

FontänMaxinet



Påskan är alldeles runt hörnet och med det ett härligt firande på Fontänhuset Malmö. Som alltid på högtider kommer vi att avnjuta en god helgmeny tillsammans och säkert ha en eller annan äggstra rolig aktivitet på gården! Hoppas innerligt att solen är med oss! Om inte annat lär träd och buskar lysa upp i all sin prakt, för bland annat blommor vår stora magnolia som aldrig förr och det doftar ljuvligt där ute! På onsdag har vi ett stort gäng trädgårdsbitna arbetare som bjudit in till en pelagonfestival! Har ni hört? Under denna dagen kommer det alltså att sås, planteras, omplanteras och allt annat som hör till! Underbart inspirerande!

Under tiden arbetas det på som vanligt på alla övriga enheter i huset. Amerikanska veckan avslutades i restaurangen med mac'n cheese, radioredaktionen poddade om vårens intåg, en specialutgåva av tidningen med tema *Vägar ut* är på gång och PR-uppdragen "säljer som smör". Den arbetsinriktade dagen är fylld av meningsfulla och viktiga arbetsuppgifter, där vi alla kan vara med och bidra.

Det händer så mycket spännande i vårt klubbhus att Socialstyrelsens generaldirektör Björn Eriksson och hans stab ville komma på besök och se det med egna ögon. Och det gjorde dem! Glada och nöjda åkte de tillbaka till Stockholm, trots tunga samtal om de utmaningar vi möter i dagens samhälle. Vi pratade om de brister i den psykiatriska vården som vi ser drabbar dem som lever med kroniska psykiatriska diagnoser allra hårdast, om den nya socialtjänstlagen som träder i kraft 1 juli som ska verka förebyggande, öka tillgängligheten och om problematiken vi ser i samverkan mellan just sjukvården och socialtjänsten. Det är en grusig väg däremellan, men viljan att skyffla bort stenbumlingar för att istället bygga broar fanns hos våra besökare, vilket ger oss hopp om en positiv utveckling.

Jag vill också passa på att slå ett slag för friskvårdsprogrammet. Har själv sällan möjlighet att delta när vi går iväg tillsammans till Kockums fritid för att simma eller styrketräna, men har nyligen fått nöjet att följa med tre hela gånger! Det var så himla kul att se vilket engagemang det finns och hur medvetenheten ökat om vikten av rörelse, även de gånger då det inte känns jätte pepp! Det hjälper liksom att vi gör det tillsammans! 19 medlemmar deltog förra tisdagen; helt fantastiskt! Sen har vi våra dagliga lunchpromenader och vår egna yogalärare Andrew, som erbjuder sitt yoga och hathayoga varje onsdag! För att inte tala om bowlingen! Inte klokt så mycket kul för kroppen, som är lika bra för knoppen! Har du inte testat; kom och var med i någon av våra friskvårdsaktiviteter!

Avslutningsvis, tack till alla goda medarbetare, såväl medlemmar som handledare, som dagligen arbetar för att utveckla verksamheten och må bra tillsammans!

Glad påsk och på återhörande!
Karina

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

Bli gärna stödmedlem och stötta vår verksamhet. Som tack får du en årsprenumerations på vår tidning, Fontänmagasinet.

- Privatperson 400 kr
- Organisation/förening 500 kr
- Företag 800 kr

Du betalar in på **Bankgiro 5650-2537** och anger din mailadress så vi kan skicka en tidning till dig digitalt, vill du hellre ha den i pappersform, ange istället din postadress.

Redaktionsarbete:

Ansvarig utgivare: Karina Topel

Text & bild: Se respektive artikel

Redigering, layout, tryck & distributions: Tack till er alla på mediaenheten.

Omslag: Linus, Ushiri, Paulina, Kimberly, So, Linux, Robert



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 2, 2025



Metin i på innergården.

Metins gåtor

Vad kallar man en talande iller?
 Vad kallar man en livsfarlig iller?
 Vad kallar man en mycket klok iller?
 Vad kallar man en sjuk iller?
 Vad kallar man en närsynt iller?

Hej!

Jag heter Andreas och är ny här på Fontänhuset sedan så sent som idag. Redan har jag börjat tycka väldigt bra om Fontänhuset och ser framemot att fortsätta komma hit. Alla är hjälpsamma och det finns många här som känner stället väldigt väl, vilket är viktigt för mig som ny medlem.

Bor i Malmö sedan 5 år tillbaka.

Utbildade mig på gymnasiet inom estetik och musik här i Malmö, och ville fortsätta med det efter examen, men då började min psykiska ohälsa komma tillbaka.

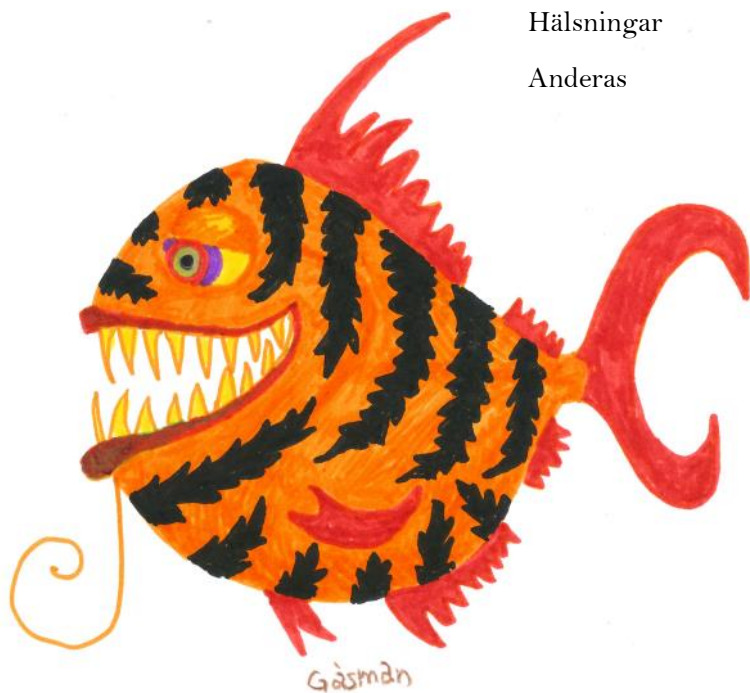
Jag har stor passion för musik och filmer, också friskvård som att promenera, cykla och simma.

Min dröm är att någon gång i livet få spela musik i en studio, för musiken står mig varmt om hjärtat. Jag är som lyckligast när jag håller på med musik. Det gör mig lugn men samtidigt exalterad, som att jag inte kan få nog av det.

Nu när jag är sjukskriven så blir man väldigt ensam. Man blir orolig och ledsen över att man känner sig så ensam. Som tur är finns Fontänhuset – där man kan hålla på med just musik och media!

Hälsningar

Andreas



Smilfisken rör sig i kretsar där i de djupaste vatten där fula fiskar tenderas att samlas. Smilfiskens naturliga charmiga leende gör att den vinner de flesta diskussioner.

Agneta

Veckans visdomsord

"Risken med humor är att folk tror att man skämtar"

Lars Åberg





Foto från filmen Sound of music (1965)

Resan till målet

"... 'Cause there ain't no mountain high enough. Ain't no valley low enough. Ain't no river wild enough..."

-Marvin Gaye och Tammi Terrell

"Så länge hjärtat slår finns det hopp"

-Ett gammalt ordspråk från Ström 1981

"Let bygone`s be bygone`s"

-Ett citat från 1400-talet

Jag menar att man måste försöka göra vad man kan för att lägga saker och ting bakom sig. Låta det passera som moln på himlen. Kanske lättare sagt än gjort. Det är viktigt att försöka strunta i allt nonsens. Inte stressa så mycket, så stilla som vågorna på böljorna blå. Njuta av stunderna i nuet och i livet. Imorgon är det minnen.

Man kan lära sig att flyga bättre. Att se saker och ting ur ett mer positivt och desto viktigare, mer realistiskt perspektiv. Fullt så här enkelt är det inte, men jag tror att om man försöker ha tro och hopp om nutiden och framtiden så kan man komma igenom stormar.

"Let it be, let it be.. whisper words of wisdom let it be"

-Beatles

"That was then.. this is now"

-Roxette

Jag har inspirerats av andra texter.

Cindy O

RADIOFONTÄNEN

– en någorlunda vardaglig radioshow

På FM 89,2 torsdagar 14.00 direkt från Caféet. Välkommen!

Device or devise - put on the Nightspot (and to the testes)



Artwork: Andrey Pankov

(<https://www.artstation.com/p1xer>)

Jag har nog tänkt tanken att det är *jag* som skulle kunna göra *det där*, sedan mellansta-diet. Att det är jag som lika gärna skulle ha kunnat skriva *den där boken*. Ha komponerat *den där musiken*. Nog skulle ha kunnat agera i *dom där filmerna*. Ha, ja rentav **borde** ha skapat ett konstverk av något slag, och allra mest – *det där dataspelet*. Men det har jag inte.

Jag har genom åren gjort min beskärda del av läsande, lyssnande, tittande, spelande—and so forth—and *then* some. Men ibland så hör jag den där rösten som menar på att mitt liv skulle kännas mer meningsfullt om jag hade en mer aktiv roll i det. Du vet, gjort mer *aktiva val*, möta mina rädslor, sätta mer gränser, cross things off of the bucket list – som att åka till Japan och träffa delfiner, eller att vara med i ett band. Att det kanske rentav är så att jag skulle känna mer *gemenskap*, om jag blev en **skapare**, istället för *konsument*; gick från att *ha*, **äga**, till att *vara*, och från detta, **att göra** – åtminstone ifall jag hade valt att skapa tillsammans med *andra*. But do I need *that voice*? Should I perhaps test the hypothesis it puts forward? Eh – I probably don't. VOLITION ROLL: Formidable: *Failure*.

Det som händer, då och då, är att jag tar del av någonting, ett konstverk, som ett spel, upplever att jag lämnar kvar en bit av mitt hjärta hos det, och får en mycket stark känsla av att det enda sättet att få tillbaka denna bit, bli *mig själv* igen, är att ge tillbaka, eller *framåt*. Bli en bit i en konstellation, och få *någon annan* att bli lika förälskad i det jag anført fram, varit en kanal för, som jag blev förälskad i det som inspirerade mig till att skapa – after all, a knave doesn't crave heaven—*um*—but a knave *of their own*.

Det som händer, är att jag för en stund blir *superinspirerad* av tanken på att vara med om att skapa något **vackert** – *bli ett med *skönhet**. Bli med det som berör min själ. Inom bröstet blottar sig då en längtan efter att bli ett hivemind, en enda organism, som synkroniserat—och *synkronistiskt*—pulserar fram vemod, visdom, meningsfulla berättelser – både externt, i konstnärandet, och internt, inom gruppens, närmande och ickeproduktorienterade relationsskapandet. Men sen blir det ju aldrig så. **Har** *aldrig* hänt. *Åtminstone inte *hittills**.

Vill du läsa hela texten, gå då in på följande adress:
<https://www.fontanhuset.se/las-lyssna/bloggen>



Jag och min cykel



Jag och min bror tillsammans med cykeln.

1956 fick jag min alldeles egna cykel, en trehjuling. Den var grå och hade en plinga. Jag var ett år fyllda när jag fick min cykel.

Jag kallade den trehjulingen. Jag älskade min trehjuling och cyklade varje dag. Efter några år när jag hade blivit fyra år så fick jag en ny cykel av märket VICE. Den var blå och jättefin. Den cyklade jag på mycket i flera år.

När jag hade blivit tio år så fick jag ännu en cykel och det var en Apollo. Apollon hade jag ganska länge. Den var röd. Den var den allra finaste cykeln jag haft. Efter Apollon så fick jag en annan cykel, en Eska, som var vit.

Jag tyckte mycket om att cykla när jag var barn och spenderade mycket av min tid cyklandes. Numera vågar jag inte cykla då jag har en tendens att trilla lite här och var. Men jag njuter av minnena av mina underbara cyklar!

Lars Andersson



Lars. 4 Älskade cyklar

Konstig fikapaus

Det är väldigt behagligt att vara utomhus på våren efter de kalla, mörka, korta vinterdagarna. På vintern träffades Anna och jag på biblioteket i museet och på stick caféer. Under de få soliga vinterdagarna satt vi på T-bryggan, handikappbadet eller promenerade längs kustremsan.

Äntligen kan vi återigen spendera mer tid i parkerna och lyssna på fågelsånger, titta på vårblommor som bryter igenom det gamla gräset. Vi sitter eller promenerar vid havet och njuter av de första varma solstrålarna och andas in den läckra vårluften. Stranden är redan fylld av de första solbadarna som fångar vårens första UV-strålar med sina halvnakna kroppar.

Många visade upp sina tatueringar, både färgade och ofärgade. Anna, som tittade på en grupp tatuerade medelålders människor, sa att hon inte har något emot piercingar och tatueringar. Det är en personlig fråga för alla. Och eftersom jag visste att Anna lät göra flera små tatueringar i sin ungdom förstod jag henne. Jag själv har inte tatueringar eller piercing på grund av att det kostar mycket och jag är mycket smärtkänslig.

Min bekant har tatueringar på ryggen händer och ben. På sommaren visar han upp dem. Jag frågade honom om dem, gjorde det ont? Vad kostade det? Han berättade skrattande att det var många år sedan när en av hans vänner tränade på att göra tatueringar. Han fick dem gratis. Det var smärtsamt, men han uthärdade det.

Jag tänkte att något viktigt för Anna hade hänt i samband med tatueringarna och jag frågade om vad som hade hänt. Anna suckade tungt, var tyst en stund, det

var uppenbart att hon tyckte det var obehagligt att minnas och behövde lite tid för att börja berättelsen. Förra veckan kom oväntat en av Annas bekanta som Anna inte hade sett på många år till henne. Anna bjöd in henne i huset och presenterade henne för sin man, Jonny. Efter att ha diskuterat vädret och pratat om ditt och datt föreslog Anna att alla skulle ta en kopp kaffe. Siv, som Annas bekant hette, gick entusiastiskt med på att ta en liten förfriskning.

Anna gick in i köket för att koka kaffe och samla ihop något att äta. Jonny och Siv pratade om något, deras höga röster och skratt nådde Anna. Det gick cirka 15 minuter när Anna kom in i rummet med ett serveringsbord och blev helt förstummad. Det är bra att hon inte hade en bricka i händerna, annars hade hon definitivt tappat den. Siv stod i sina underkläder och snurrade runt och vände olika delar av sin kropp mot Jonny. Efter att ha återhämtat sig från den första chocken frågade Anna om vad som hade hänt i rummet i hennes frånvaro. Siv sa att de pratade om tatueringar och hon bestämde sig för att visa Annas man sina olika bilder som gömts under hennes tröja och byxor. Jonny gömde sitt ansikte i händerna.

Text & bild: Lidia



före Jul! Efter?

Fråga Bo

Varför kommer alltid snön efter jul?

Svar: Vädret har alltid varit nyckfullt under julhelgerna men enligt statistiken är snö på julafton ovanligt och det kan innebära att snö kommer senare på det nya året.

Vem borrade/satte fast jätten Finn i Lunds domkyrka?

Svar: Enligt sägnen sägs att Jätten Finn och en munk slog vad. Om munken inte fick reda på Finns namn innan domkyrkan var färdig skulle han ge jätten sina ögon. Just när sista stenen skulle läggas på plats kom munken springande och ropade jättens namn. Munken hade nämligen hört en jättekvinna sjunga för sina barn i deras boning i Romeleklint, och i sången nämnde hon både munkögon och pappa Finn. Jätten blev rasande över nederlaget. Han gick ner till kryptan, tog tag om en pelare och tänkte riva kyrkan. Men just i den stunden blev han förvandlad till sten och krympte dessutom något. Det är enligt sagan denna figur man idag kan se omfamna en pelare i kryptan i Lunds domkyrka. Pelaren kom till då domkyrkan byggdes, i början av 1100-talet.

Vad gäller vid god fortsättning och god jul? När och hur länge säger man vad?

Svar: På annandagen slutar man säga god jul och går över till god fortsättning. Då syftar man på en god fortsättning på julen, säger etikettexperten Mats Danielsson. God fortsättning går bra att säga fram till den 30 december. Därefter är det gott slut som gäller. Detta enligt etikettexpert Mats Danielsson. För egen del, var det länge sedan jag hörde gott slut som hälsningsfras.

Vad är det för skillnad på ett fartyg och en båt?

Svar: Sjömän verkar tycka att det är viktigt med skillnaden mellan båt och fartyg. Kanske det har att göra med nyttotrafik och fritidstrafik? Nyttotrafiken för fartyg och fritidstrafiken för båtar. Betyder storleken på farkosten en del?

Vilken är den allra första disneyfilmen?

Svar: Jag tror att det är filmen med Musse Pigg som kom först, därefter kan det hända att Kalle Anka kom.



God jul!
26/12 Annandagen 30/12 gott slut
Se texten



 = musse - och
Pluta

ls

Jag tränade olika sporter!

Det började med fotboll, lite badminton och ishockey samt till exempel bordtennis bland många "små" idrotter. En idrottsplats fanns i närheten av mitt hem och där kunde jag liksom leka till en början. Det var lite säsongsbetonat med fotboll på sommaren och ishockey på vintern, samt inneträning och badminton där med.

I fjortonårsåldern började jag med friidrott och med träning året runt. Styrketräning, löpning och gympa samt cirkelträning. Jag utvecklades rätt snabbt fast fick lugna ner mig lite så att jag inte tränade för hårt. Fast skadorna gick över allt eftersom jag gjorde sjukgymnastik.

Träningen blev uppblandad med olika friidrottsgrenar och tävlande i sedermera 3, 5 och 7 kamper och efter ett par tre år tiokamp. Allt detta hade mer eller mindre att göra med HSK, dvs Hässelby Sportklubb. Med ledare och kompisar som höll på med träning också. Klubben HSK som alltså hade en idrottsplats i just Hässelby, som är en förort till Stockholm. Lite kuriosa är att Gunnar Sträng simmade för

HSK. Klubben började om jag minns rätt år 1913. Klubben betydde mycket för mig med socialt umgänge och själva idrotten för jag utvecklades både kroppsligt och som person. Som fakta kan det nämnas att tiokampen som gren bestod av 100 m löpning, längdhopp, kulstötning, höjdhopp och 400 m löpning första dagen och andra dagen 110 m häcklöpning, diskuskastning, stavhopp, spjutkastning och 1500 m löpning.

Det var det här för denna gång, vi ses igen en annan gång!

Kram Bo



Besökte Bagdad och släkten



När jag besökte min stad Bagdad förra sommaren träffade jag min familj, mina systrar, min bror och deras barn. De var glada över att träffa mig. En dag träffade jag en gammal vän som jag brukade arbeta med. Han frågade mig vad jag gör i Sverige, jag svarade honom, jag

är nu pensionär och medlem på Fontänhuset. Jag är väldigt nöjd med det. All personal ger oss hjälp inom livets alla områden. Alla handledare är mycket trevliga och så samarbetar vi alla. En väns upplevelse, det finns olika vackra program under alla årstider, speciellt den vackra sommarsången.

Det finns händelser och fester på Fontänhuset och bra mat i restaurangen till ett mycket lågt pris. Så min vän blev väldigt förvånad och sa till mig att jag önskar att jag var med dig där. Eftersom jag är nöjd med dem är dom min andra familj här.

Haqi/onsdagen den 22 januari 2025

Mina kolleger på Service

Hej!

Till alla respektfulla medlemmar, särskilt de som arbetar i cafeterian.

Jag märker personligen att några medlemmar tävlar om jobbet. Det här är en glad och vacker skara att samarbeta med varandra.

Denna nation förvirrar verkligen arbetarna eftersom arbetarna, som överenskommit, bestämmer många frågor som rör cafeterian och receptionen. Jag har jobbat i cafeterian i ungefär tio år, från åtta på morgonen till fyra på eftermiddagen och jag trivs väldigt bra med mitt arbete utan buller.

Jag har märkt att många medlemmar vill arbeta och spendera sin tid på huset. Jag hoppas också att du är uppmärksam på din renlighet och inte lämnar saker utan rengöring som är mycket nödvändigt. Jag älskar renlighet och ordning, tack.

Haqi/fredagen den 8 november 2024



– en någorlunda vardaglig radioshow

Live på FM 89,2 torsdagar 14.00 från Caféet.
Välkommen!

Min Ramadan

I går firade vi att ramadan är över, glad Eid al-fitr! Massor av mat till familjer och barn vid denna tillställning.

Svenska kyrkan deltog genom att förse alla med kaffe, godis, te och förfriskningar samt tårta. Det var trevligt att se barnen glada med sina familjer som utbytte lyckönskningar sinsemellan. Polisen deltar genom att tillhandahålla kaffe och saft till alla.

Stort tack till alla för att ni deltog tillsammans. All kärlek till Sverige, frihetens och skönheters land.

Haqi/måndagen den 31 mars 2025

Rolig fest

I går var det fest på Röda korset.

En vacker fest för medlemmarna och språkcafé för några muslimska bröder i slutet av månadens ramadan. Det var för speciellt inbjudna.

Det var många människor och några av personalen på Röda korset. Sponsrade av Röda korset tog de med sig tio pizzor, tjugo kebabtallrikar, fem falafelplattor, olika juicer, frukter, Pepsi och 7up. Det var en rolig fest med alla möjliga samtal mellan alla glada fram till kl åtta då de delade ut några koppar till alla.

Tack till Röda korsets arbetare. Tack så mycket. Vi var nöjda med allt.

Haqi

Vår och sommar

Vår och sommar program kommer att starta under de kommande dagarna. Du kommer att höra ljudet av fåglar och sparvar som jublar över vårens och sommarens ankomst och den gyllene soluppgången. Du kommer att se många människor träna i offentliga parker under denna vackra säsong. Många familjer reser allt oftare till offentliga parker för underhållning och förbereder mat och dryck.

Under sommarsången ökar resandet, inom och utanför Sverige för att njuta av semestern. Så jag förväntar mig att sommarprogrammen på Fontänhuset blir väldigt vackert och underbart i trädgården på vår gård. Grillningen av kött och kyckling, med sång, musik och dans för att medlemmarna skulle njuta av den vackra sommaren.

Så stort tack till personalen på Fontänhuset för glädjen och bekvämligheten för alla medlemmarna.

Haqi/torsdagen den 20 mars 2025



Mitt beroende av ljudböcker

När jag upptäckte ljudböcker öppnades sig en helt ny spännande värld. Som ung läste jag inte böcker dels på grund av mitt ointresse, och pga. min tillhörighet till den exklusiva gruppen som så vackert fått namnet dyslektiker. Det kändes meningslöst att lägga tid på något som inte gav mig något. Det var roligare att ägna mig åt konst och fotografering; ämnen jag kände att jag kunde hantera och samtidigt gav mig tillfredsställelse som jag inbillar mig att läsning gör för läsarna. Ett problem har blivit att i mitt maniska tillstånd så lyssnar jag på ljudböcker hela tiden, dag som natt, man skulle kunna säga att det har blivit min nya livskamrat.

På väg på bussen till Fontänhuset med lurarna i öronen spelas det upp mord och hemskheter av olika slag, bra start på dagen, eller kanske inte.? Dagen löper på och det blir dags för hemfärd och då åker lurarna åter in i öronen och boken rullar i gång.

Väl hemma förbereds kvällsmåltiden som i vanlig ordning består av knäckebröd, sallad och ost, då blir det åter dags att stoppa in lurarna i öronen och njuta av alla hemskheter som en morddeckare kan skänka en, och så fortsätter det tills jag somnar och vaknar i mitten av natten med lurarna på. Morgonen gror och ljuset letar sig in i min lägenhet, och då börjar vi om igen med lyssnandet. Tragiskt. Har jag inga vänner eller någon hobby undrar ni givetvis? Som tur är så har jag både vänner och hobby. Som det ser ut så har jag hittat något som gör mig upprymd och inspirerad.

Frågan jag vill ställa är enligt följande; Är det dags att lägga in mig på ljudboks rehab?

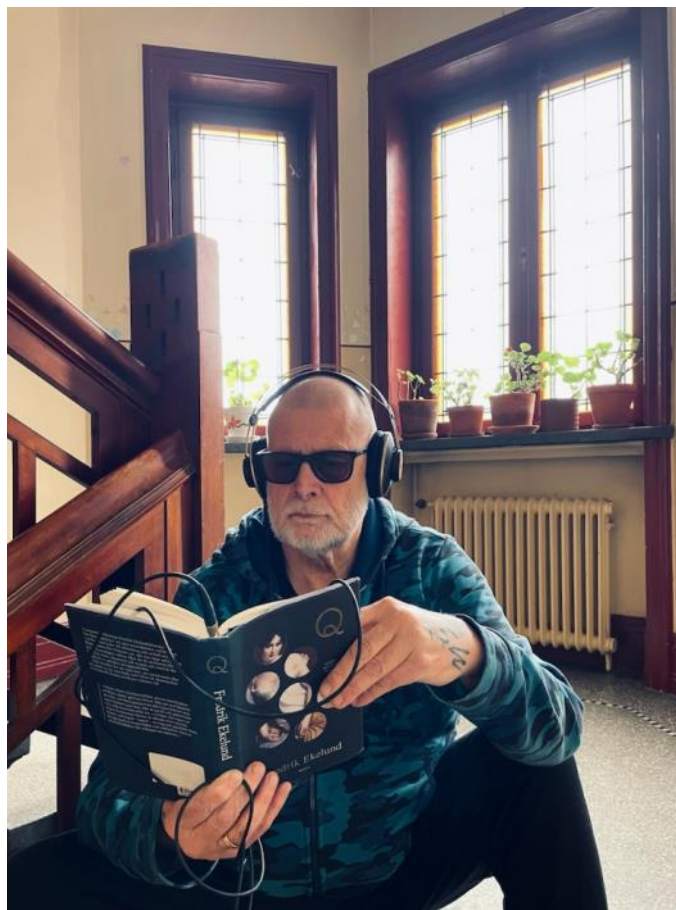


BILD: EMMY

Text: Jörgen Holmberg

Dear St Louis

My name is Lars Andersson. Me and Karina Topel visited you a couple of years ago.

I have really good memories from our visit. You are all very welcome to come visit us here in Sweden.



Here at Fountain House Malmö we are having a good time, all the time! Hope the same for you!

Kind regards,
Lars Andersson
Fountain House,
Malmö, Sweden

Farväl Lars-Eric

Kulturministern Lars-Eric Isgren har tyvärr gått bort, husets alldeles egna kulturminister. Han var en mycket god vän till mig, vi har känt varandra sedan 70-talet. Han anordnade med många saker, bland annat kulturveckan – för er som inte vet vad det är – cirka 30 medlemmar och 2 handledare åkte iväg till Osby där man under en veckas tid arbetade med teater, konst och musik. Han såg även till så att huset och

våra medlemmar fick teater, fotboll och konsertbiljetter med mera. Om sommarna fixade han även biljetter till friluftsteatern i Trelleborg.

Lars A



Mårtens fritidsintressen

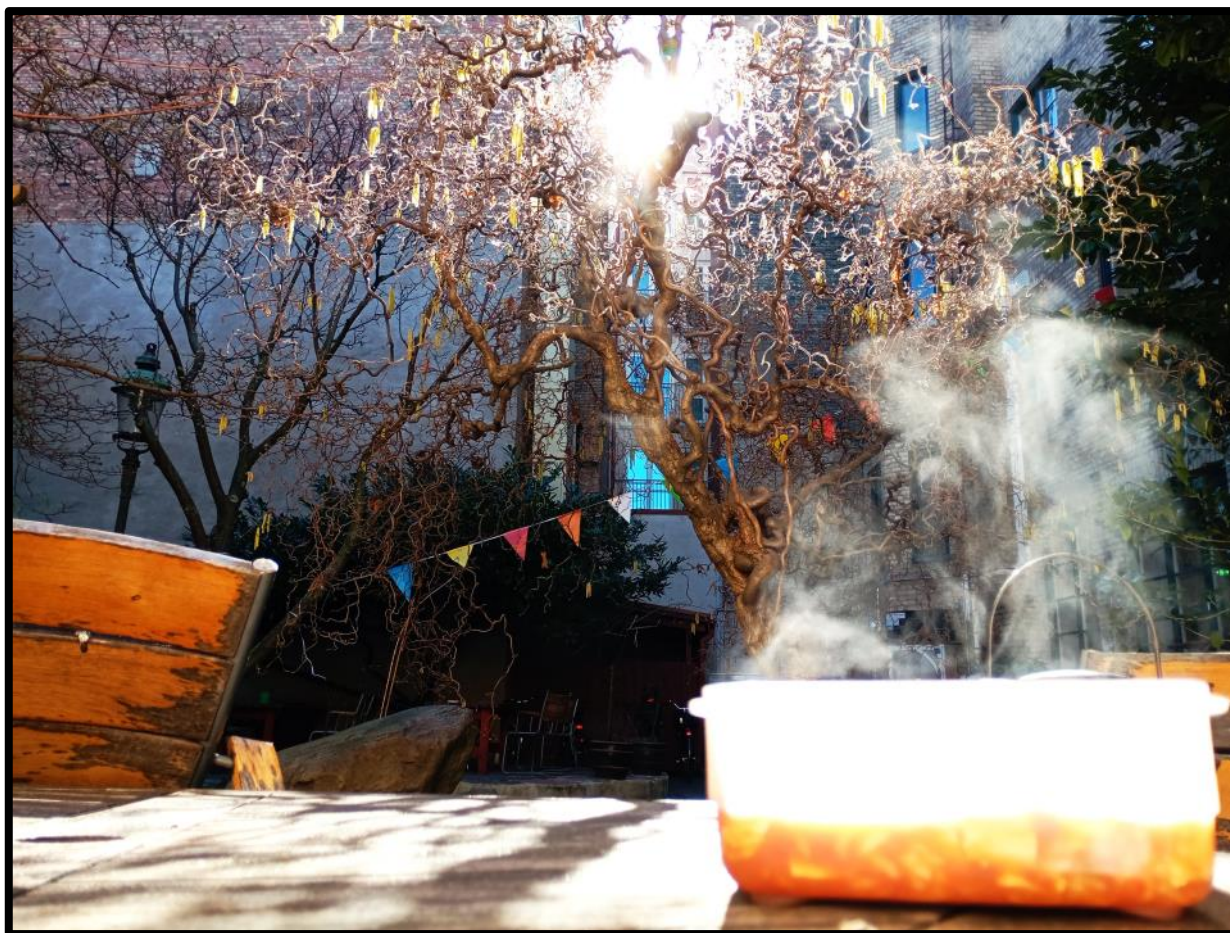
Jamen jag har ju svinmånga fritidsintressen men relativt lite fritid, åtminstone relativt antalet intressen då alltså. Det är sällan jag hinner fridyka, fjällvandrar, åka på fågelexpeditioner så mycket som jag vill. I mångt och mycket lever jag mitt liv genom mina barn och det är oerhört tillfredsställande för mig. Ett övergripande intresse som jag alltid har med mig som också präglar både umgänge med familjen och vad jag faktiskt gör med min eventuella fritid är, om jag måste välja något, mitt intresse för att hjälpa naturen. Jag är oerhört fascinerad över allt som lever och vill utforska allt jag möter i naturen.

I min trädgård och närmiljö jobbar jag konstant för att skapa bättre livsmiljöer för allt liv som finns och kan tänkas trivas där. Jag bygger fågelholkar, samlar och sprider frön på en äng som jag annekterat, struntar i att rensa en del ogräs (skönt att slippa) och observerar sen utvecklingen från år till år.

Det bästa jag gjort i hela mitt liv, vad det gäller att leka gud på det här viset, är att gräva en damm i min trädgård och fylla den med bara naturligt förekommande växter från närområdet. Efter ett år med dammen konstaterar jag att mer än tio mindre vattensalamandrar flyttat in, tillsammans med massor av grodor, minst fyra arter av trolsländor, flera arter av dykare, buksimmare, ryggsimmare och hur mycket andra insekter som helst.

Jag har fuskat lite också och planterat in sötvattensgråsuggor, snäckor, musslor och kräfter från närliggande vattendrag. Man vet att man har ett intresse om man inte kan sluta prata om det. Vill någon veta mer så är det bara att säga till. Jag pratar gärna hela dagen om naturen.

Mårten



Vår Innergård(d) /AVA/



När lammen tystnar

Jag skall börja med att säga att jag heter Claudio och jag skall berätta om mitt intresse som är film. Jag gillar då skräck och jag skall snacka om en film. Denna film har satt sina spår i mitt hjärta.

Filmen hade Sverige premiär 1991 F.B.I. Praktikanten Clarice Starling arbetar för att avancera sin karriär samtidigt som hon försöker gömma eller lägga bakom sig som om några visste det automatiskt skulle klassificera henne. Efter examen strävar hon efter att arbeta. Medan hon fortfarande är praktikant Crawford henne att förhöra Dr. Hannibal Lecter en psykiater som hittills har fängslats i åtta år i säkerhetsisolering för att vara en seriemördare som

kannibaliserat sina offer. Som hittills har dödat fem offer alla belägna i östra USA alla unga kvinnor som är lätt överviktiga alla som var naturliga i höftkroppar. Hon tror också att Crawford valde henne som kvinna för att kunna utlösa en känslomässig reaktion från Lecter. Hon måste bestämma hur mycket hon ska spela med eftersom hans begäran i utbyte mot att prata med honom är att exponera sig själv känslomässigt för honom. Ett potentiellt sjunde offer är högprofilerade Catherine Martin dotter till senator Ruth Martin vilket sätter större granskning i fallet när de söker efter en förhoppningsvis fortfarande levande Catherine.

Se denna film jag kan rekommendera den och ska inte berätta för mycket om den!

Claudio

Medlemsvärd, the new "it girl"

I otaliga år har ekot av mentorskap studsat i trapphuset, intresse har väckts samtidigt som frågorna hopat sig men gång på gång har allt runnit ut i sanden.

Med denna bakgrund samlades en skara hopplösa optimister fast beslutna att reda ut begreppet mentorskap, dess relevans i huset och potentiella framtid. Vilda diskussioner förvandlades till ett förslag och genom en metamorfos transformerades mentorskap till en medlemsvärd. Medlemsvärdar ska nu myllra i huset för att fånga upp vilsna själar och introducera nya medlemmar till vår gemenskap.

Under vårt senaste klubbhusmöte bankade vi igenom förslaget om på den nya arbetsuppgiften medlemsvärd för på alla enheter. Vi vet att vårt Fontänhus är fantastiskt men nya medlemmar som inte lärt sig det än kan lätt bli överväldigade och förvirrade. På enhetsmötena

kan vem som helst välja att bli medlemsvärd och tar lite extra ansvar för att fånga upp och fånga in nya medlemmar. I förslaget står arbetsuppgiftens delar tydligt uppräddade och innan juli månad kallas det till ett uppföljningsmöte för att se hur det gått och om något behöver förändras. Vår förhoppning är att nya medlemmar ska känna sig hemma och samtidigt ge våra gamla medlemmar en chans att visa sina kunskaper och sociala kompetens.



Eva är en av dem som hjälper våra nya medlemmar att komma till rätta.

Text: Soo

Emmas kärlek till hästar och ridsport



När jag var liten så red jag på ridskola i Höllviken, Jag var 6 år när jag började och slutade när jag var 20. På somrarna var vi ute och red på stranden. Man blev ett med hästen och kände stor frihet. Hästen medverkar till ett lugn och gör att man blir avslappnad. Det blir som en terapi. Jag gillade mycket att ge om-

vårdnad av hästen genom att rykta och krasa hovar.

Ridskolan är en bra samlingsplats då man träffar nya människor och får nya kompisar, så man bryter isoleringen hemma. Det som är så bra med hästar är att när man klappar och gosar med dom så utsöndras oxytocin som då är ett må-bra hor-

mon som både människan och djuret mår bra av. Oxytocin kan även bidra till känslomässig utveckling.

Man har alltid haft hästar som då hjälpt till med arbetet och sysslor, än idag finns det en Ardennerhäst som jobbar på Holma i Malmö och som kör soptunnorna.

Text: Emma



Till dig som är min!
När du för mig berättar något,
skall jag inte göra som under
åren som gått! För hädanefter
skall jag sluta med det jag
brukade göra, istället höra dej.
Jag skall nu lyssna.



Att undersöka, fråga för att förstå.
Det kommer alltid att gå. Men att
fråga för att få någon att reagera
kommer alltid att fungera. Dock
med sådana handlingar STORT eller
SMÅTT så förs definitivt inget
positivt alltså INGET GOTT.

Framsteg ställs alltid i förhållande till
en refererad utgångspunkt. Men framsteg
kan endast fås genom att försöka, så
"lyssna inte på de som säger"
"INTE SÅ! GÖR OM GÖR RÄTT!"
Slappna av istället, GÖR OM GÖR ANORLUNDA
För att den som aldrig felar gör oftast
INGENTING.

GLAD, ARG, LEDSEN, STOLT!

FYRA ORD. Jag lägger till ett, BORTGJORD.
Ensam, rädd, förvirrad och sjuk. Addera dessa till
tidigare då blir antalet NIO.

Behöver inte, vill inte, tänker inte! *Wallenborg*

GRÅTER, VÅNDAS OCH SKÄMS NÄR SAMVETET
TITTAR PÅ MINA HANDLINGARS BIO!

GÖRA MIG SJÄLV PÅMIND OM VAD SOM LIGGER BAKOM ATT
LEVA BARA GENOM "SKITA I DEN DÄR FÖRSTA SUPEN."

DEVIL COMES TO PLAY

THE WAY WE ARE SIMPLY MEANS YOU NEED TO CHECK YOURSELF BEFORE YOU WRECK YOURSELF I DID COME TO PREDICT THE FUTURE I CAME TO TELL IT HOW IT IS, LIFE HAS IT'S PURPOSE AS WE SOMETIMES LEARN NOBODY KNOWS MY STRUGGLE OR HAVE FELT MY PAIN ALL THE SAME I AIM AT YOU WITH GOOD INTENTION IS ME OK, LIKE EVERYBODY ELSE WE ALL HAVE FLAWS THAT'S WHY THE EXISTING OF THIS WORLD IS CONFUSION ONE DAY YOU'RE ON TOP OF YOUR GAME NEXT DAY GAME OVER I SAY GAME ON. ON THE NOTICE YOU NEED TO PLAY YOUR POSITION OF AUTHORITY AND STAY TUNED TO THE STREET CAPTIL FM RADIO HI I AM THE DEVIL AND I HAVE COME OUT TO PLAY DO YOU CARE TO JOIN THE NEXT EPISODE.

Michael A

LOEBA JH 15 ROST 453
GAM 21/23

WILLI Mobil 7490M
LID, CMO 7395M
CDE TANKEN 7290M
HONOR TANKEN 770M
MUNING CMO 7590M
MUNING Mobil 7295M
KASUPUNN 7700
COOP VIO FOLK 7895
COOP MOBIL 7995

PCASUPUNN 8350
ICA HAN TANKEN 8790
MOBIL 8390

Text: Jeremy



Resan till Eritrea

Jag åkte till Eritrea den 5:e januari i år, för att besöka mina kusiner och anhöriga där de bor. De bor i höghus och i villor. Många av mina kusiner bor i huvudstaden Asmara och de andra bor i mindre städer. Jag har många kompisar i huvudstaden Asmara och även andra kompisar i de mindre städerna Masawa, Dewaruwa och Adicala. Resan tar cirka 10-11 timmar. Jag har en lägenhet där som är familjens, men den är barnens med.

I Eritrea är det nästan alltid mycket varmt, det kan vara 25 till 30 grader varmt. Det är ofta mycket regn i juni, juli och augusti, även då är det varmt. I Eritrea är det ofta varmt även efter regnet. När det är regn är säden och frukterna många. Mycket mat finns det då. Där

finns mycket säd och många frukter som inte finns i Europa. Tex papjo zetibun ,dudlar, beles annas och mycket mera. Ingera är den vanligaste maträtten i Eritrea. Det är tunt bröd som man kan äta med olika såser.

Eritrea är ett rikt land. Det finns fattigdom också, men inte överallt.

I Eritrea finns jättefint guld, silver och mycket mat och frukter. Många rika hjälper de fattiga men inte alla, bara cirka 2 procent. Det finns rika och fattiga i Eritrea men de hjälper varandra så det är jämlikt.

Text: Yordanos



Kampsport, körsång och amerikansk politik

Jag brukar säga att jag aldrig haft någon hobby. Jag har påbörjat mycket men inte kommit så långt. Som ung var jag fotointresserad ett tag, tränade kampsport ett tag och så vidare. Möjligheterna kom och gick. En danslektion här och där.

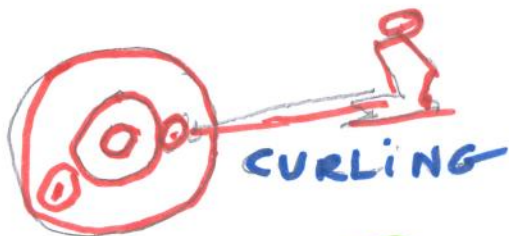
Musik är ett annat intresse som jag haft. Kanske mitt största. Nu för tiden ägnar jag mig inte åt så mycket alls. Men häromdagen när jag satt och funderade på temat till denna tidningsupplaga kom jag på att jag när jag mår någorlunda bra gärna följer amerikansk politik. Jag lyssnar på olika poddar och läser om vad som händer i USA. Det roar mig och ger mig något att tänka på. Körsång har jag ägnat mig åt till och från på senare år. Det tycker jag är trevligt och jag mår bra av att sjunga.

Lena



Bild av Chat GPT

Sport & fritid



Sport

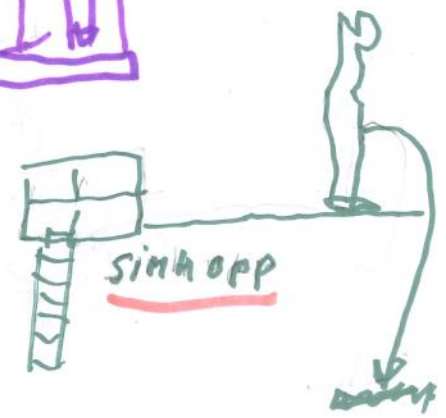


ÅSKÅDARE



KLÖPNING

jutkastning



Bowlingen gör mig glad

Jag har spelat bowling i över 30 år. Jag började spela i Lunds handikappidrottsförening. Nu heter vi Para sportlund. Jag började där på våren 1987. Jag kom dit på grund av min gamla pojkvän som hade spelat i Lund. Jag började spela min första tävling, den hette Skånekuppen, jag blev trea. Jag har varit med i många tävlingar under flera år. Bowlingen gör mig glad och jag träffar många andra kompisar. Jag har spelat SM och där blev tvåa i Kalmar och trea i Lund.

Text: Lena



Vårtips, att göra i Malmö

Nu när det börjar bli sol under dagarna så har jag några tips på vad man kan göra på gågatan som ligger nära huset. Först går vi in på St. Jacobs bageri, som har småkakor för 8 kr som man kan ha till kaffet efter man ätit lunch. Sen går vi vidare och ser skylten pizzaslice 20 kr. Under sommaren är det glass som gäller, men nu är det pizza. Sedan går vi vidare till slutet på gågatan där butiken Normal har öppnat ett café. För 18 kr får man riktigt gott kaffe. Jag brukar välja cappuccino med tiramisu smak sirap. Sedan sitter vi på den lilla muren till vänster om normal och lapar sol, dricker gott kaffe och hembakat. Lunch och kaffet på maten med hembakat för 46 kr. Är det molnigt kan man köpa pizza slice på Ica vid triangelcentrat mitt emot hemköp. Den kostar 12 kr. Eller så kan man prova Burger Kings nya kycklingburgare "Club Crispy Chicken som inspirerats av mackan, Club-sandwich". Den innehåller en kycklingburgare, sallad, tomat, majonnäs och bacon. Den kostar 25-30 kr. Är någon närsynt kan man få glasögon som blir solglasögon när man är inte i solen, så man slipper två par glasögon. Butiken heter Eyes and More och ligger i närheten av Café Normal. Jag köpte ett par progressiva som blir solglasögon i solen för 2900. Alla andra butiker tar mel-

lan 17000-12000. Är man hungrig på Hamburgare finns Tugg vid kanalen, det är halva priset 14-17.

C Hugo



ILLUSTRATION: VIGGA

Studiebesök på Vindstilla Kvarnby Folkhögskola

Cajsa-Lisa, Lena, Amina, Julianna och Praktikant-Jasmine var på studiebesök på Vindstillas café som ligger mitt i naturen bland hästar och hagar. Ellie som är med och driver caféet bjöd oss först på en gofika för att sedan guida oss runt i huset. Här huserar även Kvarnby Folkhögskola. På skolan finns det ca 50 elever och lärare som nyttjar caféet på sina raster.

Vindstilla har bestämt sig för ett vegetariskt koncept vilket är mycket omtyckt av alla. De har även catering som byborna i närheten nyttjar lite då och då.

Hästarna som går i hagen ägs av polisen som efter sin träning med hästarna kommer in och tar en fika eller lunch. Huset är nybyggt då det brann ner för några år sedan. Byggnaden är jättefin och det är ljust och fräscht med mycket rymd och plats. Det finns två våningar med matsalen, fiket och undervisningssalar på första våningen. Deras myshörna hittar man på andra våningen. Biblioteket ligger på första våningen med massor av böcker där man kan sitta och läsa i lugn och ro. Det finns även en hiss så alla har möjlighet att ta sig till andra våningen.

Vindstillas kök är nytt och fräscht och det är gott om plats. De har även ett litet personalrum där man sköter det administrativa.

Skolsalarna har olika namn och benämns som t.ex. gröna rummet, gula rummet eller röda rummet. Hela Kvarnby folkhögskola har en väldigt lugn atmosfär. Det



Besök på Kvarnby Folkhögskola med Ellie i bakgrunden

gillade vi. En riktigt bra arbetsplats och återhämtningskälla för alla.

Nackdelen är att det dessvärre fungerar mindre bra med kommunikation till och från Vindstilla. Man måste ta en 30 minuters promenad för att komma till Vindstilla. Det är synd då detta är ett fint ställe att arbeta på.

Tack för en kul och fin dag.

Cajsa-Lisa, Lena, Amina, Praktikant-Jasmine och Julianna

Montreal Canadiens



Ishockeylaget Montreal Canadiens grundades 1909 och är det äldsta proffslaget. Canadiens har vunnit Stanley cup 24 gånger. Montreal kallas för Habs. Montreal var i final 1993 mot Los Angeles Kings och blev Stanley Cup mästare Montreal Canadiens Detroit Red wings Chicago Blackhawks Boston Bruins Toronto maple Leafs och New York rangers är dom original six dvs dom sex som startade NHL.

Text & bild: Rickard L



Historien om Fassbinder

Rainer Werner Fassbinder, född 31 maj 1945 i Bad Wörishofen, Bayern, död 10 juni 1982 i München, Bayern, var en tysk film och teaterregissör, manusförfattare och dramatiker. Rainer Werner Fassbinder tillhörde dem som förde fram den "Nya tyska filmen" under 1970-talet. Han började göra filmer under 1960-talet och var mycket produktiv med flera filmer per år. Han var dessutom skådespelare i flera av sina filmer.

Biografi

Han var son till läkaren Helmuth Fassbinder (1918–2010) och översättaren Liselotte Eder (1922–1993). Efter föräldrarnas skilsmässa 1951 växte han upp hos mo-

dern i München och gick på gymnasiet St. Anna i Augsburg. I tonåren flyttade han till fadern i Köln. Han utbildade sig till skådespelare på en privatutbildning. Under tonåren skrev han sina första teaterstycken, dikter, berättelser och filmkoncept.

I början av 1960-talet närmade sig Fassbinder filmen som självlärd. 1966 och 1967 gjorde han sina första kortfilmer. 1967 blev han upptagen som medlem i Action-Theaterns Ensemble. Snart kom Fassbinder att ta över regiarbetet. Anslöt gjorde även Hanna Schygulla som Fassbinder lärt känna 1963 på skådespelarutbildningen. Hon blir hans största stjärna med återkommande huvudroller. 1968 upplöstes gruppen och Fassbinder med flera

grundade istället antiteater. Utöver Schygulla anslöt sig flera skådespelare till teatergrupperna som senare var med i flera av Fassbinders filmer. Gruppen börjar Fassbinder, inspirerad av Jean-Luc Godard, Douglas Sirk, John Huston, Raoul Walsh och Howard Hawks att experimentera med att göra filmer. 1969 har hans första långfilm *Kärlek kallare än döden* premiär. Filmen föreställer en blandning av film noir och franska nya vågen och är en gangsterhistoria berättad med knappa medel. Fassbinder var även själv aktiv som skådespelare i långfilmsdebuten och bland annat i Volker Schlöndorffs *Baal* (1969), filmer och flera teaterstycken.

En ekonomisk kris i teatergruppen leder till dess upplösning och Fassbinder övertar verksamheten och betalar av skulderna. Hans mor engageras i administrationen och är med i ledningen för den nya produktionsfirman Tango-Film som Fassbinder grundar 1971. Den första spelfilmen från Tango-Film är *Frukthandlarens* fyra årstider. Kan i början av 1970-talet fira flera konstnärliga framgångar och engageras även av den västtyska televisionen men samt SFB och Saarländischer Rundfunk. Här får han en av sina viktigaste stöttare i Peter Märthesheimer. För WDR regisserar Fassbinder flera TV-serier, bland annat *Niklashauser Fart* (1971), *Acht Stunden sind kein Tag* (1972) och *Martha* (1974). Med sina spelfilmer *Petra von Kants bittra tårar* (1972) och *Rädsla urholkar själen* (1973) får han stor offentlig uppmärksamhet. *Rädsla urholkar själen* ger ett internationellt genombrott och han mottog kritikerpriset vid Cannesfestivalen och Bundesfilmpreis 1974. Huvudrollerna spelas av Brigitte Mira och El Hedi ben Salem och handlar om utanförskap i det västtyska samhället. Fassbinder blir mer hyllad i utlandet än hemma i Västtyskland där hans filmer och teaterpjäser är kontroversiella. Först med *Maria Brauns äktenskap* från 1979 fick han ett bredare genombrott i Västtyskland.

Under 1970-talet producerade han sju filmer och under hans karriär arbetade han parallellt med flera filmer och teaterpjäser. Under perioden 1969–1982 kom han att regissera 44 filmer, producera 26 filmer och var skådespelare i 40 filmer. Fassbinder skrev även 14 pjäser. Han kunde med noggrann planering och en återkommande skådespelarensensemble att arbeta effektivt med ett pressat inspelningsschema. med bland andra.

Fassbinders filmer var samhällskritiska, med perspektiv från utsatta och utnyttjade människor. Han tar i sina filmer upp klass, etnicitet, sexuell orientering, makt och förtryck i samhället och inom familjer. Återkommande teman i Fassbinders filmskapande är den tyska efterkrigshistorien. Fassbinder porträtterar livet i Västtyskland och ifrågasätter rådande konventioner. Ett återkommande tema är även människans ensamhet. Flera av hans filmer är inspirerade av Fassbinders egna erfarenheter.

Med filmer som *Lila Marleen* tematiserar Fassbinder Tredje riket. I fallet med *Lili Marleen* och flera andra filmer har Fassbinder tagit inspiration från verkliga händelser, som även är fallet med bland annat *Veronika Voss* längtan. I andra fall har Fassbinder

utgått från existerande verk, som Theodor Fontanes *Effi Briest*. I Den tredje generationen tar Fassbinder upp den rådande terrorismen i Västtyskland. Fassbinder skapade flera kända kvinnoporträtt genom sina filmer *Effi Briest* (1974), *Maria Brauns äktenskap* (1979), *Lili Marleen* (1981), *Lola och Veronika Voss* längtan (1982). I *Petra von Kants bittra tårar* görs alla roller av kvinnor. För *Veronika Voss* mottog han Guldbjörnen vid Berlins filmfestival och filmen gjorde Rosel Zech till en stjärna.

Död

Han kom att konsumera mer och mer droger. Ett personligt slag blev ex-pojkvännens Armin Meiers självmord 1978 som Fassbinder bearbetade genom filmen *Ett år med tretton månader*. Fassbinder drack även extensivt.

Rainer Werner Fassbinder avled i juni 1982 efter en överdos av narkotika/sömnmedel, med största sannolikhet en olyckshändelse bland annat en film om *Rosa Luxemburg* (med Romy Schneider i titelrollen). Sista långfilmen, *Matrosen och stjärnan* (1982), var vid hans död inte helt färdig.

Fassbinder är begravd på Bogenhausener Friedhof i München. Hans verk förvaltas av stiftelsen Rainer Werner Fassbinder Foundation (RWFF) som grundades 1986 av Liselotte Eder och sedan 1992 kontrolleras av Juliane Lorenz som levde tillsammans med Fassbinder. Jag är intresserad av Fassbinder, han var ett universalgeni. Han gjorde många pjäser och filmer. Men han drack, knarkade och tog för mycket sömnmedel. Han var väldigt produktiv. Många skådespelare fick sina genombrott tack vare Fassbinder och hans filmer och pjäser. Han var en av efterkrigstidens mest produktiva skådespelare på film och med olika pjäser. Han lämnade efter sig en stor skatt. Danke Schön Fassbinder.

Ha det bra från Bo H

Sport och fritid

Vad är det?

Varför behövs det?

Jag hittade inga svar...

Till slut gav jag upp

Satte mig på cykeln,

Och cyklade hem...



För du vet inte vad du kan få höra...

Giorgio Amarino

Intervju med Sven Brandt om Fenix Malmö

Vi har hört att du fått en ny tjänst på friskvårdsklubben som har nytt namn?

Ja, Fenix Malmö heter det nu. Jag har inte fått en tjänst utan sitter i styrelsen. Blanda inte ihop Fenix Malmö med Malmö Stads Fenix Rehab som är något helt annat.

Varför har de bytt namn?

De gick i konkurs då de inte hade skött det som de skulle, sen startade de upp igen med nytt namn av Thomas Lundgren som är ordförande.

Är det bättre nu?

Ekonomin bygger på medlemsavgifter som är 200kr/år. Efter ett år så kan vi få bidrag från Malmö Stad. Just nu samarbetar vi med medborgarskolan som vi får låna lokaler av.

Vad finns det för aktiviteter på Fenix Malmö?

Det finns tre olika aktiviteter för tillfället: Basal kroppskännedom med Ulla Linse som vi känner, körsång med uppfriskande kören och skrivarcirkel.

Det behövs aktivitetsledare och har man en aktivitet som man gillar så kan man anmäla sig på hemsidan

www.fenixmalmo.se

Ser du någon form av framtid för det hela?

Ja, jag tror det kommer kunna komma igång ordentligt när det blir finansierat av Malmö stad.

Kan man komma och fråga dig om man undrar över något?

Ja, absolut! Det ligger i sin linda nu, men vi hoppas kunna utveckla det då det finns många drivande personer där.

Vilken är målgruppen?

Samma som på Fontänhuset, och målet är detsamma – Att bryta isolering och röra på oss mer.



FOTO: MARIELLE

Tack för intervjun!

Tack själv.

Bo. S



Själens vän

Som stoft ifrån en stjärna, du landa i min själ
Så lätt att bli förälskad, så svårt att ta farväl.

Hän ge sig åt känslor, som bara vill en väl.
Serus utav glädjen, så länge den finns där.

Se dagen bryta natten, när gryningen är här.
Som regndroppar på vatten, som krusar vårens sfär.

Den ledstjärna vi följer, den finns ju alltid där.
Som vägen möter stranden, en trogen vän du är.

Hans Langervik

Alexitymi

MENINGSFULL

FRITID?

övertänkande
&
förlamande
analysering
(Analysis paralysis)

Prokrastinering

KRITERIER FÖR MENINGSFULL FRITID?

MÖJLIGA AKTIVITETER?

TILLGÄNGLIGA AKTIVITETER?

VAL AV AKTIVITET?

TIDSÅTGÅNG?

FAN, INGEN TID
KVAR...



QUADROBICS

En Ny Dimension av Träning och Mental Styrka

I en värld där fysisk aktivitet ofta reduceras till traditionella träningsmetoder, har en ny trend börjat få fäste: Quadrobics. Denna innovativa träningsform kombinerar element av aerobics, styrketräning och mental träning för att skapa en helhetsupplevelse som inte bara stärker kroppen utan också själen. I denna artikel kommer jag att utforska vad Quadrobics är, och hur den kan hjälpa dig att nå din inre mentala morot.

Vad är Quadrobics?

Quadrobics är en träningsform som bygger på principerna av fyra grundpelare: styrka, uthållighet, flexibilitet och mental fokus. Genom att kombinera dessa aspekter skapas en dynamisk träningsupplevelse där deltagarna inte bara arbetar med sin fysiska förmåga, utan också med sin mentala kapacitet. Träningen kan inkludera en rad olika övningar, från högintensiv intervallträning (HIIT) till yoga-inspirerade rörelser, med inslag av medvetenhet och mental träning.

Den Inre Mentala Moroten

En av de mest fascinerande aspekterna av Quadrobics är dess fokus på den inre mentala moroten – det vill säga den motivation och det syfte som driver oss framåt, både i träning och i livet. Många gånger kan vi känna oss fast i en rutin där träning blir en plikt snarare än en njutning. Här kommer Quadrobics in som ett verktyg för att återupptäcka den passion och glädje som fysisk aktivitet kan ge.

Genom att integrera mental träning och medvetenhet i varje övning, uppmuntrar Quadrobics deltagarna att reflektera över sina mål och sina känslor. Detta kan innebära att sätta intentioner för varje träningspass, visualisera framgång eller helt enkelt vara närvarande i stunden. När vi lär oss att lyssna på våra kroppar och våra sinnen, kan vi nå en djupare förståelse för vad som verkligen driver oss.

Fördelar med Quadrobics

Helhetsinriktad träning: Genom att kombinera olika träningsformer erbjuder Quadrobics en varierad och engagerande träning som passar många olika nivåer och preferenser.

1. Mental klarhet: Den fokus och medvetenhet som ingår i Quadrobics kan leda till ökad mental klarhet och minskad stress. Deltagarna lär sig att hantera sina tankar och känslor, vilket kan ha positiva effekter på deras välbefinnande.

2. Gemenskap och stöd: Många Quadrobics-klasser hålls i grupp, vilket skapar en känsla av gemenskap och stöd. Att träna tillsammans med andra kan öka motivationen och göra träningen roligare.



3. Personlig tillväxt: Genom att sätta personliga mål och utmana sig själv i varje pass, kan deltagarna uppleva en känsla av prestation och tillfredsställelse. Detta kan i sin tur stärka självkänslan och självförtroendet.

Avslutande tankar

Quadrobics är mer än bara en träningsform; det är en inbjudan att utforska och nå sin inre mentala morot. Genom att kombinera fysisk och mental träning kan vi skapa en djupare relation till vår kropp och vårt sinne. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren atlet kan Quadrobics hjälpa dig att hitta glädjen i träning och uppnå dina mål på ett holistiskt sätt. Så varför inte ge det en chans och se hur det kan transformera din träning och ditt liv?

Kattmasker?

Therians är en subkultur av människor som identifierar sig med djur och mestadels kvinnor om en utgår från de 2 lagstadgade könen. Ca 10% av furries är Therians. Detta på en spirituell eller psykologisk nivå. De ser sig själva som "therianthropes", vilket innebär att de upplever en djurisk identitet, vare sig genom att känna sig som ett djur eller ha en djurisk själ. Denna identitet kan variera från en stark känsla av att vara ett djur inombords till mer subtila kopplingar till specifika djurarter.

Kattmasker används ofta inom denna gemenskap som ett sätt att uttrycka sin djuriska identitet. Maskerna ger bäraren en chans att fysiskt representera sin inre känsla av att vara ett kattdjur, vilket kan bidra till en känsla av befrielse och tillhörighet. Det är också en form av kreativt uttryck, där varje mask kan handla om personliga erfarenheter och tolkningar av djurens egenskaper.

Quadrobics, å sin sida, är en träningsform som kombinerar rörelser inspirerade av djurens sätt att röra sig. Det handlar om att sträva efter en djupare koppling till sin kropp och den djuriska identiteten genom att efterlikna djurens smidighet och styrka. Genom att träna på detta sätt får Therians en chans att uttrycka sin djuriska sida, samtidigt som de förbättrar sin fysiska hälsa och styrka.

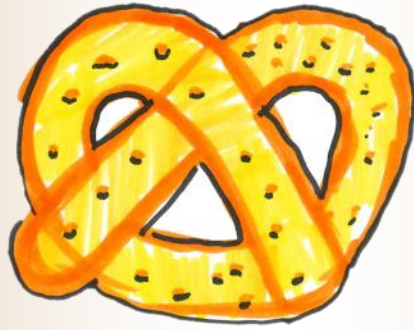
Sammanfattningsvis är Therians en unik gemenskap som utforskar identitet genom djuriska perspektiv, och de använder kattmasker och Quadrobics för att fira och uttrycka denna djuriska koppling.



På besök i USA fick vi följande recept av Charlie på kringlor som ursprungligen kom från Sverige och sedan till Klubbhuset Genesis som vi besökte. Som vi tog tillbaks till Sverige på detta vis. Detta receptet var hennes mormors. Hon bakade dessa när vi var på besök då vi kom ifrån Sverige. Tack Charlie, det var uppskattat!

Recept för kringlor

- 240 g vetemjöl
- 1 ägg
- 1,2 dl mjölk
- 50 g smör
- 120 g socker
- ½ tsk salt
- 10 g bakpulver



Förvärm ugnen till 200 grader. Blanda vetemjöl, salt, socker och bakpulver i en skål. Gör en fördjupning i mjölkblandningen. Tillsätt det smälta smöret, mjölk och det knäckta ägget. Knåda degen och forma sedan den till kringlor som doppas i socker. Placera kringlorna på ett smörat smörpapper. Grädda sedan i tio till femton minuter (vanligtvis cirka 12 minuter). Kringlorna ska bli gyllene och smakar underbart!



Charlie i bakartagen! Ett tack till henne.



Neurodesign för bättre mående

Det är väl känt att ett sovrum bör gå i grönt för att ge bättre sömn. Men det nya forskningsfältet neurodesign studerar även andra aspekter på hur den närmaste omgivningen påverkar hjärnan och kan bidra till bättre psykisk hälsa.

En svensk forskare, Isabelle Sjövall, har publicerat den första doktorsavhandlingen i ämnet där neurovetenskap – kunskapens om hjärnan och dess funktioner – kombineras med inredningsdesign. Var vi än befinner oss påverkas vi av dofter, former, färger, ljud och ljus. En del kan få oss att må bättre och känna oss harmoniska medan andra miljöer uppfattas som störande. Vi blir exempelvis mer kreativa i rum med generös takhöjd och gott om ljus och det har visat sig att patienter som får ligga i ett rum med utsikt över grönska återhämtar sig snabbare efter en operation. Man kan mäta reaktioner i hjärnan som visar denna effekt.

En undersökning visade att personer med stressrelaterad ohälsa kände sig bättre när de fick känna dofter av örter, blommor, barrträd och torrt gräs. Man kan "doftstyla" hem, arbetsplatser och offentliga rum med doftljus och doftpinnar och få en bevisad god effekt på

den mentala hälsan.

Att inreda med konst är också att stimulera den kreativa förmågan och öka välbefinnandet. Färgerna rött, orange och gult stimulerar aktivitet och dova färger, mjuka material och varm belysning lugnar ner. Belysning som påminner om eld hjälper oss att slappna av. Elden kan påminna oss om uråldrig samling kring lägerelden. En studie visar att elever som sitter i soliga klassrum presterar bättre i läsning och grammatik än de som sitter i mörka rum.

Blå och röda nyanser ökar koncentration förmågan medan lila nyanser har motsatt effekt och distraherar. Om man vill sova bättre ska man undvika kallt ljus som blått i några timmar innan man ska gå och lägga sig.

Det finns ett par böcker som tar upp dessa forskningsrön på ett för alla begripligt sätt. En är *"Neurodesign; inredning för hälsa, prestation och välmående"* av Katarina Gospic och Isabelle Sjövall och *"Designfullness"* av Isabelle Sjövall.

Greger

Fontänhuset 40 år

Nu när jag sitter här och ska börja skriva, så tänker jag 40 år var har alla dessa år tagit vägen. 24 år har sprungit i kapp mig just nu. Här har jag format mitt liv en dag i sänder har alltid känt mig välkommen.

Det har också varit en bergodalbana i mitt liv. Men har förstås landat med båda fötterna just här igen på Fontänhuset. Jag är själv förundrad över att jag har varit så länge på samma plats.

Monotont liv har jag aldrig tyckt om. Men det är något visst med Fontänhuset. Jag har fått mycket hjälp genom åren här. Det är bra för mig att rutiner som jag har byggt upp som att komma till Fontänhuset har fungerat.

Jag började arbeta i köket med Sven, Lasse J och Mats. Men då var jag frisk och kry fysiskt. Idag hade jag inte klarat 8 timmar som jag jobbade då. Jag var redan sjukpensionär sedan 1998.

Så jag hade det gott här ändå. Jag kommer ändå till Fontänhuset ja var ska jag annars vara. Det är ju en del av mitt liv.

Köket historia; då när jag var arbetsför hade jätteroligt där. Mycket skratt och mycket ansvar och då växte jag.

På Fontänhuset finns det så många människor som vill jobba. Och det förstår jag med trygghet och omtanke och serverad mat.

Jag blev medlem år 2000 och tog mitt arbete i köket som ett vanligt jobb.

Lustigt, de arbetsplatser jag var på innan kände jag att jag inte passade in. Men här blev det annorlunda stöd och förståelse var det som hjälpte mig.

Den lilla skylt som sitter utanför huset ser ju ingen. Jag såg aldrig den, men fick höra utav en människa som jag jobbade ideellt med som talade om att där skulle jag passa in. Och på den vägen är det och så kommer det att bli.

Mvh Magret



Linuxs anknytning till sport och träning

Min resa i livet påbörjades tidigt kring träning och olika sporter. Jag började tidigt som barn och när jag var 4 år gammal började jag träna balett och sedan började jag intressera mig för hästar och rida och jag har även tränat voltige (ridsport med gymnastiska övningar). Jag hade stort intresse för hästar och jag älskade att gå till stallet och var där ofta varje dag. Jag hade även två skötarhästar, som jag tog hand om.

Jag började även träna kampsport vid tidig ålder, och jag har tränat både ITF (International Taekwon-Do Federation) och WTF Taekwondo (World Taekwondo Federation), Kyokushinkai Karate, Krav Maga och Thaiboxning. Men efter ett tag fokuserade jag enbart på att träna WTF taekwondo och det är även den kampsporten som jag har tränat som allra längst.

Efter ett tag började jag träna Roller Derby vilket jag gjorde i flera år. Då tog jag en paus från kampsporten ett tag.

Där jag även hjälpt till som NSO (Non-skating Official) vid olika matcher, det vill säga att man hjälper Roller Derby-spelarna vid olika matcher som, till exempel genom att vara domare eller hålla koll på lagens poäng. Jag har även åkt skates med andra människor i olika ramper både inomhus och utomhus, men Roller Derby var aldrig riktigt min grej och jag gick tillbaka till kampsporten igen, denna gång som vuxen.

Denna gång blev det Thaiboxning, och även om thaiboxning är en absolut tuff fullkontaktsport är den bättre anpassad för alla åldrar på ett visst sätt, till exempel teknikerna vid slag och sparkar, osv.

Thaiboxning är den absolut roligaste kampsporten jag någonsin har tränat, och jag blev snabbt väldigt duktig på thaiboxning. Jag har även tävlat i sparring på matcher på avancerad nivå både i WTF Taekwondo och Thaiboxning det var mycket roligt. När jag började träna kampsport började jag även träna på gymmet, och det gör jag även i dag.

Skillnaden är mina olika varianter på hur jag kört på gymmet. När jag tränade kampsport var det mer fokus på konditionsträning och uthållighet, och lätt styrketräning och övningar som bygger upp kroppen för anpassa sig till sporten.

När jag slutade träna olika sporter började jag även träna mer som en bodybuilder på gymmet. Då körde jag styrketräning fem dagar i veckan, tyngre vikter i kombination med två till tre dagars konditionspass.

Idag tränar jag fortfarande på gymmet men bara för hälsans skull för att behålla den även när jag blir äldre. Men

framför allt för det är jävligt roligt och man mår mycket bättre mentalt av det. Det har alltid varit viktigt för mig med att stärka den mentala kapaciteten jag har och bygga upp det psykiska välbefinnandet för att må bra. Detta har absolut sporterna och min träning bidragit till, och alltid gett mig ett välbefinnande i livet.



LINUX CHANG



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.

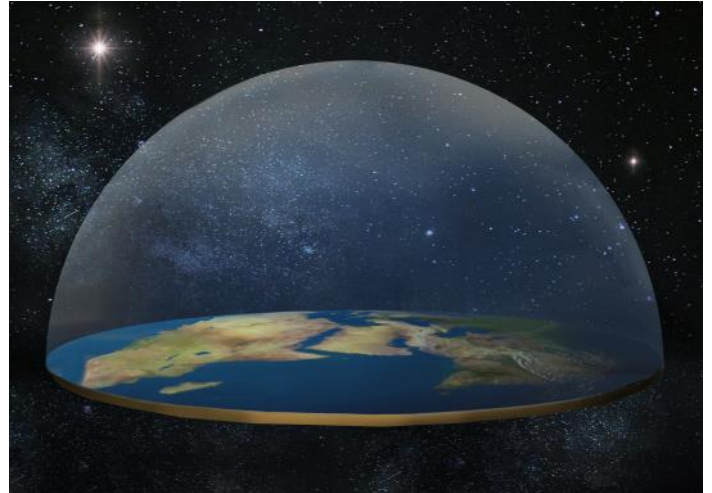
Sedan blev Solen en stjärna bland otaligt många andra stjärnor som alltid har funnits, kommer alltid att finnas, som kugghjulen i en klocka.

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 7. Platta jorden blev rund

Människans skådning av himlavalvet har pågått sen dess början. Olika tankar och teorier uppstod om vad man skådade. Jorden var givetvis platt och hade en kupol med hål i som ljuset strömmade genom, så kallade stjärnor. Senare fattade man misstankar om jordens kant när skeppens segel var det sista man såg vid horisonten med enkla teleskop. Solförmörkelse var ett dåligt omen så som en röd måne var inför en strid.

Trossystem kring vad man skådade på kupolen började uppstå i dagens Irak som astrologi så tidigt som för 5000 år sen. Var och när man är född på jorden bestämmer ens astrologiska tecken som beror på planeternas, Solens och månens position på kupolen. Tidiga dokument är inte lika detaljerade som den moderna tolkningen.

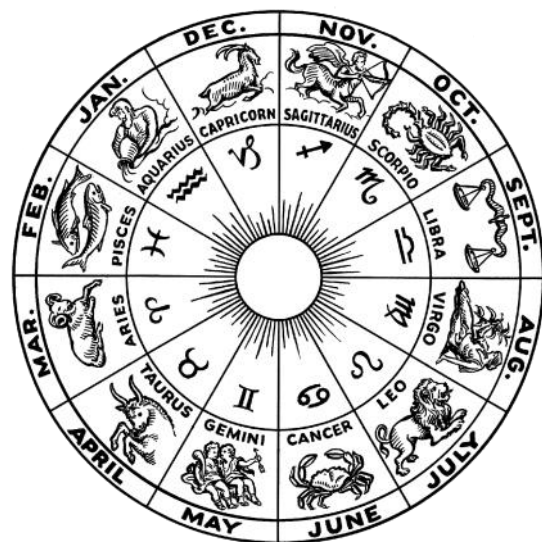
Himlakroppar som direkt påverkar händelser är till exempel månen. Fullmånen har psykologisk påverkan på människor och månens faser stämmer med menstruationscykler.

Att jorden är rund stöddes av ett experiment där man placerade ut två pinnar med ett känt och långt avstånd ifrån varandra. Sedan mättes skuggornas längd vid samma tidpunkt och med geometri räknades ut ett för-

vånansvärt exakt värde på jordens diameter. Detta gjordes redan på antikens tid i dagens Grekland.

Sedan gick det ett långt tag innan man åter tänkte på jordens form. En farlig bedrift när världssynen bestämdes av heliga skrifter. I början på 1600-talet blev Galileo ställd inför rätta för hans påstående att jorden inte är alltingets centrum.

Han dömdes till livslång husarrest. Hans skrifter blev förbjudna.



"Det är om själens krökning, inte rummets, allting rör sig."

— Helena Granström

Dressyr, ett samspel mellan ryttare och häst

I detta nummer av Fontänmagasinet har vi temat sport, fritid och hobby. Jag har en kusin som rider dressyr på världsnivå. Han heter Patrik Kittel, men innan jag börjar skriva om honom så skall jag förklara hur man utför dressyr.

Dressyr är ett samspel mellan ryttare och häst.

Från början hade man dressyr som militärens krav på praktisk ridning på 1800-talet fram tills militärens "avhästning" under mitten av 1900-talet. Förr kallade man dressyr för prisridning.

I dressyr finns det många olika moment. På tävlingar måste alla göra första ritten Grand Prix. Ett program där alla rider samma och inte har sin egen musik. Ett visst antal som klarar över en viss procentsats kommer då vidare till det fria egna programmet, kuren. Där gör man sitt egen designade program till egen musik. I ett dressyrprogram har man olika steg och förflyttningar. Skritt, trav, piaff passage. Det finns fem domare på tävlingarna. Poängen läggs ihop och ger det totala poängresultat. Då tittar de på: Framåtbjudning, lydnad, spänst, schvung, elasticitet i rörelserna och ryttarnas inverkan.

Poängen är från 0-10 och om du rider fel väg blir det poängavdrag. Mycket kan störa hästen och ryttaren. Innan man rider slut ritten kan publiken klappa i förväg och skrämma hästen, mycket folk, kamerorna, domarna.

Före och efter ritten blir hästen inspekterad så allt är okej. Att inte hästen har blod i munnen och blå tunga mm.

När man rider dressyr så skall man ha på sig: Ridbyxor Ridstövlar Polotröja eller skjorta, Handskar och Hatt förr men nu har ryttarna hjälm precis som hopparna har. I Sverige får man välja om man vill rida med Grimma eller kandar. Det är allt man sätter på hästens ansikte. Internationellt är det ett måste att ha Kandar vilket innebär att hästen har mer saker på sig i ansiktet och hästen har lättare att klämma tungan och få blå tunga som är syrebrist.

När man tävlar måste ryttarna också ha nummerlapp, sadel, Vojlock ett täcke så hästen inte har sadeln direkt på ryggen. Benskydd.

I dressyr på tävling är målet att hästen skall visa fria spänstiga gångarter.

Ryttaren Patrik Kittel, min kusin

Patrik Kittel är en Svensk dressyrryttare på världsnivå som har sin anläggning i Tyskland Münster. Patrik började att rida redan när han var 13 då han följde med en flickvän som höll på i stallet. Då blev han förälskad i det. Patrik är född den 10 juni 1976. Han tillhör fortfarande Tranås ridsports klubb. Ofta är ridsport dyrt och de flesta som rider på högre nivå har kommit från en rik välbärgad familj. Patrik Kittel kommer inte från en rik familj. Patrik har därför jobbat sig upp från botten ändå upp till toppen. Har man viljan och drivet kan man lyckas bra. Han hade alltså ingen egen häst. Han tävlade som ung i yang rider. Patrik Kittel har vunnit många Svenska Mästerskap. Som ung ville Patrik utvecklas och sökte då jobb i Tyskland, som är ett ledande land inom dressyren. Han hade en dröm att han skulle få rida på ett olympiska spel och vid detta laget har Patrik ridit några OS..

När han började jobba kallade han sig "The boy from everything." I Tyskland jobbade han i två år, sedan övergick han till att arbeta för Klaus Balkehol. Han jobbade sig upp och efter några år fick han hyra ett ställe där han kunde träna på. Han började träffa en kvinna från Australien, som också håller på med dressyr Lindal Oatley. De fick dottern Emilia. Patrik Kittel är en oerhört driven och envis man. Ett stort fokus på det han vill och jobbar

hårt för att lyckas. För några år sedan startade han Dressyr topp 10 där de bästa i världen gjorde upp om titeln av de bästa. Han har även blivit sponsrad av några företag och en av dem är det Svenska företaget SABB. Patrik tar sig an hästar som är lite av problemhästar och jobbar med dem så att de blir bra tävlings hästar. Patrik har god hand med hästar och djur. Efter några år av att ha hyrt en anläggning, hittar han och Lyndal som vid det här laget har gift sig, ett ställe som inte ser något ut för världen, men de ser potential och köper stället. Det måste renoveras och Patrik trodde då att det enbart skulle ta ett halvår, men det tog 2 hela år, men då blev stället också ett bra framgångsrikt stall i minsta detalj. De döper deras nya stall, där han och frun är chefer till Outstanding stabil. Anläggningen ligger i Tyskland, i Münster.

Inte nog med att han tränar och tävlar själv på världsnivå och är chef för ett stort stall. Han åker till Sverige och håller olika Kliniks på arenor, där man tar med sin häst så vägleder han dem och stor publik ser på. Han är ett stort namn i Sverige och i världen. Många yngre ser upp till honom. Det senaste är att Patrik Kittel blev invald i SOK, Sveriges Olympiska kommittén. Paris OS 2024 14 plats själv 7 lag.

Patrik Kittels meriter:

Många SM guld, EM lag
brons, världcupstapel mästare.

Han har varit med i många
OS:

Peking OS 2008 23 plats

själv lag 14 plats

London OS 2012 14 plats

själv lag 5 plats

Rio OS 2016 16 plats själv
lag 5 plats

Tokyo OS 2020 hästen blev
skadad på plats



Patrik på Toy Story. Bild av WDM

Marie Johansson, en groom i världsklass

Marie Johansson är en Svensk hästskötare till Patrik Kittel. Hästskötare heter Groom på häst språk. Hon har nu varit anställd hos Patrik i 15 år.

Marie åkte ofta på de stora tävlingarna innan hon själv blev Patriks groom. Där fick hon se de som jobbade som groom och tog hand om de fina hästarna, vilket Marie tyckte var ett spännande jobb. Patrik sökte vid den tiden någon som kunde hjälpa honom. Marie såg att han sökte en tävlingsskötare i tidningen ridsport. Marie skickade ett mail till Patrik och redan dagen efter fick hon svar att hon får gärna komma till honom i Tyskland och provjobba. Marie blev lite nervös och undrade vad hon hade gett sig in på. Hon tänkte "jag kan inget om dressyr". Patrik gav Marie en chans och hon började jobba hos honom. I början gjorde hon många tabbar, men något var väl bra för Patrik behöll Marie. För något år sedan vann hon pris för bästa groom i världen. Ibland måste man chansa och också ge folk en chans. Patrik har en del anställda, men Marie är den som sköter hans hästar och är med honom på tävlingarna.

Patrik är en uppskattad chef tycker de som jobbar hos honom. Hästarna har ett fantastiskt stall där de har stora gluggar som de kan hänga ut genom och få luft samtidigt. De kan då även se dem ifrån trädgården. Allt

Patrik gör på gården är för hästarnas bästa, som att äppelträdet är till för dem mm.

Hur ser då en dag ut för Marie och Patrik:

07:00 Fodrar hon alla hästar, tar bort deras nattskydd.

07:30 Börjar de släppa ut hästarna i hagen.

08:00 börjar Patrik rida

08:00-13:00 är det ridning och hag byte fram till lunch.

13:00-18: Är det lite olika, de tar ut de hästar som inte har fått komma ut och en del av hästarna behöver komma ut två gånger.

18:00 Slutar de för dagen.

Patrik fortsätter att kämpa fast han har nått stora framgångar. Han rider och tävlar själv, har kliniks, tränar andra, är med i SOK, det är ständigt något som driver honom. Patrik ligger nu på sjätte plats i världen. Jag känner inte Patrik längre, man tappat ofta kontakten med sina kusiner. Jag har inte sett honom sedan jag gick i tredje klass, men jag kan ändå stolt säga att han är min kusin, Patrik Kittel. Han har skapat ett namn för sig och är en förebild. Många känner igen hans namn när man nämner det..

Text: Cecilia Bengtsson

Vill du se mer bilder och text, sök på internet.

Sport och fritid

Mina tankar och upplevelser

Jag gillar sport och fritid. Det är bra för fysiska hälsan och den mentala biten. Jag finner lugn och ro och baseboll, gymnastik, kampsport och simning. Det jag tycker bäst om är nog simning, geocaching, styrketräning kampsport, yoga samt gymnastik. Då får jag in det mesta för min egen skull och jag mår även bra fysiskt och känner mig lugnare mentalt. Jag får även in flexibiliteten och styrkan.

När det gäller sport på tv gillar jag att se på baseboll, biljard och basket samt OS:s olika grenar.

Men allra helst gillar jag att gå på matcherna och se dem spela live. Då det ger mer gemenskap och en fantastisk upplevelse. Dessutom får man ett minne för livet.

//Shawn R A Wirén.



Bild av Bo och Shawn

Vill du börja träna?

Tisdagar och fredagar kl. 09.20

Följ med huset till Kockums Fritid för att träna på gym eller simma. Samling i receptionen.

Full koll!

Händer
i vår!

Media:

- Live- och poddsändningar hela våren
- Lunchdisco varje torsdag 12.30
- Spela in vår ljudbok

Vägar ut:

- Diverse studiecirklar
- Studiebesök på arbetsplatser efter önske-mål
- Workshops på tisdagar
- Vägar Ut tidningen samskapas
- Mimi Folkhögskola, distanskurser
- Jobb- och utbildningsmässor

Fyran:

- Kreativt/konstarbete tisdagar klockan 13.15
- Konst och Kulturmöten fredagar 13.15
- Läsningar av boken *Dom säger jag är sjuk*
- PR-möte onsdagar 13.15
- Ställa ut konst på avdelningarna
- Olika PR-uppdrag

Restaurangen:

- Bowling första onsdagen i månaden
- Temaveckor

Service:

- Trädgårdsmöte
- Lunchkör på Malmö Live nästan varje onsdag 12.15-12.45 fram tills 18/12. Avgång från huset 11.50
- Kvällsöppet på tisdagar.

22/5 Den årliga grillfesten
29/4 Receptionsworkshop på
hotellet

Veckan

Måndag:

Redaktionsmöten
Introgruppsmöte
Planeringsmöte
Ledningsgruppsmöte-
(månatligen)

Tisdag:

Kockums fritid
Föreläsningar/ Workshops
Kvällsöppet
Mimi Folkhögskola

Onsdag:

PR-möte
Klubbmöte (månatligen)

Torsdag:

Radiofontänen
Mimi Folkhögskola

Fredag:

Kockums fritid
Mimi Folkhögskola
Konst & kulturmöte
Husmöte & fika

Dessutom är det enhets-
möte dagligen, söndags-
middag varje söndag.



KONSTNÄR
LINUX

KIT.B

MÅRTEN.H



Malmö FF