

Medlemstidning för Fontänhuset i Malmö, nr 4, 2025

FONTÄNMAGASINET



Det handlar om livet!
Ja, det är temat för årets världs dag för psykisk hälsa den 10 oktober och ska vara en påminnelse om vikten av att må bra i själen för att kunna leva ett meningsfullt liv. Dagen uppmärksammas internationellt och har som syfte att öka medvetenheten i samhället.

På Fontänhuset vet vi att det också kan vara tvärtom. Att vi behöver leva ett meningsfullt liv för att må bra. Därför är deltagande i ett klubbhus så otroligt värdefullt, med vänskapliga relationer i en arbetsgemenskap fylld av engagemang och där alla kan finna en plats att bidra!

Vi lever i en orolig tid och blir överösta av nyheter om krig, inflation, kriminalitet och arbetslöshet. Omvärlden är tuff att möta och för de som redan levt i social utsatthet tidigare har det blivit ännu svårare. I klubbhuset känner vi av det på många plan och det är därför viktigt för oss att samla kraft och stå enade för en jämlik vård, trygga bostäder och fungerande stödinsatser. Det gör vi genom att föra kontinuerlig dialog med kommunen och myndigheter, men också genom det påverkansarbete vi utför varje dag genom deltagande och samarbete med andra organisationer, arbetsgivare, utbildnings säten och Malmö-medborgare.

Under hösten har vi mycket arbete att utföra. Livsviktigt arbete! Kom och var med!

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 & distribution:

Tack till er alla på mediaenheten.



Omslag: Gemensamt

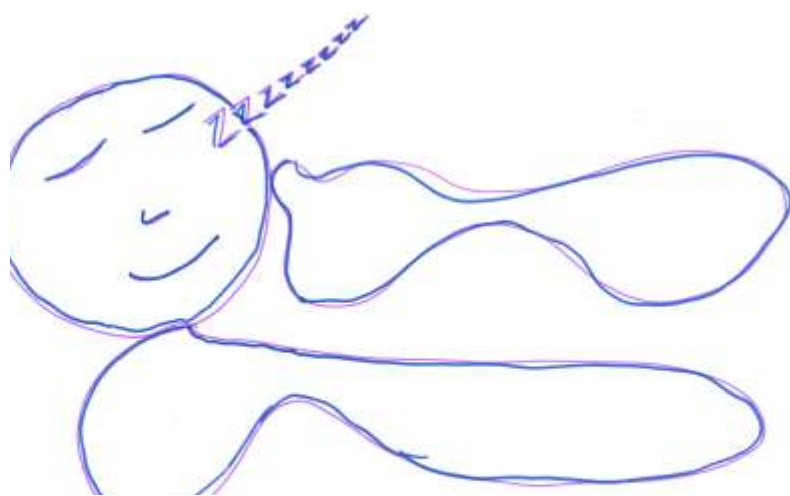


Illustration: Mirre

De olika åsikter som framförs i denna tidning delas inte nödvän-

Engelbrektsgatan 14
211 33 Malmö

info@fontanhuset.se
fontanhuset.se

Org-nr 846002-6753
Bankgiro: 5650-2537

040-12 00 13
Nr 4, 2025

Röster från Huset



Regnig natt

Regn,
Fött i molen, faller på stoftet.
En livstid är bara en rasa hem.

Människor,
Börja med gråta, återvänd till lugnet,
En livstid är bara en resa i jakten på ljus.

Du, jag, han,
Bara korta 300000 dagar.
Må denna begränsade tid,
varma upp av vänlighet, värmas
av kärlek,
Allt vara färgat med ömhet och
ljus.

Darlene Zhang



Gregers citat

"I den moderna världen är slaveri inte en fråga om vem som äger din kropp utan om vem som äger din själ och

vem som äger din tid."

Harold Kushner

Mitt sockerberoende

Jag har haft sockerberoende sedan jag var 3-4år. Jag har lärt mig att socker är en drog. När jag var liten klättrade jag i skåp efter socker när alla sov. Hemma så letade jag efter pappas godis eller godis som stod på bordet. När man äter socker så blir man trött, så gömmer man de söta för sin omgivning. Jag har lärt mig att hantera mitt sockerberoende med olika verktyg, man kan göra tappning och olika avslappningsövningar.

Man kan städa så slipper man bli så godissugen, då känner man rengöringsmedlet eller så kan man spreja på sig parfym när man går till affären så känner man inte de söta i affären.

Paola



När jag var tonåring

så bodde vi ute på landet. Vi bodde i en by nära Kivik, 4km från havet. Grannen hade en flicka som var 8år gammal. Hon hette Tina. Jag sprang med Tina på ryggen fram och tillbaka på gräsmattan, runt omkring i trädgården. Till slut blev jag jättetrött. Jag sade till flickan "Nu orkar jag inte mer". Då skrek hon "Fortare, fortare!!"

Så här sade snigeln när han satt på sköldpaddans rygg " Oj! Här går det undan!"

Hos doktorn:

- Haltar ni alltid sådär?
- Nej, bara när jag går.

Paul Holm

Tisdag 17 juni

Jag har spelat boule, det gick bra. jag har spelat i 33 år, det är mycket socialt. Jag spelar i Pil-dammsparken.

Jan-Eric





SOMMAREN NÄR JAG SKRÄNDE NYE SNYGGRANNEN. 2005.

Illustration: Malin

Vilken är den äldsta fågelarten som finns idag?

Världens äldsta, kända vilda fågel är den Laysan albatross som kallas Wisdom och som häckade senast 2014, 64 år gammal, på Midway-atollen i Stilla havet. Den allra äldsta, kända fågeln levde större delen av sitt liv i Adelaide Zoo i Australien.

Den äldsta hittade fågelarten är en fossil av en Sandhillstrana som är tio miljoner år gammal och hittades i Nebraska. Denna upptäckt gör den till den äldsta kända överlevande fågelarten.

Var människorna köttätare från allra första början?

Nej, människan livnärde sig till en början på vad som fanns i närheten. Det kunde vara ägg, frukt, odlor, insekter och rötter som gick att äta. Efter hand började människan kunna jaga större djur.

Vad är medellängden i Sverige?

Medellängden för kvinnor är 166 cm och för män 180 cm. Medelvikt för kvinnor är 68 kg och för män 84 kg.

Varför växer vissa hårstrån inåt?

Rakning och vaxning största orsakerna till inåtväxande hår. Oftast beror det på att död hud eller smuts

blockerar hårsäckens öppning vilket leder till att hårstrået aldrig växer upp ur huden utan istället rullar ihop sig inuti hårsäcken eller växer snett.

Vad är en vändkrets runt jorden?

Vändkrets är den breddgrad (latitud) norr och söder om ekvatorn där solen har sitt nordligaste respektive sydligaste zenitläge. Området mellan vändkretsarna kallas tropikerna (cirka 40 procent av jordens yta). Inom detta område kan solen stå i zenit (rakt upp).

Vilken är den äldsta sporten?

Brottning anses vara den äldsta sporten i världen. Hur vet vi det? De berömda grottmålningarna i Lascaux, Frankrike, är daterade så långt bak som till 15.300 år sedan, och skildrar brottare. Men faktum är att målningar som illustrerar brottare har hittats i grottor över hela världen, från 7000 år f.kr i Mongoliet, från 6000 f.kr i Libyen och i förhistoriska grottor i Japan. Ett papyrus fragment med brottningsinstruktioner har hittats, och dateras till mellan 100 och 200 efter Kristus. Och efter så lång tid är det fortfarande en av de mest populära sporterna i världen.



Fråga Bo

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



Kommer AI ta över världen?



Frågan om huruvida AI "tar över världen" är inte rent hypotetisk. AI

har redan integrerats i olika aspekter av livet, från virtuella assistenter till prediktiv analys inom hälsovård och finans, och omfattningen av dess inflytande fortsätter att växa. Ännu, "ta över" kan betyda olika saker beroende på hur vi tolkar kontroll, autonomi och påverkan. Forskning visar att en fjärdedel av världens jobb förväntas förändras inom de kommande fem åren på grund av AI. Framförallt handlar det om repetitiva uppgifter som är enkla att automatisera

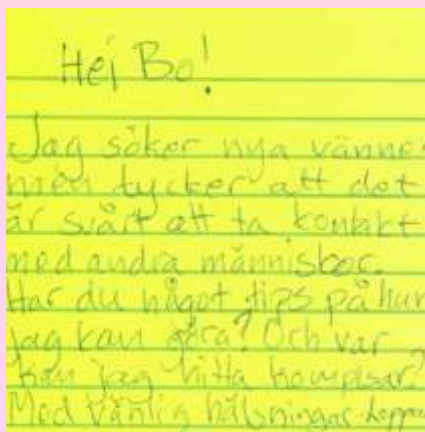


Vad tycker du är det bästa med livet?



Att få vakna var morgon. Fika och äta gröt och därefter ta en dusch.

Därefter flyta på över hela dagen och sen somna och ha en god natts sömn.



Tack för frågan Loppan. Alltså, hur får jag vänner? Egentligen vill du försätta dig i situationer där det finns människor, det är tips ett, en annan grej är att försöka säga hej och ditt namn och som sagt försätta dig

t.ex. i ett bibliotek där det finns andra människor, eller på ett gym eller andra offentliga platser. Själv har jag lite svårt att träffa andra så jag kanske tipsar lite fel men hoppas mina råd gäller även för mig. Att fråga sig fram till närhet med andra blir mitt sista tips.

För dig som läsare, vilket är ditt bästa tips för att skaffa vänner? Och har du testat något av dessa själv? Hur gick det? Mejla oss på Info@fontanhuset.se och berätta.

Dessa inskickade svar kommer följas upp i nästa nummer, och du förblir anonym.

Tack på förhand!

Våren

Våren och den mentala hälsan kan vara lurig.

Den kan verka rätt lugn men också oförutsägbar och "Holds a lot of rain".

Min hälsa är kantstött. Ohälsan har hållt på länge, flera år.

Man måste ha tålamod och hoppas på en mer hanterbar vardag.

Tänk att du tar fram dina "rosaskimrande" glasögon och se att man duger och se allt man gör bra. I sin vardag.

Av Cindy (Rättelse av tidigare nummer)



Ingemar Johansson

Den största Champen

Den 26 juni 1959 besegrade Ingemar Johansson Floyd Patterson i boxning. Den tredje rondan bröt domaren matchen efter att Floyd hade blivit golvad sju gånger.

Jag har träffat Ingemar Johansson en gång och det var på Burlövsbadet på 70-talet, jag skakade hand med honom och det var häftigt.

Lars Andersson



En saknad vän!

Stefan jag saknar dig så mycket.

Du var den första medlem jag fick bra kontakt med på Fontänhuset. Vi hade så mycket gemensamt och vi hade alltid så trevliga samtal om allt möjligt.

Du gav mig mycket inspiration och glädje att vara på Fontänhuset, även när det gäller tråkiga saker som att städa där hemma. Varje gång som det är jobbigt att komma i gång med städningen hemma, då tänker jag på dina positiva ord om städning. Du led av sjukdomar dom sista åren men vilken kämpe du var, du gav aldrig upp. Du ville verkligen leva men till sist orkade inte din kropp mera.

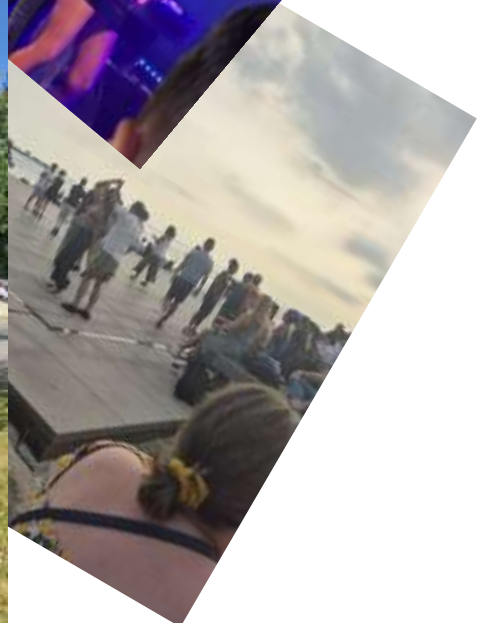
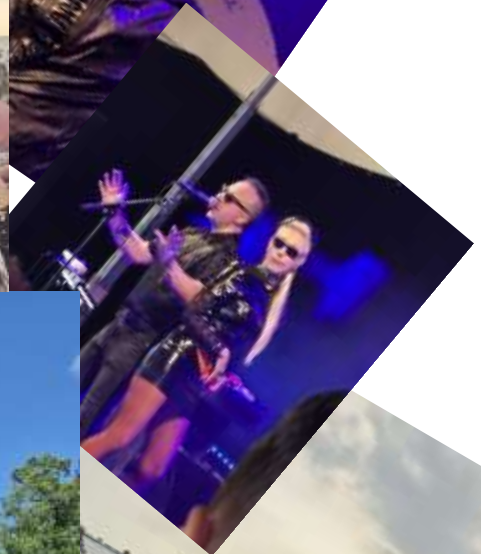
Det var jobbigt när du plötsligt försvann från oss. Jag fick aldrig ta ett avsked men jag hoppas att du fått lugn och ro i evigheten som du alltid sa. Vi ses i evigheten!

Din vän Ulf!



M/F Bleking som jag arbetade på 1972 som ni ser på bilden, låg vid Blekinge innan jag började på sjömannaskolan här i Malmö.

FOTO OCH TEXT: LARS ANDERSSON



Sommarminnen
från Claudio

Minne från min barndom

När jag var fem år gammal dog min mamma. Pappa skötte många djur, kameler, getter, får och kor. Min familj bodde då i bushen utanför Gaalkacyo, Somalia. Pappa säger till mig att jag måste sköta våra getter. Jag blev besviken, arg, ledsen, saknade min mamma. Jag blev trött på att jag måste sköta getterna helt ensam i skogen. Jag smet från getterna och gick till min mormor i en annan by, Bandiiradley. Jag ville träffa min mormor och min mammas systrar. De jobbade alla på restaurang nära där de las nya vägar. Min farbror ägde en restaurang i samma by, så jag hjälpte honom där.

Pappa kom till Bandiiradley och ville tvinga mig ut i bushen igen och ta hand om getterna. Det ville inte jag. Polisen kom och fängslade mig och sa att jag skulle följa med min pappa. Vi sitter i polishuset och jag säger Nej. Jag är sex år. Farbror säger att jag måste gå i skolan och skickade mig till Gaalkacyo och där bodde med min farbror Diini. Jag bodde hos honom i ett år. Då gick jag i Koran-skola. Farbror Gargareeto bestämde att jag skulle flytta till hans son Muusa i Mogadishu. Farbror gav en chaufför 15 Shilling, då detsamma som 1500 USD. Dessa pengar skulle Muusa få för att jag skulle få bo där, få kläder, mat och gå i skolan. Chauffören tog alla pengarna när vi kom till Mogadishu och han lämnade mig på gatan. Jag börjar gråta framför garaget och parkeringsvakten slog på mig och sa att jag skulle gå därifrån. Jag gick i väg och gick runt i centrum i Ceelgaab och träffade andra barn, 18-20 stycken hemlösa pojkar. Jag hängde med dem och vi sov i ett stort hus som ägdes av Uunlaaye. Mat hittade vi längs vägar eller stal.

Efter ett år (sju år gammal) blev jag sjuk. Jag fick körtelfeber-blev svullen i armhålor, ljumskar och fick utslag på benen som svullnade. Flugorna åt på mitt ben och jag förmådde inte sjasa bort dem-jag var alldeles utmattad och sjuk. Andra barn gav mig ibland en brödbit, men jag kunde inte äta och var medvetlös ibland. Folk sa att här

ligger ett barn som kommer dö.

En kvinna, en ängel, Sara Abdi, kom och tog mig bort från gatan och hem till sitt hus. Hon var 20 år gammal och nygift. Jag fick ligga i korridoren i hennes hus. Hon blandade vatten och mjölk och gav mig i nappflaska.

Hela området kallade mig Lahelow "den omhändertagna". Hon kom varje dag på morgonen och öppnade

dörren in till mig och gav mig 50 öre för att kunna köpa mig något att äta i stan.

Sara tog mig med ner till havet för att låta fiskarna äta upp det döda och sjuka på mitt ben.

Därefter tog hon mig till "vårdcentralen",

Ubatoori ceelgaab. Personal tvättade mitt ben med alkohol och lindade om det.

Jag fick vara kvar hos Sara ett år och tre månader. Jag bodde kvar i korridoren.

En dag sa Sara att hon skulle besöka Biyooleeyen helig plats för en man som dog för 300 år sen.

Jag fick 1,50 kr för att gå till barnen på gatan jag hade varit med tidigare. Vid ett lager fanns en man som behövde hjälp att ta bort cement framför sin dörr. Av de 18-20 barnen valde han mig. Jag fick 2 shilling

för jobbet. Han sa åt mig att gå och äta på en restaurang. Jag tvättade av ansiktet och på restaurangen var det en man som är lärare till min ena bror Bashir som trodde att jag var honom. Han tog tag i min arm och var arg på mig varför jag var så smutsig.

Han tog mig till min storasyster och hennes man där en av mina småbröder och en av mina småsystrar redan bodde. Jag fick bo där och började koranskolan Shantaged boondheere. Efter att jag gått ett år hade de bestämt att jag skulle fortsätta i "barnhemsskolan". Min systers man Said Sona var chef och jobbade åt staten. Han bad en man, Muusa, att köra med mig från Mogadishu till Gaalkacyo.

Fortsättning i nästa nummer..

Text: Mataan



När jag gick i skolan



När jag gick i skolan så trivdes jag med mina egna tankar. När lärarinnan frågade om olika saker kunde jag inte svara på frågorna. Det var för att jag satt och tänkte på annat på lektionerna. När det var rast så satt jag mest och tänkte på olika saker, bland annat tänkte jag på Fantomen.

När jag började skolan så gick jag ett år i skolmognadsklass. Idag finns inte det kvar, tror jag. Sedan gick jag i grundskola och högstadiet.

När jag slutade högstadiet så gick jag grundkurs i sjömansskolan och det klarade jag ganska bra. I sjömansskolan var jag fokuserad och tänkte inte så mycket på Fantomen.

Efter sjömansskolan började jag arbeta på sjön. Så även fast jag kanske var lite tankspridd i grundskolan gick det ändå rätt bra för mig.

Tack för mig!

Lars Andersson, den bäste.

Min Självkänsla

När jag började på Fontänhuset så var min självkänsla körd i botten, efter många års spelberoende och misslyckande. Jag kände direkt att detta var rätt ställe för mig att vara på. Men jag var inte bra på något, sa jag då. Jag kunde baka bröd men inte kakor, jag kunde inte skriva i tidningen och jag kunde inte göra radio. Nu har jag bakat kakor, skrivit artiklar i tidningen, varit producent och programledare i radion. Så min självkänsla har blivit mycket bättre sedan jag började här. Jag försöker hitta nya utmaningar hela tiden. Jag har bakat olika sorters kakor och så har jag gjort en podd om The Doors till radion. Så håller jag på att brodera, som jag började med för ca tio år sedan. På Fontänhuset vågar jag det jag inte vågade innan, det känns så fantastiskt. Tack till alla på Fontänhuset som gjort det möjligt och för första gången i mitt liv så kan känna mig stolt över mig själv.

Text & foto: Ulf P



HAQIS DAGBOK



Svenska kyrkan i Höör

Hej Fontänhuset!

Jag var på en resa med Svenska kyrkan som bar till vackra landskapet i Höör

Denna vackra by har ett stort antal villor och gårdar och ett fåtal byggnader, med närvaron av ett antal vackra skogar med pittoresk natur och en vacker utsikt.

Jag var också imponerad av gudstjänsterna jag såg i kyrkan och av hotellet.

De var som en bikupa av fantastiskt arbete och kundservice. Jag njöt så mycket av den här underbara resan med kyrkogruppen att jag vill stanna en vecka till eftersom jag kände mig lycklig och bekväm med dem.

Stort tack och uppskattning till er alla. Mina varmaste Hälsningar till er.

Haqi—tisdagen den 1 juli 2025

Gemensamt arbete

Jag har varit medlem i fontänhuset sedan lång tid tillbaka. På fontänhuset känner jag att vi är en samarbetsvillig grupp och något liknade. Det är vackert.

De flesta medlemmar arbetar gemensamt i köket, i receptionen och i kafeterian. Även på resten av våningarna så är det så.

Alla handledare hjälper alla medlemmar på fontänhuset.

Personligen känner jag mig väldigt nöd med oss för vi är som en enda sammanhållen familj som älskar oss själva.

Haqi—måndagen den 7 juli 2025

Träffa läkare

I dag fredag klockan halv tolv skall jag träffa läkaren.

Jag behöver en omfattande fysisk undersökning med analys av EKG och blodtrycksmätning.

Var tredje eller sjätte månad skickar läkaren ett meddelande till mig om att besöka sjukhuset för behandling och undersökning. Läkaren kommer också att vara närvarande för att fråga mig om mitt psykiska tillstånd och mina behov. Hon är en mycket vänlig läkare mot mig.

Jag har behandlat mitt psykiska tillstånd i tio år. Jag hoppas att jag alltid kommer att må bra.

Jag känner mig glad med alla som jobbar på fontänhuset, de är min familj, jag älskar dem för att de är snälla mot mig.

Haqi—fredagen den 25 juli 2025



Malmöfestivalen

I mitten av augusti är det vackra Malmö festivalens program.

De olika stånden är fulla av mat, dryck, juice och gods med musik och sång, det är en mycket vacker festival med många människor. Vi lägger också till stånd som säljer diverse smycken, klockor, presenter och barnleksaker. Vi kommer att se en stor tillströmning av människor, särskilt på kvällen som besöker festivalen.

Malmöfestivalen sker årligen i mitten av augusti. Radiofontänen på Fontänhuset delta alltid på festivalen.

Haqi—måndagen den 4 augusti 2025

Fint sommarväder

Just nu är vädret nästan soligt och väldigt fint. Jag hoppas att alla kommer att utnyttja den här tiden för att ta en promenad och gå ut till trädgårdarna och havet. Folk grillar kyckling och kött.

Atmosfären är vacker och trevlig. Detta är en uppmaning till alla goda medlemmar att njuta av den vackra sommaren. Jag önskar alla ett lyckligt och fritt liv med uppskattning för alla.

All kärlek till arbetarna på Fontänhuset.

Haqi—fredagen den 18 juni 2025

Grillfest i Svenska kyrkan

Förra lördagen hade svenska kyrkan grillfest för barnen. Det började klockan fem och slutade klockan halv åtta på kvällen. Det kom många familjer. Barnen spelade, åt och lyssnade på musik med sina familjer. I festen ingick te, kaffe, äpple, banan och godis.

Jag var på festen och såg att barnen var väldigt glada. Röda Korset hade också grill- och musikfest för barnen förra måndagen.

Haqi — tisdagen den 29 juli 2025

Hösten närmar sig

Snart är sommaren slut och hösten kommer. Vindarna kommer att börja kyla och löven kommer att falla. Nästan alla trädens löv börjar falla tungt till marken.

Markfärgen skiftar från grönt till gult i de flesta trädgårdar. Sedan kommer vintern med kyla, vind, regn, snö och mörker.

Friskvårdsprogrammet börjar varje tisdag och fredag med simning eller gym på Kockums fritid. Finns även andra trevliga aktiviteter för olika medlemmar på Fontänhuset

Stort tack till alla er som arbetar för att göra medlemmarna nöjda.

Haqi—tisdagen den 5 augusti 2025

Edmonton Oilers—femfaldiga Stanley Cup-vinnare



Edmonton Oilers är ett ishockeylag från Edmonton. Oilers tillhör Pacific Division, en av fyra divisioner som utgör den nordamerikanska ishockeyligan NHL. Pacific Division och Central Division bildar tillsammans Western Conference. Western och Eastern betyder var geografiskt laget kommer ifrån.

Oilers hemmaarena heter Rogers Place och invigdes 2016. Oilers är en av två klubbar från Alberta och det andra är Calgary Flames. Deras geografiska närhet har lett till hård rivalitet känd som slaget om Alberta.

Edmonton Oilers bildades 1979 och Oilers har vunnit Stanley cup fem gånger: 1983-84 1984-85 1986-87 1987-88 och 1989-90. Edmonton Oilers har haft målvakter som Grant Fuhr, Andy Mogg och spelare som Wayne Gretzky, Jarri Kurry och Mark Messier.

Text & Illustration : Rickard

Foto: Marielle



Vila i frid, prince of darkness



John Michael Ozzy Osbourne föddes den 3 december 1948 i Aston, en förort till Birmingham i West Midlands. Död den 22 juli 2025 i Jordans som ligger nära Chalfont St Giles i Buckinghamshire. Han var en brittisk rocksångare och låtskrivare som blev känd genom Black Sabbath. Han fick sparken från gruppen 1979 på grund av sina missbruksproblem. Ozzy slog igenom som soloartist 1980 med albumet Blizzard of Ozz. Han framträdde solo sedan dess men han återförenades med Black Sabbath vid flera tillfällen.

Favorit låtar med OZZY
Bark at the moon
Crazy train
Idont know

Text och bild: Rickard Lindkvist

Katten - ett fantastiskt djur



Jag ska berätta om ett fantastiskt djur enligt mig och det är katten.

Katten har funnits sen egypternas tid och dom är heliga där.

För att förstå katten och dess beteende så har den mycket som den kommunicerar med till oss människor. Till exempel när den blinkar till en betyder det att den litar på dig och tycker om dig, när den har hög svansförling visar den kärlek till oss människor och rullar den runt och visar magen då gillar den verkligen en då detta är det känsligaste stället på en katt. En katt brukar stryka sig mot en och då markerar den revir med feromoner som är kattens doft och som den också använder sig av för att märka revir när den är ute. Om man har problem med en katt som kissar inne kan man köpa en

dosa man sätter i väggen som då utsöndrar samma feromoner som katten har som den kan bli lugn av och därmed få katten att kissa i lådan i stället. Det finns olika raser av katter som till exempel norsk skogskatt, och brittisk korthår som är min favorit. För att det ska vara en raskatt måste den ha ett stamtavlabesvis annars är den en bondkatt.

Jag har själv ägt två katter som var som hundar, dom kunde kommando som jag hade, till exempel om dom inte fick vara på köksbordet kunde jag knäppa med fingrarna så hoppade dom ner. Mina katter Oliver och Nelly blev 15 och respektive 13 år.

Text: Emma

Illustration: Paulina

Vill du få tidningen till din epost istället?

Skicka ett mail till oss på info@fontanhuset.se
så får du tidningen som en pdf istället för i brevlådan.

Kvävd gråt

Att ignorera behovet av att gråta kan leda till psykisk och fysisk stress. Känner du dig ledsen ibland och har ett djupt gråtbehov, men du kan inte fålla några tårar? Att hålla tillbaka tårarna döljer inte din sorg. Ett av sätten att släppa grundläggande känslor som sorg är avgörande för vår emotionella och psykiska hälsa, både på kort och lång sikt.

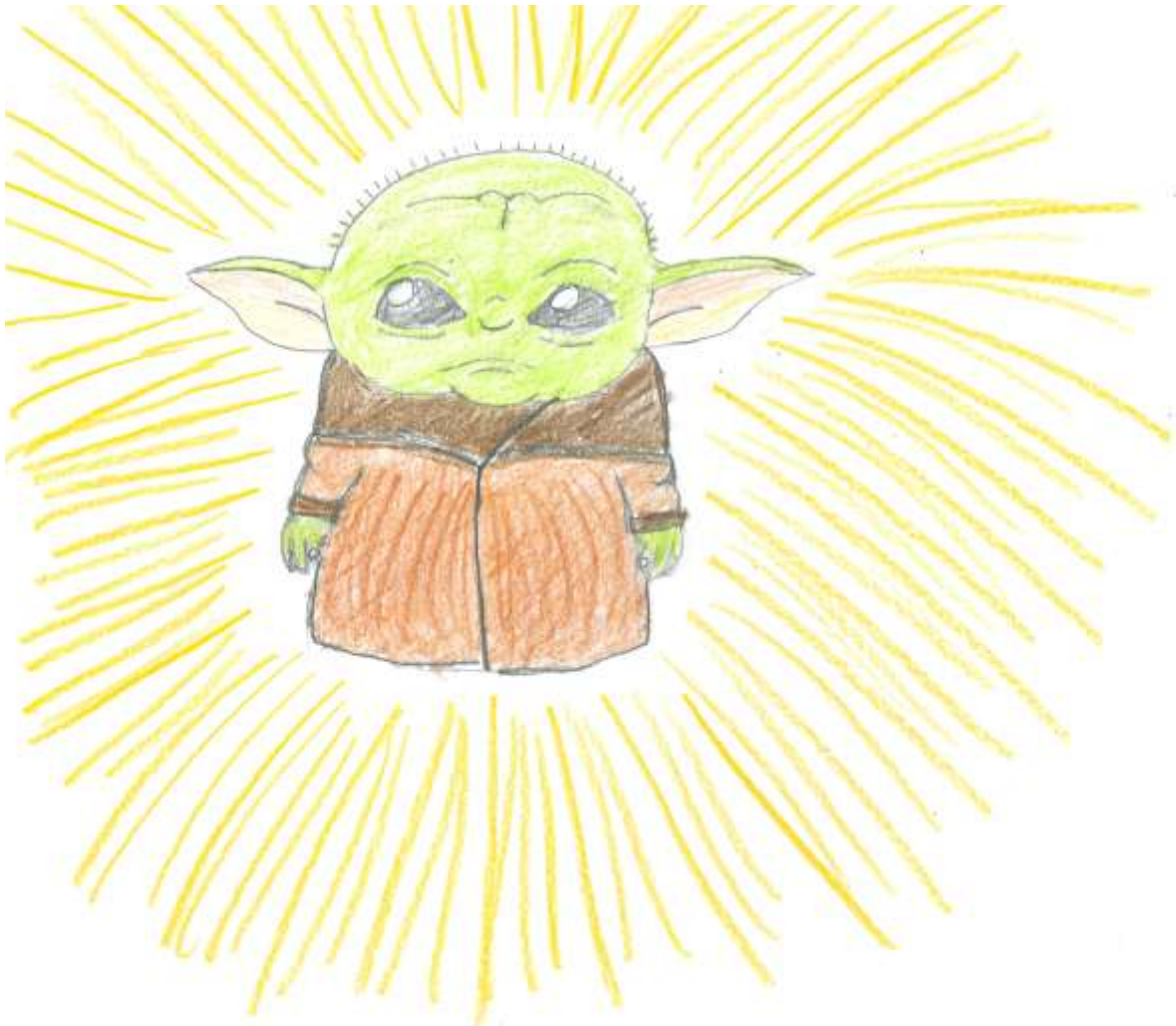
Praktiska tips att bli av med minnen

Att gråta är ett fysiskt utlopp som låter dig uttrycka dina känslor och är ett sätt att släppa sorg (free peak). Att känna sig ledsen är en normal känslomässig reaktion på svåra livshändelser. Men även om det är en normal känsla kan det i de flesta fall vara svårt att bli av med den.

Den intensiva sorgen orsakad av stora tragedier som förlust och separation, kan överväldiga vissa människor, och de lever med den länge utan att inse att det förändras och förvandlas till ledsna och deprimerade människor mot sin vilja. Genom att släppa ut uppstämda tårar kan hjälpa oss att återgå till våra normala jag, och gå vidare i livet.

Text: Siham Murteda

Illustration: Linus



Min nya vän Ana

När jag tittar på dyra, välvårdade hundar och deras ägare i smutsiga gamla skor, fläckiga byxor som har förlorat sin presentabilitet, med hundtassavtryck, trasiga jackor, ofta med utslitna ytliga trasor och utskjutande foder, har jag en fråga:

"Hur hade hemlösa med magra inkomster möjlighet att köpa dyra rashundar och ge hundarna utmärkt vård?" Kanske förlorade de sitt jobb eftersom de redan hade en hund men kunde inte skiljas från sin älskade varelse och fortsätta att förse hunden med allt som behövdes, vilket de sparade in på sig själva."

En dag under en promenad med min vän Ana, när vi satt på hundrastplatsen och hennes glada hund Molly lekte med andra hundar, frågade jag Ana om detta.

Hon tittade på de tuggade ärmarna på sin jacka med spåren av Mollys tänder, på byxbenen med Mollys tassavtryck o tuggade snören på sina skor. Ana suckade och sa att liknande tankar hade slagit henne tidigare, när hon inte hade någon hund.

Hon ville fortsätta sitt tal, men det glada manliga skratet bakom våra ryggar avbröt henne. Vi vände oss båda om och frågade en främmande man som stod med en stor svart labrador inte långt från bänken vi satt på om anledningen till hans munterhet.

Han förklarade att han oavsiktligt hade råkat höra vårt samtal om hemlösa med dyra, välvårdade hundar.

Han berättade: Nu tittade jag på mig själv mina

kläder och skor och förstod att han är en av dem dessa.

Han sa att kläder bli smutsiga och ser ut som mycket begagnade efter en kort promenad och lek med hunden. Han visade oss sin jackficka med stora hål och tassavtryck.

Han glömde att ta ut resterna efter hundgodis från fickan av efter en kvällspromenad. Hans hund förstod att godiset fanns i fickan men kunde inte att ta ut det utan att riva sönder fickan och jackan.

Labradoren tittade noga på sin ägare och lyssnade på vad han berättade och det verkade som om hunden förstod allt. Utifrån hundens ansiktsuttryck verkade det som om han kom ihåg smaken av de stulna bitarna från fickan.

Plötsligt kom en vacker Basset fram under bänken där vi satt.

Jag skrek till av överraskning. Hundägaren som följde efter hunden började be om ursäkt för att hennes den skrämt mig. Jag lugnade ägaren genom att säga att hennes basset är mycket söt och tydligen snäll och väluppfostrad. Matte blev jätteglad när hon förstod att jag kände till att hennes hund är en basset. Hon sa att hon var så trött på att höra från människor – "Varför är din tax så tjock och fet?"

Text: Lidia

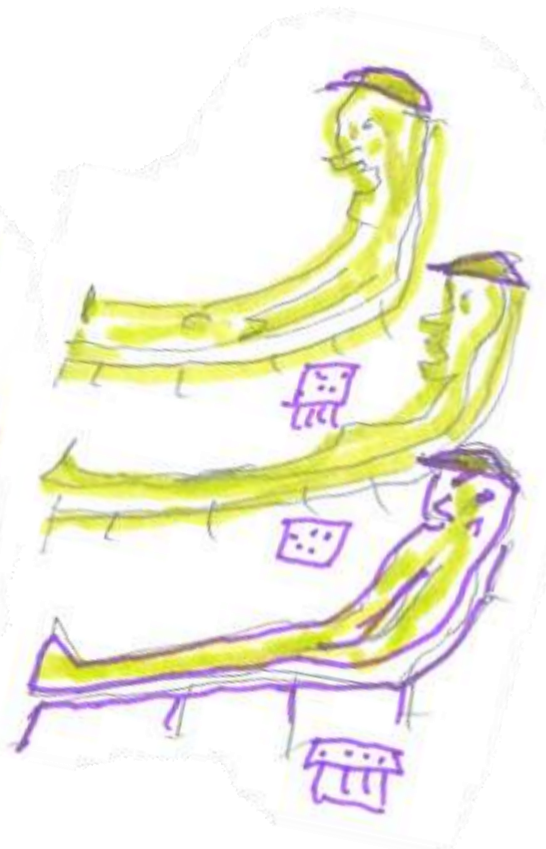


Illustration: Malin

Pantertanter



Ett gäng pantertanter är på upptäcktsfärd. Plötsligt ser de ett stort slottsliknande hus torna upp sig i fjärran. Pantertanterna blev såklart nyfikna och traskade dit. Väl där upptäcker de att det är Hugh Hefners playboy mansion de kommit fram till som står helt tomt. Pantertanterna ser genast möjligheten att ta över. De lägger sig i solstolar runt den enorma poolen och glassar. Plötsligt kommer Hugh Hefner till hans före detta mansion som nu är intaget av pantertanterna. Han får tillträde på ett villkor, vilket är att han måste serva dem klädd i en kanindräkt. Hugh Hefner tar motvilligt på sig dräkten men han har ju inget val! Så, skämtsamt klädd som kanin blandar han drinkar efter önskemål och ger massage åt pantertanterna och ger dem en varsin morgonrock. Pantertanterna blir hemskt glada för denna uppvisning och bestämmer sig för att behålla Hugh Hefner.



Ba's kärlek till musiken

skivspelare



M
Å
N
A
D
E
N
S

K
O
N
S
T
N
Ä
R

J
A
C
É



Hänt på Fontänhuset

Stadsvandring i Västra Hamnen

Vi var ett gäng som promenerade ner till västra hamnen en regnig, blåsig och de hade varnat för kuling vindar. Men vi gav oss inte, vi hade en underbar stadsvandring där vi gick ifrån Kockums fritids till Scania badet och besökte många platser på vår väg.

De här stadsvandringarna har blivit väldigt populära och hålls av medlemmarna och denna gång var det jag och Mårten som höll i vandringen. En av medlemmarna hade dessutom vart delaktig i skapandet av Kockums fritid.

Jag kan rekommendera alla att gå på

de här stadsvandringarna och nästa gång blir det bland annat gamla Limhamn vi stadsvandrar till. Dagen efter var det solsken och jättevackert i västra hamnen med en solnedgång, jag passade på att ta en bild på mig men hatten fick vara kvar för blåsten var där. Tänk att vädret kan skifta så dag för dag.

Häng på!!!

Text och bild: Ewa W.



Ewa Wi sin sommrarhatt



Här är gänget som var med framför Turning torso.

Kulturen i Lund

Vår sista sommarutflykt som gick till kulturen i Lund. Kulturen i Lund är en fantastisk plats som är uppbyggd med massa små hus som nästan är som en liten by. Husen är från olika tids epoker och ställen i Skåne. En del har flyttats till Kulturen andra har stått där sen de byggdes. I husen har tiden frusit och man får se hur människor faktiskt levde och hur deras möbler såg ut. Själva naturen inne på kulturen var alldeles underbar, med små parker, trädgårdar med vacker blomsterprakt och fontäner med vackra statyer. Efter vi ätit upp våra goda baguetter så blev det glass i stora lass. Under en tid på kulturen fanns det statister med tids enliga kläder som bland annat hade ett stånd som sålde diverse grejer, de framförde också en intressant teaterpjäs för barn den här gången. De har även teaterpjäser för vuxna vid andra tillfällen.

Med andra ord var detta en mycket sevärd och fin kulturplats

Ewa W & Martin S



Moderna museet

Vi var ett gäng som besökte moderna museet där Vivian Suter hade sin fantastiska utställning "I am Godzilla". Konstverken var gjorda mesta dels av tyg. Vi hoppas att vi kan fortsätta att gå på olika konstutställningar. Vi tackar också medlemmen som ordnade fribiljetter till denna konstutställning, som vi alla tyckte var så färgglad, fin och mystisk. Vad jag har hört blir det konsthallen nästa gång och konstnären är Lars Fredriksson. Hoppas så många som möjligt hänger med nästa gång.



Text och foto: Ewa Wikström

Mina bästa fisketips i sommar

En av de roligaste arterna är sutaren att fånga på spö och här kommer lite tips och trix om det: Var ska man söka sutaren som på latin heter tinca tinca? Inte djupare vatten än runt 2 meter! Gärna kring näckrosor och en sorts natevegetation där trivs sutaren allra bäst.

Är man nybörjare kan man använda en haspelrulle och ett spö på ca 9-10 fot, en fot är ca 30,48 cm. Bra krokstorlek är nr 8 då får man plats med två majs-korn. Denna sutaren som är på bilden väger 3260 gram och 57 cm. Den tillhör storleken 10-20 största Sutaren i Sverige.

Denna speciella Sutaren som jag fångade fick jag med en pop up boilies med ananassmak.

Peter Dentz



Foto: Elias

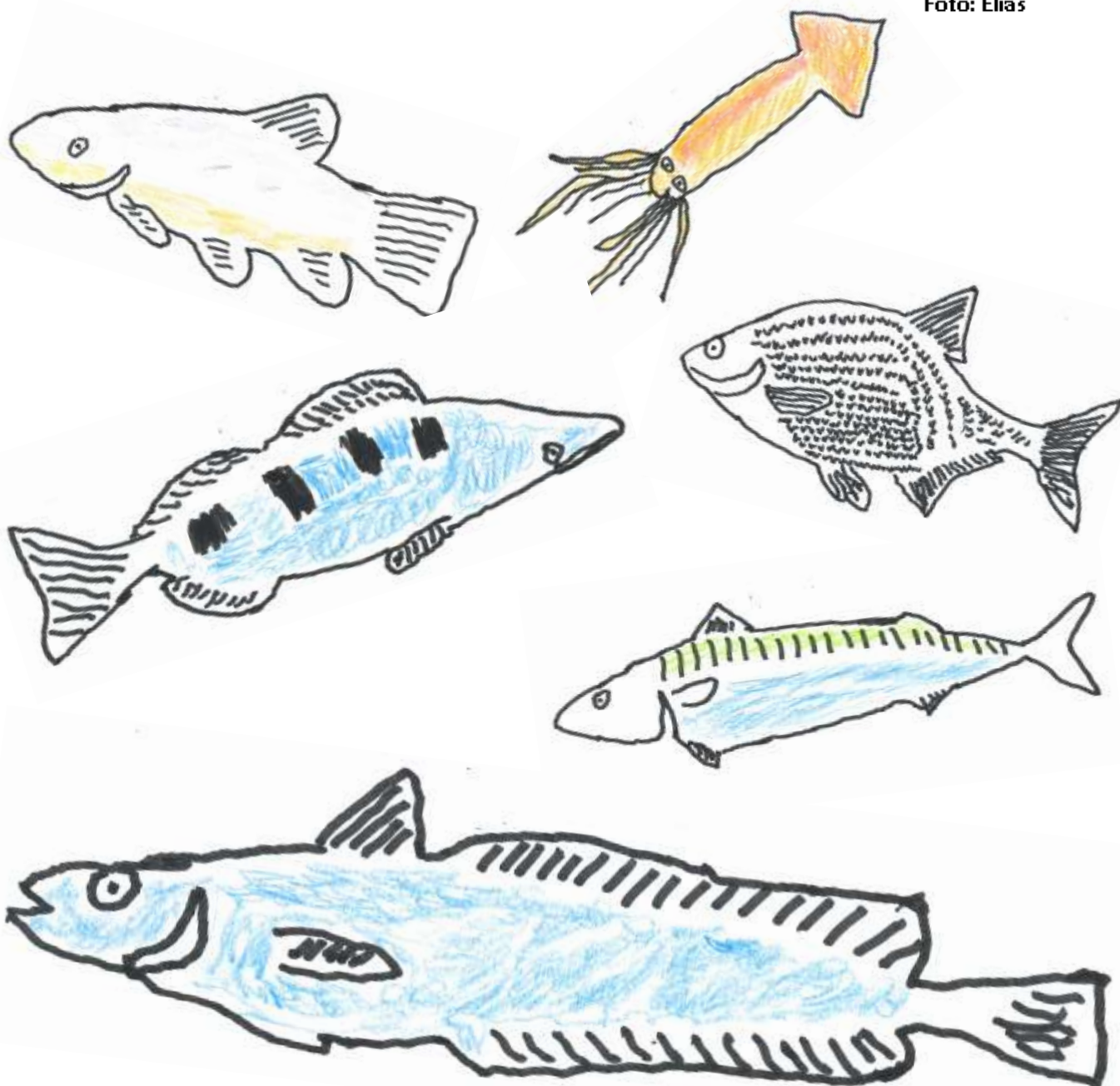


Illustration: Jan-Eric Fhärm

En dag på jobbet

Och jag kunde inte göra något. Men när jag kollade lite i kökets varuingång så såg jag en liten mus, en skogsmus tror jag det var.

Jag ville fånga den för att där skulle den inte vara så jag tog en hink upp och ner och placerade den ovanpå musen. Sen tog jag musen och lade den i min ficka samt tog hem den när dagen tog slut. Hemma köpte jag en bur åt hen. I den var hen ett tag men smet sen utom genom burens galler. Därefter sprang den runt omkring, mest i köket och i lägenheten och skitade ner med mus-skit något vilket jag till slut tröttnade på.

Jag bestämde mig för att göra något med musen. Bestämt gjorde jag med tankar att jag skulle äta den så skulle jag bli av med. Det krakade mellan tänderna men jag svalde det kanske med lite motstånd. Och svansen lät jag vara för jag bedömde den för seg. Jag tog det som en makrobiotisk matbit.

Det är lite jobbigt att skriva om detta för jag skäms lite. Men likväl önskar jag alla matälskare Bon Aperitif!

Kram från Bo. S



ILLUSTRATION: PAULINA

Min semester

Jag varit i Kristianstad och där gick jag en runda på Vattenriket, jag gick 6 km. Den var en lång promenad att gå. Jag tog det lugnt med och gick i Trelleborg. Sen åkte jag till Helsingborg. Där åkte vi vidare till ramlösabrun och där gick vi en runda i parken och där tittade vi på gamla hus. Där finns en känd källa för mineralvattnet Ramlösa. Där bodde danska judar som fick hjälp från Danmark till Sverige under andra världskriget. Sen åkte jag till Smygehuk och promenerade där en stund.

Text & foto Lena



Öppna inte!

Öppna inte!



Dikt till Dig

Av: Cicci Åkerström

*I det evigt expanderande universum är du den mest fantastiska
och värdefulla av alla klart lysande stjärnor.*

*Fastän jag inte är troende är du den vackraste av änglar med
kärleksfulla vingar.*

Tack.

*För din omtänksamhet,
dina ögons ljus och ditt sötaste leende.*

HUR DU BADAR i Sjö av Ushiri



1. Nudda botten



2. SPETSA FÖTER Å
TÄR SOM SPJUT



3. STÄMPA DIG HER
AGGRESSIVVT!!!



4. BLI ETT MED BOTTEN



5. Å KÄNN DIG SOM EN DÖD
GÅNGSTEN I EN TUNNA
CEMENT I CHICAGO

Livsleda — hur skall jag orka



Prologue - Hur ska jag fortsätta att leva när det inte finns någon ljus framtid för mig?

Hur ska jag ens andas när det stjäls någon annans sista andetag?

Varför kan INTE ALLA få ett "Lyckligt Slut", "Happily Ever After" my ass!

Or do you still believe?

Intro - "Love Me as Your only Father God Almighty with your whole heart, soul and understanding! Love your neighbor as yourself (not higher or lower). On these two lie the law and the prophets." - Matthew 22:37-40 The Message version.

Kapitel 1

Livsledan kröp över mig som ett mörkt åskmoln eller en tjock ogenomtränglig dimma. Ljuset var borta. Allt runt om var mörkt. Det fanns inte en glimt av ljus någonstans. Jag stirrade rakt fram, jag var helt förblindad och detta gjorde

mig förlamad. Handlingskraften var borta, helt bortblåst. Inte en gnutta livskraft fanns kvar.

Jag kände igen mig i Jesus lidande på korset, stunden innan han ropade ut "Eli, Eli lema sabaktani?" Matteus 27:46 1917 - översättningen som betyder "Min Gud, Min Gud varför har du övergivit mig? Sedan ropade han: "Det är fullbordat!" Johannes 19:30 1917 i översättningen.

Hur orkar jag leva vidare? Mina sociala medier flödar med en påminnelse om ett liv utanför detta mörker som jag befann mig i. Men hur mycket av dessa inslag är verkliga eller reflekterar det vardagliga livet? Mina Facebook-minnen flödade mest om min mammas bortgång för fem år sedan mormors bortgång för tolv år sedan, andra vänner som drabbats av cancer med döden som utgång och tagits ifrån mig i en allt för ung ålder. Till midsommar (2025) var det även sedan min morfar dött. Sorgen vällde över mig, men tårarna kom ej. Dysterheten var min nya vardag. Sömlösa nätter och orkeslösa dagar. Hur skulle denna förtrollningen brytas?

Min käre dåvarande fästman försökte

på alla sätt och vis att bryta transen. Men hur mycket han än uppmanad mig till att komma upp och äta lite frukost, som han redan förberett, så kunde jag ej rycka mig loss från sängens trygga och kravlösa grepp. Vissa dagar kom jag upp vid 12:00, duschade och åt lite, sen låg jag i soffan tills det var dags att återgå till sängen på natten. Andra dagar kom jag inte upp förrän 15:00, då blev det ingen dusch och mat och därefter soffan direkt.

Jag som älskade musik och varit med i två gospelkör och till och med skrivit egna sånger, ville inte lyssna på en enda ton eller ta en enda not. Jag förmodade INTE att ta mig till körövningen, jag gick inte ens ut. Jag var en fånge av mörkret och hopplösheten hängde över mitt huvud.

Kapitel 2

En ljus och relativt varm dag i mars (2025) hade jag lovat min dåvarande fästman att vi skulle på en utflykt till Smygehuk. Jag skulle försöka att "rycka upp mig" och vi skulle på en åktur dit. Han hade aldrig varit där trots att han bott i Malmö i flera år. Jag hade varit

där många gånger då jag tidigare bott i Trelleborg och min bröllopsfest i 2009 (vid giftermål till barnens pappa) varit i Köpmansmagasinet i Smygehuk. Jag hade mycket blandade känslor, bitterljuva, om att besöka denna platsen igen då det skulle kunna trigga mig. Men det skulle även påminna mig om en tid där ALLT VAR BRA och som en SAGA. Ett liv för länge sedan som var full av färger, drömmar och en fantastisk framtid.

Min dåvarande fästman hade som vanligt försökt "få liv i mig", på morgonen för att äta en gemensam frukost. Jag slog bort tankarna och sa att jag behövde vila lite till. Jag sa att jag även var tveksam till att utfärden skulle bli av. Hade ångest!! Han respekterade detta och gick ut ur sovrummet och sedan åkte iväg på ett ärende. Han lovade vara tillbaka till 12:00, och om jag kunde vara redo att åka då. När han kom tillbaka så hade jag fortfarande inte kunnat gå upp. Detta trots det fina soliga vädret, fågelkvittret och skolbarnens glada jargong utanför fönstret. Han förlorade inte hoppet! Han sa att han skulle fixa med lunchen så kunde jag fixa mig själv i lugn o ro. Jag fick verkligen tvinga mig själv att "hopp in i

dushen". Jag tog på mig min favoritklänning (ceriserosa med volanger) och sminkade mig fint. WOW! Det kändes lite bättre! En ljusglimt hade trängt sig igenom mörkret!

Vi kom iväg. Hela bilfärden hade jag ångest. Men solen sken så högt och starkt och påminde mig om universums skapare. Jag hade inte fått med mig mina solglasögon så jag fick kisa, så som man är tvungen att göra när solen är så stark och reflekterar över vatten och bilrutan och bilarna och speglarna i bilen. Vi passerade platsen i Beddinge Strand där min son fötts på gräset 12/9 2010 01:31. Jag fick en tår i ögat. Sen såg jag den ståtliga Köpmansmagasinet där med vattnet bakom sig, vad vackert. Bara fina minnen flödade fram, till min förvåning.

Vi parkerade på den näst intill tomma parkeringen och promenerade ner till vattnet. Vi tog kort i hamnen. Det var kyligt i blåsten, men solen sken och värmden så gott den kunde. Sen på vägen hem till Ystad, åt vi glass som vi köpt på den närliggande COOP, då ingen glasskiosk öppnat så här års. Det hade gått bra! På kvällen anmälde jag mig till skjuts till gospelkören men fick tyvärr en ångestattack och kom ändå inte

iväg.

Med små, små dagliga framsteg klarade jag att bryta mörkret och isoleeringen. Men det hade varit i ungefär sju veckor.

Kapitel 3

Sen så kom den som ketchup-effekten, en explosion som fyrverkerier. Mörkret hade inte en chans! Alla vrån var fyllda med ett härligt ljus, starkt lysande för ALLA att se. Lyckan flödar! Kärleken flödar! Allt flödar! Jag var full av energi och kreativitet!! Sångskrivare inspirationen kom tillbaka och det blev sånger om vår och sommar blommor, om kärleken människor emellan och till var Skapare.

Jag hoppas att dessa minnen från våren - sommaren 2025 kan vara till nytta till dig som känner mörkret och hopplösheten i nuet. Glöm inte att "bakom molnen finns solen". Skaparen av universum har en plan för dig och ditt liv och den är full av framgång och lycka och kärlek. Glöm inte att älska dig själv och att sedan visa medmänsklighet.

"KikiE" Kristina WOOD

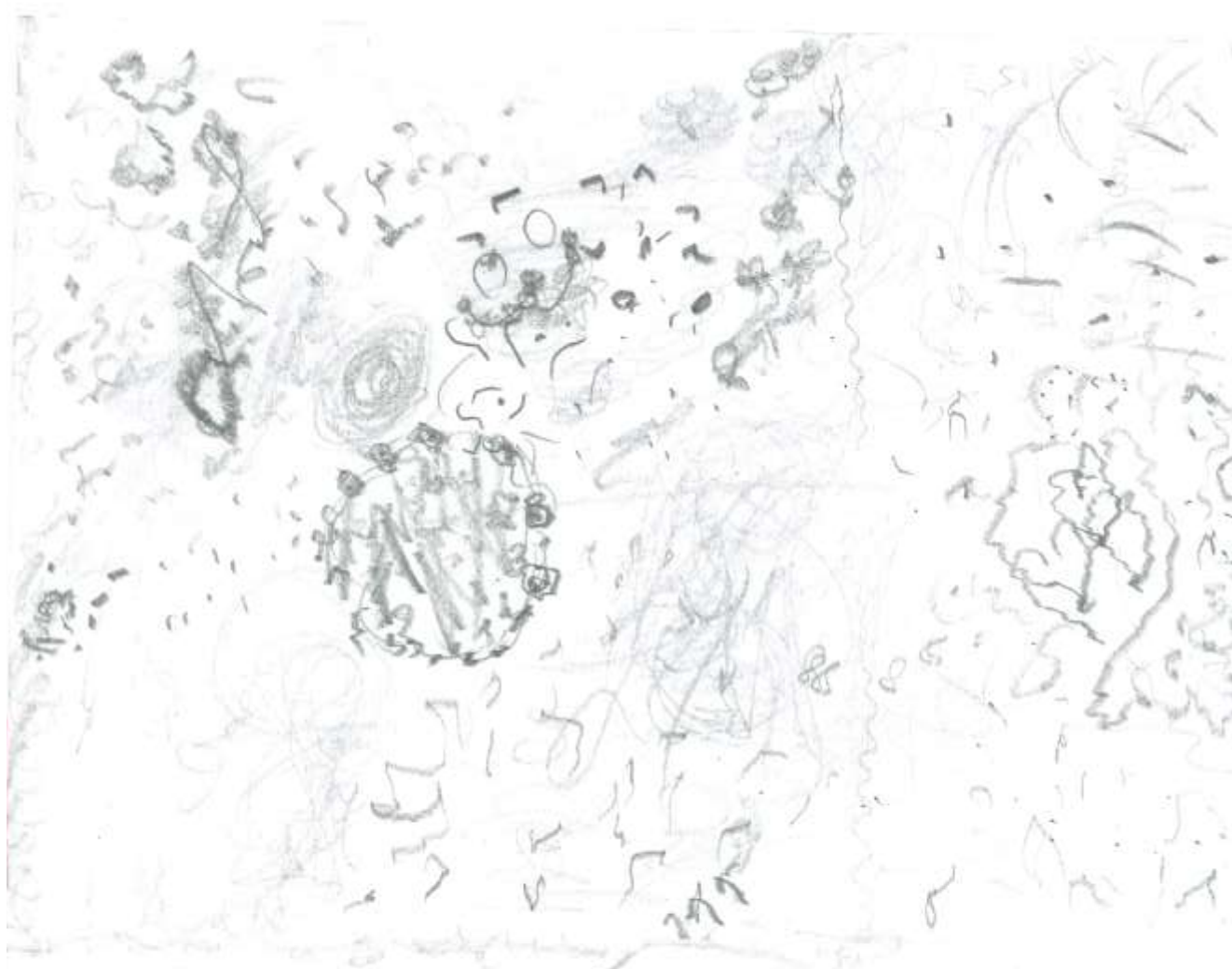


BILD: MALEK

Numerologi

av Anna P

Med numerologi kan man räkna ut sina personlighetsdrag. För att räkna ut sitt livs nummer behöver man plussa ihop hela året, födelsedagen och månaden och fortsätter addera tills man har ett nummer med undantag om man får numren 11, 22 eller 33 vilka räknas som "master" nummer och har en egen speciell betydelse.

Nummer 1 personlighet är individer som är ledare "ettor", självständiga och drivna att uppnå sina mål.

Nummer 2 personlighet är empatiska, känsliga och har en omhändertagande natur.

Nummer 3 personlighet är kreativa kommunikatörer som är uppfyllda med optimism.

Nummer 4 personlighet är praktiska, stabila och jobbar gärna hårt.

Nummer 5 personlighet är äventyrliga, söker efter frihet, nyfikna och anpassningsbara.

Nummer 6 personlighet är associerade med harmoni, balans och omhändertagande.

Nummer 7 personlighet signifierar fokus, pragmatism och bygga en stark grund för framtiden.

Nummer 8 personlighet symboliserar överflöd, auktoritet och karmisk balans. 8'an är kopplade till ledaraktiga kvalitéer och någon som kan ta tag i en situation.

Nummer 9 personlighet symboliserar avslut, spirituell förmåga och humanitarism, personlig tillväxt och transformation. Nummer 9 personlighets drag är mänskliga, osjälviska och drivna att skapa världen till ett bättre ställe.

Sedan har vi "master number" som är 11, 22 och 33.

Nummer 11 livsväg symboliserar ett högre medvetande och en stark anknytning till universum.

Nummer 22 representerar en stark intuition, en praktisk läggning och förmågan att manifestera drömmar till verklighet.

Nummer 33 symboliserar spirituell upplysning, medmänsklighet och vägledning. Nummer 33 förknippas ofta med att vara en lärare då Jesus var 33 år då han dog på korset och han förknippas med numret.

Man kan även räkna ut sitt namntal genom att addera alla bokstäverna och få fram ett nummer till sist. Kolla på tabellen för att göra detta. Siffrorna man får fram har samma betydelse som siffrorna man fick i livstalen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Exempel: Maria Svensson $4+1+9+9+1 + 1+4+5+5+1+1+6+5 = 52 = 5+2 = 7$
Namntal: 7



Bild: Anders

***Semestern är över, nu blickar
vi framåt...***



Text & foto: Jörgen Holmberg

Vikten av goda grannar

Hotell Home Temperans är våra kära grannar som ligger precis bredvid Fontänhuset på Engelbrektsgatan i Malmö. När vi har utbildningar för att förbättra vår Reception så får vi göra studiebesök inne på Hotellet. Vi får då gå en rundvandring och se hur det går till i deras reception.

Hotell Home har 126 rum, allt ifrån enkel rum till familjerum. De har ett stort restaurangkök. Matsalen är stor och har flera vackra rum. Frukost, middag och fika ingår i hotellpriset. På en del hotell ingår inte det i priset längre. De har en stor buffé och de har många internationella gäster då de ligger nära kontinenten och Köpenhamn. Man kan boka till parkering i deras garage om man skulle behöva det. I ena hörnan av hotellet har de ett bord med information som ett turistbord.

Redan innan jag kliver in genom dörrarna känner jag mig så välkommen. Vilken fin entré. När jag tagit mig in känner jag den lyx den flärd som kommer emot mig. Folk som inte skall bo på hotellet kan bara komma in och ta en fika eller en god dricka. På eftermiddagarna kan man köpa kaka med.

Den miljön blev jag förälskad i. Högt i taket, fina möbler och inredning. Tapeter på väggarna mattor och

golv. Lite som att vara på en medelhavsgård. Det lustiga är att deras gäster ser vår fina gård och undrar om man får sitta där, men det tillhör inte Hotellet, utan Fontänhuset. Att gå i dessa vackra miljöer mår jag så bra.

Jag har blivit medlem så att ta sin kopp kaffe slå en känsla av lyx. Att komma in på Hotellet efter en stressig vardag i en bullrig stad är en ren njutning. Även personer som inte bor där kan komma in och äta en frukostbuffé eller en middag.

De har även samarbete med Johan P, en fisk- och skaldjursrestaurang. Hotellets gäster kan gå genom en dörr via hotellet för att komma till restaurangen. Hotellet har även ett gym för de gäster som bor där. En sådan lyx och flärd var längesedan jag skådade. Ett hotell i världsklass.

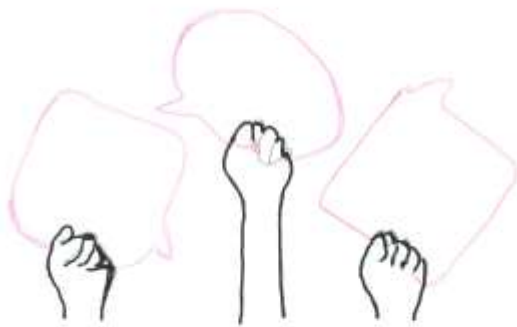
När jag går fram till hotellets reception blir jag så vänligt bemött. Jag presenterar mig och berättar att jag kommer från Fontänhuset och pratar sedan en stund med dem.

Text & foto: Cecilia Bengtsson





Jan-Eric Färm 2025



Jan-Eric Färm
2025



JAN-ERIC FÄRM 2025

Byggnadstekniken från Egyptier



Egyptierna trodde att varje människa hade dels en själ, som kallade Ba, dels en andlig motsvarighet till sig själv, som kallades Ka. När en människa dog fortsatte hennes Ba att leva på jorden och vila i kroppen på natten. Hennes Ka å andra sidan färdades fram och åter mellan jorden och den andra världen. Det eviga livet var beroende av att både Ba och Ka kunde hitta sin kropp. Därför bevarade man de dödas kroppar genom mumifiering. Graven där kroppen lades ner hade två viktiga funktioner. Dels att skydda kroppen och de dyrbarhet som lades i och omkring kistan mot tjuvar, dels att vara bostad åt den dödes Ka. Ju betydelsefullare person, desto storstagslagnare grav. Eftersom faraonerna blev gudar efter sin död var deras gravar störst och ståtligast av alla. Mellan 2700 och 2200 f Kr omgavs de kungliga gravarna av tempel och mindre gravar som kallades masterbor. Kungens egen gravkammare skyddades av ett konstgjort berg av sten: en pyramid.

Dess fyra triangelformade sidor som utgick från den spetsiga toppen föreställde solens strålar som lyste över farao förenade honom direkt och för alltid med en skendörr genom vilken Ka skulle träda in. Alla gravplatser lades på Nilens västra strand eftersom solen gick ner i väster och där började sin nattliga färd till en annan värld-samma färd som Ka måste göra.

Pyramiderna står än idag som ett äreminne över de män som så skickligt organiserade tusentals människors arbete i ett försök att förneka dödens slutgiltighet alltings förgänglighet. De ville efterlämna något som skulle stå i alla tider.

Hur byggdes pyramiderna

Enligt Herodotos den grekiske historieskrivaren och hans uppgiftslämnare skulle uppförandet av Den Stora

Pyramidens, det vill säga farao Cheops gravbyggnad, sysselsatt en arbetsstyrka på hundratusen man som arbetade i tremånadersskift under tjugo år. Hur alla dessa människor fått plats på den ganska begränsade arbetsplatsen är ett problem som varken Herodotos eller hans efterföljare tagit någon hänsyn till.

Herodotos uppgifter om den enorma arbetsstyrkan har istället fått stöd av de lika fantastiska uppgifterna om Den Stora Pyramidens konstruktion. I alla handböcker kan man fortfarande läsa att Cheops-pyramiden består av 2,5 miljoner kubikmeterstora stenblock som vardera väger 2,5 ton. Alla dessa gigantiska stenblock skulle ha brutits, huggits, putsats, transporterats och lagts på plats under loppet av tjugo år. Med lite eftertanke borde man ju inse att detta är en omöjlighet. Om man nämligen dividerar antalet stenblock med byggnadstiden blir resultatet att man varje dag lagt på plats drygt 300 stenblock. Om man räknar med tio timmars arbetsdag, blir det block på plats varannan minut. Sådana fabulösa ekvationer kan man rimligen inte ta på allvar, men ändå används dessa siffror även i seriösa sammanhang. Den polske forskaren Kozinski har sålunda presenterat ett förslag till nätverksplanering av det stora pyramidbygget. Och fysikern Mendelsson har fått stor uppmärksamhet för sin teori att pyramidbyggena innebar ett så stort uppbåd av människor och resurser att de inte kunde avvecklas. Faraonerna måste helt enkelt fortsätta med att inte deras samhälle skulle drabbas av gigantisk arbetslöshet och ekonomiskt kaos. Enligt Mendelsson var det därför de stora pyramidbyggena som slutligen omkring 2200 f Kr knäckte den blomstrande civilisation som kallats Det Gamla Riket i Egypten.

Text: Ivan, Illustration: Linus

Full koll!

Händer i huset

- Mimi folkhögskolas distanskurser
- Yoga startar den 10/9 kl. 13.30 på onsdagar då det inte är klubbmöte. Sittyoga kl. 13,30 och Hatahyoga kl. 14.20.
- Gallerinatten är den 26/9 kl. 18 – 22.
- Fontänhuset deltar på Tillgänglighetsdagen på Malmö Stadsbibliotek den 7/10. Bland annat kommer Radiofontänen vara på plats och spela in.
- Öppet hus 9/10 kl. 13 – 16 med bokuppläsning och karaoke. Detta i samband med Skåneveckan.
- Världsdagen för psykisk hälsa den 10/10. Mer info kommer senare.
- Vägar ut planerar för studiecirklar. Anslag finns i receptionen.
- Händer i köket: Elementen i restaurang och kök skall bytas. Vi skall börja laga glass med olika smaker. Vi börjar förbereda inför gallerinatten.

Social afton på
tisdagkvällar
startar igen
den 16/9
16-19

Gallerinatten på
huset 26/9 18-22

Friskvården på
Kockums fritid sät-
ter igång den 16/9.

Följ med och gymma eller
samma på tisdagar och fredagar

Veckan

Måndag:

Redaktionsmöten
Introgruppsmöte
Planeringsmöte
Ledningsgruppsmöte-
(månatligen)

Tisdag:

Kockums fritid
Föreläsningar/ Workshops
Kvällsöppet
Mimi Folkhögskola

Onsdag:

PR-möte
Klubbmöte (månatligen)
Mimi Folkhögskola
Lunchkör MalmöLive

Torsdag:

Radiofontänen
Mimi Folkhögskola
Lunchdisco

Fredag:

Kockums fritid
Mimi Folkhögskola
Konst & kulturmöte
Mimi Folkhögskola
Husmöte & fika

Dessutom är det **enhets-
möte** dagligen och **sön-
dagsmiddag** varje söndag.

