

Nr. 7

Oktober

2016



FONTÆNEN PÅ TOPPEN

Kvartalsskrift for

Fontænehuset Frederikshavn

Indholdsfortegnelse

Her er hvad du finder i denne udgave:

LEDEREN — om enhedsmøder	3
Ude med snøren på en søndag	4
Støtteforeningen	5
Sommer i haven	6
Sindets Dag	7
Sjove striber	8
Sundhedsgruppen	9
DEBAT — sammenhold og fællesskab	10
Nye studerende	13
Kirsebærrov	14
Akkrediteringsdag	15
Køkkenenheden	16
Pers køkkenhistorie	17
Tur til Rubjerg Knude	18
Den sjoveste anmeldelse på amazon.com	19
Høstfest på Enggården	20
Åstedturen	21
Kajaktur	22
Konference i Amsterdam	24
Opskrifter fra køkkenet	26
BAGSIDEN — hvad foregår der i huset?	28

Lederen

Giver det egentlig mening at holde enhedsmøder?

Fontænehuset er, som bekendt, et unikt arbejdsfællesskab for psykisk sårbare hvor kontinuitet og rutiner er kernebegreber. Derfor kan vi nogen gange godt komme til at tænke "arrghhh hvorfor skal vi dog holde enhedsmøde vi ved jo godt hvad vi hver især gerne vil lave" – "det tager alt for lang tid" – "jeg er jo lige i gang med noget her" osv.

De udsagn har af og til deres berettigelse – der er dog også ret så mange og væsentlige årsager til at afholde disse møder. Jeg vil her prøve at komme med mit bud på nogle af dem.

Ordet fællesskab blev brugt tidligere i artiklen – og det er netop i denne forbindelse at enhedsmødet har sin force. Det er her vi kan støtte nye i at komme ind i vores arbejdsfællesskab, hvilket i den grad er vigtigt i et hus som vores hvor der rent faktisk kommer en del nye der skal bydes velkommen.

Det er samtidig også her overblikket over alle de vigtige delaktiviteter der skal til for at holde maskinrummet i fontænehuset kørende bliver synligt. Det er her strukturen på arbejdsdagen bliver grundlagt hvilket igen bidrager til at højne trygheden i huset.

Dette forum er som skabt til at inddrage alle i driften af huset - også de medlemmer der ikke har modet til selv at byde ind på arbejdsopgaver eller overskud til at tage initiativ til nye projekter.

Det er ligeledes her man kan blive opmærksom på nye og spændende arbejdsopgaver man endnu ikke har prøvet før og måske få prøvet sig selv af i uvante udfordringer – hvilket igen giver mulighed for personlig udvikling.

Det er også her vores indbyrdes relationer bliver opbygget og styrket fordi vi – inden vi kaster os ud i at inddrage mennesker i vores arbejdsdag forholder os til de mennesker der er tilstede og de kvaliteter de hver især bibringer til fællesskabet.

Derfor er det virkelig super godt at vi nu afslutter vores sommer praksis med samlede enhedsmøder og vender tilbage til vores "faste" hverdag med enhedsmøder i hver enhed.

Det tænker jeg bliver rigtig givende for vores arbejdsdag og vores klubhus fællesskab i øvrigt.

Så herfra lyder der en opfordring – kom og vær med – deltag i så stor en udstrækning du kan og bidrag til at skabe et hus fyldt med muligheder og udfordringer for os alle.

Mikael Sandst Jensen

Ude med snøren på en søndag



Søndag d. 5. Juni var vi en god flok der satte hinanden stævne i Fontænehuset. Dagen s mission: Fisketur med afgang fra Rønnerhavnen. I samlet flok satte vi kursen imod havnen, hvor planen var at stævne ud fra i to små joller.

Forud for fisketuren havde vi haft et lille team ude ved havmøllerne, for at jagte sandorm med greb og spade. Dén del, forløb sådan, at det gik lidt trægt i starten.. Faktisk lige indtil vi mødte en garvet orme-jæger, som kunne udpege de helt rigtige steder og vise os den rigtige teknik. Derefter blev der fyldt godt op i ormebeholdningen, og det var altså de orm, der nu et par dage senere skulle byttes ud til fisk!

Vel ankommet til Rønnerhavnen mødtes vi med Mikael, som i dagens anledning havde valgt at gøre os selskab i sin jolle. Grejet blev rigget til, og vi sprang i bådene. Der var ikke plads til hele flokken på én gang, så vi besluttede at sejle ud i hold ad to omgange, alt imens de der blev tilbage på land slikkede solskin.

Selve fiskeriet var en succes, alle, måske bortset fra én fisker., havde held med det. Flere havde ikke haft en fiskestang imellem hænderne før, så det gjorde naturligvis ikke oplevelsen mindre, at det ligefrem kunne lade sig gøre at få spillevende fisk på krogen.

Der blev også tid til blot at nyde det lækre vejr denne dag, som f.eks. da Paula insisterede på at fortsætte fiskeriet helt ude i stævnen af den lille fiskemaskine, så hun bedre kunne kombinere fiskeriet med solbadning.

Vel ankommet tilbage i havnen, blev vi alle enige om at det havde været en super dag, men at tiden var gået alt for hurtigt, som den jo gør i godt selskab. Ikke alene havde vi været heldige med at få fisk på krogen, men at også vejret skulle vise sig fra sin smukkeste side var nærmest for heldigt, på sådan en dag hvor vi havde valgt at holde søndagsåbent.



Støtteforeningen for Fontænehuset

I løbet af sommeren har Støtteforeningen haft stor fornøjelse af at kunne give tilskud til at en stor flok Fontænere kunne deltage i Mob Din Krops efterårsstævne og ligeledes var der en flok piger der traditionen tro valgte at søge hjælp til endnu engang at deltage i Lady walk i Frederikshavn.

Støtteforeningen har også været inde over med tilskud til at komme en tur til Voergaards middelalder dage, hvor en flok på ca. 10 friske Fontænere mødtes med en flok fra Kildehuset og sammen tog de rejsen tilbage i tiden til det herrens år 1533.

Desuden kunne Støtteforeningen stable en tur til Åsted Ådal på benene. Her blev der lejet hytte så der var mulighed for overnatning. Der var 10 hyggelige Fontænere der deltog i arrangementet hvor der var eftermiddagshygge, tilberedning af mad på bål, gå tur i det naturskønne område samt en masse hygge og socialt samvær. Halvdelen af flokken blev til overnatning i den fine hytte og der var/er enighed om at det kunne være godt hvis det kunne blive en fast tradition. Dog med enkelte justeringer bl.a. at tage tidligere ud til hytten, så man havde dagen derude og der behøvede ikke at være forberedt så meget hjemmefra da faciliteterne var/er i top på stedet.

Lige for tiden arbejder Støtteforeningen på at få tjent nogle penge til nye aktiviteter i det kommende år.

Her kan nævnes: Salg af skrabelodder for Diabetes foreningen, hvilket vi håber der er mange der vil byde ind og hjælpe os med. Det har meget stor betydning for hvilke muligheder der kan blive i 2017. Ligeledes arbejdes der med at få søgt §18 midler til f.eks. kursus, foredrag, Læsø ophold o. lign. Mulighederne er mange - især hvis der er forslag/ønsker fra medlemmerne, men også hjælpende hænder i ny og næ er meget velkomment.

Til jul vil Støtteforeningen være vært for en "søndagsåbent" i Fontænehuset, med hygge og socialt samvær, men mere om det senere.

Sommer i haven

Denne sommer viste sig fra sin våde side. Vi måtte slå græs mellem regndråber og tomatplanter i drivhuset var ikke begejstrede for mangel på solskin. De vel-smagende røde frugter lod på sig vente helt til august. Kartoffler i de sorte kasser var en succes men også på friland.

Der er liv i hønsegården. De små nyudrugede kyllinger vagte glæde blandt medlemmer og medarbejdere. Alle høns bliver forkælet. De har fået en løbegård foruden selve hønsegården. Høns er blevet tamme og vilde med at komme ud af gården og smage på det grønne, friske græs.

Petanque banen er frisket op. Møblerne som var blevet olieret i løbet af forsommer bruges flittigt ligeså snart solen titter frem.

Der er ikke noget mere afslappende end at nyde sin kaffe i et dejligt selskab på terrassen.

I år nød vi også jordbær – men måtte også dele dem med fuglene – for der er et rigt fugleliv i haven. Det må være fordi de små kræ bliver fodret året rundt og med særdeles god menu og at de har mulighed at tage bad i vores springvand.

Roser står i fuld flor. Det er så dejlig at nyde al den farve i haven. Det bringer ro og glæde.

Køkkenhaven er meget mere frugtbar i år i forhold til sidste sommer. Det er fordi der er kommet flere folk til som kan byde ind til havens drift.

Vi har stadig flere planer med vores have: vi vil gerne anlægge et bed med skyggetå-lende planter under de store træer og skabe mere plads til køkkenhave måske i form af flere højbede mm. Vi skal også samle nr. 2 drivhus som skal stå ved siden af det nuværende. Det vil skabe mere plads til flere drivhusplanter i næste sæson. Nu står der bare på høst af de dejlige grøntsager og frugt.

Sindets Dag

Mandag den 10. oktober

I forbindelse med Sindets Dag er vi en del af den samarbejdsgruppe der står for planlægning og afvikling af dagen. Ud over Fontænehuset består samarbejdsgruppen blandt andet af: Sind – Landsforeningen for psykisk sundhed; Bedre Psykiatri – Landsforeningen for pårørende; En af Os; Mob din Krop; og Lilleskolen for Voksne.

Som optakt til Sindets Dag er vi den 27. september kl. 18.00 medarrangører af en foredragsaften, hvor tre ambassadører fra En af Os kommer og taler:

Foredrag 1 kl. 18.00-18.45

Hør Kennis overvejelser om, hvordan og hvornår han er åben om sin psykiske sygdom.

Foredrag 2 kl. 19.00-19.45

Kim-Philip fortæller om overgangen fra et liv, hvor fokus har været på anerkendelsen af at være god til sit arbejde, til en lang periode præget af sygdom og frem til en førtidspension.

Nu starter der et nyt liv med andre gøremål og ny livskvalitet.

Foredrag 3 kl. 20.00-20.45

Afslutningsvist giver Tina sin peptalk om, hvordan hun bruger motion aktivt i sin hverdag for bl.a. at tackle sin angst.

På Sindets Dag, den 10. oktober, har vi flere opgaver. Blandt andet skal der være frivillige til at sætte gå- og cykelruter op og derefter styre trafikken, og til at bemande vores stand i foyeren i Det Musiske Hus.

Så kom og vær med! Vi har brug for frivillige.



SINDETS DAG

MANDAG DEN 10. OKTOBER
DET MUSISKE HUS, FREDERIKSHAVN



Sindets Dag
- motion er godt for psyken

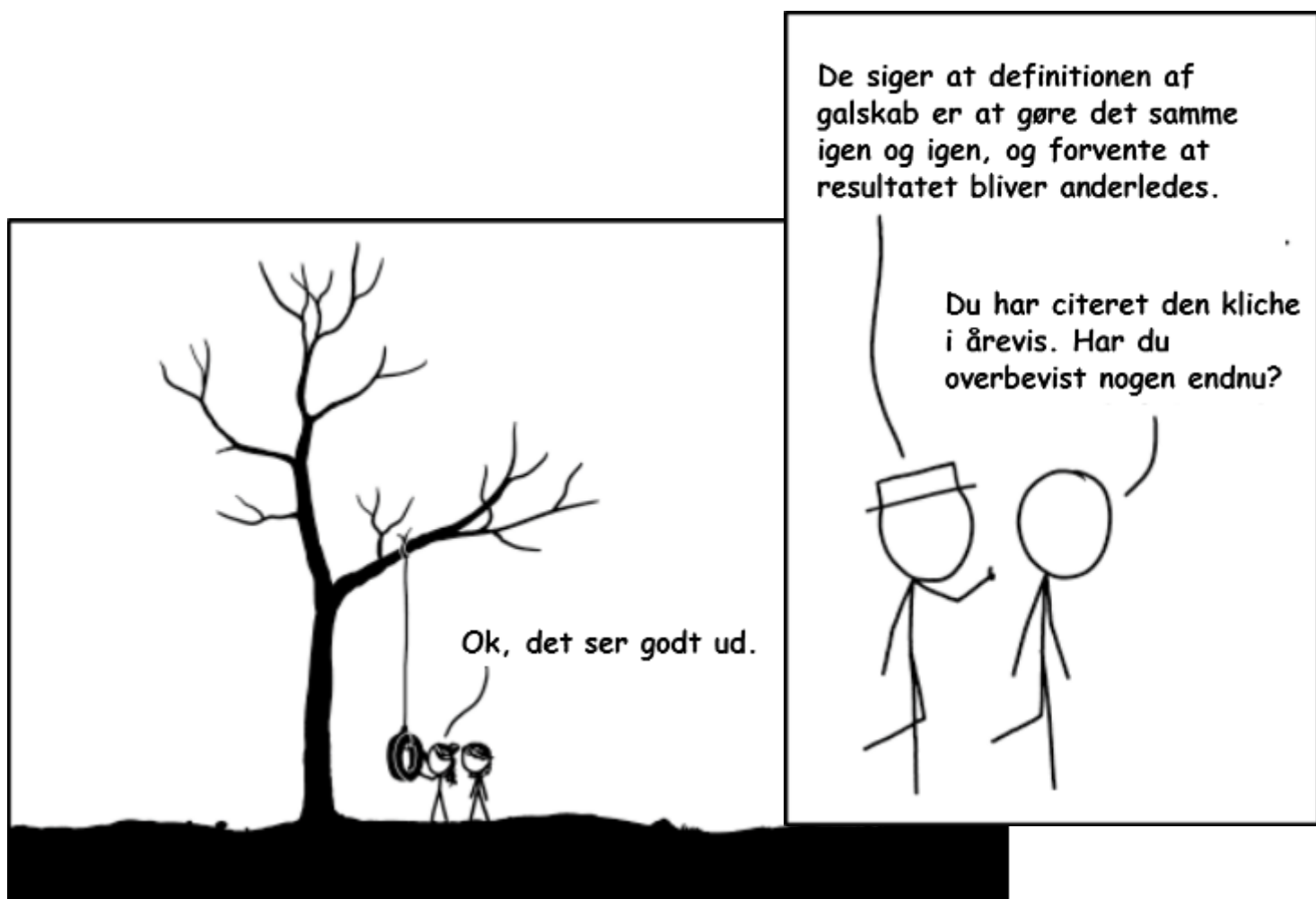


PROGRAM:

- Kl. 13.30: Sindets Dag åbner med udstilling af foreninger og sponsorer i foyeren i Det Musiske Hus
- Kl. 13.45 Bakkely koret under ledelse af Knud-Erik Thrane
- Kl. 14.00 Borgmester Birgit Hansen skyder psykeltur og gåtur afsted
Udstillingen er åben i foyeren i Det Musiske Hus
- Kl. 16.00 Foredrag med "Rebellen fra Langeland" – Ole Sørensen – i Det Musiske Hus
- Ca. 18.00 Tak for i dag



Sjove striber



Fredag d. 2 september 2016 var der besøg fra sundhedscenteret

SUNDHEDSGRUPPEN

Vi var en gruppe på 8-10 personer som mødte op til mødet og vi fremlagde på mødet at vi gerne ville opnå et sundere liv og også gerne et vægttab. Altså vi har startet et sundhedsprojekt.

Vi har allerede nogle sunde tiltag, men det er altid interessant at lære noget mere og noget nyt.

Sundhedsgruppen blev enige om at få besøg af sundhedscenteret for at de kunne fortælle os om hvad vi kunne gøre i fontænehusets køkken og hvad vi som brugere i Fontænehuset også kan tage den sundere livsstil med os hjem i eget hjem.

- Vi er interesseret i at få redskaber til hvad man kan bruge i stedet for fedt og sukker
- Ideer til sunde snack.
- Ønsket om en lukket slankeklub der kan motivere hinanden til en sundere livsstil.

Det vil selvfølgelig kun blive imellem dem som opstarter i denne gruppe. Ønsker man ikke at resultatet bliver lagt frem, så er det også acceptabelt. Det vigtigste er at man støtter op og hjælper hinanden alt efter hvad man har behov for.

Vi fik af vide, at dem som er interesseret kunne komme 1 gang om ugen i sundhedscenteret for at blive vejlet (gerne på tidspunktet for gåture) og snakke om problematikken hvis der ikke er opnået et vægttab.

Sundhedscenteret tilbød også at vi kunne få dem til at komme 1-2 gang om mdr. som vi lige skal have tilrettelagt i gruppen og med sundhedscenteret.

Personligt har jeg selv behov for støtte og får en god støtte i Lisbeth og Sune som også gerne vil smide nogle kilo inden konferencen Amsterdam. Jeg vil dog gerne fortsætte efterfølgende da det er en hæmsko at bære rundt på for mange kilo.

I fontænehuset har vi masser af muligheder for at være sunde, da der er god støtte ikke kun i huset, men også hvis man deltager i Mob din krop, MTB, hverdagscykling, naturture og gåture.

Er du interesseret så kom og vær med da ønsket er at vi passer så godt på hinanden som muligt og stadig får super lækker mad, som samtidig gør noget godt for os. / Conni



Sammenhold og fællesskab

(Indlægget er udelukkende udtryk for skribentens egen holdning)



TEGNING AF: Jørn Willumsen, bragt i Politiken 10.01.2016

Man hører undertiden diverse politikere og meningsdannere påstå, at det danske samfund "er bygget på kristne værdier". Det er også på papiret korrekt, al den stund at det fx fremgår af den danske grundlov at regenten skal tilhøre den evangelisk-lutherske kirke; men det kræver en meget selektiv læsning af Luther for slet ikke at tale om bibelen.

Luther var en patriarkalsk, autoritær antidemokrat: Hustruer skulle lystre deres mand, alle skulle lystre kongen; munke, homoseksuelle og jøder skulle halshugges, og hekse skulle brændes. Det er forhåbentlig de færreste der vil påstå, at det er de værdier det moderne danske samfund er baseret på.

Men hvad er så grundlaget for vore moderne værdier? Danmarks Riges Grundlov fra (oprindeligt) 1849 stadfæster mange af de idealer og værdier vi stadig bekender os til, og den er i høj grad baseret på idéer fra Oplysningstiden – som i vid udstrækning var et opgør med autoriteter som kongemagt og kirke, i direkte kontrast til Luther – og dennes politiske kulmination i den amerikanske og den franske revolution.

Ikke dermed sagt at alt hvad der kom ud af disse revolutioner var af det gode. Mange havde nok været lykkeligere uden fx Robespierres rædselsregime eller Napoleons erobring af store dele af Europa, der blandt andet gjorde en ende på *Serenissima Repubblica di Venezia*, Republikken Venedig, der havde bestået i 1100 år. Men man kan som bekendt ikke lave en omelet uden at slå æg itu, og man kan næppe heller lave en revolution uden sværds slag og tænders gnidning. Ikke desto mindre stammer vore moderne værdier fra de selvsamme tanker der også var grundlaget for revolutionerne i slutningen af 1700-tallet.

Disse værdier fandt vel nok deres korteste og mest fyndige form i den franske revolutionære parole: **Liberté, égalité, fraternité** – frihed, lighed, broderskab. De tre ord er stadig Frankrigs nationale motto, og de er stadig at finde på franske euro. De tre idealer har naturligvis undertiden været genstand for politiske diskussioner, men det lader til at det i dag er det sidste ideal, broderskabet, der er under størst pres. Lad os dog lige kaste et hurtigt blik på de to første:

Frihed – i sin bredeste form defineret som frihed til at gøre som man ønsker, så længe dette ikke begrænser andres frihed til at gøre det samme. Det er altså hensigten at opnå størst mulig frihed for flest mulige borgere, hvilket helt naturligt nødvendiggør nogle basale indskrænkninger af denne frihed. Hvor præcist den grænse går er noget vi til stadighed diskuterer, og den diskussion vil antagelig fortsætte. Hvorvidt hash skal lovliggøres eller spørgsmålet om det er forældres ret at lade deres drengebørn omskære, er et par eksempler på aktuelle problemstillinger.

Lighed – betyder ikke som nogen tror at alle er ens. Vi har naturligvis alle forskellige talenter (og udfordringer) der gør os til dem vi er. Lighedsidealet går på, at alle er *lige for loven*, altså at vi bør kunne forvente samme behandling af retssystemet uanset økonomisk status, hudfarve, religiøs overbevisning, seksuel præference, etc. Umiddelbart er der ikke meget at diskutere her; langt de fleste kan erklære sig enige i dette. Der hvor ligheden problematiseres er ikke som ideal, men i praksis: At der som regel altid er nogen der er "mere lige end andre". Her i Danmark har vi fx valgt at holde fast i vort anakronistiske monarki, skønt kongehuset må siges at stå i diametral modsætning til lighedsidealet.

Lad os endelig undersøge idealet **broderskab** nærmere. Kært barn har som bekendt mange navne, og broderskab har da også indtil flere synonymmer: **Fællesskab. Sammenhold. Solidaritet.**

Denne grundlæggende bevidsthed om, at vi ikke bare er enkeltindivider hvor enhver er sig selv nærmest, men derimod en flok, et samfund, et fællesskab, der løfter opgaver sammen, og alle beriges af hverandres tilstedeværelse, den bevidsthed synes at være væk, eller i hvert fald godt på vej til at være det. Velfærdsstaten er under angreb.

Både medierne og den politiske elite bidrager til dette, ikke som resultat af en eller anden konspiration, men alene fordi begge forfølger deres egen kortsigtede målsætning.

For mediernes vedkommende kunne man fx vælge at lave en længere dokumentarserie der gav et nuanceret billede af mennesker på kontanthjælp eller andre overførselsindkomster, og som måske oven i købet problematiserede det faktum, at antallet af kontanthjælpsmodtagere også indbefatter en betragtelig gruppe mennesker der tidligere ville have fået tildelt fx invalidepension, da de simpelthen ikke er i stand til at arbejde.

Men det er meget lettere og giver mange flere seere at lave et program om "Dovne Robert", så Hr. og Fru Danmark kan sidde og blive rigtigt hygge-forargede over Robert og det meste af hans familie, der bare ikke rigtig gider. Det bliver særligt problematisk når dette lidet repræsentative billede er det

eneste mange mennesker har af kontanthjælpsmodtagere. For så bliver det let til at "kontanthjælpsmodtagere er bare dovne" – en udlægning og en dagsorden som mange politikere kun er alt for glade for at løbe med på.

Se bare Venstres slogan under den seneste valgkamp: "Det skal kunne betale sig at arbejde". Det lyder i første omgang åbenlyst rigtigt, men kradser man bare lidt i overfladen viser det sig hurtigt at være noget forvrøvlet sludder. For det der mentes med dette slogan var selvfølgelig, at Venstre ønskede at reducere overførselsindkomster som fx kontanthjælpen, således at spændet mellem overførselsindkomst og mindsteløn ville blive større (for man skaber åbenbart nye arbejdspladser blot ved at slå de arbejdsløse noget hårdere i hovedet). Problemet der er bare, at mindstelønnen ikke er fastsat fra politisk hold, men er et resultat af forhandlinger arbejdsmarkedets parter imellem. Der er altså intet grundlag for at forvente at et større spænd mellem overførselsindkomst og mindsteløn vil kunne opretholdes; mindstelønnen vil derimod følge med nedad (hvorvidt det var Venstres udtalte ønske kan man kun gisne om).

Samme mekanismer ser vi spille ind på flygtningeområdet. Også her går medierne generelt efter den nemme historie der sælger, fremfor den nuancerede og velunderbyggede. Så kan vi alle sidde trygt i vores dagligstuer og blive sådan lidt hygge-skræmte over Muhammed og Hassan og alle de andre der er flygtet fra Syrien, og som garanteret er terrorister alle sammen. Eller også er de bekvemmelighedsflygtninge der kommer for at tage vores arbejde, eller nasse på systemet fordi de er dovne. Også her er der (naturligvis) altid politikere der er klar til at løbe med på det letforståelige budskab, og kapre de stemmer de kan på folks frygt.

Vi lever i en verden hvor den rigeste 1% ejer over halvdelen af verdens ressourcer. Det er hverken nogen ny eller kontroversiel påstand. Det er heldigvis ikke tilfældet i Danmark (endnu), men det er lykkedes os at skabe et samfund hvor solidariteten og fællesskabsfølelsen kan ligge på et meget lille sted. Der er som sagt næppe tale om en decideret sammensværgelse, men blot det faktum at medier og politikere handler i egen kortsigtede interesse. Resultatet bliver dog det samme: En "del og hersk" politik, hvor lønmodtagere, kontanthjælpsmodtagere, og flygtninge spilles ud mod hinanden. Så længe de tre grupper fokuserer på hinanden, er samfundets rigeste fri til at berige sig selv yderligere uden unødigt indblanding – hvilket uvægerligt fører til at større og større formuer koncentrerer på færre og færre hænder. Det er næppe hvad flertallet af danskerne ønsker, men det er sådan det er, i hvert fald så længe vi har travlt med at slå om krummerne fra de riges bord.

/Boesvig

NYE STUDERENDE I FONTÆNEHUSET

Hej alle medlemmer og medarbejder i Fontænehuset i Frederikshavn. :-)

Vi er to nye ergoterapeut studerende fra UCN i Aalborg, som startede op i praktikforløb i Fontænehuset i uge 35 og skal være her frem til uge 44.

Lidt om de nye studerende:

Jeg hedder Lisa og jeg er 31 år gammel. Jeg bor i et lille rækkehus i Vester Hassing, nær Vodskov.

Jeg hedder Maria og er 24 år gammel. Jeg bor i hus, i Østervrå.

Vi går på modul 9, og mangler 1½ år af vores uddannelse.

Huset har været fyldt med imødekommende mennesker og smilende ansigter og vi har følt

På de blot 3 uger vi har været her nu, har vi allerede oplevet en masse spændende ting, så som idrætsstævne, Høstfest på Enggården, stor bagedag, møde med sundhedscenteret og meget mere.

Vi glæder os til at opleve flere spændende ting og udfordringer, og være en del af hverdagen.

Mange Hilsner

Lisa & Maria



Kirsebærrov hos Mikael

Da kirsebærrene var modne hos Mikael kom han og sagde at nu var det nu var tid til at plukke og om der var nogle her fra fontænehuset som gerne ville være med til at plukke dem.

Hanne og Conni tilbød deres hjælp og Danni blev shang-hajet til at køre os ud til Mikael for at plukke.

Mikael lukkede hans søde hund Smilla ud så hun kunne være med til at plukke bær.....(spise bærrene).

Vi startede med at plukke dem som vi kunne nå fra jorden og så fandt Mikael stigerne frem så vi kunne komme op og også få de lidt bedre bær med.

Der blev plukket mange bær på den korte tid vi havde for der var tidlig frokost.

Danni havde travlt med hans pokemon og fik da fanget et par stykker, selv om han brokkede sig lidt over (med et smil på læben) Mikael ikke havde de allermest spændende pokemon ude hos ham. Smiler.

Da vi kom tilbage til Fontænehuset gik pigerne straks i gang med at lave saft.....øh næsten med det samme, for vi kunne ikke finde saftkogeren. Conni og Mikael kørte hjem til ham igen for at se om saftkogeren var hos ham, men nej det var den ikke. Thi hi.....den var gemt væk i et hjørne af et køk-kenskab i Fontænehuset.

Saften blev lavet og noget blev hældt på flasker og resten blev frosset ned. Saften blev godkendt til den efterfølgende søndagsåbent.



AKKREDITERINGS DAG



Fredag d. 17. juni var der dagen hvor vi skulle drage sydpå- til Nørresundby til vores søsterklubhus "Kildehuset". Vi blev inviteret for at være med til den foreløbig akkrediteringsopsummering. Minibussen var fyldt op. Vi var 8 af sted. "Kildehuset" modtog os med frugt, kaffe og hyldebærsaft. Dem af os der var i fontænehuset i Nørresundby for 1. gang ,fik rundvisning af husets medlemmer. Dem af os der kender huset godt gik rundt og hilste og snakkede. kl. 11.00 startede akkrediteringsrapporten. Det var Knut fra Hønefoss i Norge og Mat fra Utah i USA som udgjorde akkrediteringsteamet. Engelsk er et arbejdssprog, så selv om både Knut og Matt kunne gøre sig forståeligt på dansk så blev selve overleveringen af rapport på engelsk. Birthe fra "Kildehuset" var så venlig at oversætte til dansk til dem der ikke er så stærke i engelsk.

"Kildehuset" fik en fin tilbagemelding fra teamet. Der er nogle ting der kan forbedres men angående den arbejdsrelaterede dag fik huset ingen anmærkninger om. Flot klaret "Kildehuset"!

Rapporten inspirerede os til nogle forbedringer som vi kunne indføre i vores fontænehus. Det er altid godt med nye ideer.

Lige inden turen nordpå nød vi en god frokost hos "Kildehuset". Det var nok at vælge imellem. Turen hjem var uden problemer ;det tog bare lidt tid at komme ud af selve byen. Da vi ankom hjem var der sørget for både kaffe og kage i huset ,så vi kunne hygge os og dele vores oplevelser med medlemmer og medarbejdere, der ikke var med til akkrediteringsdag.

Køkkenenheden



Det er en udfordring i det daglige med at finde på nyt til hver uge, men det klarer køkkenholdet også med inspiration fra nogle af de andre ,som også har smag for god og anderledes mad.

Køkkenet laver så vidt muligt maden fra bunden af og bruger flittigt råvarene fra køkkenhaven og drivhuset når der er noget. Råvarer (bl.a. agurk, squash, salat, blommer, mirabeller, kirsebær) som kommer ude fra brugerne, bliver også flittigt brugt i madlavningen og det er underordnet om det er i selve maden, bagværk eller som saft eller lignende. Til sommerfesten fik vi grillede squash, som mange synes var en ny og overraskende tilhørs ret til grill maden.



Vi bager gerne rugbrød, flütes, morgenboller, knækbrød og müsli barer som bliver brugt enten til morgenmaden, pause frugten og frokost. Kager venter vi gerne med til eftermiddagskaffen, hvis der er kage.

Vi prøver at holde igen med de lidt usunde indtag også fordi der er nogle i Fontænehuset som gerne vil være mere sunde og gerne vil tabe sig. Lisbeth og Sune klør allerede på med deres vægttab og det er med til at sætte skub i minimum 1 mere her. mere skub i det når fortæller om sundhed og centrene her i



Håber at der kommer endnu diætisten kommer og om at bruge sundheds Frederikshavn kommunen.

Per's *køkken* historie fra Fontænehuset

Hej alle sammen.

Mit navn er Per—Jeg er startet i Fontænehuset af 2 gange, men der var noget jeg ikke kunne da jeg kom i ff-huset første gang og det skal ingen hemmelighed være at jeg ikke kunne bage.

Jo det vil sige at, jeg havde bagt for første og sidste gang.

Jeg prøvede at bage et franskbrød, men resultatet lignede et skateboard.

Så kom jeg i huset og ved det allerførste enhedsmøde spurgte en daværende medarbejder Betina -” om der var nogen der kunne tænke sige at hjælpe med at bage”.

- Jeg sagde ”ja, men jeg kan sku’ ikke”!!!

- ”Det kan du lære”

Og ganske rigtig nok om det ikke lykkedes.

Jeg er nu i dag i stand til at bage lidt af hvert.

Selvfølgelig med gode råd fra Conni, Lisbeth og Hanne, fordi man skal ikke tro man kan alt uden af holde ved.

Jeg har lige en sjov episode der skal med her på falderebet—Conni og jeg skulle lave nogle boller + flütes. Jeg kunne ikke rigtig komme af sted med at lave de boller runde, så kom Conni med et godt råd, som hun altid er parat med.

- ”Per! Du skal bare tænke på at det er et par kvinde bryster du ruller”.

Og efter dette er mine boller blevet perfekte, men huset og alle i huset har givet mig mod på livet igen.

Der vil lige følge en lille opskrift:

Engelsk søsterkage

250g blødt smør

250g sukker

2 æg M/L

400g hvedemel

1 ts vaniljesukker

1 brev brunt bagepulver

2½ dl mælk

Korender eller rosiner

Tilberedning:

Pisk smør og sukker sammen i en skål. Pisk æggene i et af gangen på højeste trin. Tilsæt sigtet mel, vaniljesukker og brunt bagepulver og rør det i æggemassen sammen med mælken. Rør til sidst korender/rosiner i. Hæld dejen i en bageform (2 l, brug bagepapir i formen).

Bag kagen nederst i ovnen ca. 50 min. ved 180 grader.

Afkøl kagen på en rist.

Kan fryses ned Bon appetito Per T.

Naturtur til Rubjerg Knude Fyr



En af vores naturture gik til Rubjerg Knude Fyr i Juni måned. Vi var en del som skulle af sted og vi kørte af sted i 3 biler. Det gik derudaf og vi vidste ikke rigtig om vejret ville holde solskin eller om der ville pjaske ned i stride strømme, for det gjorde begge dele denne dag.

Vi kom ud til Rubjerg Knude eller til p pladsen og gik op til fyret. Vi var ret så heldige med vejret mens vi var ude ved fyret.

De fleste af os gik op i tårnet. Derfra kunne vi se vidt omkring og sikke en udsigt, også ud over havet. Nedenunder os gik Rina og Finn. De samlede mursten så de kunne skrive i sandet.....det var der mange andre der havde gjort.

En ting er at komme op i tårnet, en anden er at komme ned igen. Vindeltrappen var stabil og ny nok, men har man lidt højdeskræk i forvejen så var den ikke sjov at gå på.....Alle kom ned igen.

Sandbanken ved tårnet blev besteget af de fleste....det var noget af en opgave da det ikke er nemt at gå i sand og tilmed var rimelig stejlt. Carsten gjorde det ovenikøbet i sine træsko uden hælekap.....sejt gjort.

Nåååhhhhh vi gik tilbage til bilerne igen for vi skulle finde en plads hvor vi kunne spise vores medbragte pålægskagemand som Betina havde givet da hun skulle stoppe i Fontænehuset.

Vi kom ikke ret langt før end vi fandt et bord hvor vi kunne spise og drikke. Det blev ret så fornøjeligt da det begyndte at regne mens vi sad og spiste. Et par stykker søgte ly i bilerne, men resten blev siddende. Thi hi.... Vi kunne ikke klage over at brødet var tørt da det jo havde fået en omgang vand.

Det blev tid til at bryde op. Lisbeth kørte tilbage til Fr.Havn med sine folk i bilen, mens Sune og Lis kørte med deres folk til Løkken for at få is. Det var Sune der gav is....det var ikke et dårligt tiltag. Vi kunne selv vælge hvilken is vi ville have....jeg tror at vi skylder Sune tak for isen vi fik, men så oplever han jo også en masse godt sammen med os. Og jeg blinker med højre øje.

Turen gik tilbage til Fr.Havn efter vi havde nydt isen. Må nok sige at det endte med at blive en ret så god dag også selv om vi rendte ind i et par mindre byger.

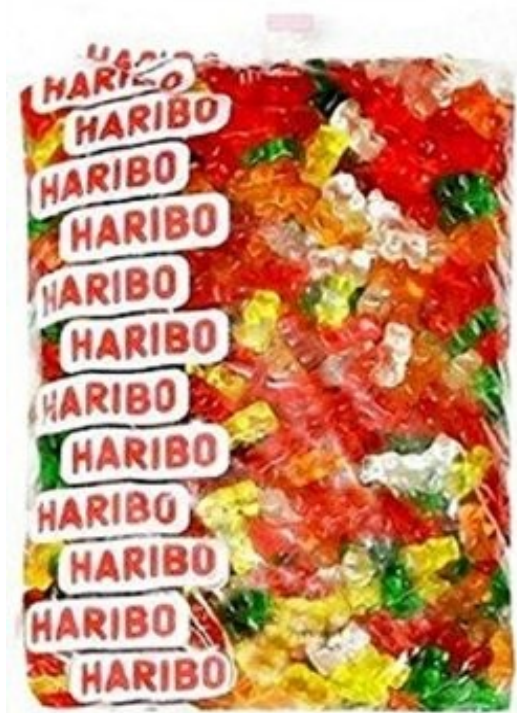


Den sjoveste anmeldelse på amazon.com

Christine E. Torok skrev den følgende anmeldelse af Haribos sukkerfri vingummibamser den 3. oktober 2012 (<https://www.amazon.com/Haribo-Sugar-Free-Gummy-Bears/product-reviews/B008JELLCA>). Der advares om lettere latrinær humor:

Wow. Ord kan ikke beskrive hvad der skete for mig efter jeg spiste af dem her. Vingummibamse-”udrensningen”. Hvis du ved at du kan tåle den sukkererstatning de bruger, så nyd dem endelig. Hvis du er ligesom mig eller de af mine venner der spiste af mine vingummibamser, så LØB!

Smagsindtrykket er til 5 ud af 5 stjerner. De er virkelig gode, blød vingummi med samme frugtsmag som man kender fra de almindelige vingummibamser. MEN ...ikke længe efter jeg havde spist omkring 20 af dem, brød helvede løs. Min mave føltes som noget jeg aldrig har prøvet før. Kramper, svedeture, og oppustethed værre end mit værste mareridt. Jeg har tidligere haft madforgiftning fra dårlige skaldyr, og det var intet i forhold til dette.



Så kom den ...øhm ...tarmgassen. Herreste gud i himlen, det lød som trompeter der kaldte dæmoner tilbage til helvede. Stanken var som 1.000 rådne lig der kastede op samtidig. Jeg var nødt til at gå fra rum til rum, af frygt for at min egen stank skulle få bugt med mig. Men vent, der er mere. Det der kom ud af mig føltes som om nogen forsøgte at presse Niagara-vandfaldet gennem et sugerør. Jeg synes bestemt jeg hørte min lukkemuskel skride. Det føltes som om min sarte bagdel var blevet forvandlet til en gabende afgrund, der udspyede en rivende strøm af giftigt affald. 100% væske ...brændbar væske ...NAPALM! Det var faktisk en lille smule sjovt (i et splitsekund), da det var så langt ud over noget jeg havde troet muligt.

Og det blev ved. I timer.

Det føltes som en personlig krænkelse, da det endelig var ovre. Hvilket vel har været tidlig morgen den næste dag. Der kom ting ud af mig som jeg spiste til mit bryllup i 2005.

Jeg havde TO ET HALVT KILO af disse uskyldigt udseende og velmagende HELVEDESBAMSER, så jeg fortalte en ven om min oplevelse i den tro at det måtte være en overfølsomhed jeg havde overfor denne sukkererstatning. Trods mine advarsler og meget grafiske beskrivelser, besluttede hun at tage chancen, og tog posen med hjem. Det tossede kvindemenneske. Præcis det samme skete for hende. Jeg fik et telefonopkald fra hende fra toilettet (man bor på badeværelset i et stykke tid), hvor hun sagde at hun ville ønske hun havde lyttet. Jeg tror nok hun græd.

Hendes søster var skeptisk, og regnede med at vi overdrev. Hun tog den stadig næsten helt fulde pose med på arbejde. Hun arbejder for et entreprenørfirma, hvor der er murere, tømrere, malere, anlægsgartnere, osv. Masser af mennesker der generelt har begrænset adgang til toiletter i løbet af en arbejdsdag. Jeg aner ikke hvor alle de stakkels mænd og kvinder besørgede den dag. Jeg bliver ved med at forestille mig mænd på hustage, der febrilsk overvejer om de måske kan nå ned ad stigen, eller om de bare skal springe.

Hvis du bestiller disse vingummibamser, så held og lykke!

HØSTFEST PÅ ENGGÅRDEN

Fr.Havn gruppen: Sune, Stefan, Maria, Conni, Per T og Sarafino

Mødte ind tidligt da turen gik til Enggård i Thisted.

Morgenkaffen fik vi på Vejleren og Conni havde bagt boller som blev indtaget. Turen fortsatte og efter ca. 2 timers kørsel var vi på Enggård.

Her blev vi i taget godt imod og straks var vi en 3 stykker som spillede stige-golf og andre gik på opdagelse. Da vi havde spillet lidt gik vi også på opdagelse og skønt at folk var så imødekommende.

Der gik ikke lang tid før Maria, Sarafino og Conni slog søm i sammen med andre.....host host, det gik ikke så godt.

Gongongen lød og der var bespisning i maskinhallen. Der blev sunget og holdt velkomsttale. Grillmaden bestod af deres egne produkter. Slagtekalven var blevet slagtet og ligeså et lam. Jordens afgrøder blev brugt i salater, blomkåls taziki, ovnstegte kartofler. Skal vi ikke bare sige at der ikke manglede noget.

Inden desserten slog vi lige mave og slog igen søm i og denne gang med Sune. (Sune tabte). Stefan vandt i stige-golf. Sarafino fik en tur på ATV'erne. Sune kom susende på ATV'erne og Conni fik en tur (hun grinte hele turen og holdt godt fast i Sune) bagefter var det Stefan's tur. Maria ville ikke

Dessert—hjemmelavet is, havre kager m/chokolade og pynt, hindbær fra deres egen avl.

Så gik turen ud til Vorupør havn/strand. Bølgerne var bare så smukke og surferagtige. Der var blevet lavet et havbassin til badende og nogle tog en dukkert. Det så ud til at de ligefrem nød det. Mens vi var der, kom en fiskekutter ind og op på stranden.

Vi kørte tilbage på Enggård og fik en fantastisk god rundvisning. Grisene skulle slagtes inden for de næste par uger, hønsene boede i et palæ, drivhuset var et orange-ri, de havde en tipi, et rygeskur med brændeovn i, jordvarme, og solceller, De bruger ca. 80.000kw strøm om året og solenergien indbringer ca. 40.000kw. De har bier.....Deres maskiner bliver rimelig tit fornyet da der er mange mennesker til at bruge dem. De har brugere til at bo i lejligheder på gården og gården er den eneste gård-revne fontænehus i hele verden. Deres terrasse kaldtes "Livets sofa" og den var virkelig flot kunstnerisk veludført. Sikke et køkken og ja vi stod for aftensmaden og det var nemt for vi skulle have lune æbleskiver.

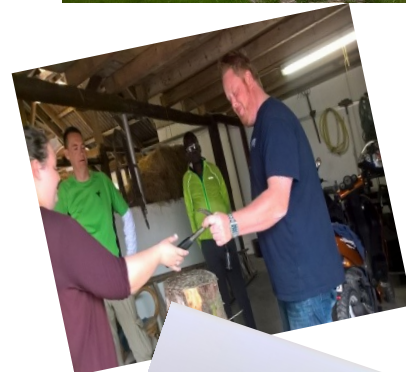
Der blev spillet op til dans og Sarafino var straks på dansegulvet. Maria og Conni fik også danset og Conni fik Sune lokket med på dansegulvet til en enkelt og derefter var han væk. Per T var øm i sine ben så han brugte meget tid nede ved hovedindgangen. Vi sørgede selvfølgelig at kigge/snakke til ham en gang imellem.

Kl. 21 ringede gongongen og pølsevognen åbnede. Der blev indtaget en del pølser og Stefan var vildt begejstret (4-5 stk. blev det til) Thi hi de var også gode.

Vi takkede af og turen gik hjem mod Frederikshavn. Snakken gik for vi havde oplevet en masse.....ah.....mændene var stille. Sune, Conni og Maria snakkede. Fandt ud af vores høns ikke skal have al den grønt, men masser af proteiner. Maria var ved at tro vores høns led af æggeforstoppelse siden de ikke lægger æg.

Hjemme i Frederikshavn 23.30 og Sune blev stoppet af politiet.....ss.....det var vist helt normalt, da de kender ham ret godt.

Conni



Åsted turen

Lisbeth, Conni, Michael, Iben & Johnny

Gitte M, Finn, Thomas MC, Per, Sune.

Michael kom og kiggede til os.



Torsdag eftermiddag drog vi afsted til Åstedhytten, grundet det regnfulde vejr var det i bil.

Da vi ankom til hytten, blev vi alle imponeret af den idylliske beliggenhed. Hytten ligger på toppen af en bakke, med en del skov næsten hele vejen rundt.

Efter at vi ankom til hytten, fik vi lavet kaffe. Den drak vi ved bænken foran huset. Dernæst gik vi i gang med at forberede grillmaden.

Iben lavede bøffer med fyld, og vi andre lavede salat og gjorde squash klar.

Sune kom, og blev straks sat i gang med at være grill mester. Drengene havde tændt op i vores mega grill, så den var klar. Vi startede med at spise ude, men pludselig åbnede himmelens sluser og vi rykkede indenfor. Der blev tændt op i pejsen.

Mikael kom en tur forbi, selvom han havde ferie.. han ville da lige en lille smut ud og kigge til os. Der var tid til kaffe og frugt, og der blev tændt op på bål stedet, så der blev klar til snobrød og pølser. Per T brød op, og suste hjem på sit el køretøj. Thomas MC, Gitte M og Finn kørte også hjem. De arbejdende folk skulle hjem og passe deres seng. Sune brød op 23.30, for han skulle også hjem og passe sengen da han skulle op næste morgen for at åbne Fontænehuset.

Vi sidste 5 fik ryddet op og tog os et spil 500 inden sengetid, eller det vil sige at Lisbeth ville ikke spille mere da hun tabte, Conni vandt.

Vi gjorde os klar til natten og hoppede i vores soveposer. Der blev snakket inden øjnene blev for tunge og zZZzZZ indtraf. Snorken og prutten blev præsteret og den første alarm lød kl.6. Efterhånden fik vi øjne og stod op, en efter en. Lisbeth startede på morgenmaden og Conni fulgte trop. Der blev også startet på rengøringen og morgenmaden blev indtaget så vi kunne fortsætte med rengøringen.



Vi var færdige før tid, og fik pakket bilerne. Gik en tur ned til åen, ned af de 110 trin. Gik også i det bakkede terræn inden vi atter tog de 110 trin op igen. Vi var klar til afgang. Nøglen blev afleveret og vi ankom veltilpasse tilbage til Fontænehuset omkring 10.30, hvor de her var godt i gang med fredagens rengøring.

Kajak tur på en søndags åben



Vi mødtes i huset og fik lavet kaffe til at kunne tage med ud på Rønnerhavnen. Nogle cyklede der ud, en tog sin knallert og en tog sin bil der ud.

Der regnede lidt lige da vi kom der ud, men der blev hurtigt tørvejr og rimelig godt vejr.

Den ene kajak efter den anden blev fundet frem og justeret efter hvilken person som skulle pad-

le kajakken.

En af de første der kom i vandet var Thomas Mc og han var mega nervøs for det var hans første tur i kajak på vandet. Der gik ikke længe før end han tippede rundt. Vandet var koldt, men det afskrækkede ikke Thomas..... han skulle bare lige op, have en tør trøje på og så var han igen ude på vandet.

Efterhånden kom næsten alle i kajakkerne, på vandet og der blev øvet flittigt for dem som ikke havde prøvet det før. For de garvede var det som en leg atter at være i en kajak.

Finn tøffede i første omgang rundt i gummibåden for at holde øje med os og Mikael tog hans egen kajak og holdt øje med os.

Efterhånden som vi blev mere og mere modige, sejlede vi ud i yder havnen. Et par stykker padlede uden for havneindløbet.

Der var nu tid til kaffepause og alle samledes igen inde ved kajakklubben.

Oven på kaffepausen var folk igen klar til at tage en tur på vandet. Conni var ikke så hurtig som de andre og pludselig var vi som en sæk lopper og dem skulle Mikael klare fra gummibåden det var ikke nogen let opgave.

Vi alle var allesammen uden for havneindløbet denne gang og for en nybegynder ,så kan de små bølger godt virke som store bølger i en lille kajak.

Conni begyndte at liste ind igen før de andre. Mellem yderhavnen og inderhavnen kom der





en båd som i første omgang sejlede stille og roligt. Da båden var ud for hende satte den farten op og det skabte bølger og så var det Conni's tur til at vende rundt. Heldigt at der ikke var langt til den nærmeste sten og da chokket først var overstået kunne hun slet ikke stoppe med at grine.

Mikael som havde travlt med at holde styr på de andre lopper opdagede ikke lige med det samme at hun var tippet rundt, men han kom da til undsætning da han opdagede det. Hans første kommentar var "Hva' skulle det her ha' været filmet" Conni kunne næsten ikke få sagt noget pga. af at hun grinede.

Conni kom op i gummibåden og fik kajakken på slæb og de sejlede ind til bådbroen og Conni blev ved med at grine så det var lige før at hun ikke kunne komme op af gummibåden.



Godt våd og ikke kold var hun med til oprydningen og alle mand hjalp til med at få spulet kajakkerne så vi kunne komme af sted og Mikael låse kajakklubben.

Conni, Thomas MC, Angelika var lige omkring det lille is hus på vej hjem for at få sig en bette is.

European Clubhouse ConferenceAmsterdam
October 23rd-26th 2016**Europæisk konference i Amsterdam d. 23-26 Oktober 2016:**

Club House De Waterheuvel and Cordaan, disse 2 klubhuse i Amsterdam er vært for første gang ved den Europæiske konference i Club House Europe.

Da vi fik invitationen var vi sikker på at det måtte Fontænehuset bakke op om. Fantastisk at det kan lade sig gøre at få en konference så "tæt" på. Det er både overskueligt prismæssigt-, tids- og afstandsmæssigt at rejse til Amsterdam.

Vi startede op med en proces for længe siden, hvor vi skulle finde ud af om vi skulle byde ind med noget i form af et oplæg i plenum eller en workshop. Vi havde en ide om at skulle byde ind med et oplæg om

sundhedsfremme og samarbejde. Desværre blev sporet om wellness ikke til noget, men i stedet fik vi en udfordring om at holde et oplæg om hvordan det er at have "korte forløb" i Fontænehuset.

Vi har haft besøg af Anita som fortalte os lidt mere om konferencen.





Vi har haft besøg af Hanne Juul og hørt om fundraising, for det kunne have været godt hvis vi havde kunnet få et par extra medlemmer med, men desværre så var vi for sent ude og havde ikke tiden til det.

Vores engelskhold gik i gang både på dansk og engelsk med at brainstorme om hvilke gevinster og udfordringer det kunne være i vores hus.

Der er blevet udarbejdet spørgeskemaer så alle i huset har haft mulighed for at byde ind med deres synspunkter for om fx hvad der er rigtigt i præsentation af Fontænehuset.

Vi var igennem en udvælgelsesproces, hvor det blev bestemt at Conni og Michael H skulle repræsentere medlemmerne. Sune og Lisbeth skal med fra medarbejderstaben.

Der bliver arbejdet flittigt med alle de forskellige ting der skal på plads inden sådan en tur. Der skal tjekkes fly, bestilles billetter – bestilles hotel og indsendes informationer til Klub House Europe.

Og der skal stadig arbejdes på oplægget.

Mod slutningen er vi bekendt med at der bliver en del ekstra arbejde og muligvis også hjemmearbejde.



Så nu er det ved at være snart og lige ved og tæt på at turen går til Amsterdam og vi 4 der skal afsted glæder os til at opleve noget ,som ikke mange har mulighed for at opleve og vi glæder os til at komme hjem og fortælle vidt og bredt om det.

Stærk thailandsk fiskesuppe

4 Personer:

INGREDIENSER:

- 2 dl. Jasminris
- 8 dl. Vand eller hønsebouillon
- 2 cm. Galangarod eller Ingefær
- 3 stilke Citrongræs
- 1 lille Thai chili
- 8 Kafir-limeblade
- 1 dl. Kokosmælk
- saft af 2 Limefrugter
- 3 spsk. Fiskesauce
- 1 tsk. Sukker
- 450 g Mørksej
- 2 Tomater
- 1 bundt Forårsløg
- 1 lille bundt frisk Koriander

SÅDAN GØR DU:

Skyl risene i koldt vand, og kog dem i hønsebouillon i 10 min.

Skræl Galangaroden, og skær den, Citrongræs og Chili i tynde skiver.

Kom Galangarod, Citrongræs, chili og Kaffirlimeblade i en gryde med kokosmælk. Kog ved svag varme i 5 min.

Sigt kokosmælken op i gryden med ris og bouillon.

Smag suppen til med Limesaft, Fiskesauce og sukker.

Skær Mørksejen i tern på 2x2 cm, og kom dem i suppen. Kog endnu 1 min. Ved svag varme.

Skær Tomaterne i tern og Forårsløgene i ringe, og hak Koriander groft. Kom dem i suppen, og server straks.



TIPS:

Tilsæt evt. 1-2 finthakkede Chili ekstra, hvis du synes suppen skal være stærkere.

TIPS:

I stedet for Mørksej kan du anvende Ising, Rødspætte, Kuller, Kulmule, Brosme, Rødfisk, Havkat eller Lange.

Per's boller

INGREDIENSER:

5 dl sødmælk

100 g gær

110 g sukker

100 g smør

2 æg

1 kg mel



SÅDAN GØR DU:

Smelt smør i microovn eller i en gryde.

Hæld derefter mælken i og tjek grader er på 37 (lunken)

Hæld det over gæren, så det opløses.

Tilsæt et æg af gangen, derefter sukker og salt som røres godt rundt.

Kom melet i lidt efter lidt til dejen er jævn.

Form bollerne – de hæver meget så pas på med ikke at lave dem for store.

Lad dem hæve i 30 min, pensel med æg og bages ved varmluft 200 grader til de er gyldne.

Kommende sociale arrangementer i Fontænehuset!

Torsdag d. 13. oktober — Fakkelløb i Bangsbo dyrehave kl. 19:00

Søndag d. 23. oktober — Hygge i huset kl. 13:00 – 16:00

Mandag d. 31. oktober — Halloween fest kl. 15:30 – 21:00

Søndag d. 6. november — Brætspilsdag kl. 13:00-16:00

Søndag d. 20. november — Støbe lys og lave julepynt kl. 13:00 – 16:00

Torsdag d. 1. december — Pynte op til jul og bage småkager 15:30 – 20:30

Søndag d. 18. december — Filmdag i huset kl 13 – 16

Lørdag d. 24. december — Juleaftens arrangement kl. 11 - 16

Lørdag d. 31. december — Nytårsfest kl. 17 – 01

Husk vi har Naturtur hver onsdag med afgang fra huset kl. 10. hvor længe vi er på tur varierer alt efter hvor vi tager hen, men normalt er vi senest hjemme til frokost kl. 13.

Hverdagscykling fredag kl. 13:00 fortsætter henover vinteren. Så kom frisk og cykel en tur i roligt tempo en times tid – vi plejer altid lige have en lille vandpause ca. halvvejs.

