vill
göra
mina
tänder
fina..



LEV OCH LÄT LEVA
TA DET LUGNT
EN DAG I JÄNDER

S.K. 2023

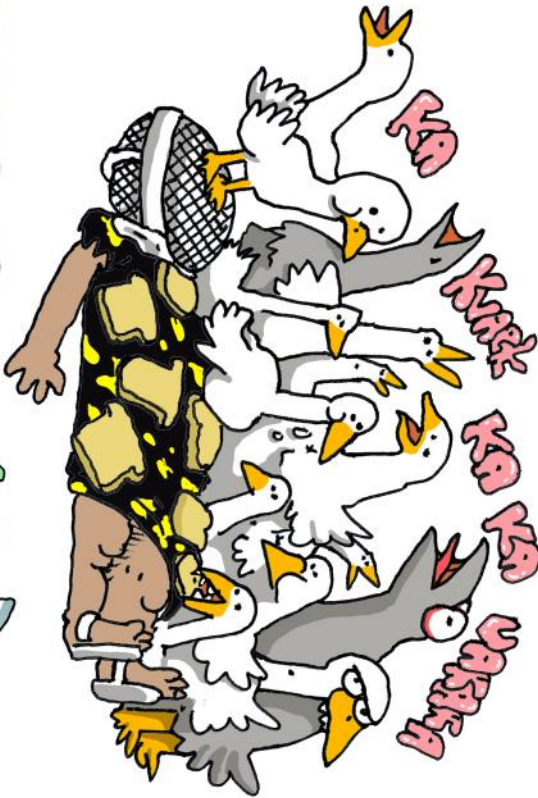
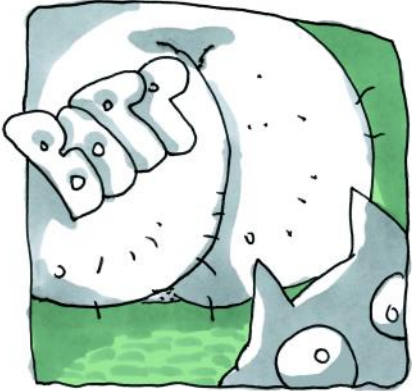
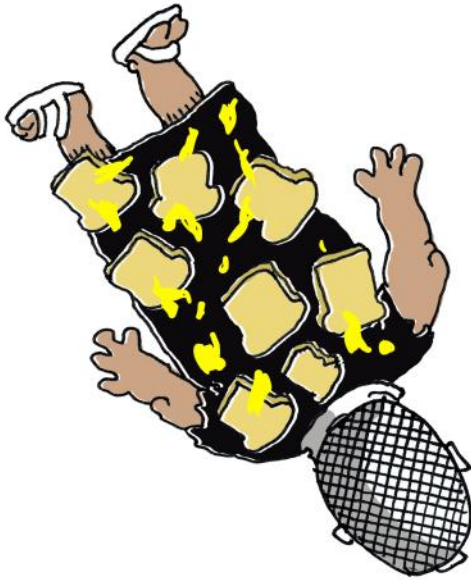


Sara

Lofta fira innet
PNKOJEB
 AV USHIRI

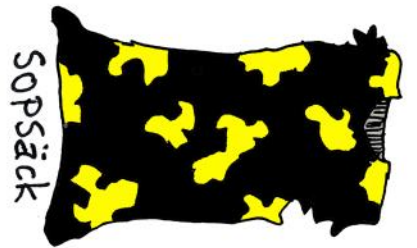


Baserad på en sälln historia / ushiri

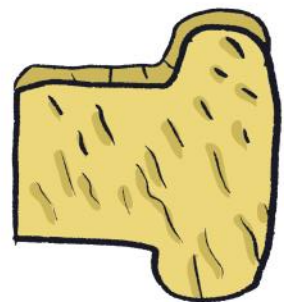
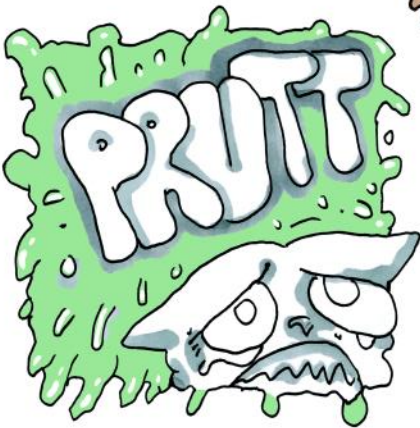


klata

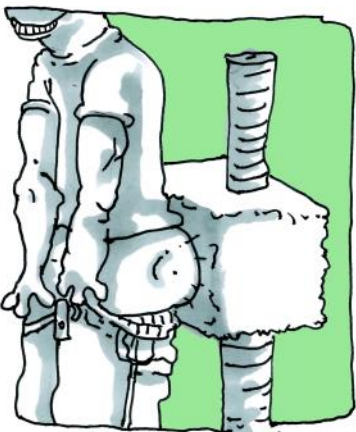
på



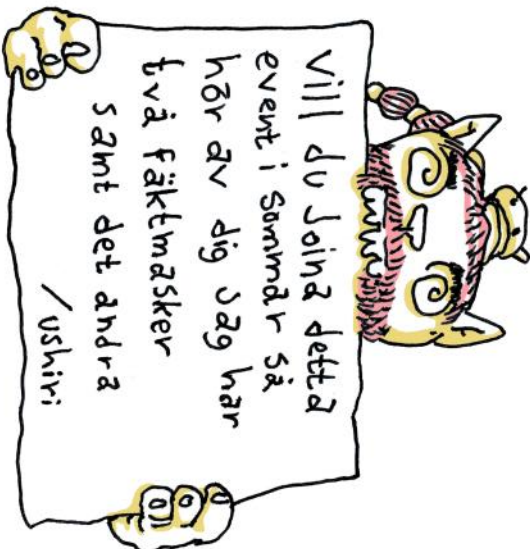
SOPSÄCK



Seh på me rostemackar



Jag hade glömt hur kul det är att ha någon att dela allt i livet med.



O sist på me fäktnask





En visuell bild som visar min upplevelse

FOTO: Jörgen Holmberg

En livsviktig upplevelse

Att vara sjuk – krav - att vara frisk efter att min defibrillator slagit ut fyra gånger, inom en tidsperiod av tre minuter förstod jag att det var något som inte stod rätt till. Det visade sig att mitt hjärta hade så gott som stannat och behövde hjälp att komma igång. Då slog hjärtstartaren till och det kändes som någon slog mig med en hammare i huvudet och över bröstet. Med facit i hand är jag tacksam att jag fått uppleva denna episod. På så sätt vet jag att min defibrillator fungerar.

Det som krävdes enligt läkarna var en förändring av medicinerna och en kalibrerat dos återställt alla funktioner. Det slutade med att jag fixade ambulans till akuten och där väntade cirka tio personer. Det kopplades in dropp, EKG och sedan i väg till ett rum där en sjuksköterska kollade puls, hjärtrytmen med mera. Sedan låg jag på hjärtavdelningen i tre och halvt dygn utan att få träffa läkarna. Till slut fick jag spel och tog av

alla sladdar och åkte hem. Dagen efter ringde läkaren och informerade mig om att jag var tvångsinlagd. Och om jag inte återkom frivilligt så skulle polisen hämta mig. Jag tog en dusch och en taxi till hjärtavdelningen på sjukhuset. En kille från psykiatri dök upp och konstaterade att det inte var något fel på mig. Och en timme senare fick jag träffa en läkare och fick besked om frigång. Många gånger har jag sökt plats på psykiatri och inte fått hjälp. Men om man är sextioett år gammal och har hjärtfel då tycker psykiatri att man behöver tvångsinläggas.

Livet är toppen.

Jörgen

Haqis hörna



Vintertid

Nästa vecka ska vi ställa tillbaka klockan Till exempel från sju tillbaka till klockan sex och samtidigt kommer den kalla vintern. Vintern i Sverige är väldigt kall, folk måste ha tjocka kläder för att skydda sig mot den extrema kylan.

Man får gå in i husen, lägga ut mattor på golven och sätta på värmen, så att huset blir varmt på vintern. Cyklister måste tända fram och bakljusen och se till att de fungerar. Det är mycket viktigt att bära hjälm för att skydda mot halka till följd av regn och snö. Jag önskar dig en varm vinter och må Gud skydda alla.



Haqi/ons25/oktober/2023

Mitt liv

Jag heter Haqi. Jag föddes i Irak, närmare bestämt i Adhamiya orådet 1955; ett mycket vackert område, där det finns universitet samt olika skolor och biografier. Vi är en stor familj bestående av sju flickor, fem pojkar och mamma och pappa, Min mamma är professor på universitet och min pappa är affärsman. Vi levde ett lyckligt liv tillsammans med våra föräldrar, särskilt vår mamma; en underbar person med en mycket stark personlighet.

Jag studerade på militärhögskolan efter gymnasiet, Jag blev officer 1974 och 1977 tog jag en examen i historia. Några år senare, 1980, tog jag en militär magisterexamen. Jag arbetade på oljemini-steriet som maskiningenjör. Jag gifte mig, 1978, med min fru Imman. Det var den vackraste och lyckligaste tiden i mitt liv.

I dag är jag 68 år gammal och närmar mig 69. Jag bor i mitt andra hemland – Sverige. Detta vackra och underbara land och med dess befolkning. Jag bor i Rosengård, Ramezvåg-området, i en lägenhet. Lägenheten är väldigt vacker och med garage för min bil. Jag bor ensam och känner mig väldigt nöjd.

I dag är jag pensionär och jag är medlem på Fontänhuset. Medlemmarna här är som en familj för mig och jag älskar alla och de är till stor hjälp för mig.

Haqi

DE TRE MÖSSEN

När jag var påg så hörde jag en historia om tre möss som hade trillat ner i en hink med grädde. Dom simmade i sin förtvivlan om att överleva. Efter en stund så gav den första musen upp och drunknade. Nu var det två möss som kämpade förtvivlat. Efter en tid så gav även den andra musen upp och drunknade. Den tredje musen var övertygad att hon inte skulle dö. Så den lilla musen fortsatte simma och nu började det hända saker med grädden som blev till vispgrädde. Den lilla musen fortsatte att kämpa fast besluten att hon inte skulle dö. Nu kom ett mirakel, vispgrädden blev till smör och den lilla musen stod på en fast grund. Den lilla musen slapp nu simma och hon fick en idé! Hon kunde bygga en trappa av smöret så hon kunde hoppa ur hinken, och det gjorde hon.

Hinken med grädde kan vara ångest som vi alla kämpar emot.

Så ge aldrig upp

M.V.H

Janne



Diana Ross



Diana Ross är född 26 Mars 1944 i Detroit, Michigan USA. Diana Ross var en av medlemmarna i gruppen The Supremes. Under 1960-talet hade de fler hits än någon annan Motownartist. De kan endast jämföras med The Beatles i antalet förstaplaceringar på den amerikanska Billboardlistan. 1967 bytte gruppen namn till Diana Ross & The Supremes. Diana var den stora stjärnan och var huvudsångerska på alla låtar. Stora hits var Baby Love, Stop! In the name of love, Reflections, Love Child och You can't hurry love. Hon var tillsammans med The Supremes en av de första grupperna som nådde både en färgad och vit publik. 1970 lämnade Diana gruppen. Hon fick en hit med Ain't no mountain high enough och blev Oscarsnominerad för sin insats i filmen Lady sings the blues där hon gestaltade Billie Holiday.

Diana förvånade många med sin förmåga att tolka jazz. Bland hennes solohits kan nämnas All of you, Touch me in the morning, I'm coming out, Upside down, Missing you, The Boss, It's my turn och Chain reaction. 1993 gestaltade hon en schizofren kvinna i en amerikansk TV produktion. Under 1970-talet och bör-

jan på 1980-talet var hon en av de största showdrottningarna i världen. 1999 hade hon en av huvudrollerna i Double Platinum tillsammans med Brandy. 2008 uppträdde hon i samband med utdelningen av Nobels fredspris och 2005 spelade hon in duetten I've got a crush on you med Rod Stewart. Albumet I love you kom 2007.

1971 gifte hon sig med musikaffärsmanagern Robert Ellis Silberstein och de två skildes 1977. Hon hade förhållanden med Ryan O'Neal, Gene Simmons. 1985 gifte hon sig med den norske miljonären Arne Naess Jr. De skilde sig år 2000. Diana är mamma till 5 barn. Hon upptogs tillsammans med The Supremes i Rock and Roll Hall of Fame 1988. 2012 fick hon en Grammy Award för sina prestationer under karriären.

Diana har en lång karriär bakom sig och blev världsberömd redan som tonåring och åkte världen runt med The Supremes och som soloartist. Hon har provat det mesta. Bland annat var hon tillsammans med Michael Jackson och gjorde The Wiz 1978, en film med färgade skådespelare som fanns i en version med Judy Garland, The Wizard of Oz.

Tack och hej från Bo

Grönarna på Bellevue



Agneta

Koldioxid och luften vi andas

Luften består huvudsakligen av 78% kväve (N), 21% syre (O), vattenånga, koldioxid (CO₂) och små mängder av så kallade ädelgaser.

Halten av vattenånga beror på temperaturen och är mellan 0.5 och 4%. Denna vattenmängd (13000 kubikkilometer) skulle täcka hela jorden med 2.5 cm vatten om den fördelades jämt över hela jordytan.

Koldioxid är en naturresurs: gröna växter behöver koldioxid för sin existens. De upptar koldioxid och vatten när de utsätts för ljus och avger syrgas. Detta kallas fotosyntes.

Koldioxidhalten är för nuvarande ungefär 0.0415% (415 ppm) efter att under längre tid har legat omkring 0.03%. Detta beror på ökad förbränning av fossila bränslen men även på att stora skogsområden i Sydamerika, Afrika och Asien har förstörts, dels genom avverkning, men även genom avbränning (svedjebruk). När jorden var ung innehöll atmosfären inget syre alls utan bara huvudsakligen koldioxid och kväve.

Efter vattenånga är koldioxid den viktigaste växthusgasen och man är idag bekymrad över ökningen i atmosfären.

Koldioxid bildas vid förbränning av kolhaltiga material, utandning hos främst människor och djur, alkoholisk jäsning, vulkanisk aktivitet och förruttnelseprocesser.

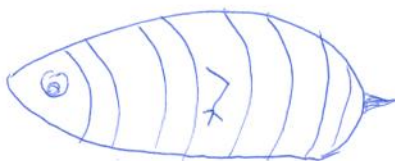
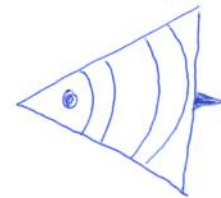
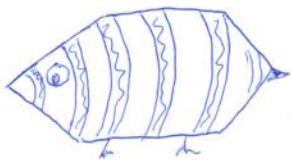
Organismer som behöver syre (t.ex. människor och djur) lever

alltså i symbios med växter.

När jag frågar någon vad det är som pyser ut när man öppnar en flaska med kolsyrad läsk så får jag ofta svaret att det är kolsyra, men i själva verket är det ju koldioxid. Det är allmänt vedertaget att man kallar koldioxid för kolsyra. Samma sak när man talar om kolsyratroner – det är koldioxid i patronerna.

Man ska inte förväxla koldioxid med kolmonoxid (CO). Kolmonoxid är en mycket giftig gas som uppstår vid otillräcklig syretillgång och i bilarnas avgaser.

Text: Horst



BEE

DIFERENT

Bild: okänd

Från Tomelilla till Ystad

Vi börjar från början. Jag var i kontakt med min LSS-handläggare om att jag ville flytta till Ystad. Där var två personer från Ystad som kom till Tomelilla som jag fick träffa, de arbetade inom LSS i Ystad. Den ena av dessa var kontaktperson på boendet, han är kvar än idag eftersom han fick en fast anställning som personal på ett särskilt boende. Dagen innan valet 2014 gick mitt flyttlass från Tomelilla till Ystad där jag skulle bosätta mig i en egen lägenhet på ett särskilt boende. Jag, min mor och min bonusfar var tillsammans och tittade på ett boende som låg på Aleumgatan, men på dragagatan 14 A var det däremot hela tusen kronor billigare så där blev det inflytt. Mina anhöriga fattade tycke för Dragagatan och hjälpte mig flytta in där. Väl i mitt boende fann jag ro snabbt och kände mig hemma tidigt. Inte bara på boendet fann jag mig hemma utan redan dagen efter var jag med på Centerpartiets valvaka på regementet i Ystad. Detta har med åren fortsatt förutom en gång, när de ansåg att det räckte med att en representant åkte till en partistämna. Även idag är jag både medlem och mycket aktiv i partiet.

När jag flyttade in på Dragagatan var där nio personer som arbetade. Där var både kontaktpersonen som jag träffade i Tomelilla och även annan personal som med åren har slutat och gått vidare till andra arbeten.

Ystad har mycket att erbjuda men för mig gjorde det stor skillnad att komma in och bli mer aktiv inom Centerpartiet. Jag är med på både gruppmötena och hjälper även till på gågatan i staden med att dela ut våra budskap och mål. Nu handlar det mycket om att somliga bussar i Ystad inte är funktionsanpassade. När jag ska på bussen med min rullator kommer det alltid snälla resenärer som erbjuder hjälp men det är inte deras ansvar, bussarna skall vara anpassade. Buss 4 till Brösarp är inte anpassad, inte heller buss 3 från Brösarp till Kristianstad håller måttet och jag fick en gång säga till chauffören att hjälpa mig att stiga av.

1981 gick min far bort, några månader tidigare hade jag tagit

konfirmationen och fick ett kort från honom. Kortet var däremot ordnat av min gudmor. Min farbror och hans fru var med vid konfirmationen vilket jag uppskattade mycket. Under hösten gick far min bort, 55 år gammal. Längre sa jag att vid 55 kommer även jag fälla in årorna men jag är nu förbi den åldern. Vid minnesstunden för min far närvarade mina farbröder men efter ceremonin reste de sig bara och gick, utan att ta varken mig eller min mor i hand. Mor tyckte inte det var hela världen men hon tyckte att de åtminstone skulle tagit mig i näven.

Min bonusfar kom in i min mors liv 1974-75. 1975 flyttade jag upp till Andra Rum, en gård där vi tillsammans hjälptes åt med omhändertagandet. Jag bodde på gården tillsammans med min mor och min bonusfar tills jag var 21 år gammal, sen flyttade jag till Simrishamn där jag bodde till 1994. Därefter flyttade jag till Tomelilla där jag bodde tills min flytt vidare till Ystad. Min bonusfar gick bort för två år sen, den 11 juli. Min bonusfar hade planerat hur hans 80-årsdag skulle firas den 24 juli, men han fick aldrig se den dagen. Min mor anordnade trots hans bortgång den fest som han hade planerat. Bara några dagar senare, den 27 juli, var begravningen ett faktum.

Benny

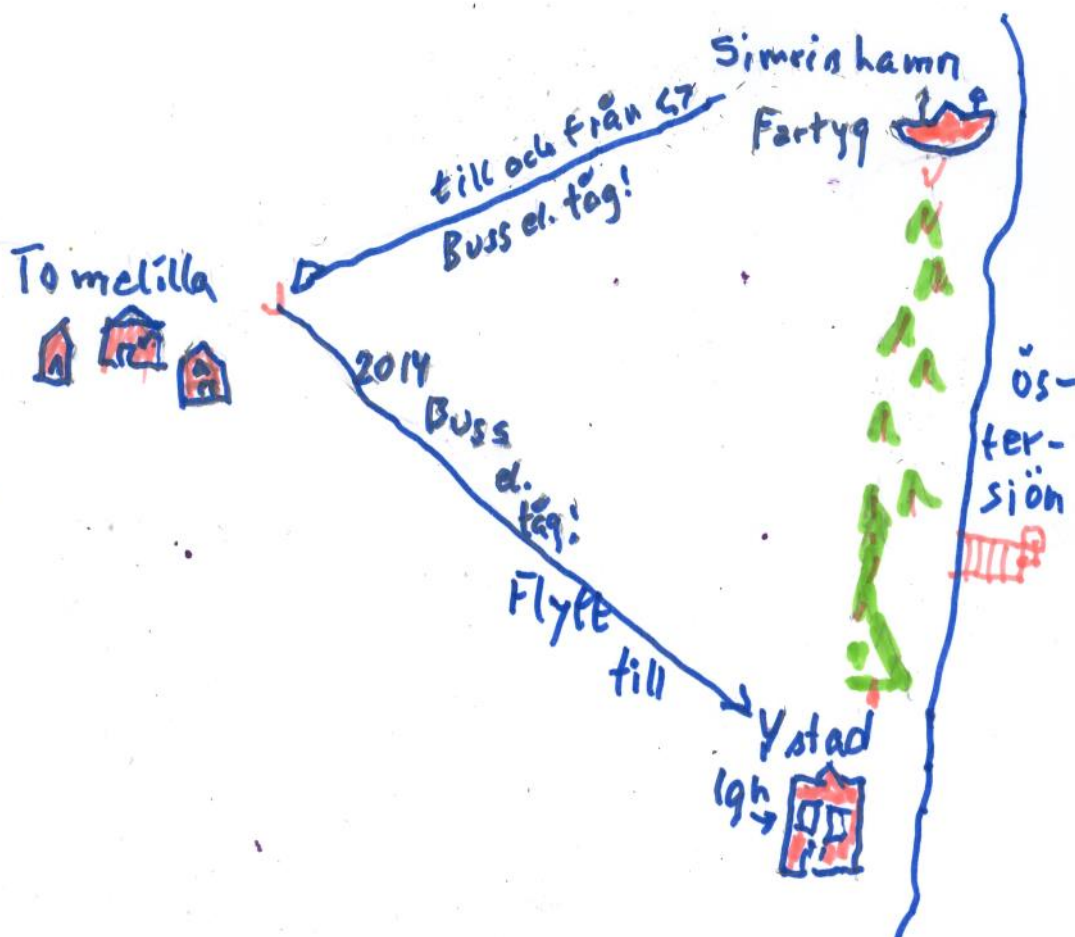


Bild: Bo.S

Vänlighet och Altruism



Bild: Sara

Vänlighet

Inspirationen till denna text kommer dels från titeln på en roman skriven av John Ajvide Lindqvist, dels från tankar och erfarenheter jag hade under året jag jobbade som lastbilschaufför på Skåne stadsmission.

Om du är ute på stan så ser du den överallt i varierande omfattning. En kvinna som hjälper en äldre man över gatan. En man som ger sitt säte till en äldre dam på bussen. Ett slumpmässigt möte mellan två främlingar som resulterar i att den ena bjuder den andre på en cigarett. En bilförare som släpper fram en bil i en kö på motorvägen. En kvinna som ger en slant eller en frukt till en tiggare utanför mataffären. En kollega som utför arbetsuppgifter som inte är hans egna för att underlätta för den andra senare under arbetsdagen. En man som hjälper en mamma och en mormor att fästa bältet på barnstolen i bilen.

Vänlighet innebär att vara trevlig och tillmötesgående i sociala situationer. Personer som uppvisar mycket vänlighet tenderar att vara empatiska, hänsynsfulla, generösa, hjälpsamma och generellt omtyckta. De har också en optimistisk syn på människor och tror att de flesta är ärliga, anständiga och trovärda. Vänliga människor är ofta mer omtyckta än ovänliga människor. Människor högt upp på vänlighetsskalan använder ofta konstruktiv taktik i konflikter med andra. Medan personer med låg vänlighet använder tvångstaktiker. I en konflikt så har personer med hög vänlighet lättare att ge vika för sitt

motstånd, medan de flesta med låg vänlighetsgrad har svårare för detta. För vänliga personer så har de snarare bibehållit en bra relation än att förlora en konflikt. De kan verka som om man kan ta fördel av sådana människors godtrogenhet, men beviset talar inte för oss hur människor med hög vänlighet tar itu med långfristiga konflikter eller hopplöst argumentativa personer.

Altruism

Till altruism räknas ofta, generositet, självupppoffringar, att frivilligt ge vika för någon annans vilja i strid med sin egen. Altruism innefattar både den psykologiska viljan till dessa handlingar, samvetet och de beteende som kommer av viljan. Altruism är dock inte synonymt med empati som istället handlar om emotionellt medkännande och psykologiska förståelsen för andras behov.

Den empatiska förmågan är dock tätt sammanbunden med altruistiska beteende. Ledande psykologer diskuterar löpande om en handling är äkta altruism om man utför den för att känna sig nöjd med sig själv och om motivet att döva sitt samvete kan innefatta i altruistiska beteenden.

Sammanfattningsvis vill jag förmedla en uppmuntran, inte en förmaning. Jag har två leduttryck jag försöker leva efter, de lyder: Missa aldrig ett tillfälle att göra något snällt gentemot en annan människa och, allting i livet som är värt att göra är sådant man inte måste.

Fredrik S

Vetenskapsnördsidan

Inledning

I början var jorden platt, med en kupol där himlakropparna rörde sig - vissa på mystiska sätt.

Sedan blev jorden rund, himlakroppen Solen blev världens mittpunkt och någon fick be om ursäkt samt sitta i husarrest resten av sitt liv för det felaktiga påståendet.

Sedan blev Solen en stjärna bland otaligt många andra stjärnor som alltid har funnits, kommer alltid att finnas, som kugghjulen i en klocka.

Sedan böjdes rymd och tid runt himlakropparna och energi blev materia.

Sedan blev en mängd stjärnor galaxer där de flesta färdas ifrån varandra allt snabbare.

Sedan hoppar vi över det okända till de minsta beståndsdelarna.

Och slutligen till den vackraste beskrivningen som aldrig kommer att kunna bevisas - matematikens.

Avsnitt 4

De flesta galaxer accelererar ifrån varandra.

I och med att rymden expanderar alla snabbare så avlägsnas galaxerna till synes med en hastighet som kan vara till och med snabbare än ljuset.

Intuitivt så bör två galaxer som rör sig ifrån varandra snabbare än ljuset inte kunna se varandra men något förändras med tiden och frekvensen. Förskjutning i ljusets frekvens är mot rött när galaxerna rör sig ifrån varandra och blått när de närmar sig - en sorts Doppler effekt.

Förutom materia som vi kan observera på det synliga spektrat så finns det så kallad mörk materia och mörk energi. Den kallas "mörk" eftersom den inte interagerar med ljus eller annat förutom gravitation som kan observeras och mätas.

Den mörka energin utgör cirka 70% av universumet och driver isär allting med en enorm ständig kraft. Den mörka materian utgör cirka 80% av universumet. Vår galax, till exempel, är i ett klot av sådan materia som håller ihop den från att spinna isär.

I det här avsnittet uppstod allting från en gigantisk explosion från någonting som inte var mycket större än en apelsin.

Innan "The Big Bang" idén, som kom till på 70-talet, befann sig allting i en så kallad singularitet. Ett fackspråkligt uttryck för "ingen aning om vad den innehåller".

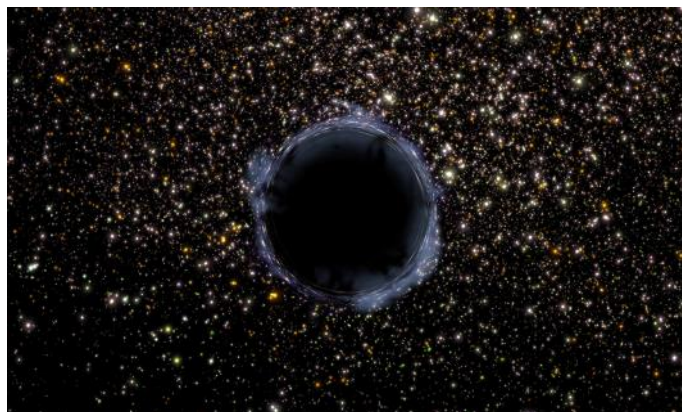


Illustration av ett svart hål.



Bild av galaxer tagen med Hubbleteleskopet.

Ur singulariteten uppkom tid, rum, energi som senare blev materia och gravitation. I exakt vilken ordning debatteras.

Tidigare än trott började galaxer bildas. I galaxernas centrum finns så kallade "svarta hål". De är oerhört tunga och böjer rymden till en singularitet genom ett skarpt och allt mer avsmalnande tunnel. I denna tunnel finns en gräns så kallad "händelsehorisont". Bortom denna gräns kan ingenting komma tillbaka, inte ens ljus.

Upplösningen av ett svart hål sker genom så kallad "Hawking strålning" som tar dock längre tid än det finns kvar innan "The Big Rip". Eftersom allting sträcks ut i alla riktningar allt snabbare kommer all materia att var rymddamm utan temperaturskillnader. Som tur är sker detta om ungefär 14 triljoner år.

Förutom materia finns det så kallad "anti-materia" som har motsatt laddning. När materia och anti-materia möts förvandlas de till energi.

PR-uppdrag under 2023

PR-gruppen jobbar aktivt med uppdrag som kanske inte är så synliga om man inte är med just i denna arbetsgrupp. Under 2023 hände massa spännande i form av uppdrag med hjälp av olika medlemmar och handledare. Årets första uppdrag var en fortbildning för överförmyndarmyndigheten om relation och kommunikation. Detta är ju ämnen som är aktuella på alla arbetsplatser, men för gode män och förvaltare är detta särskilt viktigt.

På hösten deltog vi bland annat på ett PPU-event på Malmö Universitet, som hade förberetts tillsammans med våra praktikanter, om just relationer. Alla dessa uppdrag ni ser nedan är tack vare ett otroligt engagemang från vår PR-grupp.

- 19/4 Fortbildning överförmyndarmyndigheten
- 25/5 Tillgänglighetsdagen på Stadsbiblioteket
- 11-18/8 Malmöfestivalen
- 8/9 Årsmöte funktionshinderrådet
- 27/9 Open your eyes Studenthälsan Malmö Universitet
- 1/11 PPU-event Malmö Universitet
- 19/12 Komvux

Om du vill vara med att delta med just dina erfarenheter och idéer så är du hjärtligt välkommen på **onsdagar klockan 11.00 på fjärde våningen.**

PR-gruppen



Foto: Andrea

Eva Nilsson och Ewa Wikström som är med i PR-gruppen.

Mimi Folkhögskola

Mimi Folkhögskola är en skola som ligger i Göteborg. Dels kan man studera på plats, men man kan också studera digitalt på distans via distanskurser. På distanskurserna, där vi bland annat deltar, deltar även Helsingborg, Stockholm och Falkenberg. Kurserna på distans ges via Google Classroom, där vi bland annat kan se uppgifter och skriva med varandra. Kurserna vi går heter Egenmakt och hälsa, och Hälsa och balans 2. Vår lärare heter Ann Malmberg, hon är hjälpsam, ger mycket feedback till oss och vi tycker väldigt mycket om henne. Hon inkluderar alla som deltar i kurserna och låter alla komma till tals. I kursen Egenmakt och hälsa är det lite mer individuellt och vi sätter personliga delmål och vid varje lektionstillfälle uppdaterar vi varandra om hur det går kring våra delmål. I Hälsa och balans 2 lär vi oss mer om hälsa, kost,

vitaminer, och vi får coaching i att äta mer hälsosamt så kroppen mår bättre. Vi får även råd och tips kring hur vi kan få in mer rörelse i vardagen. Gemensamt för båda kurserna vi läser är att vi lär oss mycket om oss själva. Vid varje lektionstillfälle har vi även lite kortare gympapass, eller yoga.

Jag (Eva N) har blivit mer utåtriktad sedan jag började på Hälsa och balans 1 och nu går fortsättningskursen Hälsa och balans 2. Jag vågar ställa frågor, och jag får många bra idéer på hur jag kan ta hand om mig. Och det är jag så glad för.

Jag (Ewa) har lärt mig mer om sömn och oro, och det känns bra för att vi stöttar varandra kring dessa frågor. Andra kurser som man kan läsa via Mimi Folkhögskola är Hälsa och balans 1, Budget i vardagen och Arabiska för nybörjare.

Hälsningar från Ewa och Eva

