Vi finansieras genom bidrag från Socialstyrelsen, Falkenbergs kommun, Allmänna Arvsfonden, tillfälliga projektbidrag & lokala sponsorer. Era bidrag hjälper oss att skapa en mer meningsfull vardag för personer med psykisk ohälsa.

System Hall, Stålboms, Specialkarosser AB, SIA Glass, Rejmes, Pexymek, ICA Skrea Strand, ICA Kvantum, P H Bygg, El-Andersson, A-kembaren, Hanells Finans, Grand Hotell, Bertil & Sånt, Druiderna, W6 & Lidl

Vill du sponsra oss? Läs mer på sidan 23

baksida

Fontänhus källan

#3
2025

25 YEARS



// Knep å knåp sid. 21

// Semester! sid 12-13

// Konsert med Nestor sid 20.

Framsida

Ledare

Vi hoppas att du får lika mycket glädje av att läsa detta nummer som vi har haft i att skapa det. Många nya skribenter och några mer rutinerade som bidragit. Hos oss händer det som alltid en hel del. Vårt sociala program med torsdagsaktiviteter är planerade för höst/vinter, kolla vår hemsida för mer info. Projektet “Grönskande Hälsa 2.0” har satt igång, med stöd från sparbanksstiftelsen. Mer om detta i nästa nummer.

Håll till godo!



TIDNINGSPOLICY

Arbetet med Fontänhuskällan görs av medlemmar & handledare på Falkenbergs Fontänhus. Tidskriften utkommer upp till fyra gånger om året. Fontänhuskällan skall spegla vår verksamhet som organisation både lokalt och centralt. Enskilda artiklar kan ge uttryck för personliga betraktelser och då framgår avsändare i artikeln. Redaktionen arbetar med att skapa ett varierat innehåll då vår målgrupp är bred. Om du som läsare känner att tidningen bör finnas tillgänglig på fler ställen, ta gärna kontakt med oss på Falkenbergs Fontänhus.

KONTAKTA OSS

FALKENBERGS
FONTÄNHUS

Storgatan 71,
311 74 Falkenberg

0346 71 10 71

kontakt@falkenbergsfontanhus.se
www.falkenbergsfontanhus.se



25 YEARS

I år firar vi 25 års jubileum.
Det firade vi bland annat på sommarfesten den 11 juni. Men kommer att uppmärksammas på olika sätt och vis under året, håll utkik.



STÖDMEDLEM

Vill du få vår tidsskrift hemskickad med jämna mellanrum? Bli Stödmedlem, Sid 23

FONTÄNHUSET
FALKENBERG

Storgatan 71, 311 74 Falkenberg
0346 – 711071
kontakt@falkenbergsfontanhus.se

Vill du stödja vår verksamhet?

Falkenbergs Fontänhus är en ideell förening som arbetar för att ge människor med psykisk ohälsa meningsfullhet, trygghet, kollegor och möjlighet att ta steget tillbaka in i arbetslivet. Genom att stödja oss kan du hjälpa till att göra vår verksamhet bättre.

Som stödmedlem stöttar du vår verksamhet ekonomiskt. Du blir då inbjuden till vår sommarfest och får även om så önskas vår egna tidning *Fontänhuskällan* hemskickad.

// Stödmedlemskap

Privatperson - 300 kr/år | Organisation - 500 kr/år | Företag - 1000 kr/år

// Sponsra oss

Kontakten med våra sponsorer är viktig. Många gånger som ekonomisk stöttning men andra gånger även som bollplank eller som samarbetspart. Det finns alltid medlemmar som är på väg ut i arbete i behov av praktikplats eller förvärvsarbete. Genom att erbjuda en plats gör ditt företag en ovärderlig insats som samtidigt höjer stämningen och arbetsmoralen på jobbet.

kontakt@falkenbergsfontanhus.se

Bankgiro: 5270 –6207
Swish: 123 108 12 72

123-108 12 72
Betala med Swish
swish

Det finns ett formulär på vår webbplats som förenklar för dig som vill bli stödmedlem, kolla gärna in www.falkenbergsfontanhus/stod-oss

Inbetalningen ska gå till Falkenbergs Fontänhus Vänner. Kom ihåg att ange ditt namn och den adress dit du vill att vi ska skicka vår tidning. Som stödmedlem eller sponsor får du Fontänhuskällan hemskickad.



Adnans RECEPT

Färsfylld paprika på turkiskt vis

Ingredienser

- 4 st röda paprikor
- 400 g nötfärs
- 25 gram smör eller margarin
- 1 finhackad gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- Salt
- Svartpeppar
- Spiskummin
- Chilisås
- 2 dl Creme fraiche
- 3 dl matgrädde

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Skär toppen av paprikorna, lägg de i en form, lägg in i ugnen och låt de bli lite mjuka. Hacka löken fint, fräs löken i smör eller margarin, lägg i färsen, tillsätt vitlök, kryddor och chilisås. Låt koka ihop. Ta ut paprikorna ut ugnen, fyll de med färsen, lägg dem i formen och häll i grädde och crème fraiche i formen, ställ i ugnen i ca 20 min eller tills såsen i formen kokat upp. Servera rätten med baguette, potatismos och blandad grönsallad.

Upptäck kulinariska äventyr med "Adnans mat & bak", en inspirerande recept och kokbok av Adnan. Den är fylld med läckra recept som Adnan har förfinat genom åren. Varje sida bjuder på nya smakupplevelser.

Vill du själv ha ett exemplar av Adnans bok så fråga honom gärna.



Linnea & Jonas testar

Raspberry Dream. Någon typ av chokladaktigt kex.

Jonas och Linnea tyckte att förpackningen såg både lite fräck och aptitlig ut. Vår gäst-testare Frida däremot var inte lika övertygad, beskrev det som lite wannabe trendigt utan att egentligen vara det. Linnea medger att just veganskt godis skrämmer henne lite, oklar anledning.

- *Jonas testar och konstaterar att smaken är väldigt söt, inte äcklig.*
- *Frida tyckte det var en aning oklar smak, lite som att de borde bestämma sig.*
- *Linnea, inte god.*



Jonas ★ 3
Linnea ★ 1,5
Frida ★ 1

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FONTÄNHUSKÄLLAN

Ledare	02
Kontakta oss	02
Policy	02
RAPPORTER	
Enhetsrapporter/Grupper	04
Studiebesök Mimi/Matfulness	05
Mitt liv med AI	06
Senaste från SFR	06
Vägar ut - Dialogmöte/AF	07
Musik för själen	08
TV-Nostalgi	10
TV-Nostalgi forts.	11
Rapport från Fegen	12
SRapport från Fegen forts.	13
Marta gör den svenska naturen vacker	14
EVem vill ha laglöshet	15
Intervju med Adelina/Rian Designmuseum	16
Bokrecension	17
ATV-intervjun/Stina visar	18
Grillning med Båstad/5 Snabba	19
Koncertrecension	20
ÖVRIGT	
Knep å knåp - Sudoku	21
Adnans recept / Linnea & Jonas testar	22
STÖD VÅR VERKSAMHET	
Stötta vår verksamhet	23
Sponsorer	24

FÖLJ OSS

@ *@falkenbergs.fontanhus*

/falkenbergs.fontanhus

falkenbergsfontanhus.se



STÖDMEDLEM

Vill du få hem denna tidning med jämna mellanrum? Hur du gör beskrivs på sidan 23

Vad har hänt sedan sist på våra enheter och arbetsgrupper eller våra projekt?

Fem dagar i veckan erbjuder Falkenbergs Fontänhus en arbetsinriktad dag mellan 8:00-16:00 (15:00 Fredagar).

Detta på tre enheter; Kök, Kontor, Service. Samtliga enheter har dagligen enhetsmöten klockan 9:00 & 13:00 i syfte att planera, hålla strukturen och följa upp dagen.

Upptill den arbetsinriktade dagen finns även ett antal arbetsgrupper och projekt igång.

KONTORSENHETEN



Det har varit full fart det senaste. Mycket nya medarbetare vilket är roligt. Vi har arbetat med allt från tidning till intranät och sociala medier. Skriver i skrivande stund på flertalet ansökningar och har kommit igång igen med våra teamsmöten.

KÖKSENHETEN



Bakning och matlagning i vanlig ordning. Senaste tiden har vi haft mycket spännande till försäljning i cafékylen, bland annat chutneys och olika muslibars. Inga hälsar att de är jättegoda och hemlagade. Köksutbildningarna har kört igång, hygien, svinnhantering, skuldlista, kvitto är några av kurserna som hålls. *"Här är det alltid fart" - Michael*

SERVICEENHETEN



Ny trädgårdsbåge i vår fins trädgård. Lite mindre renoveringsjobb, ny tröskel i boden, dörrfix på kontoret. Grönkskande Hälsaprojektet har så smått börjat. Ateljen/Enhetsrummet har fått ett ansiktslyft med nya hyllor. En massa nya grejer helt enkelt.

FIT FOR LIFE

FitForLife - Igång igen efter ett kortare sommaruppehåll. Är det fint väder är vi i vår trädgård annars Söderbro Center. "Jonna säger att hon har ett personligt mål denna säsong som är att upptill FitForLife även börja träna hemma! Redaktionen hälsar lycka till.

Skapandegruppen - Vi har haft uppstartsmöte under tidig höst och kommer att ha en del testa på aktiviteter under höst/vinter: Keramik, glas och foto bland annat. Vi skall även delta på nsph:s utställning Art of Awareness

Musikgruppen – Anders. Vi har precis kommit igång efter sommaren i replokalen. Vi satsar på att eventuellt köra ett kortare framträdande till jul. Fredagar 13-15 i "gamla" badhuset.

Bokklubben (Stina & Birgitta) - Vi har haft en något kämpig period. Vi har inte kunnat enas om vilken bok som blir nästa läsning. Vi funderar på att skapa en handlingsplan för hur gruppen skall skötas framöver. Bokklubben träffas minst en gång i veckan, nu senast på måndagar klockan 13:15.

Birgittas knep å knåp



NIAN

Här gäller det att hitta så många ord
som möjligt. Du får bara använda bokstäverna en gång ord och mittbokstaven **måste** ingå.
Bilda ord med **minst** fyra bokstäver.
Det finns minst ett ord som innehåller **alla** nio bokstäver!

Lösningen kommer i nästa nummer

F	R	I
E	N	S
D	O	V

Lösning förra numret:

aber, amen, ante, arbeta, area, arena, arme, Aten, bane, baner, bantare, barnhem, bit, bena, beta, enbart, eran, etan, hane, hantera, hare, harem, hatare, heat, herm, heta, **MANBARHET**, maner, manet, matare, mate, mena, mera, meta, metan, nare, nate, rate, rehab, rema, rena, renat, reta, Rehn, tarmben, team, tema, term, tre, trema

SUDOKU

Lätt

5	2		9					6
					2			7
	4	3	8		7		9	2
8		2			4			3
4						9		
3			5	2	6	7		4
		6		4	9		7	
	5		3	8			6	
2		9						8

Svår

		6			2			
		5						8
9		3						
			5	7		6		3
		7			6		2	
		4				5		
	8						4	5
	4			2				
				5		3		9

4

21

Konsertrecension med Anders och Sebbe

Nestor

6/9 LISEBERG

Så var det dags för efterlängtad konsert med svenska rockgruppen Nestor som släppt 2 album med 80-talshårdrock o gjort det Otroligt bra med en sångare med otrolig röst och grymma melodier o bra musiker o humor. Var jag Sebastian och Anders redo för avfärd till Liseberg. Väl inne på plats på konsertområdet såg vi några låtar med Velveteen Queen som kör en mer rå sleaze-betonad hårdrock men gör det bra, om man gillar sån musik. Det syns att de har scenvana o turnerat mycket även om det inte är min grej riktigt så är de proffsiga, o gör det riktigt bra. En av medlemmarna har kanske sin far att tacka det för (Magnus Ax, gitarrist från gamla Swedish Erotica). Efter att de hade gått av scenen så visades en gammal testbild upp med nestor och nedräkning till klockan 20.00, med korta roliga inslag om medlemmarna i bandet Nestor.

Plötsligt säger en röst: “You wanted the best …”,
Vilket är en klassiskt intro från kiss konserter, “you got Nestor!”
Ut kommer cheerleaders och två marscherande trumslagare, samt keyboardisten Martin Frejinger och Nestors trummis Mattias Carlsson. Därefter kommer gitarristen Jonny Wemmenstedt och bassisten Marcus Åblad in, och till sist sångaren Tobbe Gustavsson. kvällen till är bandet klädda i nya scenkläder i rött o svart. Första låten är igång, We Come Alive, som är en perfekt öppningslåt.

Både jag och Anders häpnar över att Tobbes röst är så bra, då bandet fått ställa in en spelning två veckor tidigare. Saken är den att han sjunger bättre än nånsin! Hit efter hit avlöser varandra tills en svart flygel rullas ut och Tobbe får en barstol. De spelar då två lugna ballader: The One That Got Away och duetten Tomorrow (tillsammans med sångerskan Louise Gardtman). Balladerna är inte dåliga i sig (snarare tvärtom), men kanske är det just att det är två ballader efter varandra som drar ner betyget något, då även extranumret i slutet är en ballad (It Ain’t Me).
Efter dessa ballader ökar tempot igen, och det med besked, då den mäktiga “rockrökaren” Firesign drar igång med både eld och bomber. Jag och Anders kollar efter i låtlistan (som finns på nätet) när den episka nostalgilåten 1989 kommer att spelas, och det visade sig att den var näst sist i låtlistan. När väl låten kommer så levereras allt i ett crescendo i form av ett storslaget och mäktigt fyrverkeri. Fyrverkeriet var svindlande kraftfullt, samt en bra avslutning på en riktigt bra konsert!
Vi bestämde oss för att gå tillbaka till bilen till tonerna av balladen It Ain’t Me.

Konsertbetyg: 4,5 av 5 möjliga.







Foton: Sebbe









TREDJE PROJEKTÅRET!

Vårt arvsfondsprojekt rullar vidare in på år tre. Vi ligger väldigt bra i fas med de mål som projektet från början satte upp. I dagarna startar ett nytt gäng deltagare upp matfulness metoden. Dessa blir de sjunde i ordningen.





Studiebesök på Mimi Folkhögskola den 9 september som startat upp en digital kurs av vårat Matfulness projekt. Vi Kunde såklart inte vara i Göteborg utan ett besök på Göteborgsfontänen!

MÄTFULNESS

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Vårt Arvsfondsprojekt "Matfulness" syftar till att främja hälsosamma matvanor och medveten närvaro i måltidssammanhang. Genom att kombinera mindfulness-tekniker med matlagning och måltidsupplevelser, strävar vi efter att förbättra deltagarnas relation till mat och främja en hållbar livsstil.

20

5

Mitt liv med AI

kollega, inte som herre

När jag först hörde talas om AI kände jag både nyfikenhet och tvekan. Var det här framtidens hjälpreda eller en maskin som en dag skulle bestämma över oss?

Det talas om att AI kommer att bli så intelligent att den kommer att ta över mänskligheten. Är det inte så att ju mer vi slutar tänka själva och låter AI ta över så blir vi människor dummare.
Jag bestämde mig tidigt för att om jag skulle ha AI i mitt liv, så skulle det bli på mina villkor.

För mig är AI idag som en kollega som aldrig blir trött, som alltid kan ge förslag och hitta information på sekunder. När jag sitter fast i en tanke kan AI öppna en dörr och visa en ny vinkel. när jag behöver struktur i ett projekt eller ord till en text kan AI ge mig ett första utkast.
Men precis som en riktig kollega är det jag själv som bestämmer vilken väg vi går vidare på.

Jag är medveten om att det finns en risk att AI en en dag får för stor makt om människor glömmer att hålla i tyglarna. Därför har jag bestämt mig för en enkel princip AI får vara med i mitt liv men bara som kollega. Den får gärna bidra, men aldrig ta över. AI ska inte vara min chef. Den ska vara min kollega.

STINA



Vad är AI?

Artificiell intelligens (AI) är ett område inom datavetenskap som fokuserar på att skapa system som kan utföra uppgifter som normalt kräver mänsklig intelligens. Det kan handla om att förstå språk, känna igen bilder, fatta beslut eller lära sig från erfarenheter.
Exempel på AI i vardagen:

- Röstassistenter som Siri och Google Assistant
- Rekommendationer på Netflix och Spotify
- Självkörande bilar
- Chattbotar och kundtjänstsystem
- Översättningstjänster som Google Translate

Ai som förklarar Ai

Senaste nytt från vårt Riksförbund

Fountain House Education Support, projektet som syftar till att utveckla Fontänhusens studiestöd, rullar på.

Det finns fortfarande möjlighet att göra studiebesök på de Fontänhus som har en studieenhet (ta kontakt med Jessica Kling för mer information). Arbetet med en nationell kunskapsbank har påbörjats.

I höst ska en ny socioekonomisk utvärdering av Fontänhusen genomföras, återigen med hjälp av företaget Payoff. Underlaget kommer samlas in genom slumpmässiga och anonyma enkäter. Mer information kommer.

SVERIGES FONTÄNHUS RIKSFÖRBUND
Medlem i Clubhouse International

Besök på Båstad Fontänhus

11 september

Vi blev inbjudna på grillning på Båstad Fontänhus. Vilket vi med glädje tackade ja till! Vi var ett gäng på cirka tio personer som åkte söderut.



Kortfakta om Fontänhuset Båstad

Grundades 1995, vilket gör huset till trettio år gammalt i år. Bland annat var Båstad initiativtagare till "Psykelprojektet" som vi i Falkenberg medverkade i.

5 SNABBA FRÅGOR

Melinda

Har du ett favorit resemål?
Thailand

Vart växte du upp?
Trollhättan

Finns det en superkraft du aldrig skulle vilja ha?
Att höra andras tankar

Vilken är din favoritfärg?
Rosa

Vad för väder föredrar du?
Soligt och varmt

Camilla

Vilken sås eller krydda skulle du inte kunna vara utan??
Salt! Om jag måste välja endast en.

Vad är något du inte skulle kunna leva utan?
Tandborste och bettskena!

Vilket är det viktigaste objektet du äger?
Mobiltelefon och läsglasögon!

Vad tycker du alla borde uppleva någon gång i livet?
Något häftigt resmål. Koh Tum (Ö i Thailand) med bara några få boenden men som är en fantastisk upplevelse, som de flesta turister hoppar över eller missar .

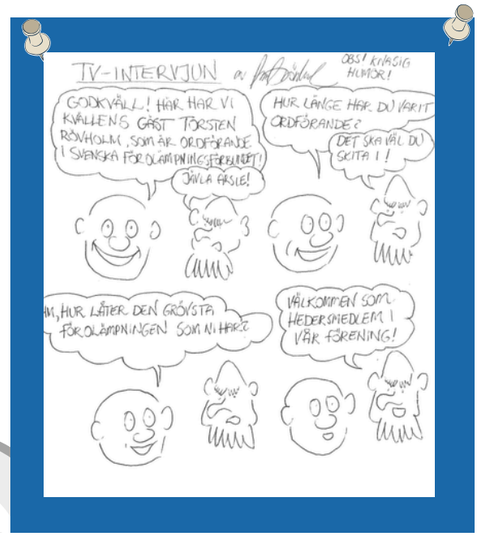
Hund eller kattperson?
Uppväxt med hund haft katt

6

19

TV-intervjun

En serie av Anders Grönlund



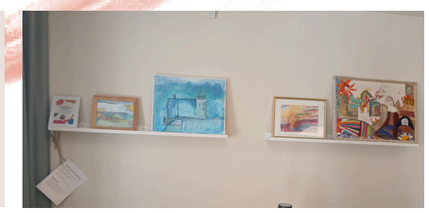
Stina visar

I vår matsal så hänger numera konst, vi kallar det månadens konstnär och Stina var först ut.





Så här kan det se ut när Stina släpps lös i fantasin. Gammalt blir som nytt och en tavla har hon sytt. Inget särskilt är menat och inget hon påstår är sant hon är bara en gammal tant.



18

Vägar ut

Dialogmöte





Erasmus+

I onsdags hade vi en inspirerande nätverksträff med företagare, politiker och representanter från bland annat Vuxenpsykiatrin, Arbetsmarknadsavdelningen och Finsam.
Träffen var en del i det Erasmus+projekt som vi medverkat i det senaste året. Vi diskuterade de utmaningar som personer med psykisk ohälsa upplever i deras jobbsökande och i arbetslivet. Vi behöver alla tillsammans i samhället hjälpas åt så att personer med psykisk ohälsa hittar sin plats i arbetslivet.

BESÖK FRÅN ARBETSFÖRMEDLINGEN



Den 10 september så dök handläggare från Arbetsförmedlingen. upp på ett spontant besök. Under besöket så gick vi en rundvandring i våra lokaler. Det är alltid roligt med besök.

7

Musik för själen

BTS OCH KAMPEN FÖR PSYKISK HÄLSA.

I en värld där sårbarhet ofta tystas, har BTS blivit ett eko av mod – en röst för de som annars förbli ohörda. Bortom världshits och utsålda arenaturnéer har den sydkoreanska gruppen konsekvent lyft viktiga samtal om mental hälsa, identitet och samhällets krav. Genom texter som berör ensamhet, ångest och självkärlek har de skapat ett utrymme där deras fans – kända som ARMY – känner sig sedda, hörda och förstådda. Det här är inte bara musik – det är en rörelse för läkning.



Från deras tidiga album som tog upp ungdomars skolstress till senare verk som "The Most Beautiful Moment In Life" och "Love Yourself"-trilogin, har BTS konsekvent brutit tystnaden kring ämnen som ofta omges av tystnad eller stigma. I låtar som "Tomorrow" och "Blue & Grey" skildras depression, självtvivel och kampen för att hitta mening – inte som svagheter, utan som verkliga mänskliga erfarenheter. Ett särskilt starkt exempel är "The Last", skriven av Agust D, alter egot för medlemmen SUGA, där han öppet berättar om sin egen kamp med psykisk ohälsa. Denna ärlighet har inte bara varit banbrytande inom K-Pop, utan har också hjälpt miljontals unga världen över att känna att de inte är ensamma.





Gruppens samhällsengagemang har också fått konkret form. Genom sitt samarbete med UNICEF i kampanjen "Love Myself" har de aktivt arbetat för att motverka våld mot barn och unga, samt spridit budskapet om självkärlek och respekt. De har hållit tal inför FN, där de uppmanade ungdomar att våga tala sin sanning och stå upp för sig själva – ett kraftfullt budskap i en tid då många känner sig osynliga i samhällets ögon. Med sin globala plattform har BTS blivit en betydande röst i samtal om psykisk hälsa, identitet och sociala frågor som annars ofta tystas ner.

Men BTS har inte bara skapat musik – de har byggt en gemenskap. Deras fans, ARMY, består av människor i alla åldrar och från hela världen som förenas av bandets budskap om hopp, sårbarhet och självrespekt. För många har BTS blivit en livlina – inte bara genom låtarna, utan genom känslan av att inte vara ensam. På sociala medier, i fanprojekt och i vardagen delar ARMY med sig av sina berättelser om psykisk ohälsa, läkning och självacceptans. Tillsammans har de skapat ett utrymme där det är okej att känna, att kämpa – och att växa.
Det BTS förmedlar handlar inte bara om toner och texter, utan om att våga vara människa i en värld som ofta kräver fasader. Genom att ge röst åt psykisk ohälsa, självtvivel och inre kamp har de skapat ett språk för känslor många saknar ord för. Deras öppenhet har hjälpt otaliga att känna sig mindre ensamma – och inspirerat till samtal som gör skillnad. I mötet mellan deras ärlighet och lyssnarens egna erfarenheter växer något större fram: en plats för röst, mod och hopp.

8

Bokrecension





Recension av: Stina
Genre: Deckare

Din tid kommer

Semestrar är slut, en del böcker är lästa och recenserade. Vi startar ny säsong i Bokcirkeln där vi söker att hitta vad som passar alla i gruppen att läsa. Den sista boken under våren var Carl-Johan Vallgrens roman, "Din tid kommer", som vann pris för Årets bästa svenska kriminalroman 2024 och är en existentiell deckare. Boken utspelar sig i Falkenberg 1993 och handlar om en okänd flickas död.

Störst fokus i boken ligger på kommissarie Björling. Han är en erfaren utredare som tappar greppet om allt när hans egen dotter inte kommer tillbaka hem efter en campingtur hon i hemlighet åkt iväg på tillsammans med sin pojkvän. En mycket spännande läsning och tankarna snurrar lite om att detta kan ha varit en verklig händelse eller vad tror du?

Mer om bokklubben hittar du på sidan 4

Kort fakta om Carl-Johan Vallgren
Debut: 1987 med romanen Nomaderna.
Genombrott: Den vidunderliga kärlekens historia (2002), som belönades med Augustpriset.
Yrken: Författare, rocksångare, dramatiker och skådespelare.
Musik: Har släppt flera album i en stil som blandar kabaré och rock.
Pseudonym: Har även skrivit spänningsromaner under namnet Lucifer.
Senaste roman: Din tid kommer (2024), en existentiell kriminalroman som utspelar sig i 1990-talets Falkenberg.

FACT

17

Intervju med Adelina

som jobbar på Fontänhuset i Falkenberg sedan 2011.

Vad är det bästa med Fontänhuset?
Alla människorna, och att ingen dag är den andra lik.

Du har ju arbetat i väldigt många år här nu, finns det nåt särskilt roligt som har hänt som du skulle vilja berätta om?
Finns många händelser och minnen. Men alltid roligt när någon går vidare ut i arbete eller studier. Nyligen fick jag uppleva att Fontänhuset fyllde 25 år i Falkenberg.

Vem är din idol?
Har ingen.

Slutligen några antingen eller:

Shakespeare eller Seinfeld? Ingen av dom.
Fotbolls-VM eller OS? Inte så intresserad av sport heller, men i så fall OS.
Hamburgare eller pizza? Pizza.
Lägenhet eller villa? Villa.
Kalle Anka eller Smurferna? Smurferna.

Tack så mycket!
Skrivet av: Anders Grönlund



Lina & Jodd

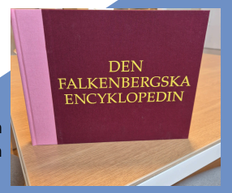
Rian Designmuseum

Ligger i Falkenberg granne med huset här.
Där kan man låna smycken på Smyckoteket. Smycken görs av konstnärer och kan lånas enkelt och kostnadsfritt vilket du kan se på deras hemsida www.smyckoteket.se

De behöver modeller för att visa sina smycken - Vi var där på ett besök, och jag fick frågan om att vara modell. Lite Nervöst och jag hade ingen aning om vad jag hade tackat ja till. När jag kommer dit och ser ett bord med olika fina smycken. Jag sökte något som var jag och hittade då en stor tung ring att bära. Fick vara modell och det togs flera bilder med olika vinklar för att framhäva smycket.

Efter besöket skrev jag på att bilden får delas och läggas ut om så önskas.

@Petra Jönsson



Jag fick jag en fin bok som tack.





TV NOSTALGI



Fredagen den nionde oktober 1982 sändes det första avsnittet av **Nöjesmaskinen**, vilket innebar startskottet för en rejäl förnyelse och förbättring av den typ av tv-underhållningsprogram som innehåller musik och sketcher m m på Sveriges Television (SVT). Tidigare fanns förvisso både Måndagsbörsen och Bälinge byfest, men när dessa i huvudsak bjöd på egenproducerade sketcher och oftast ganska okända svenska musikartister, hade Nöjesmaskinen klipp från välkända revyer eller internationella storfilmer, och musikartister som toppade topplistorna som gäster.

Programledare blev två journalister, Stina Lundberg (senare Dabrowski) och Sven Melander. Den senare var välkänd för den breda publiken som Berra i Lasse Åbergs film Sällskapsresan, men i det här sammanhanget var dom båda obeprövade, men det blev succé. Ett bra fungerande team i alla fall fram till det plötsliga uppbrottet, men det var flera år senare. Mest känt blev detta tv-program för två klipp från utländsk tv. Pingvinerna, som egentligen var en japansk reklamfilm för öl. Alkoholreklam i tv var egentligen förbjudet, men eftersom detta öl aldrig såldes i Sverige, gick det bra.

Och ballongdansen (nakna medelålders män med ballonger), som ursprungligen var ett inslag från brittisk tv, vilket blev så pass populärt att Nöjesmaskinen även gjorde en egen version med Sven Melander, Bosse Larsson och Lasse Åberg. Även på skolor och fritidsgårdar m m genomfördes ballongdanser. Detta kunde alltså fungera som populär underhållning på 1980-talet.
Senare (år 1985) kom ett tv-program med ett snarlikt namn, Nöjesmassakern.

Sven Melander var med även där, men nu tillsammans med Åke Cato, Jon Skolmen och Gösta Engström. Detta tv-program innehöll bara egenproducerat material och det blev populärt för sina sketcher med de återkommande figurerna Olle & Helge, Werner & Werner och Rulle m.fl.
I samband med Nöjesmaskinens succé fick även tv-underhållningen på lördagskvällar en ordentlig uppgradering. Den 22:a oktober 1983 sändes första avsnittet av Razzel, som pågick hela kvällen med olika programblock.

Direktsända studioinslag med Lennart Swahn, Tommy Engstrand och Pelle Berglund (from 1984 även Gun Hägglund), vilka varvades med tv-serier och tv-program som Uppdrag i Singapore, Gäster med gester, Pang i bygget, Nattsudd, Snobbar som jobbar och Svarte Orm m m.

Studioinslagen innehöll liksom Nöjesmaskinen många underhållande klipp från både film och tv. Dessutom ett stort antal musikaliska gäster. För att nämna några av dom: Tina Turner, Culture Club, Jerry Williams, Anni-Frid Lyngstad, Susanne Alfvengren, Carola Häggkvist, Style och Lena Philipsson m fl. Dessutom direktsändes Lotto-dragningen. 1986 ingick även Melodifestivalen i Razzel.

I mitten på 1980-talet fick en mycket ung och lovande man med namnet Måns Herngren, både möjlighet att göra egna tv-program, och att söka igenom SVTs digra arkiv efter gammalt material att använda till fejkade intervjuer (t ex med Gösta Boman) eller bara som inslag.

Detta blandades sedan med moderna musikvideor och egenproducerade sketcher tillsammans med bl a Hannes Holm, Ulf Larsson, Cia Berg, Peter Wahlbeck och lillbrorsan Linus Herngren (som idag helt klart är den mest kände av de två). Mest minnesvärda av dessa tv-program och tv-serier skulle jag säga är: Tutti frutti 1985 (ej att förväxla med TV3s tv-program med samma namn), Namnsdagserien 1986 (varje avsnitt hade samma namn som de som hade namnsdag den dagen), SMASH 1990 (Linus debut) och Penetrerings-TV 1991.

År 1987 sadlade den kände sportjournalisten Arne Hegerfors om till tv-underhållare tillsammans med den kanske ännu mer kände musikartisten Björn Skifs. Detta skedde i Kryzz, som förutom att det var en korsordstävling (ett korsord till varje avsnitt fanns i dagstidningarna bland tv-sidorna), även innehöll rikligt med klipp från film och tv, ordvitsar och annan humor.



Arne Hegerfors hade sagt ifrån när han tillfrågades, att han ville göra ett roligt tv-program, till skillnad från föregångaren TV-krysset från 1970-talet, och så blev det.
Fram tills nu hade Sveriges Television haft statligt monopol, när det gäller tv-sändningar i Sverige, men på nyårsafton 1987 förändrades även detta då TV3 hade sin premiärvisning. TV3 hade främst inköpt utländskt innehåll, men tidigt även en del egenproducerat. Speciellt bör Diskutabelt nämnas.



Vem vill ha laglöshet, ondska, anarki och djungelns lag?

Det här är synonymer för samma sak. Ingen älskar att göra ont. I varje fall inte i en sund människas tankeliv. I en djungel är det den starkaste som överlever. Fredligt tänkande är viktigt. Det är viktigt att skapa fred mellan människor. För att fred ska råda behöver människor förlåta varandra. När vi använder ordet, ursäkta mig, är inte det detsamma som förlåt mig. Vad är skillnaden? Förlåt mig! Är starkare, eftersom det är en omvändelse eller ett erkännande att Jag har en skuld. När vi använder, ursäkta mig, så vill vi att den andra personen ska säga något ord till försvar för den person som har gjort ett fel. Att förlåta är ett erkännande att den andra personen säger: Jag förlåter dig! Den som vet hur man handlar rätt men inte gör det, gör ett fel. Det vi ser i Sverige emellanåt är upplopp eller en form av rebellisk revolution. Man vill som myndighet i Sverige att det ska vara harmoni på gator och torg. Rebelliskhet är uppror. När polisen stoppar våld på gator och torg, är det vad en vanlig människa säger är rätt. Det är viktigt för ungdomar att ha förebilder eller föredömen. Att hålla fred med alla människor, är ett ideal, men det kan vara svårt att verka för detta. När vi människor är överseende och förlåtande fungerar samhällslivet.

Vi människor behöver rätta oss så att vi inte vill mörda andra människor, eller stjäla från någon. Förlåtelse är nödvändigt, för att inte samla på aggressioner. Relationen mellan två människor behöver hela tiden uppdateras så att inte ofrid råder. Att komma överens är en viktig ingrediens av samarbete. Jag tror att man inte ska döma varandra utan i stället tillrättavisa i all vänlighet. En tillrättavisning kan vara att bara säga: Ska du verkligen göra på det här sättet?
Kärleken kan förlåta många fel! Det som behövs när man har en relation med en annan människa, vänskap eller äktenskap. Det är uthållighet och självbehärskning. Tungan är även viktig att ha självkontroll över. Det behövs många tankar för att öppna sin mun och tala. Självbehärskning är viktig för att inte säga en stor groda till sin vän. I uthållighet kan man göra ett arbete, och hålla på länge med sin uppgift.

Många ungdomar vill ha en partner alldeles för tidigt tycker jag. I en relation är det mycket som måste fungera. Vårt Fontänhus har en stor poäng i att vara ett familjesubstitut, tills tiden är inne för äktenskap. Det är viktigt att en relation inte bryter sönder gemenskapen. Min tidigare uppmaning var att två män, eller två kvinnor kan bo tillsammans utan sexualitet. Det är en god träning för att längre fram gå in i äktenskap, om man så vill. När det är frid i en relation är det mer troligt att relationen håller. En lång träning är viktig med sin kommande partner. Mitt sista råd är: Ha inte för bråttom!

Rolf Karlsson, 2025-08-15, Allt gott!

Marta gör den svenska naturen vacker

Skrivet av Anders Grönlund. Foton: Martina Sköld.

Marta Bies bor utanför Vessigebro och är 32 år, och hon debuterade i år i Konstrundan, och just nu är hon aktuell med en utställning i Medborgarskolans konstutställningslokal (vecka 34-36). Tidigare har hon ställt ut i både Italien och Varberg, och hon har gått på flera konstskolor i Polen. Personligen tycker jag att hon lyckas med konststycket att fånga och visa upp det vackra i något som jag inte alltid uppfattar som vackert.





Hur kom det sig att du kom till Sverige och hamnade i just Falkenbergs kommun?

Jag flyttade först till Sverige för arbete, men jag ville också komma bort från stadens stress och fokusera mer på min hälsa. I början bodde jag i Skåne, men jag märkte att nästan varje helg körde jag norrut till Halland för att vara i skogen. Till slut insåg jag att det var här jag kände mig mest hemma. I Falkenbergs kommun hittade jag min lilla skogsoas, och varje gång jag kommer hem känner jag hur lugnet återvänder.

Varför blev det just naturmålningar?

Naturen är en oändlig källa till inspiration, som ständigt förändras med tiden och årstiderna. Genom att måla den lokala naturen lär jag mig själv att se skönheten som finns runt omkring mig varje dag. Jag hoppas också kunna inspirera andra att uppskatta den – även i något så litet som mossa eller lavar. Naturen är väldigt läkande, och med mina målningar vill jag försöka ta in lite av det lugnet och den skönheten i våra hem.



Har du några råd och tips att ge till den som skulle vilja bli professionell konstnär?

Om du vill göra konst till ditt yrke, börja med att fråga dig själv om skapandet verkligen är din stora passion. Den kärleken till konsten ger dig energin att fortsätta, även när det känns svårt. Sedan handlar det om övning, tålamod och uthållighet. Försök hitta ett konstnärligt sammanhang som stöttar dig och låt din egen stil växa fram med tiden. Och kanske viktigast av allt – jämför dig inte för mycket med andra.

För den som vill läsa mer om eller se mer av Marta Bies konst: martabies.com

Till skillnad från SVTs tv-debattprogram, var Diskutabelt mer ett underhållningsprogram. Diskussioner som underhållning snarare än seriösa debatter, och det var ju just underhållning som de flesta tv-tittarna helst ville ha. Programledare var den tuffe journalisten Robert Aschberg. Efter succén med Diskutabelts första säsong fick Aschberg även ett eget studioprogram, Ikväll Robert Aschberg, med en mer avslappnad miljö, och som blev känt för dess många intressanta gäster. Aschberg ville även tänja på gränserna, när det gäller vad man fick och vad man kunde visa i tv.

När man nämner TV3 och skriver om underhållning, så går det egentligen inte att bortse från att nämna Tutti frutti som premiärsändes 1994. Ett erotiskt stripp-program med bland annat tävlande gäster som strippade på överkroppen. Ett tv-program som det både skälldes rejält på och smygtittades på. Det var dock inte lika vågat då som det hade varit idag, eftersom det 1994 fortfarande var topless som gällde på badstränderna. Tutti frutti var egentligen ett italienskt programkoncept, och därför spelades avsnitten in i Italien, men deltagarna var svenskar och även programledarna, vilka var Bruno Wintzell och Dominika Peczynski.

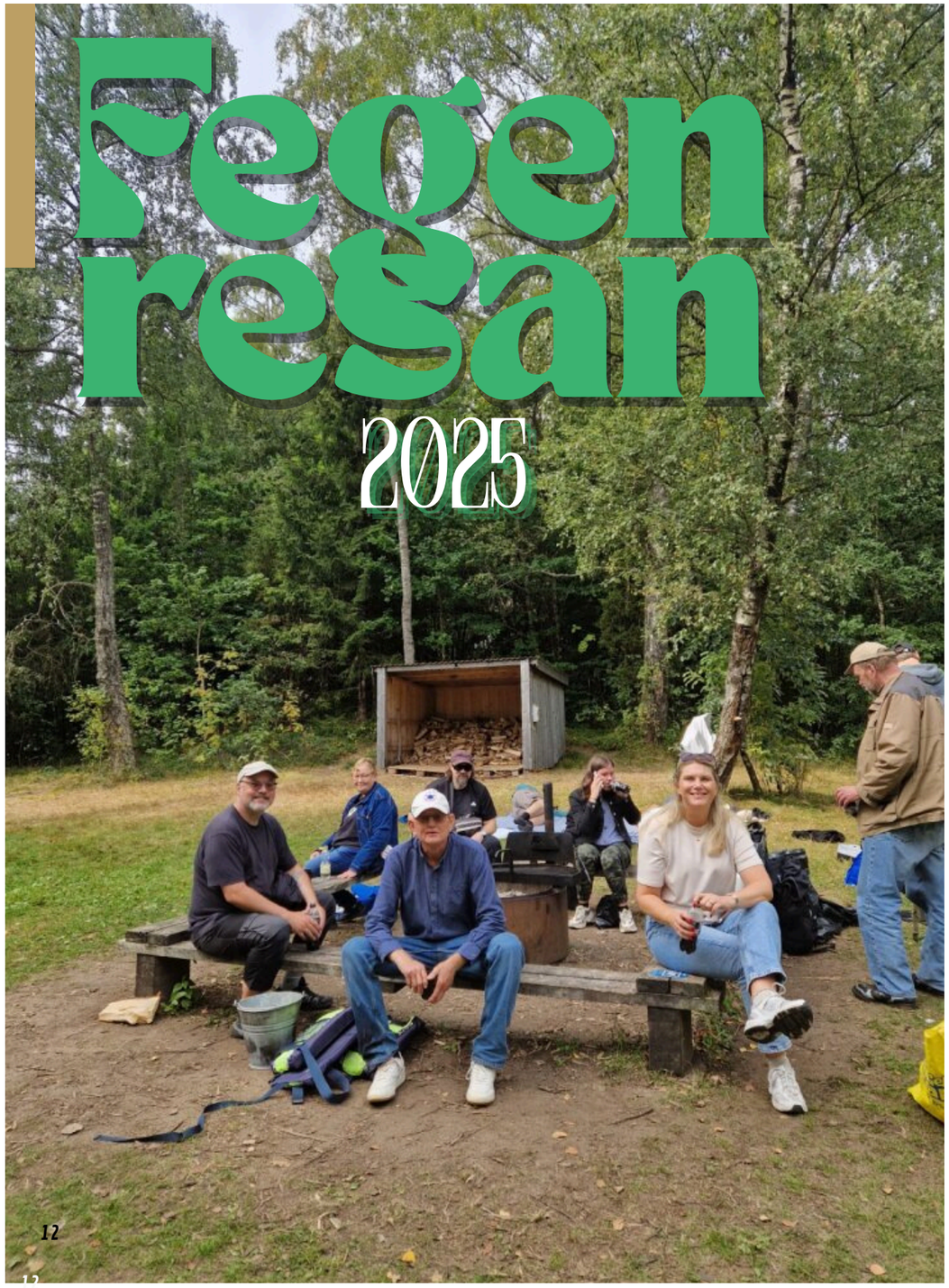


Mot slutet av 1990-talet kom ett helt nytt sätt att göra tv-underhållning till Sverige. Tv-program utan vare sig manus eller skådespelare. Dokusåpor och reality-tv. Först ut var SVTs Expedition Robinson år 1997 med Harald Treutiger som programledare. På grund av en av deltagarnas självmord, stoppades programmet först från att sändas, men till slut sändes det, och det blev en stor succé, och de andra tv-kanalerna började nu producera egna dokusåpor. Först ut var Kanal 5 med Villa Medusa år 1999 och Big Brother år 2000. Sedan kom TV3 med Baren år 2000, och TV4 med Farmen år 2001. Och år 2005 sände TV3 Club Goa, som samlade populära deltagare från samtliga dessa dokusåpor och några till. Det spelades in i Indien och programledare var Robert Aschberg.
Nu har vi kommit en bit in på 2000-talet, och därmed sätter jag punkt för den här gången.

Anders Grönlund

14

11



Alltid tur med vädret

Så var det då dags för vår årliga semesterresa. Möjlig genom en donation från våra sponsorer FA-Tec i Falkenberg AB. Stor uppslutning i år med närmare 40 personer som spenderade fina dagar på Fegens Vandrarhem. Det paddlades, grillades och skrattades, mycket. Än en gång tack FA-Tec och alla som gjorde resan möjlig.

Jaan-Erik - Resan var väl bra och så. Det var väldigt torrt i markerna, alltså ingen svamp. Men maten vad god, korv till alla.

Martina - Trevligt med paddlingen. Mysigt med tiden jag fick på stranden där jag hittade ett nytt intresse för akvarellmålning.

1. Jörn och Roger hittade sin plats vid Fegensjön. **2.** Mindfulness på stranden
3. Vana paddlare i Anna och Martina. **4.** Vi löser värlsproblem med fin utsikt.
5. Grillningen höll hög klass enligt Michael och Jaan-Erik

