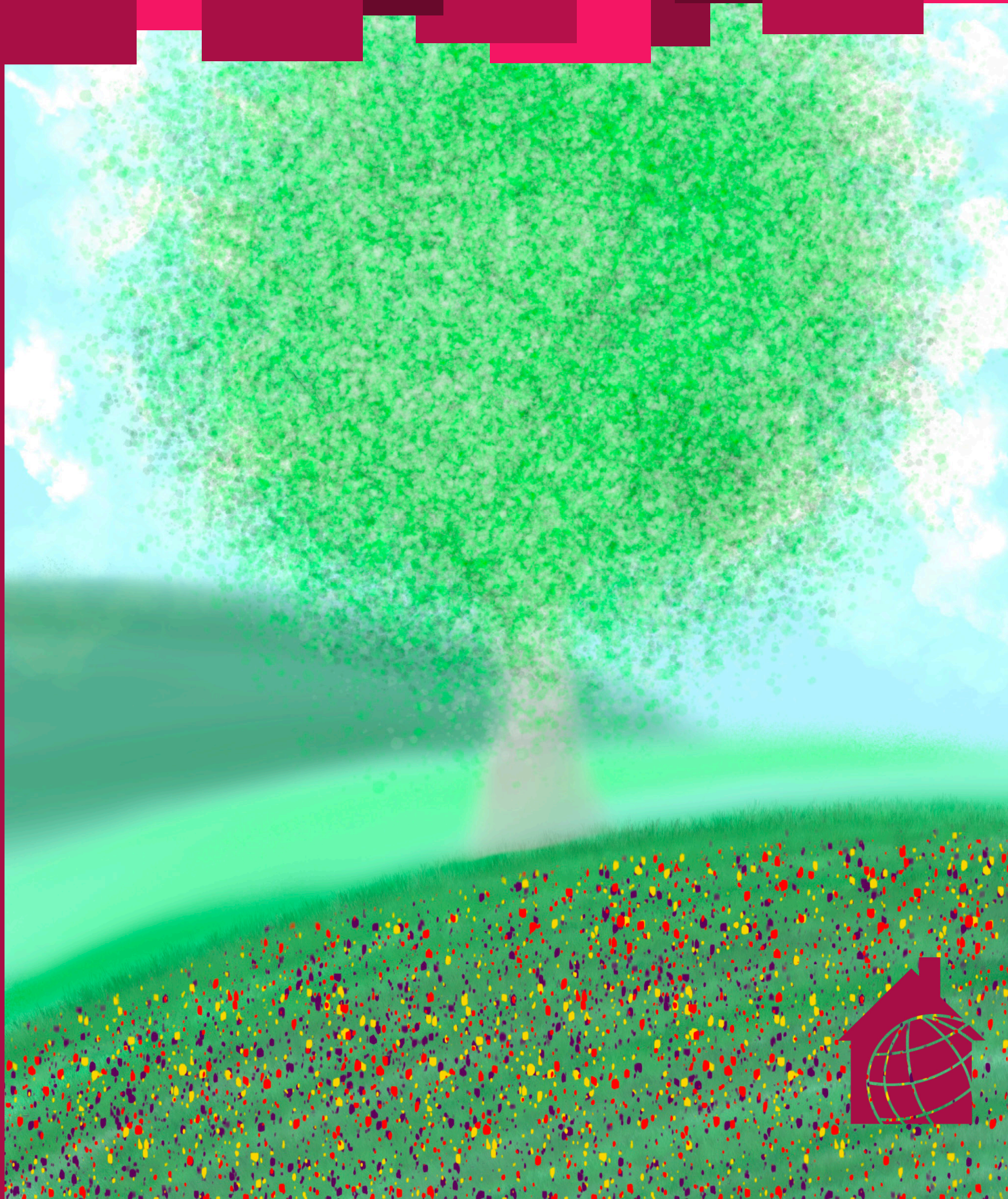


TIDNING
FRÅN

Nummer 2
2021

FONTÄNHUSET BÅSTAD



Det har inte varit lätt att hålla humöret på topp och att försöka se positivt och framåt. När allt känns ovisst och man inte kan komma med svar på relativt enkla frågor, då känner man sig ganska maktlös och till viss del värdelös. En enkel fråga som "när öppnar vi igen" har blivit otroligt laddad och känslig på något vis. Inga ordentliga svar finns att ge och väntan känns oändlig. Vi tycker att den stängda tiden har varit riktigt tråkig. Anledningen till att man jobbar på ett Fontänhus är för att möta människor och även om det digitala gjort det möjligt att träffa på fler medlemmar varje dag så är ett verkligt möte mer givande. Vi har planerat efter att få möta så många medlemmar som möjligt genom promenader och trädgårdsdagar. De dagarna har varit höjdpunkterna i veckan och att bestämma vem som skulle få ta en promenad har lett till slagsmål, nästan.

Reach out är något som varit väldigt viktigt under pandemitiden. Att få höra olika röster och prata en stund har varit minst lika viktigt för oss själva som för medlemmar. Men vi skulle även vilja passa på att slå ett slag för reversed reach out. Att man som medlem själv ringer in ibland för att prata en stund eller berätta något, för när det hänt har man Som handledare

blivit väldigt mycket gladare efteråt. Eller som en del medlemmar som finns i närheten av huset kommer förbi och tar en kopp kaffe och snackar skit en stund.

Vi har försökt fixa en del inom huset, dels som en överraskning till våra medlemmar när vi äntligen får öppna och dels för att göra det mer möjligt att dela in lokalen för att få bort trängsel.

Vi har skapat en lista med projekt som kan genomföras ute och inne för att vi enkelt ska kunna dela upp oss om det känns trångt någon dag. Att det ska finnas något projekt som kan kännas spännande för alla.

Något som känns otroligt positivt är att sommaren snart är här, vilket förhoppningsvis gör att man kan ha ännu fler uteaktiviteter. Vi tar gärna emot förslag på aktiviteter som man skulle vilja göra med huset i sommar, så ring eller smsa in. Vi hade väldigt bra närvaro på våra aktiviteter förra sommaren och hoppas på minst lika bra närvaro denna sommar.

Vi längtar otroligt mycket efter den dagen vi kan öppna och möta våra medlemmar inomhus igen! Ha det bra så länge och ta hand om er.

Handledarna

Vad är Fontänhuset?

Fontänhuset Båstad erbjuder medlemskap till människor som har eller har haft psykisk ohälsa.

Fontänhusets ideologi bygger på att varje människa är en resurs som vill och kan påverka sin situation och omgivning. Grundtanken är gemenskap och delaktighet. Hos oss är medlemmarna alltid välkomna och behövda. Medlemskapet är gratis och utan tidsgräns.

Fontänhusen lindrar mänskligt lidande i världen och har tilldelats Conrad Hilton Humanitarian Prize.

Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad.



Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad

E-mail
info@fhhb.nu

Hemsida
fontanhusetbastad.se

Telefon
0431 - 724 80

Facebook
facebook.com/
fontanhusetbastad



Redaktion

Ulf Strömblad
Fabrikör

Martin Ruesson
Skribent

Hanna Vöcks
Skribent

John Slattery
Skribent

Malin Fogh
Skribent

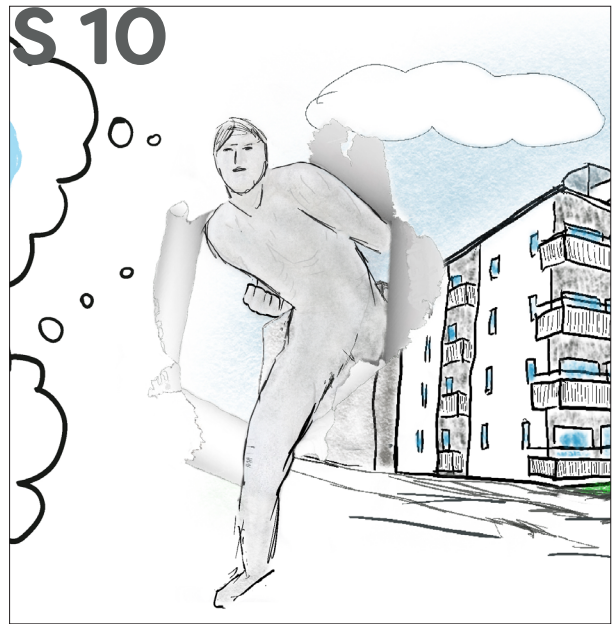
Anders Nilsson
Skribent

Christoffer Rist
Skribent

Eva
Skribent

Gustav Svensson
Bilder

Ludwig Bratt
Skribent



Innehåll

4 Samarbete

5 Öppnande av huset

6 Intervju med Celia

8 Positiva tankar

10 Positiva känslor

12 Motivation

14 Melodifestivalen

16 Trädgårdsdagar

18 Positiva låtar

SAMARBETE I BÅSTAD

WILLYS

Willys har startat upp något så fint som Svinnsmart. Det innebär att man kan köpa saker billigt som inte går att sälja till fullpris längre av olika anledningar. Det kan vara att förpackningen är sönder, grönsakerna ser lite gamla ut, brödet är platt och så vidare. Fantastisk idé som gör att mindre saker behöver slängas och kan komma till användning.

Vårt samarbete går ut på att saker som inte går åt till Svinnsmart skänks till oss på Fontänhuset. Det i sin tur ger oss möjlighet att laga mat som blir billigare. Det gör att vi kan fortsätta hålla priserna nere så att fler medlemmar har möjlighet att få mat i sig varje dag.

En fantastisk möjlighet som vi är otroligt tacksamma för!



Hälsostudion har bytt ägare men har fortsatt sitt samarbete med Fontänhuset i Båstad. Det är ett gym som satsar på gemenskap och glädje. Det är lika roligt varje gång vi kommer dit då man alltid får stöd och hjälp om man behöver.

Vårt samarbete innebär att vi kan ge våra medlemmar tillgång till ett medlemskap på gymmet utan egen kostnad. Fontänhuset står för kostnaden. Tillsammans med huset går vi även dit och tränar en gång i veckan. Under nerstängning av huset har träningen tillsammans legat på is men har den senaste månaden börjat komma igång igen så smått.

ÖPPNANDE AV FONTÄNHUSET

Det känns som att alla längtar efter att huset ska kunna öppnas upp. Därför har vi haft ett förberedande möte med medlemmar angående öppnande av Fontänhuset. Vi följer så klart de rekommendationer som finns men för att snabba på processen när rekommendationerna talar för att vi ska kunna öppna så ville vi prata igenom olika tankar och tillvägagångssätt. Det vi kom fram till är följande:

- När FHM ändrar rekommendationerna till att man får vara 30 personer eller fler på allmänna tillställningar påbörjas arbetet för att öppna upp huset.
- En matsedel planeras samt en inköpslista förbereds.
- När rekommendationerna ändrats förbereds huset under tre arbetsdagar för att ta emot medlemmar igen. Mat köps in och huset storstädas. Lappar med information om hur uppdelning i huset ska se ut sätts upp på olika ställen.
- En schemaläggning för hur vi delar in oss under lunch kommer sättas upp. Detta kommer vara något av det sista som sätts upp beroende på hur många som rekommenderas befinna sig på samma ställe samtidigt. Vi kommer troligtvis få äta i omgångar.
- En lista med projekt finns tillgänglig ifall det inte skulle finnas plats just där man tänkt i huset. Där kommer det finnas projekt som utförs inomhus och utomhus under tiden man väntar på en ledig plats.
- Laholmsrundan kommer inte köras till att börja med utan kommer fasa in i ett senare skede när det känns möjligt säkerhetsmässigt. Laholmsmedlemmarna kommer kunna lämna in kvitto på bussresa för att bli kompenserad i efterhand.
- Att visa respekt för varandra och att ens eget arbete inte är viktigare än någon annans kommer bli viktigt. Är ett rum fullt får man vänta tills det blir plats eller delta i något annat projekt under tiden.



INTERVJU MED CELIA

AV MALIN

Hej Celia. Hur är det med dig?

Hej, tackar som frågar – det är bra! Fullt upp! Jag öppnade min sommarbutik, BAZAR, under Kristi Himmelsfärd, och vi ska flytta inom kort så det är lite hejligt, men vi är så glada för att ha varit friska under året som gått så det känns dumt att klaga.

Hur ser din familj ut?

Min man Johan, vår dotter Elsa 2 år, och hund Astérix är min närmsta familj här i Båstad. Utöver dem så har vi en stor och härlig familj varav en del bor här i Båstad, några i Stockholm, Göteborg, Wien, Lund och Malmö – så vi ser fram emot att förhoppningsvis snart kunna åka och hälsa på dom så fort restriktionerna lättar. Fast å andra sidan så har vi en härlig tid framför oss här hemma så just nu känns det fint att bara vara här i sköna Båstad.

Vad fick dig att söka dig till Fontänhusets styrelse?

Jag blev tillfrågad av Christoffer Rist om det fanns intresse av att söka till styrelsen, då tackade jag ja direkt eftersom jag anser att Fontänhuset står för ett fantastiskt arbete och samhällsinitiativ.

Vad har du för koppling till psykisk ohälsa?

Inom vår familj, som inom de flesta, finns det nära och kära som inte mått så bra under perioder i sitt liv. För några av dem har viljan att orka ta tag i sin egen ohälsa funnits där och tillsammans med stödpersoner,

terapi och i vissa fall medicinering har de kunnat ta sig igenom en svår period för att hitta en väg mot bättre hälsa. Dessvärre har vi även förlorat en väldigt kär person till oss som inte kunde ta till sig hjälpen som fanns runtomkring för att fortsätta leva. Jag har själv sökt mig till olika terapiformer för att få råd och bra verktyg i livets lite tuffare stunder. Psyisk hälsa är nog så viktig att underhålla, precis som det årliga tandläkarbesöket borde alla få möjligheten att få checka av det mest värdefulla vi har!

Vad har du för hobbyer och intressen?

Återbruk, unika objekt med en historia om sitt ursprung, svenska glasbruk, antika saker – jag är en sann entusiast av att leta efter saker på auktioner, loppisar och second hand butiker! Förutom att hitta saker och ting till hemmet, letar jag gärna åt andra och nu även till min butik där jag hoppas att sommargästerna ska kunna hitta något kul och udda till en rimlig peng.

Vad har du för framtidsvision?

Vi hoppas att vi plus våra nära behåller en god hälsa och att vi inom ett par år har hittat den där lilla pärlan till hus här i Båstad med omnejd där vi kan få plats med alla mina hittade saker. Där både dottern och hunden har en egen stor trädgård att springa och leka i, min kära kan mecka i ett garage och vi har plats nog att samla hela vår stora brokiga familj minst en gång per år för ett glatt gille!

Vad är din högsta dröm?

Att få leva länge! Att få fortsätta vara frisk och stark så att jag får chansen att ta del av livets alla kringelikrokar med gott mod, att kunna finnas där med en varm kram för de som behöver det, att vårda mina nära och kära så att de finns där för mig den dagen jag behöver en hjälpande hand eller en stärkande kram. Att få uppleva minst femtio ljuva vårar till med knoppar som brister, ljusa nätter och smekande ljunna vindar med min familj omkring mig, det är min högsta dröm.

Detta nummer av tidningen fokuserar på positivitet, har du några positiva ord på vägen?

Allt löser sig, det blir kanske inte riktigt som man tänkt sig, men inte för inte så behöver det inte bli sämre – det kan också bli bättre än vad man tänkt från början. Men allt löser sig, ibland måste man bara våga ta emot lite hjälp på vägen.



POSITIVA TANKAR

Av EVA

Om Årsförändringar

Våren för mig kan bli mycket tung och jobbig. Så jag har sedan jag varit barn lättat upp mina vårar (och år) med att leta vårblommor/vårtecken/årstecken av olika slag. Att se när det dyker upp något blir som att hitta en liten skatt om på nytt, alla år. För beroende på hur varmt/kallt, hur det regnar och hur mycket sol som kommer fram avgör när vårtecknen dyker upp.

För 3 år sedan var det till exempel snö på marken den 30/3 och då var det inga vårblommor. Men för två år sedan hade vi ett hav av vitsippor som spirade för fullt och citronfjärliarna flög runder. Och i år vid samma tid så har bara en enda vitsippa och en enda nässelfjäril som har kommit fram.

För mig är det en skatt hur året ändrar sig. Fast alla år är samma så skiljer de sig lite åt. Under sommaren, under juni, kanske du kan börja plocka kantareller. Under hösten om det inte regnar för mycket så finns det mycket svamp. Kommer kylan smygande så stannar de gula löven länge. En solig höstdag som är lite kall och gula/röda löv på träden, men att kantarellerna är kvar i skogen - den skogspromenaden är bara underbar.

Lika väl kan skogspromenaden på våren innan alla löven slagit ut på träden och vårblommorna som börjar komma fram vara fantastisk. Vet du att vitsippor faktiskt har en doft :) Liljekonvaljerna börjar dyka upp allt från tre veckor innan jag fyller år till veckan efter jag fyller år. Det är alltid lika roligt att se

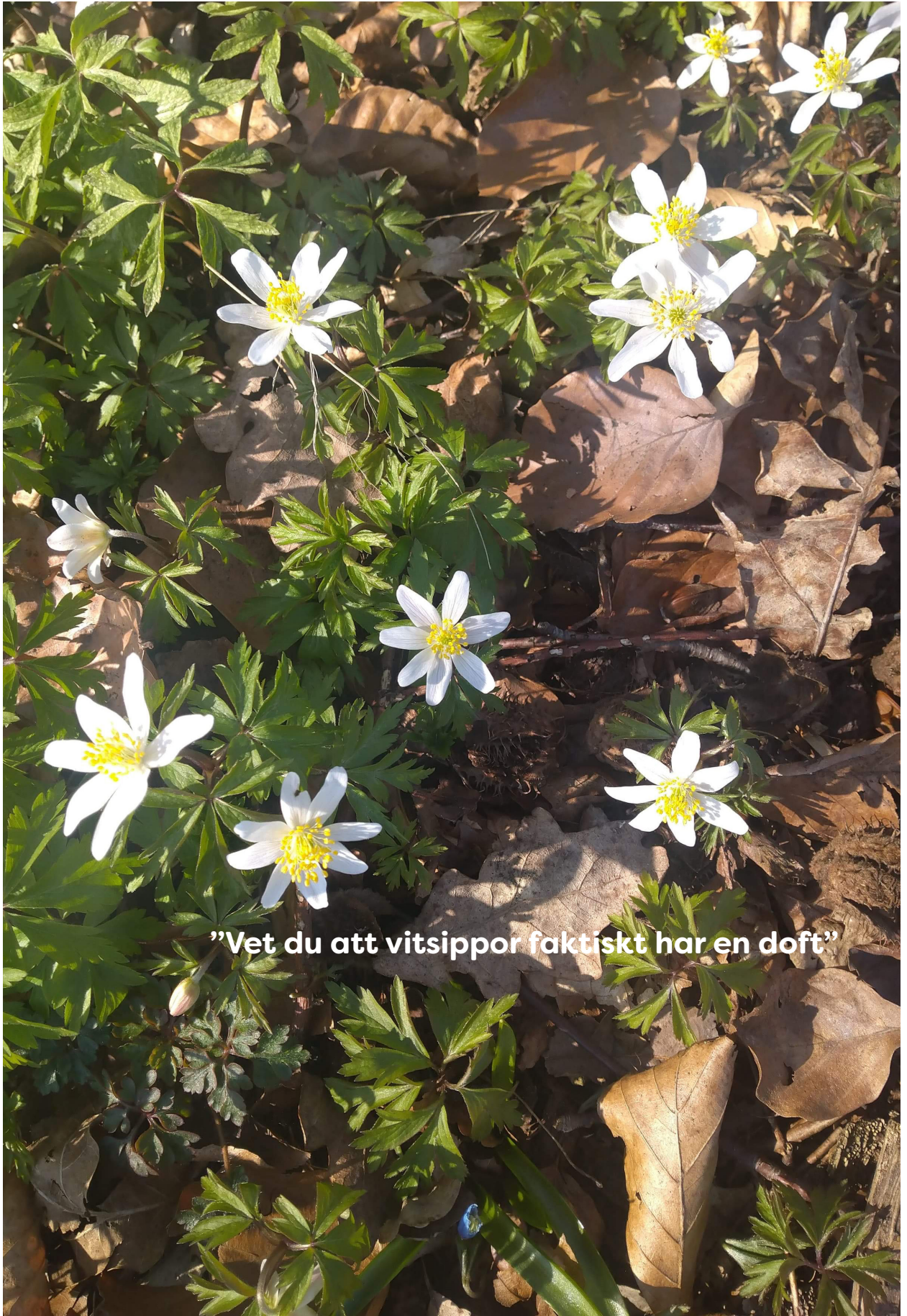
dem komma. Har det börjat slå ut så blir det en bukett till mig då jag fyller år ;) .

En lugn vinterpromenad med rättsorts kläder på sig själv är också något som gör mig så underbart glad i själen. Knarret under fötterna då du går i snön. Är det puder snö så yr det runt dig. Att gå i lätt snöfall eller att gå då löv börjar singla ner. Det är något magiskt i det. Den lilla härliga lyckan.

Att få se hur året förändras år efter år, samma, men aldrig exakt likadant. Det ger mig kraft att orka med allt annat som sker, eller inte sker. Ger mig kraft att klara av de förhoppningar som går i kras.

Så tacksam för att få lov att Leva och se Årsförändringar år efter år





"Vet du att vitsippor faktiskt har en doft"

POSITIVA KÄNSLOR

AV MARTIN

”Är något man ska ha, särskilt på våren.”

Positiva känslor är något man ska ha, särskilt på våren. Det har jag fått veta ända sedan jag var liten. Det är lite som att man har ett personligt ”kosläpp”, så där som korna betar sig när de kommer ut till det första gräset på våren. Så skall man vara. Det är positiva känslor.

Det är glädjen som kommer fram, överraskningen och till viss del också rädslan kan finnas där då. Överraskningen syns i de uppspärrade ögonen.

Det är också känslor.

Men så känner jag mig inte fullt ut! Jag är tveksam, lite tveksam till att jag klarar av det som väntar. Det är en ny känsla, som jag fått inpräntat av mig själv.

Att gräva runt i psyket är intressant och lite läskigt. Att ha en sund och optimistisk syn på livet kommer med flera fördelar. Men för att fungera behöver vi lära oss att hantera alla slags känslor. Inte bara de positiva. ”Förstå sig på-are” säger att negativa känslor kan vara hälsosamt - i måttlig mängd.

Ett liv där allt är solskensglatt och ständigt positivt är en utopi. Om än en vacker sådan. Ändå är det idealet många eftersträvar.

Åldern och min olycka har gett mig en känsla av skuld och ångest, visst hade jag det innan också, men mer nu. Min personliga trygghet är det som har fått en törn, det är i ångest som det visas som en känsla.

Jag hade en trädgård innan, en ganska lagom stor, med allt det

innebär på våren. Trädgårdsarbeten är bra för psyket, likt terapi för hjärnan. Man samlar ihop allt som är visset, det blir ny plats för det nya.

Man pysslar om och ger kärlek till trädgården, ser det som ens egen kropp.

Nu har jag ingen trädgård, längre, nu bor jag i en lägenhet utan balkong. Jag har ingen trädgård att sköta om.

Det gäller att finna glädje i vardagen, har jag hört.

Nu på senare tid har jag hjälpt min bror att flytta, inte hjälpt till med att bära, mer hjälpt till med att få allt tekniskt att fungera. Jag misstänker att han behövde just det som jag kunde hjälpa honom med, surprise! Vilket sammanträffande att han behövde hjälp, när jag kände mig lite låg.

Det var trevligt att hälsa på honom, det var ganska länge sedan jag gjorde det.

Det blir så när man vaknat upp ur dvalan och går ut, hälsar på bekanta. Får värkänslor på ett annat sätt.

Våren har varit precis som vanligt, sol och klar himmel för att övergå till hagel och snö. När man blev sittandes framför Youtube och klickade runt, så fann jag ett trevligt ämne ”hydroponisk odling”.

Det blev min situation med en lägenhet och tråkigt väder, som fick mig att snöa in i växter som från ett frö till full skörd i ett ganska kompakt, lättanvänt system.

Jag måste erkänna att jag hade kollat in många Youtube-klipp, läst artiklar och besökt grossister (via internet) och forum inom hydroponisk odling.

Jag misstänker att jag har blivit ledd dit eller lurats in på det. För uti affärerna har det skapats en trend med just hydroponiska varor. Eller närmare sanningen är att nu är det vår och jag blir intresserad av blommor och odling!

Köket i min lägenhet är fylld av odlingslådor, flera olika låder med lock med hål i.

De står och bara väntar på att de köpta fröerna ska planteras.

I min iver hade jag införskaffat allt redan, medan fröerna tog längst tid att dyka upp. Jag lärde mig vad jag behövde för att få det att fungera. Det viktigaste som jag fick lära mig, var fröerna.

Jag får vänta. Det är också en värkänsla, att planera och för mig att vänta och vänta på fröerna som kommer med posten.

Sen kan man alltid vänta på den första tranan, den första citronfjärilen och den första näselfjärilen.

I min familj har den som sett de första vårtecknen varit en vinnare, det blev alltid diskussioner vilket vårtecken som var ”det första vårtecknet”.

Den 26/2 sågs de första strandskatorna, av någon, det var också en värkänsla.



MR-21

MOTIVATION

AV MALIN

Att hitta motivationen igen när man tappat den kan vara riktigt svårt. Men ibland måste man bara kasta sig ut och försöka. Till slut kommer man tillbaka till det man hade innan.

Jag tappade motivationen ganska hårt för ungefär ett år sedan när allt med Covid kom till Sverige. Jag har haft ett år där jag mått mycket sämre och till och med börjat äta medicin igen. För ungefär två veckor sedan bestämde jag mig för att bara ta en paus från allt, jag åkte iväg till en vän som bor i Örnsköldsvik bara för att komma bort från all stress och det som gjorde att jag mårde dåligt.

Jag var där i nästan en vecka och det hjälpte så otroligt mycket. Jag fick lära mig saker om mig själv som jag visste fanns men som var inlåsta i ångest och stress. Jag fick möjligheten att varva ner och bara vara i situationen. Det hjälpte!

Det var ett helt annat lugn däruppe och jag kunde slappna av på ett helt annat sätt. När jag kom hem igen hade jag fått ny energi, jag började gå ut och gå igen och jag har hållit fast vid det sedan dess. Jag har dessutom gått ner två kilo på två veckor. Jag känner mig mycket piggare och jag känner en vilja att fortsätta som jag inte kände innan riktigt.

Allt med Covid har gjort att man lite grann hamnat i ett läge där inget är som

vanligt och det kan nog alla hålla med om. Men när man sitter där och känner att man har långt till den där motivationen så är ett tips att man tar en paus, kommer bort lite och hämtar ny energi från saker som man verkligen gillar! Sen behöver man ju inte göra som jag och åka 100 mil, men ta en paus från allt som är negativt. Kanske stänga av telefonen ett tag om man känner att den skapar stress i onödan. Man ska helt enkelt göra vad man mår bra av.

Att finna en motivation som sitter långt inne kan ta tid men låt det ta tid! Allt sker inte på ett ögonblick. Känn efter vad som kan ha fått dig att tappa motivationen och se om du kan ändra på något, inget drastiskt men kanske är det så att du kommit ifrån dina rutiner. Bara det kan få en att tappa motivationen. Så börja smått.

Har du en rutin som du brukar göra men kommit lite ifrån så börja där. Det kan räcka med att gå upp på morgonen och starta en kanna kaffe, eller sätta igång vatten till te om man inte dricker kaffe. Så att försöka göra det varje morgon skapar en rutin. Sen kan man bygga på den rutinen och till slut så gör man det på automatik och helt plötsligt så inser man att man hittat motivationen att göra det man faktiskt tycker om. Det kan vara att ta den där promenaden varje dag som man inte orkat med, eller att man bara lyckas ta sig ur sängen. Det kan till och med vara så enkelt som att gå till affären för

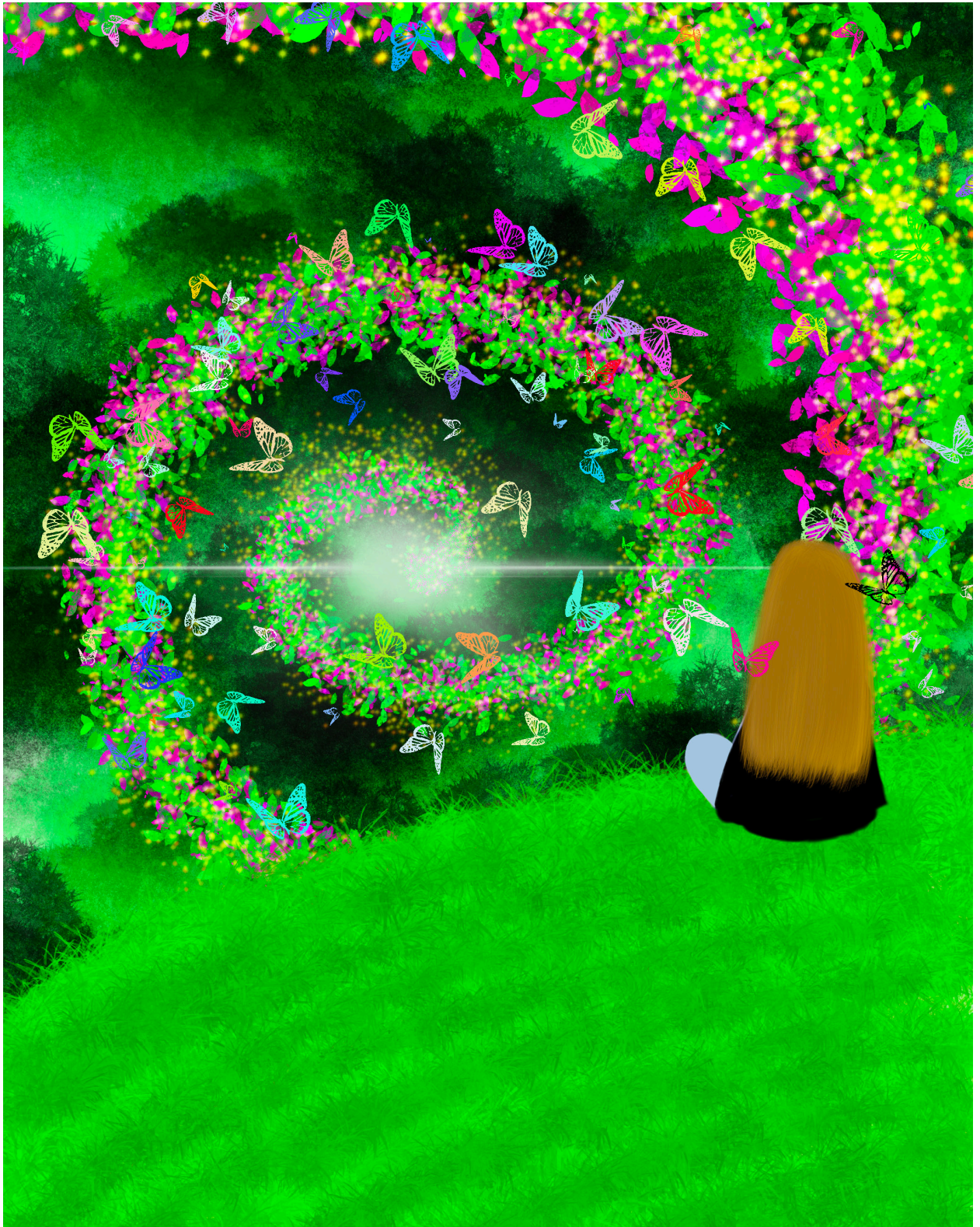
att köpa mjölk om den är slut. Inga stora grejer. Bara göra något som man egentligen inte orkar med. Men som sagt, låt det ta tid. Rom byggdes inte på en dag.

När jag mårde som sämst orkade jag inte göra något. Jag låg i sängen hela dagarna och brydde mig inte ett dugg om att lägenheten förföll. Jag åt knappt och att ta mig in i duschen var ett projekt som var övermäktigt! Men sakta började jag må bättre och började med små steg och lyckades hitta ett sätt där jag kom in i en rutin igen. Det tog tid att hamna där jag är idag men jag vet också att folk omkring mig ser skillnaden med. Till exempel så fick jag höra av min terapeut sist vi pratade att han ser en stor förändring på mig sen vi började våra sessioner för ungefär 1,5 år sedan.

Ja jag blir lite personlig i detta men det är för att visa att man kan ta sig ur mörkret om man bara vill.

”If there is a will, there is a way” (Om det finns vilja så finns det ett sätt)

Detta är ett ordspråk jag anammar. Alla kan bara man vill.



MELODIFESTIVAL 2021

AV ANDERS

Fortsättning från Tidning Nr 1 som slutade tvärt vid deltävling 2.

Vi fortsätter med deltävling 3, 4, Andra Chansen och finalen.

Deltävling 3

I den tredje deltävlingen fanns det flera bra låtar och det var intressant att se om låtarna man gillade skulle gå vidare. Jag fick upp ögonen för Emil Assergård som tävlade för första gången, låten var något jag gillade men han blev 5:a.

Till final: Charlotte Perrelli / Still Young och Tusse / Voices

Till andra chansen: Klara Hammarström / Beat Of Broken Hearts och Alvaro Estrella / Baila Baila

Deltävling 4

Den fjärde och sista deltävlingen innehöll två tidigare vinnare av Melodifestivalen. Jag tyckte att det var spännande om dessa två vinnare kom vidare på olika sätt, till exempel en till final och en till Andra Chansen. Jag hoppades att Tess Merkel skulle kunna ta sig vidare men, nej hon blev 5:a vilket var lite synd.

Till final: The Mamas / In The Middle och Eric Saade / Every Minute

Till andra chansen: Efraim Leo / Best Of Me och Clara Klingenström / Behöver Inte Dig Idag

Andra Chansen

Duell 1: Alvaro Estrella / Baila Baila mötte Lillasyster / Pretender

Duell 2 : Frida Green / The Silence mötte Paul Rey / The Missing Piece

Duell 3: Eva Rydberg & Ewa Roos / Rena Rama Ding Dong mötte Clara Klingenström / Behöver Inte Dig Idag

Duell 4: Klara Hammarström mötte Efraim Leo / Best Of Me

Vinnare i duellerna blev: Alvaro Estrella, Paul Rey, Clara Klingenström och Klara Hammarström



Finalen

Det var 12 starka låtar som möttes i finalen och det var fyra artister som nämdes lite oftare än andra som vinnare. Det var Dotter, Eric Saade, The Mamas och Tusse. Att veta hur det ska sluta är alltid väldigt ovisst och lika spännande. Man har sina favoriter som man hoppas ska placera sig bra, om de lyckas är inte alltid så lätt att veta.

Startordning

1	Danny Saucedo / Dandi Dansa
2	Klara Hammarström / Beat Of Broken Hearts
3	Anton Ewald / New Religion
4	The Mamas / In The Middle
5	Paul Rey / The Missing Piece
6	Charlotte Perrelli / Still Young
7	Tusse / Voices
8	Alvaro Estrella / Baila Baila
9	Clara Klingenström / Behöver Inte Dig Idag
10	Eric Saade / Every Minute
11	Dotter / Little Tot
12	Arvingarna / Tänker Inte Alls Gå Hem

Omröstningen var väldigt spännande då de 8 internationella länderna delade ut sina poäng. Inte helt oväntat var Tusse i ledningen och det skilde 10 poäng till Eric Saade som var tvåa. Sedan kom folkets röster och de kan ändra mycket men inte detta året. Tusse fick högst poäng från det svenska folket vilket var ganska väntat. En anledning kan vara att Tusse vann Idol 2019 och låten som sådan var något som många gillade.

Resultat Topp 5

Placering	Artist / Grupp och Titel	Juryns Poäng	Folkets Poäng	Totalt
1	Tusse / Voices	79	96	175
2	Eric Saade / Every Minute	69	49	118
3	The Mamas / In The Middle	50	56	106
4	Dotter / Little Tot	57	48	105
5	Clara Klingenström / Behöver Inte Dig Idag	39	52	91

TRÄDGÅRSDAGAR

AV REDAKTIONEN

Den 26/3 hade vi trädgårdsdag på huset. Vi var ett glatt gäng som träffades runt klockan 10 och började jobba med trädgården.

Några tog sig an att klippa äppleträden, några satte igång med att planera för potatislandet vi ska ha på baksidan och så var vi några som flyttade ut utemöblerna från växthuset så de återigen står utanför ytterdörren till huset. Vi förberedde även för odling i växthuset och fixade ihop 14 hinkar med jord

som det ska planteras bland annat tomat, gurka och chili i.

Vi tog även ett krafttag runt dammen på framsidan och tog bort alla döda växter. Vi startade upp grillen runt klockan 11 och det grillades korv. Utöver oss som jobbade i trädgården kom det även lite andra på besök med. En person hade med sig sitt dragspel så vi fick lite livemusik med vilket verkligen lyfte humöret.

Trädgårdsdagar har vi fortsatt med varje fredag sedan dess.





POSITIV GLÄDJE OCH KÄRLEKSLÅTAR

AV ANDERS

Låt 1. The Moniker / Oh My God

Melodifestivalen 2011

Jag gillar denna psykedeliska Mello låt som låter som en modern 60-tals hit och det gick ju bra i Mello. The Moniker tog sig till final och slutade 3:a där. Lyssnar man på texten så är det en person som är kär upp över öronen i en tjej. Det finns en handklapp sekvens i låtens slut och helheten är oemotståndlig.

Låt 2. Wahl Feat. Sami / 90-talet

Melodifestivalen 2021

Från årets Melodifestival kommer en av de mest nostalgiska låtarna jag hört. Jag gillar det jag hör helt hänsynslöst och det triggas många minnen från 90-talet. Devisen det var bättre förr passar mycket bra till denna låt som blev utslagen i deltävlingen på plats 6. Men vem minns inte allt nytt som kom på 90-talet? Vi fick reklamradio, fler TV-kanaler och Internet kom också att surfa omkring med och kunna skicka e-post till människor utanför Sverige.

Låt 3. Fabrizio Faniello / I Do

Eurovision Song Contest 2006 Malta

Det finns massor med låtar om kärlek både den bra och dåliga. Denna låt tar upp den positiva aspekten då två personer i vått och torrt äntligen hittar varandra. Tänk två personer som gillar varandra mycket och de skiljs för att vid ett senare möte ha hittat den gnista som saknades.

Låt 4. Maria Haukaas Storeng / Hold On Be Strong

Eurovision Song Contest 2008 Norge

Jag fick upp öronen för denna låt när Melodifestivalklubben hade en träff där vi skulle rösta fram det bästa Norska Eurovision bidraget. Jag kände igen mig i texten som framfördes och jag tror att det finns många som vid ett/flera tillfällen tvivlat på sig själv. Men när det är som mörkast så kan det komma någon och visa sin uppskattning för den som inte har modet, orken att ta sig vidare ur sin svåra ensamhet.



MR-21

TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

Stödföretag

Apelrydsskolan
Beslag Design AB
Bjäre Centerkvinnor
Båstads kommun
Båstad-Östra Karup församling
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad
Förslöv Grevie församling
Skummeslövs golv, färg & interiör
Haga Göstorp Psykiatri AB
Hallandsåsens växtbutik
Hälsostudion
Ica Supermarket Båstad
Laholms Kommun
Lions Club Båstad
Lions Club Laholm
Memil
Rotary Båstad
Salomons Krog
Socialdemokraterna
Arbetarkommun Båstad
Sotarna Laholm AB
Stigbertils Mäklare i Båstads
Torekovs Röda Kors Krets
Västra Bjäre Pastorat
Willab garden
Willy:s
Ängelholms kommun

Stödpersoner

Andersson Christina
Andréasson Ingvar
Arvidsson Claes
Barte Jenny
Bengtsson Margareta & Per
Bengtsson Lars Håkan
Bengtsson Roger
Bernhold Ingela
Blennow Inger
Edgarsdotter Inger
Ekelund Jan
Ekström Carl Henrik Olof
Eriksson Mjöberg Marianne
Gramler Marianne
Hervén Monica
Hofvendahl Simon
Holmslätt Ingvar
Jäwer Gunnar
Kjellberg Anne
Kornevall Christian
Larsson Kenneth
Lagerstedt Claes
Lindén Göran & Elisabeth
Lundgren Britt
Lundqvist Lena
Malmberg Essan
Nilsson Kenneth
Nilsson Tore
Nilsson Henrik
Nilsson Berit
Nilsson Jan & Maj Britt
Nilsson Irma
Overby Britt & Preben
Persson Angelica
Persson Marianne
Spetz Lennart & Ulla
Spångberg Christer & Karin
Stefansson Ingela & Lars
Stensson Barbro
Ström André
Sutinen Kyösti & Marianne
Wreifält Nilsson Barbro
Wulff Annika

Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

Genom ert bidrag har vi möjlighet att fortsätta vår verksamhet - att hjälpa människor att rehabiliteras tillbaka till ett liv med bättre hälsa och större meningsfullhet. Ni ger oss möjlighet att producera och distribuera denna tidning, vilken ni får hemskickad fyra gånger per år.

För att stödja vår verksamhet kan ni antingen swisha eller sätta in pengar på vårt bankgiro. Viktigt att ni skriver namn och adress om ni vill få tidningen hemskickad. Om ni inte fyllt i vår GDPR blankett går det bra att maila in ert godkännande och vilka uppgifter ni vill ska finnas med i vårt register. Maila till info@fhb.nu

Bankgiro
Swish

5958-4789
123 001 951 3

Privatperson
Företag

300 kr
1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

Framöver i Huset

Sommaren

Ring gärna in till huset om ni har förslag till sommarens aktiviteter. Planering är igång.

Vi följer FHM:s rekommendationer och väntar på att sommarens rekommendationer ska slås fast.

Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Då är det viktigt att du anmäler dig.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på info@fhb.nu