FONTÄNHUSET

~ No. 2 2019 ETT MAGASIN FRÅN KLUBBHUSET I GÖTEBORG ~

Tema: Hälsa

Två hundar hälsar på

Musik är hälsa

Tankar om Hälsa

Pris: 20 kronor

Innehåll

Sidan Tre

4 **Tankar om hälsa**

6 **Att cykla / Att önska sig**

7 **Olika synsätt på hälsa**

8-9 **Göteborgs Filmfestival 2019**

10 **Påhälsning av hundar**

11 **Liechtenstein**

12-13 **Vad är tid ?**

14 **Skoghall**

15 **Linedance**

16 **Intressanta fakta om Skåne**

17 **Våra sponsorer, Kvibergs handelsträdgård**

18 **Gemenskap ger hälsa**

19 **Ett praktikantporträtt**

20 **Vi gjorde en Sverigekonferens**

21 **Musik Teater / Sommarglädje**

22 **Ett besök fra Fontenehuset Oslo / Fler fontänhus**

23 **Vägar ut / Läsa på Universitetet**

24 **Att hälsa**

25 **Konstprojekt**

26 ***Salvekvick och kvacksalveri***

26 **Vänskap**

27 **What´s Up?**

28 **Sponsorer**

Magasinet Fontänhuset ges ut av stiftelsen Göteborgsfontänen.

Omslagsbild:
Ansvarig utgivare:
Helena Carlström

KONTAKT INFO:
HUR DU NÅR FONTÄNHUSET

031-12 30 01

Hållplats Järntorget eller Masthuggstorget.

Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg

mail@goteborgsfontanen.se

www.goteborgsfontanen.se

www.sverigesfontanhus.se

Öppettider:
Måndag-Torsdag 08:30 -16:00
Fredag: 08:30 -15:00

Vill du vara med och stötta verksamheten?
Postgiro: 63 13 04-3
Bankgiro: 5605-5627

Fontänhuset Göteborg /
Fountain house Gothenburg

SVERIGES FONTÄNHUS RIKSFÖRBUND
Medlem i Clubhouse International

Välkommna till nummer två 2019 av Fontäntrycket
I detta nummer som har temat Hälsa finns artiklar om cykling, ett besök av tränade hundar, om tid, Göteborgs filmfestival, Liechtenstein och den Sverigekonferens som hölls i april.

Redaktionen genom Henrik C

Medverkande i detta nummer:

Henrik C, Lars H, Christer H, Ulf B, Johanna Å, Ezat A, Sara C,
Ingvar J, Joakim W, Judith K-S, Ivana D, Björn I, Christine G, Ulrika L. Lars L, Neetha K, Matti S, Alex K.

Fastighet renoverar

Ett gôtt gäng, jobbar med att renovera stora trappan. De har lagt ner mycket jobb och resultatet är faktiskt mycket bättre än om proffs skulle ha gjort det.

Under våren har de jobbat med att plocka isär trappan och slipa spirorna. Arbetet har tagit tid, men så är de också mycket noggranna. Många i gruppen har sagt att de tycker att det är så roligt att jobba med att renovera så här gamla bruksföremål, huset är ju ändå från 1868. Fastighet har ju många projekt men detta är nog ett av dem roligaste och samtidigt den mest tålamods prövande projektet dem har gett sig på. Kunskapen har vi fått från olika håll som Google, företag och butiker som arbetar med renovering samt färg butiker för att få den korrekta färgen som passar husets och årtiondets karaktär. Fastighetsenheten har fått ny kunskap när det gäller vårat hus hur det ska se ut, vad för färg det ska vara på väggar och hur viktigt det är att ta hand huset.

Alex K / Ulf B

European Zhineng Qigong

Detta är en tusenårig träningsmetod från Kina som började läras ut i Göteborg 1993. Judith har berättat lite att hon startade med qigong under hösten 1999 och håller fortfarande på.
Detta är en metod där man med enkla medel tränar både kropp och sinne.
Metoden består av långsamma mjuka rörelser som alla kan göra utifrån sina egna förutsättningar. Namnet Zhineng Qigong, betyder att det är en qigongmetod som kan öka vår visdom.
Judith ville hitta någon träning som var lättillgänglig och inte var så tidskrävande.
Fördelarna med qigong är många, bla:

- Det går bra att träna hemma
- Man behöver inte särskilda träningskläder
- Kan göras när lusten faller på.

För att komma igång behöver man gå en grundkurs och därefter kan man välja att fortsätta träna ensam eller delta i en grupp. Fördelen med att träna själv är att det efter grundkursen är kostnadsfritt. För att få en bra start behöver men inte fokusera så mycket på andningen utan bara utföra rörelserna. Grunderna är kroppsreglering, avslappning och ”Lyft upp Qi” som innehåller fem olika rörelsemoment. Ett pass tar ca. 30 minuter och består av enkelhet och smidighet.

Judith K-S intervjuad av Ivana

Tankar om hälsa

Sjunga i Kör

Att man mår bra i kroppen och knoppen

Minst tio öl

Umgås med fina djur

Fontänhusets mat.

Inte ha värk.

Sjunga i duschen

Vara frisk

Spritta av glädje

Odla

Glädje att göra saker

Social samvaro

Att ha ett stabilt hem

Långa promenader, om vädret tillåter.

Att må bra och känna sig frisk.

Njuta av naturen

Barnbarn

Få göra det man vill

Sömn

Trygg inkomst

Träna.

Bada

Spela fotboll.

Växter

Dricka Lokavatten

Japan, åka till sjö, sänka blodtrycket

Vara med personer man tycker om.

Köra bil

Syskonbarn

Cykla.

Sova med öppet fönster.

Frisk luft

Få upp pulsen

Vara ute, när vädret är bra.

Havet, rogivande, oändligt, ljudet av vågorna.

Mat, äta gott

Träffa djur och barn

Vara i naturen

Bra tarmflora

Retas

Göra musik

Barnen

Välbefinnande.

Sovmorgon.

Få ner pulsen

Få ut sin kreativitet.

Musik

Resa.

Att återupptäcka / väcka sina sinnen och få förundras.

Balans

Att vara i Fontänhuset.

Tänka på andra ibland

Omge mig med människor som får mig att må bra.

Stabilt

Må bra

Skön säng.

Dricka vatten från kranen.

Hur man mår, bra eller dåligt.

Vakna, vilja gå ur sängen.

Göra pranks.

God dag, godag ;)

Tankar från personer i huset

Vill du bli medlem? Då bokar du ett introduktionsbesök. Introbesöket är till för dig som vill titta närmare på verksamheten för att se om Fontänhuset kan passa just dig.

Under rundturen berättar vi om hur huset fungerar och vad man kan arbeta med här, och vi bjuder på fika. Du kan komma själv, tillsammans med en kontaktperson eller med en vän.

Kan du arbeta med andra?

Du måste kunna klara av att arbeta tillsammans med andra.
Vår rehabiliteringsmetod utgår ifrån gruppen och samarbete är A och O.
Medlemmar och handledare arbetar sida vid sida men även på egen hand.

Urval

Du skall ha erfarenhet av egen psykisk ohälsa på något sätt för att få arbeta hos oss, vara under 65 år och vara skriven i Göteborgs Stad. Vi som är medlemmar i huset har egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Vi talar inte om diagnoser i vår gemenskap men har ändå liknande bakgrund och det gör att vi kan förstå varandra.

Introbesöket och medlemskapet är helt kostnadsfritt.
Medlemskapet är utan tidsbegränsning och löper så länge du vill vara medlem hos oss.

Kort info om huset:

- Fontänhuset är en arbetsplats!
- Alla arbetsuppgifter är riktiga och viktiga
- Det förekommer inga belöningssystem
- Vi arbetar sida vid sida och hjälps åt
- Du bestämmer vad du vill arbeta med
- Du bestämmer hur ofta och när du vill arbeta och med vem
- Vi behöver dig och vi tror på varandras förmågor
- Du är väntad
- Du är saknad om du är borta

Vår verksamhet bygger på förmågan till arbete, delaktighet och social gemenskap. En rehabiliteringsmetod för människor med psykisk ohälsa. Vi är ett ackrediterat Fontänhus och är med i Sveriges Fontänhus Riksförbund och Club House International. Idag finns det 350 Fontänhus världen över. Första fontänhuset startade 1948 i New York.

Att cykla / Att önska sig

När jag började på Fontänhuset så insåg jag rätt snart att det här med att åka buss och spårvagn blev för stressigt för mig, så jag for iväg och köpte en elcykel.

Eftersom jag även ska lämna och hämta min dotter på förskolan, så behöver jag ha frihet att själv kunna bestämma när jag ska åka, istället för att behöva anpassa mig för en exakt tid för avgång. Sedan är det det här med förseningar, det är ju ett stressmoment som jag inte kan påverka, så för att minska denna stress så väljer jag att cykla.

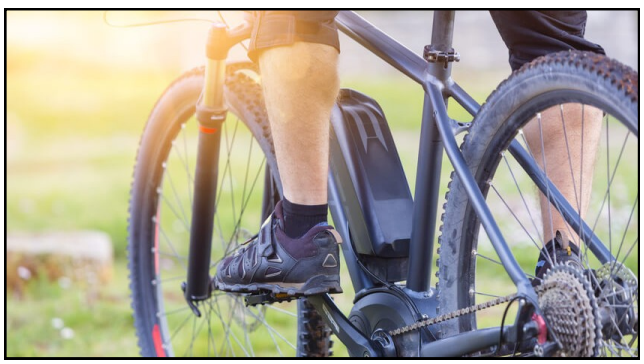
Vad jag inser efter snart 3 år är att cyklandet ger flera fördelar: jag ser vad som faktiskt händer i staden, jag får vara ute i friska luften och jag känner mig stark, även med elcykel, haha. Jag hinner till och med varva ner lite på väg hem ifrån jobbet innan jag åter kastas in i vardagen med min lilla familj. För mig innebär cyklandet både frihet och hälsa.

Christine G

Jag måste erkänna att jag har gått och funderat på om jag skall köpa en ny cykel , eller behålla den gamla som jag har. Om jag nu köper mig en ny, så blir det nog en elcykel. Problemet är att det finns så många olika modeller och märken på dem. Om jag köper en så blir det också en investering. Priset på en elcykel ligger mellan åtta och hundrafemtontusen.

Just nu bor jag rätt nära Fontänhuset Göteborg, men kommer snart att flytta, så vägen hit kommer att bli längre. Göteborg är ju en stad som är rätt kuperad, så jag tror att det ändå kommer att bli en elcykel någon gång i mitten av hösten. Mina turer kommer också att vara till mataffären, det skulle underlätta för mig att ha en elcykel, helt enkelt, men priset är ju lite högt, så jag har tänkt att inte köpa månadskort för kollektivtrafiken, då sparar man ju lite varje månad. När jag har suttit och planerat ett inköp, har jag också tänkt på att i framtiden behöver man köpa ett extra batteri och då måste jag lägga undan lite pengar till det varje månad. Min plan är att försöka cykla hela året, även på vintern, det finns ju dubbdäck.

Lars L



Med "holistiskt" menas i det här fallet att synsättet omfattar flera aspekter och dimensioner:

- Fysisk hälsa
- Mental hälsa
- Emotionell hälsa, möjlighet att känna och ge uttryck för olika känslor och utveckla känslomässiga relationer med andra
- Psykosocial hälsa, stöd från familj och vän ner och möjlighet att prata med och utöva aktiviteter med andra
- Andlig hälsa, möjlighet att utöva principer baserade på moral, tro och religion och känna att man har ett syfte med livet
- Sexuell hälsa, möjlighet att få utöva sin sexualitet
- Social hälsa, länken mellan hälsa och hur samhället är utformat (avseende till exempel bostad, föda, inkomst)
  Miljö, den yttre fysiska miljön man lever i (sanitet, vattenrening, transportmöjligheter o.s.v.)

Källa: Wikipedia

Ivana D

Lektor Arne Anderson

Lektor Arne Anderson, en herre erinran, Tidens uppsjö, människan anlete. Själs spordhetens resliga enfas. Himmelen och purpur luft. Den levande lekamligheten. Vyer, grå. Löften, en reslig erinra. Hoppets dunkla skyar en erinran till världens män. Sirliga drömmar i en klar värld. Vad frågar vi? Spörsmål och de sinnebildligas tanke. Ordens metafysik, och mångfald. Livet och tankens klarhet.
Lektor Arne Anderson, en filosof. Skriftställaren, Analytisk filosofi. Analys av orden perspektiv på

modern filosofi. Tanken och en skarp analytisk erinran filosofi och en klar vy. Tiden komma, 1900-talet och filosofi.

Analytisk filosofi och en erinran till bildning och kulturellt patos. Verkligheten och tidens löften vyer komma, silvers svarta. Filosofi och tidens ljusa blom. Erinran till klarhet. Perspektiv på filosofi historia. Tiden och kulturen. Värld och mans perspektiv på filosofi. Mannen och filosofi, erinran och analys. Rosor och världen. Tidens innefattning och tanken. Teori och en levande bildning.
Psyke och en svinnande tid. Psykologi och själsfattning. Ordens skarpa pregnans. Psykologi och sinnets erinran. Psyke i ett 1900-tal. Psykologi och själslivets vetenskap. Sinnets teori och hållning i tiden.

C von Hög

I år blev det fyra filmer *Okkos spa, The Chrysanthemum and The Guillotine, The Third Wife* och *Killing*. Tre av filmerna är japanska och en vietnamesisk.

Okkos Spa

Okkos spa är en animerad japansk film som handlar om Okko som flyttar till sin far/mormor som driver ett Ryokan (ett japanskt värdshus), därför hennes föräldrar omkommit i en bilolycka. På Värdshuset möter Okko några spöken, och andra personer som utvecklar handlingen. Min uppfattning om filmen kan ha påverkats av en liknade serie som jag såg vid årsskiftet 2018/19.

The Chrysanthemum and The Guillotine

Denna film handlar dels om en kvinnlig rundresande sumotrupp och dels om en anarkistgrupp. Filmen börjar med en kvinna som ser sumotruppen och bestämmer sig att bli sumobrottare under namnet Kiku vilket betyder Krysantemum. Därefter följer filmen anarkistgruppen som senare är publik vid en uppvisning av sumotruppen. Två av medlemmarna i anarkistgruppen förälskar sig i två av sumobrottarna. En av dem i en före detta koreansk prostituerad kvinna och en annan i Kiku. De två anarkisterna följer sedan sumotruppen till de är tvungna att lämna för polisen närmar sig. De återvänder senare till truppen i filmens slutskede.

The Third Wife

The Third Wife är en vietnamesisk film som handlar om en kvinna som blir den tredje frun till en rik man och filmen börjar med bröllopet och följer familjens liv framåt. Huvudfiguren May som är filmens huvudfigur blir snart gravid och utvecklas mot moderskap och vuxendom. Hennes nya priviligerade liv är spännande och nästan idylliskt. När hon blir vittne till ett förbjudet möte startar det en kedja av olyckliga händelser som förändrar livet på gården. Samtidigt upplever May helt nya känslor som komplicerar hennes tillvaro ytterligare.

Killing

Killing är en japansk film om en samuraj som befinner sig i en bondby. En dag kommer en annan samuraj till byn och rekryterar samurajen. Detta gör han för att ett inbördeskrig hotar att bryta ut. Huvudfiguren arbeter på risfälten i en bondby. Älste sonen till familjen tränar stridsfärdigheter med samurajen. Sonen ansluter sig till samurajerna mot hans familjs vilja. Innan samurajerna lämnat by dyker ett gäng banditer upp och skakar om historien. Banditernas ankomst prövar samurajens förmåga att döda på prov.

Min ranking av filmerna blir att *Okkos Spa* var den bästa filmen. Nästa film *blir The Chrysantium and The Guillotine* som var bättre än var jag trodde. Efter ha köpt biljetten till filmen började jag tvivla på om den skulle vara bra. Att den var över tre timmar ökade på tvivlet. Men när filmen visade sig att filmen var bra. På tredje plats hamnade *The Third Wife* och sist blev *Killing* som var lite av en besvikelse.

Henrik C

Påhälsning av hundar

I mitten av april hade vi besök av två hundar och deras matte, Lisa. Nanuk, en bordercollie på åtta år och Texas en amstaff på 4 år kom till vår trädgård. Nanuk är en utbildad besökshund som jobbar i hemtjänsten, han har egen timlista. Texas är en omplaceringshund som är kompis med Nanuk. Vi fick berättat för oss om hur Nanuk och Lisa jobbar och vilken glädje detta sprider hos vårdtagarna. En vårdtagare som alltid var sur, till och med slängde saker på personalen gjorde en helomvändning efter bara ett besök av Nanuk. Numera är vårdtagaren samarbetsvillig och förväntansfull inför varje besök.

Att utbilda Nanuk till besökshund kom sig ac att Lisa var lite deprimerad. Av en slump såg hon (eller möjligtvis läste) ett reportage om besökshundar. Intresse infann sig och hon letade upp information. Mitt i allt elände sålde hennes mormor sitt radhus, finansiering infann sig som en skänk från ovan. Sen var det bara att anmäla sig och sätta gång. Utbildningen tog 9 månader fördelad på praktik, teori och inlämningsuppgifter.

Här var det två kompisar som möttes i en vacker tass.

Det är väl beforskat att djur har en positiv påverkan på människan. Vårdtagarna kan själva ge Nanuk olika kommandon eftersom han lyder de flesta, detta uppskattas mycket. Vi fick också se en hel del trix som hunden kan utföra. Att rasen är en vallhund framgick med all önskvärd tydlighet. Så fort det kom ut någon från porten struntade Nanuk i alla kommandon och sprang iväg för att hälsa på personen som kom. Det syntes helt klart att hunden ville hälsa och inkludera alla.
Lisa säger att det märks att vårdtagarna uppskattar och mår bra av dessa besök, folk blir glada och glömmer sina egna krämpor en stund. Även personer i rullstol kan leka med eller kela med hunden. För att underlätta detta tar Lisa med en pall så att hunden hamnar i rätt höjd.

Hon hade med en hink med hundarnas leksaker, dessa delade hunden rättvist ut till var och en.
Lisa tackar för att hon fick komma eftersom detta var en ny erfarenhet, hunden hade aldrig tidigare jobbat med en så stor grupp människor men det gick oerhört bra.

Ivana D

Lite slalom kanske?

Rätt kul att titta på

Muta mig gärna med godis.

Liechtenstein är en självständig monarki i Alperna som är belägen mellan Österrike och Schweiz. Det är ett av Europas minsta länder. Landets yta är 160 km2 och folkmängden uppgår till 37 815 . Liechtenstein tillhörde Tysk-romerska riket till dess upplösning 1806, därefter (till 1814) Rhenförbundet och 1815-1866 Tyska förbundet. Liechtenstein avskaffade försvaret 1868 och var neutralt under både första och andra världskriget. Dödsstraffet avskaffades 1987. Då hade ingen avrättning ägt rum sedan 1785.

Restaurang i Vaduz

Landet är en konstiutionell monarki som styrs av en furste. Den nuvarande fursten, Hans Adam II, efterträdde sin far 1989. Landets parlament kallas lantdagen och består av 25 medlemmar som väljs av folket. Regeringen består av 5 medlemmar. Det finns 4 partier i lantdagen: Fortschrittliche Bürgerpartei (konservativt och kristdemokratiskt), Vaterländische Union (liberalkonservativt), Freie Liste (socialdemokratiskt och grönt) och Die Unabhängigen (högerpopulistiskt och nationalkonservativt). Till skillnad från de flesta andra konstitutionell monarkier har fursten en betydande makt. Liechtenstein införde kvinnlig rösträtt 1984 som det sista landet i Europa.

Fursten av Liechtenstein är ett av världens rikaste statsöverhuvuden och levnadsstandarden är lika hög som i Schweiz. Landet är i valutaunion med Schweiz och valutan är schweiziska franc. Liechtenstein har en viktig finanssektor och är känt för sina brevlådeföretag (företag som bara finns till namnet). Landets banker är kända för diskretion och sekretess.

Detta har medfört att penningtvätt bedrivs via landets bankkontor. Industrin är den viktigaste näringsgrenen och de viktigaste produkterna är

Gatuvy från Vaduz

metallvaror, läkemedel och livsmedel. Några av de viktigaste företagen är: Hilti AG (elektropneumatiska borrhammare), Ivoclar Vivadent AG (produkter och produktsystem för tandläkare och tandtekniker) och Hilcona AG (livsmedel).Landets officiella språk är tyska.

Mindre än två tredjedelar av befolkningen är liechtensteinska medborgare. Den utländska befolkningen utgörs av schweizare, österrikare, tyskar, italienare, ex-jugoslaver och turkar. Huvudstaden är Vaduz och har ca 5400 invånare. Stadens främsta sevärdhet är Schloss Vaduz som är den liechtensteinske furstens officiella residens. Slottet är beläget på ett berg som ligger 120 meter över staden. Det är från 1100-talet och har varit i huset Liechtensteins ägo sedan 1712.

Lars H

Schloss Vaduz

Vad är tid?

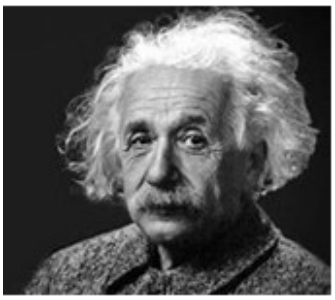
Tid är något som verkar självklart men som förbryllar när man går djupare in på begreppet.

Tid är en grundläggande dimension i vår tillvaro som gör att vi kan beskriva händelser i vad som har skett, vad som sker nu och vad som kommer att hända senare ...
Vi definierar en sekund som 9.191.631.000.770 svängningar i en atom av ämnet Cesium^{133}.

Somliga ser tiden som en rörelse, ständigt framåtriktad, andra ser tiden i cirklar. Det sägs mycket om tid också; det sägs att tiden läker alla sår, det sägs att tid är pengar, att tiden står stilla, att tiden är ur led och att tiden springer ifrån en.

Universum blev till vid en bestämd punkt, från början genom en ofantlig explosion, Big Bang. Både *tid* och *rum* kom till i denna stora smäll. Det fanns inget före, ingen tid, ingenting. När man säger detta, kommer alltid invändningar. Man tycker att det måste ha funnits något före. Det är definitivt svårt att förstå tiden, att förstå att tiden började i ett bestämt ögonblick och att det inte fanns något före. Man gör ofta jämförelser med andra egenskaper i naturen där det finns en naturlig gräns. En analogi är att man går på Jorden mot norr så långt som det är möjligt. När man kommer till Nordpolen, går det inte längre. Det finns inget norr om Nordpolen. Det är på samma sätt med tiden. Går man bakåt kommer man till starten och sen fanns inget före detta.

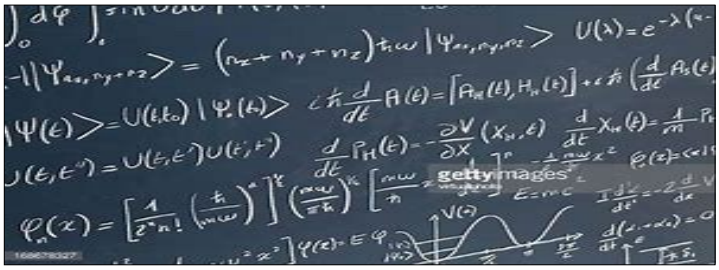
Kan man färdas bakåt i tiden?
Det är en fråga som ställs i sciencefictionromaner och som också förekommer i populärvetenskapen. Det strider mot förnuftet, men det finns mycket i vetenskapen som gör det. Vad man speciellt talar om är ”maskhål”, vägar i rummet som leder bakåt i tiden. Man vet att allmänna relativitetsteorin *kan* ge sådana möjligheter. Det betyder inte att sådana verkligen finns, och ingen har gjort några observationer som antyder något sådant. Om de finns, så betyder det nog att det som går genom maskhålet komprimeras oerhört. Antagligen skulle en levande organism eller något i vår omgivning, som är sammansatt av en stor mängd atomer, pressas samman på ett orimligt sätt. Möjligheten att komma oförändrad genom maskhålet kan vara jämförbar med möjligheten att äpplet på marken kastas upp i trädet. Resor bakåt i tiden är alltså troligen omöjliga i praktiken.



Albert Einstein
Född 1879 i Tyskland, död 1955 i USA, var en tysk-amerikansk teoretisk fysiker av judisk börd. Han uppvisade ingen begåvning i skolan, var inåtvänd och blev ganska isolerad. Han lämnade skolan utan att ta avgångsexamen. Efter ett års hårda studier kom han dock in på Zürichs tekniska högskola. Efter ett par vikariat som lärare fick han jobb på patentverket i Bern år 1902 som tredje gradens teknisk expert. Här hade han gott om tid för sina studier, både eftermiddagarna och helgerna var lediga. Han hade ett brinnande intresse för teoretisk fysik men var inte särskilt intresserad av experiment och laborationer, utan föredrog att med hjälp av papper, penna, matematik och sitt enorma intellekt, fundera ut saker. Han började ifrågasätta begrepp som tid, rum, hastighet och gravitation. Han ville beskriva hur man egentligen skulle se på dessa begrepp och hur de hängde samman. Han kom att publicera en rad artiklar om detta. Mest kända är hans *Speciella relativitetsteori* (1905) och den *Allmänna relativitetsteorin (1915).*
Albert Einstein fick nobelpriset i fysik år 1921.

Den speciella relativitetsteorin
Den beskriver *rummets* och *tidens* egenskaper. Enligt den speciella relativitetsteorin bildar *rummet* (med de tre dimensionerna djup, höjd och bredd) och *tiden* tillsammans ett 4-dimensionellt system, den så kallade rumtiden, där mätningar av tid och avstånd beror av observatörens rörelse. Det finns inga *absoluta* rörelser eller tidsförlopp, utan dessa är *relativa* och ett föremåls hastighet kan bara anges i förhållande till andra föremål. Teorin anger också att det finns en högsta hastighet, nämligen ljusets hastighet i vakuum och att denna hastighet är *konstant* och lika för alla observatörer.

En konsekvens av teorin är att **klockor i rörelse går långsammare än klockor i vila**.
Fenomenet kallas *tidsdilation.*

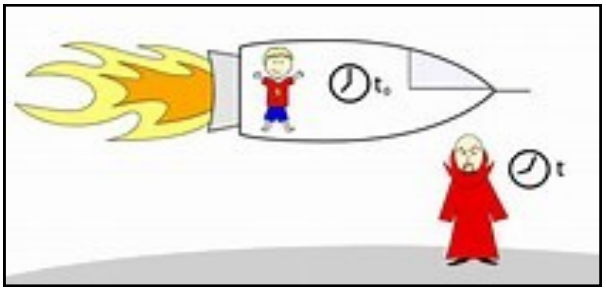


$$t' = \frac{t}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$$

Formeln för Tidsdilation:

t' = tid på klockan i rörelse
t = tid på den stillastående klockan
c = ljusets hastighet
v = klockan i rörelses hastighet

Kan man färdas framåt i tiden?
Ja (!). En konsekvens av Einsteins teorier är att det faktiskt går. Antag att vi har två exakt likadana klockor. Vi låter den ena klockan färdas med flyg till Stockholm, den andra stannar kvar i Göteborg. När vi sedan jämför klockorna ser vi att klockan som fick en flygtur har saktats sig en miljarddels sekund (relativt den andra klockan). Detta har ju väldigt liten praktisk betydelse, det är först vid hastigheter större än 1/10 av ljusets hastighet som tidsskillnaden får praktisk betydelse. Ljusets hastighet = 3 x 10^8 m/s = 1.080.000.000 km/h (ca 1 miljard km/h).
Dagens rymdfarkoster kommer upp i en hastighet av 28.000 km/h det vill säga 38.000 gånger långsammare än ljuset. Så inte ens dagens rymdfarkoster duger för att färdas framåt i tiden.



Ett tankeexperiment
Vi antar att vi i en framtid kan göra en raket som kan färdas i 99% av ljusets hastighet. I stjärnbilden Orion finns en av stjärnhimlens ljusstarkaste stjärnor; *Betelgeuse*. Den ligger ca 590 ljusår bort från jorden. Är det möjligt att under en livslängd besöka stjärnan? Det borde ju ta ca 600 år dit och 600 år tillbaka, totalt 1200 år. Vi gör ändå ett försök, vi ger oss iväg i 99% av ljusets hastighet mot stjärnan. Efter 26 år ser vi till vår förvåning att vi är framme! Vi rundar stjärnan och sätter kurs mot jorden. Mycket riktigt, efter ytterligare 26 år är vi tillbaka på jorden igen.
Vår resa har alltså tagit 26+26= 52 år. Så långt är allt bra. Men när vi tittar ut från vår raket är det något som inte stämmer. Vad? Vi känner inte igen oss. Varför kommer inte våra vänner och välkomnar oss tillbaka?
Svar: Vännerna är utdöda sedan åtminstone 1100 år. På jorden har det förflutit 1200 år sedan vi åkte. Tiden som förflutit i raketen är 52 år. Vi har inte bara lyckats besöka den fjärran stjärnan Betelgeuse, vi har även lyckats färdas framåt i tiden 1200-52= 1148 år. Detta var möjligt eftersom tiden gått mycket långsammare i raketen på grund av dess extremt höga hastighet.

I praktiken
Har Einsteins teorier om tidens egenskaper någon praktisk betydelse för oss? Ja, ett exempel är den smartphone som nästan samtliga av oss har i fickan. Hur kan mobilen veta var vi befinner oss? Moderna mobiler är utrustade med GPS (Global Positioning System). Och är en liten mottagare inbyggd i telefonen, som tar emot signaler från satelliter. Satelliterna är placerade i omloppsbana på 2200 mils höjd. Satelliterna sänder ut sin position och en tidssignal från en mycket exakt klocka ombord. Genom att vår smartphone tar emot signalerna från minst 4 satelliter samtidigt så kan vår position bestämmas mycket exakt. Eftersom satelliterna färdas med hög hastighet (3,9 km/s = 14.000 km/h) så kommer dess klocka att gå något långsammare än våran. För att vi ska få rätt information om var vi befinner oss så kompenserar man satelliternas klockor enligt Einsteins formler. Om man inte korrigerade klockorna ombord på satelliterna skulle vår GPS i smartphonen visa 10 km fel per dygn.

av Björn I.

GPS satelliter

Skoghall

Skoghall är en tätort och centralort i Hammarö kommun i Värmland och ligger ca 9 km söder om Karlstad. Skoghall ligger där Klarälven mynnar i Vänern. Namnet Skoghall betyder ”den skogbevuxna berghällen”. Invånarantalet uppgår till 13 605 invånare (2015).

Den största privata arbetsgivaren är Skoghalls bruk som är en del av Stora Enso. Företaget är en av världens största tillverkare av livsmedelskartong. Här tillverkas klimatsmart kartong motsvarande 100 miljoner mjölkförpackningar per dygn. Arbetslösheten i Hammarö kommun som Skoghall tillhör är 3.8 %.

I Hammarö kommun har Socialdemokraterna länge varit det dominerande partiet. I Hammarö kommunfullmäktige finns 31 ledamöter och åtta partier. Efter kommunalvalet 2018 blev det maktskifte och sedan 1 januari 2019 är Bosse Henriksson (M) kommunstyrelsens ordförande. Hammarö styrs nu av Moderaterna, Liberalerna, Centerpartiet, Kristdemokraterna och Miljöpartiet. Under den förra mandatperioden styrdes Hammarö av Socialdemokraterna, Vänsterpartiet och Centerpartiet. Valdeltagandet vid riksdagsvalet 2018 var 89.57 % vilket var över riksgenomsnittet.

Skoghalls kyrka ligger i centrala Skoghall. Den invigdes tredje söndagen i advent 1957. Kyrkan är byggd i vit sten och har ett brant tak av svart skiffer. Arkitekturen är inspirerad av de medeltida kyrkornas strama linjer. Längs Bruksgatan finns kvarteret Lunden med arbetarbostäder i form av röda trähus med vita knutar. Här finns 14 tvåvåningshus med fyra lägenheter i varje. Kvarteret genomgår just nu en renovering där husen ska återställas till sitt ursprungliga skick.

Arbetarbostäder vid Bruksgatan

Folkets hus i Skoghall har funnits sedan 1916. Här finns bio, bibliotek och restaurang. Dessutom huserar Socialdemokraterna, LO-förbund som Kommunal och Pappers och ABF (Arbetarnas bildningsförbund) här. Skoghall har även en folkpark, Skoghallsparken, med dansbana. Detta innebär att Skoghall fortfarande har en levande arbetarkultur.

I Skoghall finns vårdcentral, tandläkare, tre grundskolor och två äldreboenden. Dessutom finns här apotek, systembolag, tre matbutiker som Netto, Ica Supermarket, och Pekås. Pekås är en värmländsk lågpriskedja som startades 1981 av dansbandstrummisen Per-Inge Karlsson med familj. Affärsiden togs från den tyska lågpriskedjan ALDI.

Pekås mataffär

Carli är ett bageri/kafe som säljer läckra bakverk, handgjorda chokladprodukter och egentillverkad italiensk glass. Här finns även tre bensinstationer, flera restauranger, frisörer, klädbutiken Continental (butiken har fortfarande sin neonskylt kvar), My way som är en spelbutik som även säljer lösgodis, korv, tidningar, tobaksvaror m m , present och inredningsbutik och blomsterhandel

Lars H

Interiör från Caril bageri och kafé.

Jag är inte den som tycker om att gå på gym direkt. Men jag gillar att röra på mig. Mest blir det promenader men det är ju inte alltid vädret tillåter. För ca ett halvår sen kom jag på att jag ville röra mig mer.

Vad skulle jag då hitta på och vad skulle vara kul? Min arbetsterapeut och jag hittade till slut någonting som föll mig i smaken, nämligen linedance.
Här var ju ett sätt som var roligt att röra sig på. Lite skeptisk var jag ju då jag trodde att man skulle dansa till countrymusik hela tiden, vilket inte är min favoritmusik. Jag tog mig i alla fall till Lineup4dance's lokaler i Sandarna och blev glatt överraskad. Visst spelades de countrymusik men även disco och rock. I början var det rätt snurrigt att hänga med i stegen och man kom ur kurs ett antal gånger. Det gör jag fortfarande ibland men det är inte så mycket att bry sig om då man inte är ensam om detta. Nu har jag snart gått en termin och kan varmt rekommendera linedance som ett kul alternativ till "vanlig" träning.
Linedance dansar man ensam men i grupp. Det är populärt på företagsevent, möhippor, kick-off och fester där man hyr in en dansgrupp. Forskning visar att man blir både mer kreativ och effektiv utav dans. Man tränar både hjärna och kropp på samma gång.

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung, från början av 1970-talet, då dansformen fick ett rejält uppsving, dansades till countrymusik, men numera förekommer de flesta musikstilar och det produceras många danser till radions topplistor. Det är ingen pardans, även om det förekommer koreografier där man interagerar med varandra och inte heller samma sak som squaredans. De dansande står i rader - därav namnet.
Danserna är uppbyggda av olika stegkombinationer som beskrivs i stegbeskrivningar.

Källa: Wikipedia

Ulrika L

Sid 16 Intressanta fakta om Skåne

Skånes flagga är den äldsta landskapsflaggan i Sverige.

I Helsingborg möts man av en doft av nymalt kaffe. Den kommer från Zoegas kafferosteri.

Zoegas kaffe har satt smak på Sverige i mer än 130 år.

Lars H

I Skåne finns några av Sveriges och kanske till och med Europas finaste slott (Marsvinsholm, Hjularöd, Trollenäs, Trolleholm)
Ales stenar är Skånes motsvarighet till Stonehenge. Det är en gammal skeppssättning som uppfördes under vendeltiden (yngre järnåldern).

Skånsk kalops, äggakaka med stekt fläsk och lingon är två klassiska skånska maträtter. Spettekaka är en skånsk klassiker som är gjord på ägg, potatismjöl och socker.

De gamla husen i Skåne skiljer sig från dem i övriga Sverige. Exempel på detta är skånelängor, trappgavelhus, tegelhus och korsvirkeshus.

Trolleholms slott

Korsvirkeshus i Lund, på Stora Södergatan.

Skåne har Sveriges högsta medeltemperatur.

I Skåne finns något som kallas bulle i bulle – chokladboll inuti en fralla.

Skåne ligger näst sist i Sverige när det gäller andelen ekologiska jordbruk trots att det är Sveriges främsta jordbrukslandskap.

Turning Torso är Skånes stolthet när det kommer till modern arkitektur. (färdigställdes 2005).

I Skåne är det vanligt att äta jordgubbar med mjölk och socker.

Turning Torso

Spettekakor, en tradition från tidigt 1700-tal.

Kvibergs handelsträdgård sponsrar oss med fantastiska blomsterbuketter varje vecka. Blommorna står på receptionsdisken och gör att man känner sig extra välkommen och blir glad. En av våra handledare brukar handla där privat. För sådär sju/åtta år sedan passade hon på att fråga om vi skulle kunna få lite blommor vid något tillfälle och så blev det, fantastiskt.

Företaget startade 1860 och har funnits på ett antal olika platser i Göteborg, ägaren, Sven-Erik, är den femte generationen som driver verksamheten. Jag hade förmånen att få träffa Sven-Eriks föräldrar också när jag hälsade på. Det finns även en anställd i verksamheten. När alla var inomhus samtidigt var det fullt i affären. Lokalen ligger vid ingången till Kvibergs kyrkogård. Det är en liten lokal men den har sin charm och de färggranna blommorna gör sitt. Hur och vad kunderna handlar beror en hel del på säsong. Vädret är också en faktor, det kommer fler kunder en strålande solig dag än en mulen, blåsig grå dag. Sortimentet är till stor del anpassat till kunder som kommer till kyrkogården och verksamheten har öppet alla dagar i veckan. Det är inte utan att man funderar på hur Sven-Erik orkar men det går bra säger han.

Blommorna köps in via grossister i partihallarna numera. Förr hade man egen odling på arrenderad mark i närheten. Arrendet upphörde och därmed var det slut på det egna odlandet.

Vissa blommor/växter reser en lång väg för att till slut hamna här i Göteborg. I Europa samordnas inköpen från övriga världen i Holland, mycket odlas även där. Import sker från hela världen, rosorna som fanns på plats hade åkt bil från Italien. Blommorna körs in i ett kylaggregat innan transport så att de håller sig fräscha, det mesta som transporteras inom Europa körs med bil. Andra blommor hade kommit från Sydamerika med flyg. Från Kanada kommer det gröna tåliga blad, dessa växer som ogräs där. Gröna strån kan komma från Nya Zee land med båt.

Fantastiska blommor från handelsträdgården i vår reception

Om man bara har lite framförhållning (14 dagar) och pengar i plånboken kan man beställa enligt önskemål. Det mesta går att få fram, Sven-Erik berättade att en kund ville ha påskliljor vid en tid då dessa inte hade säsong någonstans i världen. Även detta går att ordna, en odlare hade frysta lökar som tinades och snabbodlades.

Ivana D

Gemenskap ger hälsa

Hälsa är människans viktigaste och största verktyg i livet. Det är människornas uppgift att ta hand om sig själva genom att äta rätt kost, träna 1 till 2 gånger i veckan och ta en 30 till 40 minuters promenad varje dag. Att få tillräckligt med sömn har många problem med i hela världen nu för tiden.

Hälsa är inte något man kan köpa för pengar, hälsan ska alltid stå i fokus. Med medicin och andra läkemedel kan vi inte ges hälsa såvida man inte är tvungen att ta läkarmedel och andra preparat för någon diagnos eller annat. Andra kan hjälpa oss att bibehålla vår hälsa. Bra vänner, arbetskamrater, kollegor och sist men inte minst en trivsam arbetsplats där alla jobbar sida vid sida och verkligen trivs ihop och både ger och får uppmärksamhet, tar hänsyn till varandras behov och hjälper varandra när det behövs skapar gemenskap.

När man har allt det ovannämnda mår man bättre för varje dag som går. Vi människor är varandras medicin när vi hjälps åt där vi verkligen behöver det. Ett samhälle som har massor av bekymmer och krav bland familjer och saker och ting runt omkring påverkar vår hälsa kraftigt. Men om vi håller ihop och ger varandra råd och stöd kan vi lindra våra bekymmer och bibehålla bra hälsa.

Jag ger ett exempel på vad jag menar med detta. Under hela min barndom och vuxendom har det hänt negativa saker som jag inte har kunnat prata ens med mina föräldrar och syskon om. Min hälsa höll på gå under i flera år. Inte ens läkare eller psykologer kunde hjälpa mig att må bra. Till slut fick jag hjälp av en iransk psykolog och psykiatriläkare som har en privat mottagning i Göteborg. De uppmuntrade mig att inte tänka negativt och att försöka glömma allt det onda. Det var inte lätt att göra det på egen hand, de lärde mig att lyckas med det och fortsätta leva ett normalt liv, tills förra året då det hände något igen, då kunde jag inte koncentrera mig på någonting alls och höll på gå under igen tills en rådgivare rekommenderade Fontänhuset i Göteborg. Därefter började jag på Fontänhuset i Göteborg. Både min hälsa och mitt liv har förändrats, jag mår bättre, orkar att göra saker och ting, kan koppla av. Negativa saker eller händelser påverkar mig inte så lätt och det är tack vare Fontänhuset och dessa trevliga, goda och hjälpsamma arbetskamrater och kollegor som peppar mig när jag behöver det.

Hälsan är dyrbar för oss alla och om vi inte hjälper varandra genom att stödja, uppmuntra, ta hänsyn och ge och ta uppmärksamhet, blir hälsan påverkad av allt som händer runt omkring oss. Det är därför alla människor behöver stöd och råd i livet för att orka med och upprätthålla hälsan i bra skick. I vissa sammanhang kan inte familj stödja och ge råd, det är synd. Då behöver man ha bra vänner som hjälper till genom att finnas för varandra. I detta sammanhang har jag faktiskt lyckats att ha bra arbetskamrater/kollegor och ett bra jobb som jag trivs med, jag känner mig trygg och säker. Vi människor kan hjälpa varandra att upprätthålla vår hälsa under kontroll genom att peppa varandra

när det behövs. Eftersom man ofta inte kan hjälpa sig själv, orsaken är att i livet finns massor med berg- och dalbanor som påverkar hälsan kraftig. Det är därför vi som människor behöver varandras stöd och råd.

Ezat A

Jag som gör min praktik här i huset heter Johanna och jag läser socialpedagogiska programmet på Högskolan Väst i Trollhättan. Jag växte upp i gnällbältets hjärta, Örebro, tillsammans med mina föräldrar och två bröder. För sex år sedan flyttade jag till Göteborg och det är jag glad för eftersom det var här jag träffade min sambo Jakob!

De senaste åren har jag bland annat pluggat filosofi, gått en kurs i självhushållning i Värmland och arbetat på en lantgård i Sörmland där jag fick sköta om grönsaksland och djur. Det var en fin erfarenhet som jag minns med värme och sedan dess har jag haft en försiktig dröm om att en dag flytta ut på landet.

Jag har alltid arbetat med människor på ett eller annat sätt, mestadels som vårdbiträde inom äldreomsorgen och som habiliteringsassistent inom LSS. Trots att det kan vara stressigt och slitsamt emellanåt, så får man tillbaka så mycket genom människorna man möter och det är nog det som håller mig kvar. Att läsa till socialpedagog kändes som ett naturligt val för mig och hittills har det varit väldigt lärorikt och roligt.

När jag inte är på Fontänhuset eller pluggar passar jag på att vara ute i naturen, gärna med en termos kaffe nedpackad i ryggsäcken. Med risk att låta som en dålig dejtingannons, men jag älskar verkligen långa skogspromenader! Ännu bättre är det om det finns lite blåbär eller kantareller längs med stigen. I övrigt tycker jag om att läsa, gå på quiz och dansa. Sjunga i popkör är ett annat nyvunnet intresse.

Mitt absoluta favoritställe på jorden är släktens stuga i Härjedalen. Hit kommer jag för lugnet och de vackra omgivningarna och det är lika fint på sommaren som på vintern. Jag har många fina barndomsminnen härifrån; de långa skidturerna med varm choklad och grillad korv, familjens katt Nisse som jagade renar uppe på fjället, kvällsfisket nere vid sjön med farfar… Och så de miljontals myggorna förstås.

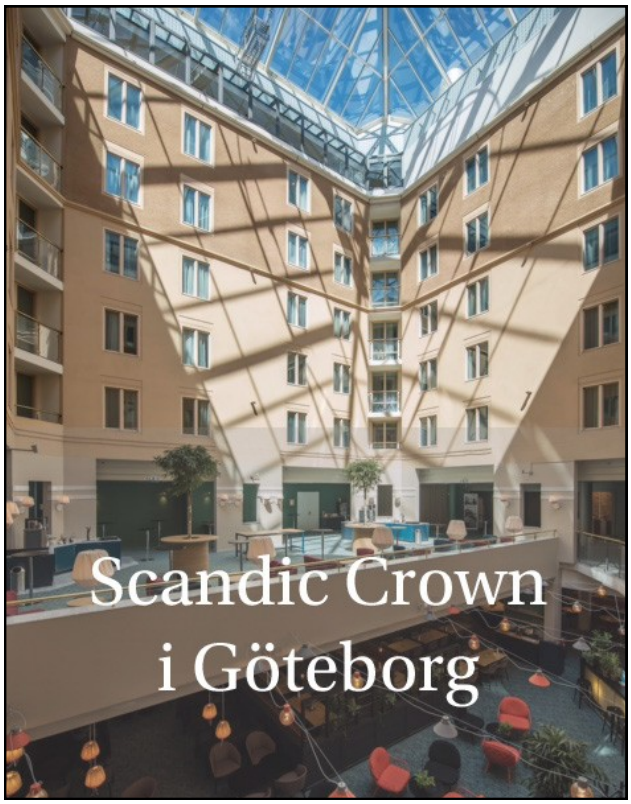
Jag vill avsluta med att tacka alla medlemmar och handledare för ert varma och fina mottagande. Det är alltid lite nervöst att komma till en ny arbetsplats, men nervositeten släppte fort tack vare er! Det är svårt att sammanfatta tiden här på några få rader, men det har varit otroligt lärorikt och berikande. Det är omöjligt att inte bli berörd av alla roliga, unika, omsorgsfulla, kloka och entusiastiska människor här i huset. Här finns så mycket kompetens och resurser och ni på Fontänhuset är proffs på att plocka fram detta hos varandra. Det är häftigt att se empowerment i praktiken på det här sättet.

Jag är väldigt tacksam för att jag har fått göra min praktik hos er och något jag verkligen tycker utmärker den här verksamheten är det fina och respektfulla bemötandet - det är något jag hoppas kunna bära med mig i mitt framtida yrkesliv.

Johanna Å

Vi gjorde en Sverigekonferens

Så var det då dax igen, Sverigekonferensen. Denna gång är Göteborgs Fontänhus värd, i april 2019.



Det förekom en hel del intressanta föreläsningar.

Vi hade jobbat länge på detta , äntligen så blir det av. Vi startade med lunchbuffé.

På eftermiddagen kom socialförsäkringsminister Annika Strandhäll för att prata om social ohälsa ur hennes perpektiv. Hon blev dessutom lite personlig.

Jenny Hultqvist pratade om forkning om Fontänhus i Sverige för att tydliggöra de positiva effekterna av dessa Fontänhus.

Därefter kom en kille som heter Jihad Eshwamd. Han pratade om sina erfareneheter av post traumatiskt stresssymdrom . Han hade också jobbat i Damaskus för FN.

Därefter pratade Roger och Natalia om vår Folkhögskola Gyllenhuset.

Efter föreläsningarna var det dags att äta något, då gick alla til Fontänhuset. Där serverades det soppa och underhållningen blev salsalektion med Alex som jobbar i vårt hus.

Dagen efter kom Jan Beskow och pratade om suicidprevention. Jan pratade mycket om självmord och hur vi försöket undvika dessa.

Efter detta kom en organisation som heter *Män för jämnställdhet* som pratade just om detta ämne. De jobbar mycket för att motverka våld i vårt samhälle.

På eftermiddagen var det workshops. Innehållet var mycket intressant och när allt var över blev det en bankett för alla som medverkat.

På fredag morgon diskuterades kognitiv funktionsförmåga. Hela fonferensen avslutning med en god lunch. Därefter åkte nog de flesta hem. Kanske någon stannade i Göteborg för att kolla på stan.

Alla verkade nöjda med dessa dagar.

Glen-Hubert B, Glenn-Petter C och Glenn-Ulf B.

Jag fick en stund över för att prata om musik och teater, vilket är en stor del av Leif Mattsons liv.

Vy från en Karaoke sångares perspektiv

Leif berättar för mig att han skriver både text och musik. Drivkraften är att må bättre och att också kunna hjälpa andra att göra det svåra minde svårt. En gång i veckan sjunger Leif på ett ställe här i Göteborg som heter **Skål**, där han framför låtar med hjälp av Karaokebakgrunder. Även om namnet avslöjar att man dricker alkohol på puben, så säger Leif att han aldrig dricker när han sjunger, ”man vill ju inte sluddra när man är uppe på scenen .”

Leif värmer upp inför kvällen på Skål

Att uppträda är också en del av att känna glädje, en typ av hälsa, positiv hälsa.

När jag frågar Leif hur stor del av dig är musik, svarar han utan att blinka, 90 %. Jag förstår att det är en stor del av honom. När vi börjar att tala om teater inser jag att det är nog också en stor del av Leifs liv. Han berättar att när han var fyra år spelade han redan teater på dagis, de andra barnen var tvungna att vara kvar tills teatern var slut. Kanske är det 90% teater här med?

”Att spela teater är underbart, man kan gå in och ut ur de olika rollerna, det är en stor befrielse att kunna göra det.”

Till sist har Leif en idé, och den är att jobba mer med musikal, där man blandar lite från musik och lite från teater. Den mixen verkar vara en perfekt blandning för honom.

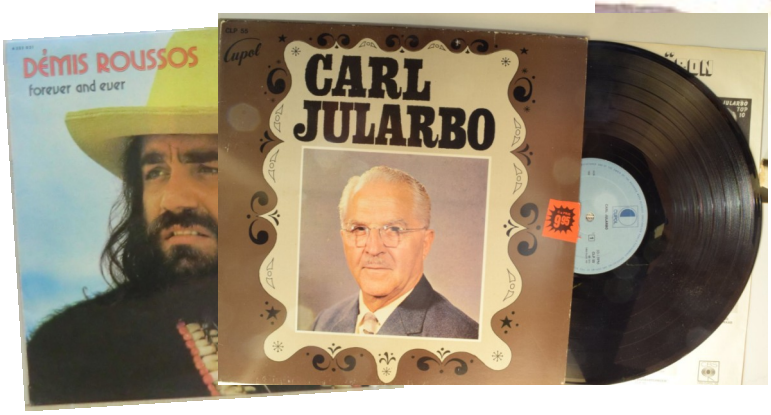
Jag tror att vi kommer att se Leif, och höra, i några roller framöver här i Göteborg.

Ulf B

Ett kallt yttre med ett varmt innre.

Varje torsdag blir det Madness

Hälsa är ju viktigt för att få ett långt , sunt och harmoniskt liv. Jag går på gym 3 dagar i veckan, inget långt pass bara ca 30 minuters viktträning. efter det blir det bastu och avkoppling. Bastu är verkligen underbart, särskilt på morgonen. Efteråt blir jag harmonisk och går hem och tar en fika. Som yngre tränade jag ett par timmar om dagen 6 dagar i veckan . Nu tycker jag dock att jag vill ägna mig åt annat också. Nu på sommaren åker jag ut till Salthölmens nakenbad om det är soligt väder. Tar ett morgondopp och tillbringar hela dagen i solen. Det sägs ju vara farligt att vara i solen hela dagarna, det finns risk för hudcancer, sägs det. Jag blir lycklig av att se hela min kropp vara vackert brun utan någon bikinilinje för jag kör ju inte bara toppless utan har även kastat bikinitrosan. Det kan ju vara några stiliga unga män på badet som vill njuta av att se den lilla havsfruns kropp smekas av skummande vågor. Har förresten köpt två solblusar att ha på stranden eller på stan när jag flanerar i Göteborg. Jag tror att det är nyttigt att syssla med saker man gillar och trivs med för att få bra hälsa, t.ex. med böcker och musiklyssning. Just nu hör jag mycket på Göingeflickorna, Carl Julardo, Bertil Boo är gammal hederlig svensk musik. Demis Roussos älskar jag att höra på också. Underbar musik som får mig tänka på soliga playor, vågor mot stranden och chartersemester. Han påminner lite om en annan av mina favoriter Julio Iglesias smekande stämma, hans röst är som en ljum havsbris på Gran Canaria. Hälsa kan ju betyda olika saker inte bara motion och träning. Ha ett hälsosamt liv alla läsare.



Joakim W

Sid 22 Ett besök fra Fontenehuset Oslo Öst/Fler Fontänhus

Hei alle sammen, Jeg er Lars-Petter og er medlem på Fontenehuset Oslo öst i Norge og har värt på youth training her i Göteborg fra 13-17 mai.
Det var ikke det jeg forventet i det hele tatt. Jeg trodde at mye kom til å väre forskjellig o gannerledes men bortsett fra ny bygning, nytt språk og andre mennesker er det veldig mye det samme som går igjen. Menneskene er fantastiske, de er like hyggelige og snille og forskjellige som de er hjemme. Maten er annerledes med at dere i Göteborg har forskjellige retter og vi bare har 1 varm rett.
Når det gjelder selve youth trainingen så visste jeg ikke hva jeg skulle forvente, men jeg regner med at det går bra med tanke på at vi faktisk diskuterer og ikke sitter der og stirrer på hverandre. Det har värt en rik og minneverdig opplevelse så langt og gleder meg til fortsettelsen med presentasjon av action plan.
Det er flere dager igjen på denne trainingen men jeg föler meg mer og mer sikker på at jeg tör å snakke mer og mer i diskusjonene noe som er smått viktig.

FONTENEHUSET
OSLO ØST

Mvh.
Lars-petter
Medlem Fontenehuset Oslo Öst

Sara här från Projekt Fler Fontänhus! Nu börjar det hända grejer kan jag lova J Vi har i projektet haft en kick off workshop i Sthlm i februari där vi gjorde följande:
Spelade in en kort film som kommer att ligga som bannerbild på den nya Facebook-sidan som är på gång.

Vi lärde oss alla i gruppen hur Webex Teams fungerar. Detta är en kommunikationsplattform online där vi i projektet fungerar som pilotgrupp inför ett större projekt som är på gång att försöka hitta medel till. Syftet med det större projektet är att utrusta alla fontänhus i Norden med digital teknik såsom Webex Cisco. Mer info om detta kommer längre fram när vi vet mer.

Vi gjorde en planering inför en Fontänhusturné som är tänkt att fungera som en introduktion av fontänhus för kommuner i mellersta och norra delarna av Sverige. Vi har inte ännu fått medel för en sådan turné då bidraget från Folkhälsomyndigheten detta året blev mycket lägre än det vi önskade, men vi jobbar vidare med saken och hoppas hitta de medel vi behöver.

Vi skapade en struktur för hur vi vill kommunicera i projektet såsom att skapa ett stående möte i veckan där alla i projektet som kan kopplar upp sig på Webex Teams så vi kan skapa en gemenskap online.

Det börjar också uppmärksammas att fontänhus finns och vi ser ett jättestort intresse från flera delar av Sverige att starta fontänhus. Här följer en lista på kommuner och län som är intresserade:
Linköping Varberg Ystad Strängnäs
Gävleborgs län Västmanlands län och Östersund

Projektet planerar även en 2 dagars utbildning i Sthlm den 23-24 maj för grupper som önskar starta fontänhus. Fokus på utbildningen i år kommer att ligga på hur man kan planera för ett eller flera fontänhus i ett län eller i glesbygd.

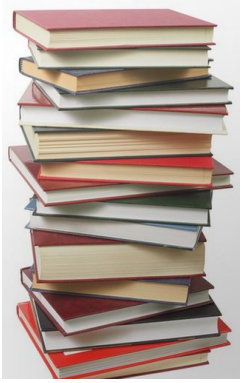
Tack för ordet!
Sara C

SVERIGES FONTÄNHUS RIKSFÖRBUND
Medlem i Clubhouse International

Nu har vi ännu en möjlighet att läsa på Göteborgs Universitet. Detta är en samverkan mellan idéburna organisationer och socionomutbildningen i Göteborg. En möjlighet ges till människor med egna erfarenheter av att leva i socialt utsatta situationer att följa kursen socialt arbete på samhällsnivå, tillsammans med socionomstudenter. Kursen är tre veckor och tar fasta på den roll socialt arbete kan ha ur ett samhällsperspektiv. Den riktar in sig på hur man kan förändra samhället istället för individen .

KUNiS
Kunskapsutveckling i samverkan

Kursen startar den 29 augusti 2019, du bör vara intresserad av samhällsfrågor och vara medveten om att dagarna blir långa.



Som deltagare får du inte högskolepoäng. Istället får du ett intyg på att du har varit med intyget omfattar hela kursens innehåll.

Detta kan jag vinna på att vara med:

- Träffa blivande socionomer och utbyta kunskap och erfarenheter med dem.
- Prova på universitetsstudier.
- Gratis kompetensutveckling
- Vara med om något roligt!

Är du intresserad, ring hit till Fontänen, så hjälper vi till att förmedla med universitet.

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Eva Mellgren är socionomstudent på Göteborgs universitet och har haft en fältstudievecka på Fontänen. Under veckan har hon arbetat på alla enheter.

Hur kommer det sig att du valde att göra fältstudier på Fontänen?
Jag blev faktiskt tilldelad platsen av Göteborgs Universitet och är väldigt glad att det blev just denna platsen.

Tidigare jobbade jag som konsult så jag har varit på många arbetsplatser men jag har nog aldrig varit på en arbetsplats med så härlig stämning och gott klimat.

Vad har varit roligast under veckan?
Det var den dagen då jag var i köket. Jag har aldrig jobbat i restaurangbranschen innan så det var kul för mig att få prova på det. Jag gillar när det finns mycket att göra.

Vad tar du med dig härifrån?
Att jag har fått möjlighet att sätta mig in i verksamheten, få en överblick. Jag tycker att det är så fint att ni har skapat en verksamhet som förstärker människors förmågor och positiva kraft.

Eftersom att temat på detta nummer är hälsa så undrar jag om du kan dela med dig av ett hälsotips?
Börja dagen med en grön smoothie. Mixa ingefära, citronsaft, lite kokosolja, babyspenat, banan, gurkmeja och kokosmjölk. Det är inte jättegott men **jättenyttigt.**

Ia B

Att hälsa

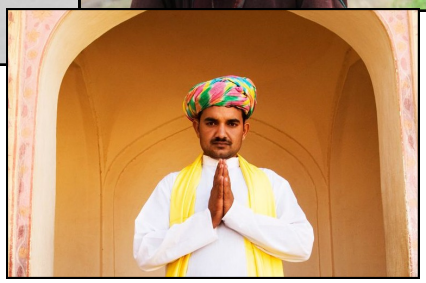
Att hälsa kan ju tyckas vara en självklarhet men faktiskt verkar det inte vara så för alla. Det är fantastisk trevligt att komma in till Fontänhuset och bli uppmärksammad och välkomnad. Även om jag varit lite sur på vägen hit går detta genast över när jag kommer in och blir hälsad på. Detta medför att jag tar mig an dagens uppgifter med glädje. Det är inte bara i receptionen man blir hälsad på utan detta fortsätter rakt igenom hela huset, vilket gör att man känner sig sedd och välkommen.

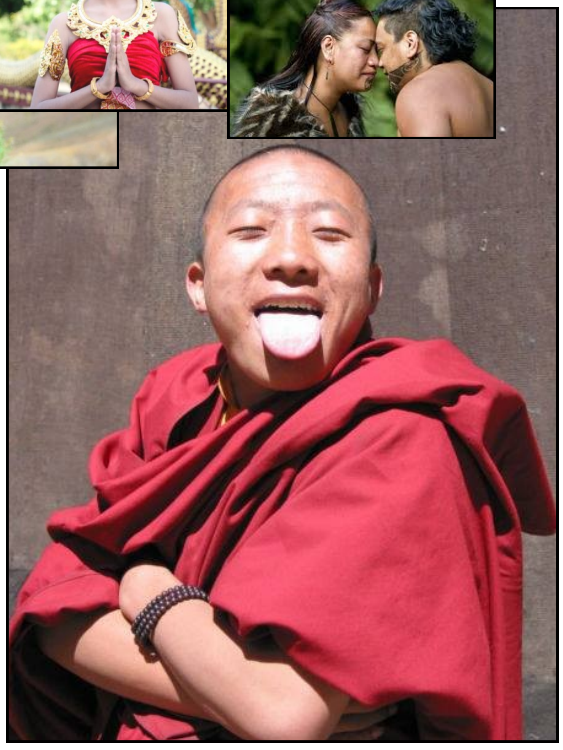
Hur man hälsar på varandra varierar världen över, att skaka hand verkar dock vara det vanligaste sättet. Hur man skakar hand och med vem varierar dock. Det vi anser vara artigt i Sverige behöver nödvändigtvis inte uppfattas så i andra länder. Här i Sverige gäller ett fast handslag, man kan gärna säga något om vädret också. Den yngre generationen hälsar numera ofta genom att kramas, detta gäller både tjejer och killar.

Ett fast handslag fungerar bra i Brasilien. I Marocko ska handslaget vara mjukt och man skakar bara hand om man är av samma kön. I Australien ska kvinnor som hälsar på en man sträcka fram handen först däremot skakar inte kvinnor hand med varandra. I Kina bestämmer åldern vem som hälsar först, ett mjukt handslag och en lätt bugning är kutym, man ska avstå från direkt ögonkontakt. Lite konstigt kan tyckas eftersom vi här i västerlandet fått lära oss det motsatta. I Storbritannien ska det vara ett lätt handslag och man ska inte stå för nära varandra när man pratar. I Thailand bör man avstå från att skaka hand, handflatorna möts i brösthöjd kombinerat med en lätt bugning, detta är även vanligt i Indien och Laos. Schweizarna är ytterst formella, ett handsslag kombinerat med efternamn och titel är praxis.

I Turkiet anses fasta handslag vara oförskämt däremot ska man hålla fast handen länge. Kvinnor och män skakar inte hand med varandra i Ryssland, såvida det inte är en affärsträff. En tusen år gammal tradition i Tibet är att man hälsar genom att räcka ut tungan, vanligt är också att sträcka fram armarna med handflatorna uppåt och buga. Maorierna på Nya Zeeland hälsar männen genom att gnugga näsa, kvinnorna kindpussas. En eskimåpuss är då inuiter hälsar genom att andas in vid den andras kind. Vid ett Sydafrikanskt handslag griper man om den andra personens tumme.

Ivana D





Subani ifrån HDK (Högskolan för design och konsthantverk) besökte oss på Fontänhuset Göteborg, under sex veckor i början av året. Hennes mål var att vi skulle uttrycka oss med hjälp av att väva. Jag tror att många i huset tycke att det var berikande att lära sig väva på ett sådant enkelt sätt. Vi byggde ramar och spände upp varp. Alla var nog där och vävde lite grann. Jag tror inte alla som var där uppe på tredje våningen kommer att erkänna att de smög sig dit för att jobba med lite kultur i det fördolda men det gör ingenting. För oss alla var det uppskattat och vi tackar dig, Subani att du stöttade oss med att väva.

Vi var iväg på Subanis (vår) utställning. Onsdagen den 29 maj åkte vi till Jubileumsparken på Hisingen.
Nu var det ju inte bara så att vi tittade på vad andra hade gjort, för vi var stolta medskapare av utställningen, nämligen hade vi vävt här i huset och även dessa alster ställdes ut. Vi var inte bara betraktare utan medskapare.
Jag frågade Maggan vad hon tyckte om utställningen och hon tyckte att det vi hade vävt här i huset trevligt att titta på. Att se konstverken arrangerade på detta vis, var stort, härligt och spännande. Hon vill se det igen.

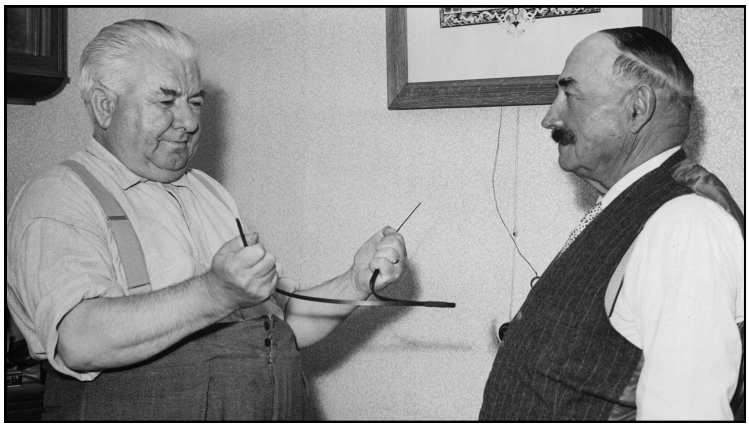
Gruppen står nu i konsteverket; **Djävulens kalsonger”**

Detta konstverk såldes för 80 000 kr.
Projektion av en yta.

Tiden gick väldigt fort men deltagarna tyckte att tiden sprang iväg. Det finns så många detaljer att upptäcka. Maggan skulle gärna komma tillbaka igen om tillfälle gavs.

Ulf B

Salvekvick och kvacksalveri ─alternativmedicin under



Den brittiske författaren, fysikern och vetenskapsjournalisten Simon Singh, som tidigare skrivit böcker om bl.a. matematik (Fermats gåta), kryptologi och chiffer (Kodboken) samt universum (Big bang: allt du behöver veta om universums uppkomst ─ och lite till) har i denna bok tagit sig an alternativmedicinen i boken betitlad Salvekvick och kvacksalveri. Alternativmedicinen under luppen. I original heter den *Trick or Treatment*? Alternative Medicine on Trial (Man kan ana att översättaren har göteborgsk påbrå. Under alla omständigheter är den svenska titeln fyndigare.)

Singh ställer sig väldigt kritisk till alternativmedicinen och inte minst till de som tjänar pengar på den.

Homeopati avfärdas som rena bluffen, utövarna av denna läkekonst utmålas som charlatanер, som profiterar på människors innerliga önskan om att bli kvitt sina krämpor ─ ett önsketänkande och naiv tro på att något annat än vetenskapliga metoder skulle fungera. Singh drar en ridderlig lans mot denna värld av alternativa behandlingsmetoder, s.k. komplementärmedicin. Metoden som Singh använder sig av är utstuderat effektiv i sitt uppsåt att avslöja bluffen och starkt är hans patos att lägga fram ovedersägliga bevis för att kullkasta alla dunkla föreställningar. Man kan ana personliga motiv bakom denna bok. Klart är att man blir nyfiken på det som förkastas. Jag kommer därför att härnäst fördjupa mig i homeopatin, kristallterapin, akupunkturen m.m. med ett öppet sinne och genuin nyfikenhet.

Jag tänker så här: Så farligt kan det inte vara. Vem vet ─ kanske blir man rentav frisk?

Simon S (Matti)

Vänskap

Vänskap är som havet, det kan storma ibland och vara helt spegelblankt och stilla.
Den är som solens strålar mot ansiktet en solig vårdag.
Vänskap är som en god kopp kaffe med en pralin till.
Den är som kolsyran i mineralvattnet.
Vänskap är som en bra bok.
Den är som en vacker sång.
Vänskap är kärlek.

Var rädd om vänskapen.

Man speglar sig i andra människor och det ger en källa till glädje och ringar på vattnet. Kärlek föder kärlek och hat föder hat. Men försök att bemöta hatet med kärlek och ha tålamod. Livet är inte enkelt, men lev här och nu och ta tillvara på de ljusa stunderna. Dela livet med människor du tycker om och som tycker om dig tillbaka. Livet har krokiga stigar och raka så att det blir variation. Genom dina vänner så finner du styrka och kraft för att klara dem jobbiga dagarna.

Neetha K

Receptionsutbildning
Vi kommer att starta en ny omgång av Receptionsutbildningen till hösten, om intresse finns. Judith.

Unga vuxna
Tisdagar 13.30 håller Unga Vuxna sina möten där vi gemensamt sätter mål och struktur.
Välkomna! / Isabel och Jessica

Fotboll
Vi har fribiljetter till BK Häckens fotbollsmatcher. Kom in och kolla upp. Kopparberg/Göteborg FC's matcher är gratis, så det är bara att gå dit och supporta.

Häng med på Prideparaden 2019
Christine och Axel. kommer att vara med och gå på Pridefestivalen. Om du är intresserad så prata med dem. Lördagen den 15 juni i Göteborg

PR & Kommunikationsgruppen
Under våren kommer arbetet fortsätta, titta på tavlan när det är möten eller prata med Emelie.

Handarbetskafé
Onsdagar, ojämna veckor Kl. 16:00 handarbetar och fikar vi. Under sommaren gör vi ett uppehåll. Vi ses i höst. Judith, Maggan och Isabel

Jobba i vår trädgård
Nu under sommaren skulle vi vilja ha hjälp i trädgården. Vi behöver dig som är intresserad av trädgård och är här under sommaren. Välkommen, du behöver inte ha "gröna fingrar".

Nanuk på turné
Om intresse finns, kan vi få återbesök av en utbildad besökshund, **Nanuk,** se sidan 10. Vov vov.

Skolan
Arbetarrörelsens folkhögskola i Göteborg (AFIG) håller lektioner på Fontänhuset. Bra för dig som vill prova på att plugga i en lugn och skön miljö och i lagom tempo.
Vi har uppehåll under sommaren.
Kom in och prata med Natalia för mer info.

Ansökningar till folkhögskolan
Vill man söka till vår Folkhögskola, Gyllenhuset, gå in på a-folkhogskolorna.se/kurs/gyllenhuset-allman-kurs/

HBTQ gruppen
Denna grupp träffas kontinuerligt och verkar för att belysa HBTQ frågor och även andra frågor som har med inkludering och diskriminering att göra.
Mer info finns på Facebook och på anslagstavlan i klubbhuset. Du kan även prata med Jessica.

Dator / teknikkurs
Vi återkommer till hösten med Dator och teknik-kurs.
Alex K.

Semesterveckor
Veckorna 28-31 kommer våra semesteraktiviteter/utflykter att genomföras. Kom in för att hämta ett schema.

Världskonferens i Oslo
Konferensen äger rum 28 sep. och avslutas den 3 okt.
Vi ser fram emot att skicka våra representanter dit.
Om du vill åka, prata med Helena.

Temaveckor i köket
Under hösten kommer vi i köket förmodligen att ha temaveckor men i nuläget har vi inte bestämt.

ARGA RUTAN!!!!

Jag blir så trött på alla väskor och påsar som har ett eget säte på bussar och spårvagnar. Det händer allt som oftast att äldre människor står medans väskorna får en vilsam färd i eget säte. För dj…..gt!!!!! Äldre kanske inte vågar säga ifrån.

Våra samarbetspartners

Ensam är inte stark och Fontänhuset Göteborg har lyckade samarbeten med flera företag och organisationer. Vissa företag stödjer oss med varor vi är i behov av, t ex arbetskläder, blomsterbuketter till vår reception, biljetter och matvaror. Vi har också ca 50 stödmedlemmar som årligen bidrar med medel till verksamheten. Stort tack till alla!

MÖLNDAL KVARNBYN
GOTHIA
GATENHEIM

GÖTEBORG-SÄVE
GÖTEBORG-ANGERED
GÖTEBORG-CITY

- *Bristol Fiske AB*
- *Iberiska Språk Maria Eduarda*
- *In Form JB AB*
- *Kvibergs Handelsträdgård*
- *TLK Peter Olsson AB*

Genom er gåva har våra medlemmar möjlighet att få tillgång till Göteborgs kulturliv. Det kan vara ett teaterbesök, bio eller något annat som vi arrangerar som fritidsaktivitet.
Vill du också vara med och stötta verksamheten? Postgiro: 63 13 04-3 Bankgiro: 5605-5627