



FONTÆNEN PÅ TOPPEN

— Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

SOMMER 2019

Indholdsfortegnelse:

3. Kontaktoplysninger
4. Leder
5. Strategimøde
6. Støtteforeningen i huset
7. Generalforsamling i støtteforeningen
8. Søndag d. 23/12 (lille juleaften)
9. Juleaften
10. Nytårsaften
11. Virksomhedsbesøg på planteskolen
12. Huset i Skansegade
13. Fortsættelse
14. Fortsættelse
15. Forårsmesse
16. Humørside
17. Humørside
18. Medlemsfortælling
19. Game of Thrones memes
20. Mob din krops 10 års jubilæum / Festen bagefter
21. Return to the 90's
22. Trines fortælling om tiden i huset
23. Mob din krops generalforsamling
24. Opskrifter
25. Opskrifter
26. Citater
27. Når livet vipper
28. Bagside

Kontaktoplysninger:



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Leder/Strategimøde:

Turbulent forår/sommer.

Nu banker foråret på døren – blomsterløgene finder vej op igennem våde plæner og solen kan på de gode dage varme os.

Foråret i Fontænehuset bliver anderledes i år. Ud over at der selvfølgelig vil komme stor virketrang i hus-have enheden og huset vil blive fyldt til randen med forspirende planter. Vil vi samtidig stå foran flere andre udfordringer – Vi vil skulle rejse penge til mange af de projekter og aktiviteter vi normalt ville have indlagt i vores budget. Derfor vil projekter fremover starte ud i enhederne hvor vi skal have formuleret en projektbeskrivelse – hvorefter der kan søges midler til at realisere det.

Det giver jo bare den positive sidegevinst at der fremover altid vil være opgaver i gang på kontoret vedrørende fundraising.

I skrivende stund ved vi ikke hvordan fremtiden for fontænehuset kommer til at se ud. Vi ved dog at der findes utrolig mange kræfter der arbejder for huset både internt men også på rådhuset og i vores bestyrelse. Vi skal have sikret en grundfinansiering der gør os i stand til at holde gang i vores arbejdsdag. Vi er et aktivt hus med deltagelse af omkring 60 medlemmer om måneden derfor er det super vigtigt at der er medarbejdere og erfarne medlemmer nok til at vedligeholde strukturen på hverdagen – med det formål at alle får en mulighed for at byde ind i forhold til fællesskabet med deres individuelle ressourcer.

Vi vil hver mandag eftermiddag mødes og bruge 10-20 min på at holde alle opdateret på hvad status er på de initiativer der er sat i gang (div. projekter, fundraising, opfølgning på møder med politikere, embedsmænd, sagsbehandlere osv.) Sommeren startes desværre med at vi bliver nødt til at sige farvel og på gensyn til Sune fra Hus/have enheden. Når vi tager jahatten fra kontoret på og leder efter lyspunkter – skal der nævnes at vi er lykkedes med at udsætte afskedigelsen af Betina til d. 31/8 så sommerens åbningstider bliver næsten ikke ændret – I Juli måned holder huset åbent fra 8:30-14:00.

Forårets kæmpe PR-indsats er nu fuldendt og vi har besøgt samtlige lægeklinikker, psykologer og psykiatere i Frederikshavn kommune. Vi har været aktive på forårsmessen og i det hele taget promoveret os selv i psykiatrifællesskabet. På politikersiden har vi søgt indflydelse hos socialudvalget, arbejdsmarkedsudvalget og sundhedsudvalget i Frederikshavn kommune. Vi har været til møder med samtlige ledere i arbejdsmarkedscentret og alle sagsbehandlere i ungeenheden, integrationsafdelingen, jobcentret, sygedagpengeafdelingen og team job og mestring har fået rundvisning og introduktion i og om Fontænehuset.

Vi har et super godt samarbejde med Nordjyske og har haft en artikelserie i avisen der har kørt over et par måneder – som vi har fået virkelig god feedback på.

Vi kan med stolthed i stemmen sige at vi har gjort alt der var muligt for at opnå bevågenhed om vores situation. Resultatet af vores anstrengelser kommer vi til at vente lidt mere med men det med en vis ro i sindet at jeg ønsker jer alle en god sommer.

De bedste sommerhilsner Mikael

Struktur:

Der er mange med en psykisk sårbarhed/lidelse og/eller misbrug, der ikke har struktur i deres hverdag. Forskning viser, at hvis man har en last, er det at have en struktureret hverdag, noget som i den grad kan hjælpe.

For ikke at gøre dette til raketvidenskab, kan jeg her fortælle om et par nemme og let overkommelige måder, at sætte struktur på livet på.

Der er i denne tid altid en kalender ved hånden (mobilen). Ved at bruge kalenderen til at skrive alle sine hverdagsting ind i og benytte sig af alarmen i starten (til at den gode vane med at kigge i kalenderen er på plads). Der er en god app i google (aCalendar) som kan deles med partneren, familien eller en god ven/veninde.

Det er vigtigt når man laver en sådan plan er der 3 ting som skal være opfyldt.

Det skal kunne ses af andre

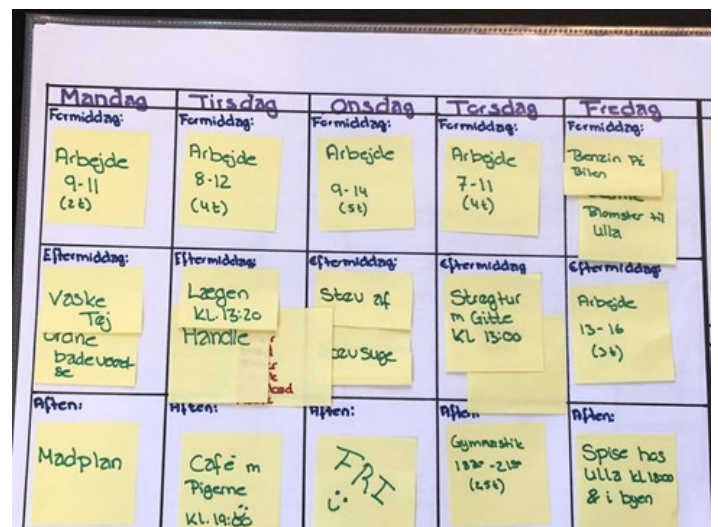
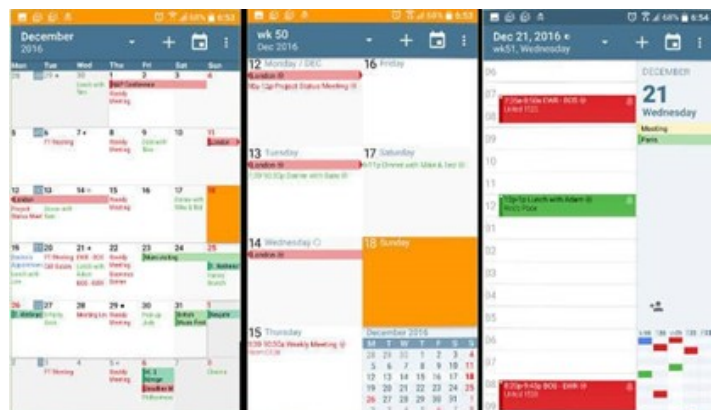
Involvere andre

Forpligte

Ved at din plan kan ses af andre og andre kan følge med i din plan, allerede der er det forpligtende.

En anden mulighed er selv at lave en kalender enten på computeren og printe den ud eller være kreativ med papir og blyant. Det gælder det om at hænge den op så den kan ses. De samme 3 kriterier gælder ligegyldig hvilken metode der bruges.

Skrevet af Høiriis



Støtteforeningen i Fontænehuset i Frederikshavn:

Vi har allerede her i 2019 startet ud med at støtte en begivenhed som var en tur til skøjtehallen på en søndags åben. Denne dag var der seks deltagende til nogle hyggelige timer på isen.

Der er mange aktiviteter vi kan støtte og derfor må vi også søge §18 midler og vi har snakket om, at vi også gerne ville i gang med fundraising. Det er ikke fordi vores kasse er tom, men vi vil bare gerne støtte op om så meget som muligt, som er til fordel for vores medlemmer.

Vi har en genbrugs biks, som er blevet ryddet op i, og der er kommet system i den, så den er mere overskuelig og nyttig for vores brugere i huset, som gerne vil kunne købe tøj, sko og osv. til fordelagtige priser.

Forventede aktiviteter i 2019 med en lille egenbetaling:

Ladywalk: 15 pers.

Skøjtehallen: 20 pers.

Bowling: 4 baner

Generalforsamling

Tour De Frh.

Efterårsstævne MDK

Juletur

Stafet for livet

Stockholm

Idrætsfestival i Vejle: 12 personer

Evt. til næste § 18 ansøgning:

- Ree park safari med overnatning:
 - 8 personer
 - Leje af bus
 - Forplejning
- Oplev Rold skov: 8 personer
 - Oplevelsesrygsæk m. siddeunderlag,
 - hængekøje,
 - Inspirationsfoldere mv.
 - Leje af bus
 - Forplejning

Generalforsamling i støtteforeningen:

Så er vi kommet ind i 2019. Et nyt godt år er begyndt, og støtteforeningen har afholdt generalforsamling d. 14 februar.

Dagene op til fik vi planlagt dagen helt til ende, og alle de forskellige informationer, som skulle fremlægges på dagen, blev kopieret ud, så de var klar til at komme på bordene, så gæsterne/medlemmerne kunne se og følge med i det der blev fremlagt.

Der var et rigtig godt fremmøde til general forsamlingen, og aftenen forløb som den skulle. Gode spørgsmål blev stilet, samt nogle gode forslag til hvad man kunne tænke sig at lave i støtteforeningen s aktiviteter i året 2019 :)

Bestyrelsen blev valgt, og de bestyrelsesmedlemmer fra sidste sæson blev genvalgt, samt vi var så heldige at der var 2 nye hoveder, som blev valgt ind i bestyrelsen også.

Medlemskabet af denne fantastiske forening koster blot 100 kr. årligt :)

Vores bestyrelse består nu af:

1 formand: Conni Fristrup

1 næst formand: Thomas MC

2 kasserer : Lisbeth Trend Poulsen og Schanne Meng

3 bestyrelsesmedlemmer: Anton Houmann, Hans Christian Olsen & Anette Berg

1 revisor: Anette Jørgensen

1 suppleanter: Betina Kyed



Søndag d. 23/12 #Lille juleaften#:

Fontænehuset blev ringet op i ugen før juleaften, om vi var interesseret i at modtage overskuds kasser med julemad fra en frivillig forening til nogle af vores medlemmer af huset.

Der var en flok fontænere (13 styks) som mødte op søndag aften for at give en hånd med til at lave portionsanretninger, til nogle af vores medlemmer.

Vi takkede Ja tak :)

De var lovet til kl. 20, men vi fik besked om at de først kom kl. 20.30. Det var fint, så kunne vi lige nå at drikke en kop kaffe og hyggesnakke inden.

Da vi fik kasserne, kunne vi hurtigt se at de kun indeholdte brød, kager, småkager, mælk, fløde og kartofler.

Men heldigvis var fakta ikke lukket, så vi fik købt nogle flæskestege og kartofler, så gik vi i gang.

Der blev produceret mad til den store guldmedalje. Klokken blev hurtigt mange, men folk var i gang, så vi opdagede det slet ikke.

Da alt var pakket og ryddet op, meldte Karsten ud at nu skal vi alle altså sidde og hygge og sige tak for i dag.

Så klokken blev 00.30, før vi forlod Fontænehuset, alle med et smil på læben og en god fornemmelse i maven.

Det at gøre noget for andre, fylder meget i

bevidstheden hos fontænere :) Meget omsorgsfulde.

Nogle af de medlemmer, der var her denne dag, og skulle sidde alene juleaften, fik en julemadkasse med hjem inden de tog hjem.

De andre kunne hente den i åbningstiden dagen efter.

Dejligt dejligt, det var en stor fornøjelse, og ikke sidste gang, vi har lyst til at lave sådan en aften igen. Glædelig Jul.



Juleaften d. 24/12:

Så blev det jul, og som sædvanlig åbnede Fontænehuset dørene op, til hygge og lækker julemad i godt selskab. Det blev en velbesøgt aften og vi endte med at være 12 medlemmer rundt omkring det flot pyntede bord.

Ayla havde påtaget sig opgaven, at forberede ænderne hjemmefra, så nu var det blot at sætte fjerkræene i ovnen, sammen med grisebasserne. Fedt! Rigeligt med kartofler blev skrællet og kogt, og sammen med de brune 'tofler, lidt surt og rigeligt med sovs, udgjorde det hele et festmåltid.

Juletræet med sin pynt strålede om kap med medlemmerne, der efterhånden blev mere og mere sagelige til duften fra køkkenet og musikken der skabte den helt rigtige stemning.

Umiddelbart før vi skulle i gang med den store festmiddag, skulle adrenalinen op, for traditionen tro var der pakkespil. Hvad pakkerne gemte var en overraskelse for alle, for det var Gågruppen der havde sørget for gaveindkøb. Pakkespil er altid et hit, og denne gang var reglerne således at ingen gik fra kampen uden en pakke.

Nu var vi klar til det store julebord, og alle var enige om, at det var det bedste julemåltid vi havde fået i mindst et år! Til dessert var der naturligvis ris a la mande med kirsebærsovs. Det var dog langt fra alle der på det tidspunkt havde hverken plads eller lyst til ris og fløde, så der blev lavet små pakker med resterne fra køkkenet, som helt sikkert smagte ligeså godt dagen efter.

Uddelingen af mandelgaven gik i vasken allerede før vi fik smagt på desserten, så vi måtte finde en vinder på demokratisk vis..... via lodtrækning.

Vi fik sammen ryddet op og gjort klar til at huset kunne holde åbent igen mellem jul og nytår. Der blev ønsket glædelig jul, og alle var enige om, at det at have mulighed for at holde jul i Fontænehuset, kunne være både rart og nødvendigt.



Nytårsaften 31/12:

Der har været en arbejdsgruppe, som har besluttet og lagt planer for at gøre det til et hyggeligt arrangement.

Vi var 9 fontænere, som var tilmeldt og deltog i denne dejlige dag/aften. Alle mødte ind, og gik i gang med at få kreeret nogle lækre retter.

Sjov og spas i køkkenet er der altid plads til, imens man arbejder :)

Vi fik en dejlig forret bestående af laks på franskbrød med kaviar og tzatziki.

Hovedretten var der blevet lavet oksesteg med bagte kartofler, bønner med baconsvøb og stegte grøntsager. Det var rigtig lækkert, for vi havde en rigtig kok, som hjalp til med maden.

Efter hovedretten hyggede vi os med en quiz med chips og chokolade.

Det var en stille og rolig aften, selvom mere end 20 fontænere med familie lige kiggede en smut forbi, og ønskede godt nytår :)

Men da Henriette og Anette kom forbi med en kæmpe "bombe" aka en stor konfetti-bombe, som de sprang i hemmelighed.. He-heh. Så der var lige nogle, der fik en forskrækkelse. Bang bang. :)

Da klokken blev 24.00, gik vi ud for at se det flotte fyrværkeri på himlen. Vi valgte hurtigt at gå ind i varmen, og se det oppe fra vinduet på 2. sal. Mega flot wauw.

Vi nød en flaske børnechampagne, som ikke lige var den bedste smag af slagsen.

Kransekagen smagte meget lækker, og blev nydt af alle :)

Alle gav en hånd til oprydningen, så huset var så klar til at blive åbnet igen til en almindelig hverdag i 2019.



Virksomhedsbesøg på Planteskolen d. 21/1:

I Au gruppen har der været fra hus/have siden, og selvfølgelig andre medlemmer, været et ønske om at komme op og se kommunens gartneri for at få lidt inspiration. Dette blev arrangeret, og der var en flok som tog afsted. De kom tilbage til fontænehuset med en masse viden, som vi kan tage med i vores hus/have enhed i forhold til vores have og køkkenhave:) Stedet var meget spændende at se og rigtig flot.



Huset i Skansegade

Der var engang et hus, men ikke et almindeligt hus. Husets ene ende var et stort hvidt tårn, med vinduer så store at solen altid ville kunne skinne ind. I toppen af dette tårn, fandtes der hemmeligheder, initiativer, følelser og aftaler. Men kun dem som havde været i huset, kendte til dem. Væggene var hvide med gult skær, spindelvæv hang som gardiner ned fra loftet og gulvet var belagt med blå tæppe. Nede i bunden ér køkkenet, det rum der er samlingspunktet i hele huset. Køkkenet var bræget af en blanding mellem kaffebønner og dagens ret, vinduerne duggede af damp fra gryderne og opvasken. Spisesalen har runde borde med stole, stuen med sine tre lænestole der hver har tæpper til at slå om sig, er hyggelig og tryk. Om natten vides det ikke om grundlæggeren af skibsværftet Harald Valdemar Buhl 16.5.1844-18.4.1927 går igen, igennem de tomme lokaler som er mørke og dystre. Harald byggede nye træskibe såvel som at reparere de skibe der søgte havn for at få hjælp, det var både Frederikshavn og Læsø. Huset var hans og han kaldte det Villa Marina (Byggeår 1890), den gang var der marker helt ud til vandet i hans baghave og egen badebro.



Her ses Hr. Harald Valdemar Buhl i sin have, sidde og nyde solen

Men det har ikke kun været Hr. Buhls hus. En automobilforhandler har boet i huset i et par år. Under besættelsen 1940 – 1945 boede byens præster i huset, den gang hed det Skansengården. To præster ved navn Ernstsén og Hanghøj var deltagende i modstandsbevægelsen organisation for flugtruter. Hanghøj blev taget d. 24. januar 1945. Senere ejede Holger Smed huset, som havde Smeds Rutebil (1950 – 1959), der kørte frem og tilbage til Aalborg. Huset har haft mange borger under taget, og mange af dem har haft betydning for Frederikshavn. Skansengården som huset fik af

navn efter skansen der lå der tilbage i tiden, har været et hjem for unge under 18 år med psykiske samt sociale problemer, og med dette sagt så kommer vi til huset som det er den dag i dag, 2019. Huset som rummer meget. Men ikke bare hvad som helst, som nogle vil kalde det, så rummer det de svage borgere. Dette er ikke et hus for bare de svage, det er et fristed der giver så meget omsorg, medfølelse og tryghed, og dette hus hedder Fontænehuset.



I Fontænehuset finder vi fire ansatte som hver især har nogle helt igennem fantastiske egenskaber, lederen som altid har et smil på læben, altid klar til at hjælpe og har en dejlig personlighed som fylder kontoret med lys og positivt humør. Vores alle sammes moder der er frisk i mælet, klar til at give en hjælpende hånd med telefonopringning til diverse instanser og som ikke er bleg for at sætte alt til side for en lille snak midt i arbejdsdagen. De to sidste ansatte som er behjælpelige med husets opgaver både inde og ude, giver stor hjælp og mere overskud. De er alle uundværlige for huset. Men det er ikke kun dem som fylder husets rum med glæde. Der findes nemlig i dette helt specielle hus, 150 andre personligheder som medbringer deres egen bagage af trælse og følsomme ting, men disse ting er der plads til, men kun i dette hus da alle er på lige fod med hinanden.

En morgen i huset hvor dørene bliver slået op kl. 08. er kaffen sat over og bollerne er lune. På få minutter er spisesalen fyldt med smil, og et godmorgen her og der. Ingen ved hvad dagen bringer men et godt samarbejde får styr på dette. Dagens avis bliver sendt rundt og læst på tur, nye som gamle nyheder bliver delt og der er også plads til et godt grin. Enheds-mødet i husets ene værelse giver de personligheder der nu engang er mødt ind, mulighed for at blive skrevet på en tavle med opgaver, som der skal laves i løbet af dagen. Der møder alle slags personligheder ind, der er de følsomme, de stærke, de sårbare, de friske, de ukoncentrerede og dem der har ja-hatten på. Huset rummer alle som er psykisk sårbare.

Der er plads til alle. Når opgaverne i huset er delt ud blandt personlighederne, går dagens opgaver i gang, nogle går ud og handler i fællesskab, ikke kun fordi der skal mad på bordet men også som en øvelse i at se andre mennesker igen. Dette kan være en stor udfordring for mange i huset, men huset støtter og er der til at åbne sine arme og give et kram. Frokosten bliver tilberedt med kærlighed og grønsagerne snittes med fin hånd. Ingen kan lave mad som personlighederne i huset. Hus og have sørger for at ude som inde bliver holdt, huset har mange år på bagen som i kan se, men vores hus og have er kreative, organiseret og påpasselige. Rummet i huset hvor disse holder til er fyldt med grønt som der bliver dyrket af personlighederne, der er dild, chili, tomater, agurker og meget andet lækkert grønt. Husets høns bliver passet godt og de bliver fodret hver dag med små korn, skaller og vand. Intet er mere herligt end at være et selvfornyede hus. I toppen af huset finder vi kontoret hvor lederen og vores moder holder til det meste af tiden, sammen med de personligheder som går meget op i at skrive, redigere og sørge for statistikkerne. Der er altid noget at lave, og huset kommer til syne på diverse medier og hjemmesider. Der er god stemning på kontoret men også i de andre rum af huset, varmen stiger i grader og solen kigger ind ad de store vinduer. Livet er herligt med et hus som dette. Kl. 13 er frokosten klar og personlighederne samt medarbejderne strømmer ned til spisesalen for at få fyldt deres maver, der dufter i hele huset af krydderier, kaffe og nybagt brød i alle slags former. Fællesskabet er en gave og ingen af personlighederne kan undvære det, det giver styrke, nærvær og sjove stunder. Det giver dem muligheder, muligheder for at komme videre og blive stærkere i deres psyke og sind. Efter frokost går personlighederne ud i deres arbejdsområde og gør dagens opgaver færdige, men der er også dem der går hjem og hviler, hvor det er helt okay at sige fra, arbejdet løber ingen steder. Når dagen i huset er ved at være omme, er der gjort rent i husets rum, der er ryddet op og gjort klar til næste dags fremmøde. Dørene lukker og lyset slukker efter den sidst kop kaffe er drukket og der bliver sagt tak for i dag, med håb om at Fontænehuset også er der i morgen og åbner op for de psykiske sårbare igen. For det her er et helt specielt hus!

Slut



Forårsmesse d. 2-3 marts i Arena Nord:

I gennem Psykiatrifællesskabet i Frederikshavns kommune, havde vi fået muligheden for at tilkøbe os en plads/bod til forårsmessen sammen med de andre instanser.

I ugerne op til forårsmessen var der gang i at lave en masse bolsjeposer, som reklame for Fontænehus Frederikshavn, som vi kunne uddele ved boden.

Dette var et stort projekt. Første del var at lave et lille stykke papir med reklame for Fontænehuset, som kunne komme i de små cellofan poser, som vi havde, hvor vi så lagde bolsjer i til sidst og færdig :) . (selvfølgelig med engangshandsker, hygiejnen er vigtig)

500 bolsje poser blev der lavet. Tommel op. Godt arbejde.

13 medlemmer der var fordelt på 2 dage i tidsrummet kl. 9-16.

De deltagende medlemmer havde meldt sig til at stå i boden, og være klar til at fortælle om Fontænehuset, og svarer på undrende spørgsmål mm. Boden blev besøgt og der blev hilst på af mange øvrige medlemmer af huset, som var der oppe med familien, og som hygge.

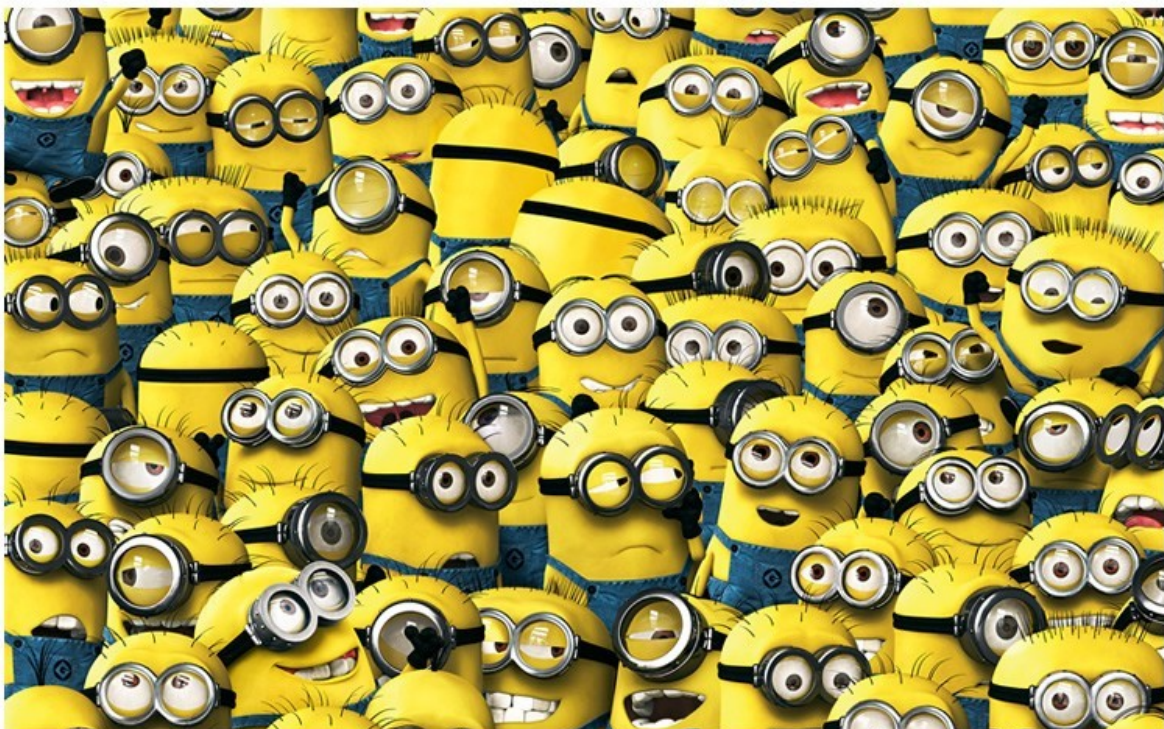
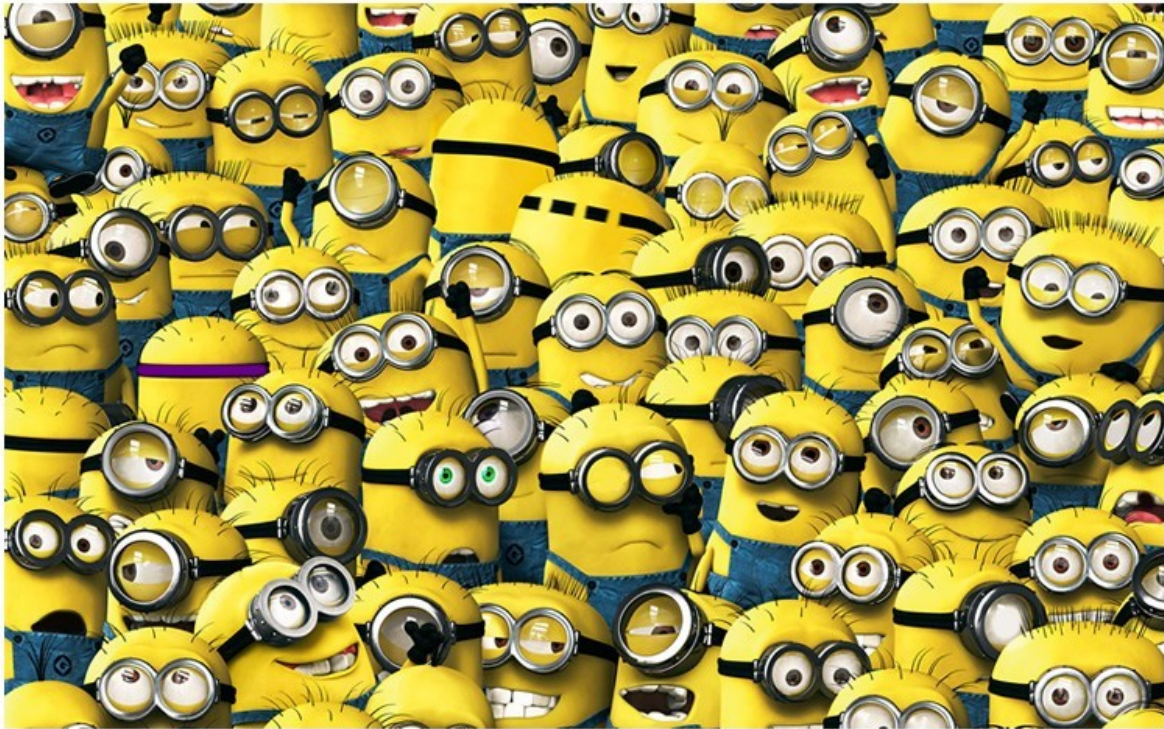
Vi har igennem messen, været nød til at køre tilbage til huset for at kopiere flere folder ud, end de der var printet ud på forhånd. Wauw.. Vi endte med at udlevere over 300 foldere, som repræsentere Fontænehuset, dens funktion, muligheder samt meget mere :)

Et godt forårsmesse 2019 med fokus på Fontænehuset Frederikshavn løb til ende, og alle skulle hjem og hvile hovedet samt lidt ømme fødder :)



Smil til , & verden smiler

Find 10 fejl



tilbage til dig :)



			8		9			
		5				7		
	2	9		1		6	4	
7				6				2
		6	2		4	3		
8				7				6
	3	7		2		8	1	
		1				5		
			1		3			

Game of Thrones

I april 2011 udkom det første afsnit af den ekstremt populære serie: Game of Thrones, og millioner af fans har været opslugt siden! Her kommer 10 facts du sikkert ikke vidste om serien og dets skuespillere.

1: Da Daenerys Targaryen skulle spise et hestehjerte, havde hun fået at vide, at det smagte af vingummibamser – det gjorde det så ikke ifølge skuespillerne. Efterfølgende da hun skulle på toilettet, var hun så smurt ind i teaterblod, at hun sad fast på toilettet.



2: Khaleesi betyder dronning på Dothraki, og siden starten af serien er navnet blevet så populært at det i 2014 var det nr. 755 på listen af mest populære pigenavne.



3: Sansa Stark blev så knyttet til sin "ulv" Lady, at hun endte med at adoptere den

4: Da sæson 6 blev filmet, kostede hvert afsnit mere end 10 millioner dollars!

5: Ringenes Herre skuespilleren Sean Bean, som i Game of Thrones spiller Eddard Stark havde stor indflydelse på serien. Derudover blev der hentet stor inspiration fra Ringenes Herre i udarbejdelsen af Game of Thrones.



6: Da Cersei Lannister skulle gå sin "walk of shame" nøgen var det en suppleant, der gik turen.



Game of Thrones memes



Mob din krops 10 års jubilæum d. 18/1:

Endelig kom dagen som bestyrelsen i Mob Din krop havde arbejdet på og glædet sig til længe. Der var nemlig inviteret til en stor festdag, med reception for alle der kender MDK og så var der fest for medlemmer om aften.

Dagen startede med meget aktivitet, hvor der blev stillet borde op i den ene ende af hallen, og resten af hallen var der gjort klar til en masse sport. Der var nemlig inviteret til at deltage i sport, så nysgerrige kunne opleve hvordan en sportsdag i MDK er.

Receptionen startede med taler af Søren Mose, Søren Vestergård og borgmester Birgit Hansen. Der var mange roser til Mob Din Krop for alle de gode aktiviteter og altid godt humør. Mob din Krop fik en masse gode gaver, bla. en kano tur som vi håber at få lov at være med til at bruge.

Arena Nord havde gjort et mega flot stykke arbejde ift. lækker buffet med små lette retter og der blev gået godt til fadene, ligesom snakken gik lystigt blandt de ca. 120 deltagere fra nær og fjern. Det var en meget glad og tilfreds bestyrelse der kunne lukke ned omkring kl.14.00

Så skulle der lige gøres klar til næste fest... tror nok lige der var nogen der lige havde behov for at komme hjem og hvile lidt.

Der var lagt op til en hyggelig aften med god mad og musik leveret af klubbens egen Daniel.



RETURN TO THE 90's

"Now this is a story all about how my life got flipped-turned upside down..." er de første linjer i temasangen til denne tv-serie, der først ramte skærmen i 1990 og banede vej for skuespilleren Will Smith. Hvad hedder serien?



Den 5. april 1994, blev denne forsanger fundet død i sit hjem i Seattle. I årene forud for sin død, var han bl.a. medskaber på sangene 'Polly', 'Drain you' og 'Come as you are'. Coveret til bandets gennembrudsplade må regnes for at være et af de mest legendariske i nyere tid. Men hvad hed bandet?

"Hasta la vista, baby". I 1991 udkom den længeventede fortsættelse til James Camerons sleeperhit fra 1984, der den dag i dag anses som en af de største actionfilm nogensinde. Arnold Schwarzenegger spillede hovedrollen som cyborgeren, der havde samme navn som filmens titel; hvad hedder filmen?



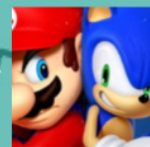
I 1992 fejrede Danmark sin største fodboldtriumf til dato. På Ullevi stadion blev 37.800 publikummer vidne til at Danmark, for første og muligvis også sidste gang, kunne kalde sig Europamester. Danmark vandt 2-0 over Tyskland, men hvem scorede målene?

I 1994 udgav Disney deres Hamlet inspireret tegnefilm *Løvernes Konge*, en film der på verdensplan indtjente næsten 1 milliard dollars. Filmen følger bl.a. de to tosser Timon og Pumba, den onde onkel Scar, faderen Mufasa og den kommende unge konge. Hvad er navnet på missekatten?



I 1997 udkom megasuccessen Titanic, filmen der omhandler verdens mest kendte skibsforslis. Skibsforslis er også hvad Bermudatrekanten er kendt for. Hovedstaden på Bermuda hedder Hamilton. Hamilton er også navnet på en Formel 1 kører. Ayrton Senna er navnet på en anden berømt Formel 1 kører, der desværre mistede herredømmet og livet på Imolabanen i Italien d. 1 maj 1994. 1994 var også et populært år for Lykkehjulet på Tv2, hvor værtens navn var Bengt Burg. Lykkehjulet fordelte sig over 3559 afsnit fra 1988-2018. Hvor mange forskellige mandlige værter har været inde over Lykkehjulet?

"Sega does, what Nintendon't." Sådan lød Segas slogan, da den store konsolkrig fandt sted i starten af 90'erne. Sega banede vej med deres 16bit Mega Drive, hvor Nintendo svarede igen med den længeventede Super Nintendo. Det var Sonic vs. Mario, men hvem vandt den egentlige krig?



Trines fortælling om tiden i huset:

SIKKE ET ÅR, SIKKE ET HUS, SIKKE ET FOLK!

En 'Madarbejders' erindring.

Det hele startede lige efter påske, jeg blev taget godt imod, og 'lært op' i køkkenet, og blev vist og guidet og fik rigtig meget lov til at komme ind og være mig!... og efterhånden har jeg faktisk lært alles navne (endda uden hjælp fra navneskilte) men vigtigst, jeg har lært folkene bag navnene at kende. De folk som er med til at gøre Fontænehuset så unikt, med alle deres forskelligheder, baggrund, alder, etnicitet, interesser, kompetencer og jeg kunne blive ved, for sikke en broget forsamling. Og det er netop den forsamling der har lært mig hvad det i virkeligheden vil sige at løfte i flok, for det har vi gjort, på hver vores måde, med hver vores forståelse af sagen, og med alt hvad vi har kunnet på dagen.

Vi har allesammen, på hver vores, vidt forskellige måde bidraget til at huset er som vi gerne vil det skal være.

Og således gik der lige pludselig et år!

Længe leve Fontænehuset!

Og tusind tak for nu.



Mob din krop generalforsamling:

Mob din krop afholdte generalforsamling d. 28 februar fra kl. 10-15.

Vi mødes nede i huset inden og gik herfra i samlet flok op til maskinhallen.

Vi var 14 deltagende fra fontænehuset.

Dagen startede med at der var en del information om foreningens arbejde i 2018.

Det indeholdte både fx de arrangementer, 10 års jubilæum, Vejle idrætsfestival og økonomien .

Herefter var det valget til den nye bestyrelse, der skulle stemmes om og vælges.

Fra fontænehuset er mob din krop så heldige at vi er 4 fra huset som er i den nye bestyrelse. Schanne og Lisbeth (medarbejder) var ikke på valg, da de blev valgt for 2 år sidste år.

Lorenzo blev med flest stemmer valgt ind som bestyrelses medlem. Anton blev valgt som suppleant.

Efter bestyrelsen blev sammensat, havde mob din krop sørget for frokost som var smørrebrød med sodavand og vand dertil. Herefter var der arrangeret en fælles gåtur på 45 min.

Da den friske gåtur var overstået, og alle kom tilbage. Så var der kage og kaffe/the samt lidt snoller på bordene.

De sidste punkter på dagsorden blev fortalt

og diskuteret.

Generalforsamlingen gik til ende, og oprydningen blev sat i gang, hvor den nye bestyrelse gav en hånd med, og det var hurtigt overstået :)

Vi ser frem til et dejligt år i mob din krops bestyrelse og de kommende arrangementer i år 2019.

- Mange af husets medlemmer deltager i mob din krop. Der er mindst en, der er deltagende i et af sportens daglige sportstilbud. Til fx svømning, krolf og torsdags træningen, mødes medlemmerne nede i huset, og tager fra huset af i samlet flok hen til sporten.

- I huset motiverer vi, hinanden til at komme afsted, da vi alle ved at sport er sundt for krop og sjæl og idet at vi i huset hjælper og støtter hinanden rigtig meget, så går det nogle gange nemmere at komme af sted, når vi gør det fra huset af.



Opskrifter:

KYLLINGELASAGNE

Kyllingekødsauce

- 1 spsk olivenolie
 - 400 g hakket kyllingekød (ca. 5% fedt)
 - 1 dåse flåede tomater (ca. 400 g)
 - ½ dl vand
 - 1 groftrevet grøn squash (ca. 300 g)
 - 3 grofthakkede zittauerløg (ca. 200 g)
 - 1 stort knust fed hvidløg
 - 1 spsk mørk balsamicoeddike
 - 2 tsk hakkede friske timianblade
 - 2 tsk tørret rosmarin
 - 2 tsk groft salt
 - [½ liter Karolines Køkken® Let Mornaysauce](#)
 - 12 tørrede fuldkornslasagneplader (ca. 200 g)
-
- 2 spsk rasp



Sådan gør du

Lad olien blive varm i en sauterpande. Brun kyllingekødet i ca. 4 min. til det smuldrer og skifter farve. Vend de flåede tomater i - hak dem let. Tilsæt vand, squash, løg, hvidløg, eddike, timian, rosmarin og salt og vend godt rundt.

Fordel kyllingekødsauce, mornaysauce og lasagneplader i et ovnfast fad (ca. 6 x 20 x 30 cm) således: Kom først 3 dl kyllingekødsauce i bunden af fadet. Fordel dernæst 1 dl mornaysauce og 4 lasagneplader. Lav 2 omgange mere - slut med resten af kyllingekødsaucen og mornaysaucen. Pres let, så saucen dækker. Drys med rasp og bag lasagnen midt i ovnen. Lad lasagnen trække tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Opskrifter:

FRISK PASTA MED LAKS OG SPINAT

2 personer

Forberedelsestid: 30 min

Ingredienser

250 g frisk pasta, evt. netuelt [hjemmelavet](#)

200 g frisk spinat

200 g champignon

450 g laksefilet

100 g frosne ærter eller 1 lille dåse majs

2,5 dl crème fine, madlavningsfløde, piskefløde eller lign.

Salt

Fremgangsmåde

1. Laksefileterne krydres med salt og steges på panden ved middelvarme.
2. Imens skylles champignonerne og skæres i mindre både.
3. Spinaten skylles grundigt og drypper af.
4. Når laksen er færdigstegt tages den af og deles med en gaffel i mindre stykker.
5. Kog den friske pasta efter anvisningen på pakken.
6. Champignonerne svitses på panden, dernæst tilsættes majsene og til sidst spinaten. Der røres rundt indtil spinaten er faldet sammen. Creme finé eller fløde tilsættes, og pastaen kommes i retten.
7. Til sidst vendes laksestykkerne i og der smages til med salt.



Tag dig altid godt af dig
selv,

Så vil du være parat til at
tage dig af andre.

Alle har brug for

- en hånd at holde
- Et øre der lytter
- Et hjerte der forstår

At råbe/bede om hjælp

Er ikke en svaghed,

Men et tegn på styrke

Når livet vipper

Det er en rigtig god ide at bruge dine kollegaer til at gå en tur, drikke en kop kaffe, se en film i biografen, spille et spil, træne, shoppe osv.

”Det er ikke altid hensigtsmæssigt at bruge hinanden uden for klubhuset ved svære/Akutte psykiske problemer”

Fontænehuset har åbent fra kl. 08 – 15:30 alle hverdage, undtaget Fredag som er kl. 08 – 15:00 og i dette tidsrum står medlemmer samt medarbejdere til rådighed for hinanden, i et harmonisk arbejdsfællesskab. Der er altid plads til en snak og evt. hjælp med at søge økonomisk hjælp, bolig, sundt liv, god medicinsk og psykologisk behandling, samt behandling for eventuelle misbrugsproblemer. Medlemmerne har ret til at vende tilbage til klubhuset uanset længden af deres fravær, medmindre deres tilbagevenden vil udgøre en trussel for de andre klubhusmedlemmer.

Hvem ringer du til efter kl. 15:30?

- Vagtlæge Tlf. 70 15 03 00
- Sociale skadestue Aalborg Tlf. 98 12 32 92 (kl. 18:00-09:00)
- Livslinjen Tlf. 70 20 12 01 (kl. 18:00 – 07:00)

NATURTUR

I sommerperioden er disse ikke planlagt på forhånd, da det er naturture på egen hånd (medlemmerne selv)

Det sker der:

NYT NYT NYT

I Juli måned :

Er der åbent alle hverdage fra
kl. 8.30-14 :)

KLUBAFTEN /

FASTE ARRANGEMENTER

Datoerne er:

4. Juli

1. august

5-6 September Hyttetur til Elling

SØNDAGSÅBENT

2. juni	Spil i haven
16. juni	Bål hygge
30. juni	Fiskepark
14. juli	Hygge i huset
28. juli	Minigolf/golf