

FONTÆNEN PÅ TOPPEN

- Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

Efterår

Indholdsfortegnelse

3.	Kontaktoplysninger
4.	Når en fundraising lykkes
5.	Mad-tema uger
6.	Opskrift på Chicken Gumbo
7.	Opskrift på Indiske Madpandekager
8.	Naturtur til Egholm
9.	Naturtur til Tversted Søerne
10.	Søndagsåbent til Fiskepark
11.	Efterårsstævne 2019
12.	Motivation
13.	Åbning af Galleri Siv
14.	Riki: The Destroyer of Shoes, Couches & Carpets
15.	Riki Part II: The Fluffy Hellhound's Redemption
16.	Hyttetur i Elling Å Hytten
17.	Tegneseriestriben
18 / 19.	Lorenzos Full-Body Workout
20 / 21.	Verdens Mentale Sundhedsdag
22 / 23	Vejle Idrætsfestival
23.	Bagside

Kontaktoplysninger



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Når fundraising lykkes

Året 2019 har stået i økonomiens tegn i Fontænehuset Frederikshavn. Desværre ikke på den gode måde – da det jo reelt har været kampen om eksistensen der har været i gang.

Vi har kastet os ud i diverse processer med at søge midler til både små og store projekter i huset. Vi har erfaret at det kræver tid, engagement, vedholdenhed og måske også en smule held at lykkes med det.

Men i 2019 har vi realiseret midler fra flere forskellige logger og klubber til at fortsætte vores naturture og øvrige sundhedsfremmende initiativer. Det var dog først da vi for alvor begyndte at fokusere og målrette indsatsen at der skete noget.

Fundraisinggruppen afsøgte hvilke fonde der støttede tiltag som Fontænehuset. I de tilfælde det var muligt blev der taget personligt kontakt til fonden(ene), hvor vores tilbud blev beskrevet og hvad vi søgte midler til.

Vi forsøgte at invitere repræsentanter fra Fondene til rundvisning og frokost i huset. På en måde ved et tilfælde havnede vores invitation på projektchefen for Det Obelske Familiefonds bord og gennem adskillige telefon samtaler blev nysgerrigheden vakt og han aflagde vores gode hus et besøg.

Efterfølgende forelagde han vores projekt for sin direktør for som han sagde at afdække om det kunne svare sig at sende en reel ansøgning.

Det kunne det!

Herefter gik processen i gang med at formulere hvordan vi ville forankre fontænehuset Frederikshavn i den kommunale organisation efter en evt. projektperiode. Hvilket, hvis vi skal være ærlige, var en ret lang og omstændig proces.

Det Obelske Familiefond har en online ansøgningsskabelon der vanskeliggør at fortælle om værdier og sammenhængskraft, men vi udfyldte den efter bedste evne. Ansøgningsfrist var i starten af August og vi kunne forvente tilbagemelding i midt september.

Jeg tænker at der ALDRIG er blevet checket mail så ofte før i et fontænehus. Og efterhånden som vi nærmede os afslutningen på September steg hyppigheden bare.

JA lige pludselig var den der!!! Vi havde fået tilsagn om et helt års driftsstøtte til at gøre lige præcis det huset kan – nemlig at skabe strukturerede rammer i et aktivt arbejdsfællesskab for psykisk sårbare.

Dermed er der sikret et højt aktivitetsniveau i resten af 2019 og i hele 2020.

Så tilbage er der bare at sende en stor TAK til Det Obelske Familiefond og et KÆMPE tillykke til alle medlemmer og medarbejdere i Fontænehuset.

Madtema

I sommers lavede køkkenholdet et nyt tiltag, med menuen. Fra uge 23-28 blev der lavet mad fra andre lande. På husmødet var der lodtrækning, som var det der bestemte hvad for et land vi skulle lave opskrifter fra. Der var nogen stykker der efter hvert husmøde fandt gode opskrifter også blev det bestemt til menuplanlægningen om onsdagen, hvilke opskrifter der skulle laves til frokost ugen efter. Tiltaget blev lavet for at prøve nogen nye retter, dog fulgte det stadig sundhedspolitikken. Den første uge var mexicansk uge, hvor der bl.a. blev lavet mexicansk suppe og fiske pandekager. Ugerne efter var asiatisk, italiensk, indisk, amerikansk og afrikansk. Der var stor opbakning til de forskellige uger, med madtema og mange spiste med.

Hvorfor forsatte det så ikke, kunne man tænke? I køkkenhaven var der mange grøntsager, der næsten ikke blev brugt og det var sommer. Derfor var der også mange der savnede danske klassiske sommerretter. Plus det var en relativ stor omkostning for køkkenkassen at forsætte med madtema, da der skulle bruges special varer til mange af retterne. Køkkenholdet synes også opskrifterne var en anelse komplicerede og tidskrævende. Men vi prøvede det, og mange synes det var spændende. Det har også medført at menuen efterfølgende har budt på nye sunde retter, samtidig med der også er plads til klassiske retter. Vi har, på ingen måde vendt tiltaget ryggen—men vurderede at vi ville vente til vores formiddage atter kan rumme komplicerede opgaver.



Opskrift på Chicken Gumbo

Ingredienser til 6 personer

Kreoler-krydderi:

2 ½ spsk. Paprika
2 spsk. Salt
2 spsk. Hvidlødspulver
1 spsk. Løgpulver
1 spsk. Sort peber
1 spsk. Cayennepeber
1 spsk. tørret oregano
1 spsk. Tørret timian

Gumbo:

1 ½ dl olie (jordnøddeolie er bedst)
1 ½ dl mel
2 store løg, hakkede
2 grønne pebre, hakkede
4 stænger blegselleri, hakkede
4-6 fed hvidløg, hakkede
ca. 1 ½ -2 liter hønsebouillon
2 laurbærblade
4 spsk. Kreoler-krydderi i efter smag
1 tsk. Tørret timian
salt og friskmalet peber
1 stor kylling skåret i passende stykker
ca. 800 g god røget pølse, skåret i passende stykker
1 bundt forårsløg, hvoraf man bruger den hakkede, grønne top
et bundt hakket persille
lidt olie til stegning



Sådan gør du:

1. Kyllingestykkerne krydres med krydderiblandingen og evt. ekstra salt og peber. Derefter brunes det hurtigt i lidt olie. Pølsestykkerne brunes ligeledes og kødet sættes til side.
2. Så kommer vi til den såkaldte "roux", som er meget typisk for det kreolske køkken. Det er sådan set det samme som vores "opbagning" men med olie i stedet for.
3. I en stor tykbundet gryde varmer man 1 ½ dl. Olie op og tilsætter melet. Nu gælder det så om at bage melet af under konstant omrøring over medium varme, indtil massen er nøddebrun. Forlad den ikke! Og lad den ikke blive for mørk!
4. Når den rigtige kulør er opnået, tilsætter man grøntsagerne og steger dem under omrøring i ca. 4-5 minutter. Så tilsættes bouillon, kylling, pølse samt krydderier, og man koger det for svagt blus i en times tid. Fedtet skummes af og man tilføjer det grønne af forårsløgene og persillen.
5. Det gør ikke noget, hvis retten simre længere, så fortvivl ikke, hvis din planlægning skrider. Den er endnu bedre dagen efter
6. Retten serveres med ris og groft brød.

Retten blev serveret ved i uge 27, som var amerikansk uge

Opskrift på Indiske Madpandekager

Ingredienser til 4 personer

Kartoffelfyld:

2 spsk. Vegetabilsk olie
1 tsk. Korianderfrø, hele
½ tsk. Spidskommenfrø, hele
1 mellemstort løg, finthakket
1 stort fed hvidløg, finthakket
1 tsk. Gurkemeje
2 søde kartofler i mellemstore tern
2 bage kartofler i mellemstore tern
1 lille bundt koriander
1 lime, saften heraf
salt og peber

Pandekagedej:

2 ½ dl. Kikærtemel
2 ½ dl. Hvedemel
ca. 5 dl vand
½ tsk. natron
1 spsk. Hele sennepsfrø
Neutral olie til stegning

Tilbehør:

2 dl. Drænet yoghurt
1 bundt frisk mynte
mangochutney
friske limebåde



Sådan gør du:

1. Varm olien op i en gryde, steg krydderierne af i et par minutter sammen med løg og hvidløg.
2. Tilsæt gurkemeje, søde kartofler og kartofler. Derefter vand, så det lige akkurat dækker bunden af gryden. Sæt låg på og lad kartoflerne dampe i vandet ved lav varme i ca. 20 min., til de nøjagtigt er møre.
3. Tilsæt frisk koriander, limesaft og salt og peber. Brug en gaffel til mose det hele sammen til en grov mos.

Pandekager:

1. Bland de to slags mel og natron, salt og sennepsfrø til en lind og ensartet dej.
2. Hæld ca. 1 tsk. Olie på en varm pande og dernæst 3-4 spsk. Dej på panden eller nok til dejen dækker den valgte pande, i et tyndt lag.
3. Når pandekagen begynder at boble, spredes kartoffelblandingen over i et jævnt lag, tyndt lag og pandekagen rulles sammen, så godt som muligt.
4. Server den varme pandekage med yoghurt rørt med friskhakked mynte, samt mangochutney og ekstra limebåde.

Denne ret er fra uge 26, hvor der var indisk uge.

Naturtur Til Egholm d. 31/5

Onsdag den 29/5 var der naturtur til Egholm. Der var lejet to busser til turen derud, fordi der var så mange der havde lyst til at tage med derud, i den friske natur. Vejret var solrigt, dog også blæsende, men helt perfekt til en lille tur over fjorden. Selvom det var en lille ø, så vi alle former for liv. Heriblandt: Køer, fugle, biler og mennesker var også at se. Vi fandt først et sted hvor vi kunne få formiddagssnack, bestående af frugt og småkager, kaffe og kakao. Derefter var nogen af os klar til at gå en tur, på en lang grussti. Vi nåede til en vej-bod hvor vi kunne købe honning og andre lækkerier. Derefter vendte vi om og fandt de andre der havde fundet et dejligt sted, at få frokost. Frokosten var frikadeller og kartoffelsalat, som blev nydt med udsigt over vandet. Rigtig idyllisk.

Derefter sejlede vi ind til fastlandet igen, hvor vi gik en tur igennem fjordbyens stier, der var nogen virkelig flotte og unikke huse. Vi blev alle enige om at de må have det sjovt, dem der bor der. Især med alle de pynteting, statuer og sjove skilte de havde dekoreret husene med.

Herefter gik turen til streetfood, hvor der er mange forskellige madboder er samlet et sted. Der var godt nok meget forskelligt mad, fra alle verdens hjørner. Til sidst gik turen til pandekagehuset hvor der blev nydt is, pandekager og bubble- waffles. En god afslutning på en god dag med højt humør og godt selskab.



Naturtur Til Tverstedssøerne d. 26/6

Onsdag den 26/6 gik naterturen til Tverstedssøerne. Der blev først hentet bus til turen og så blev der ellers forberedt madpakker til turen, som bestod af sandwich med kylling og bacon. På grund af lidt vanskeligheder med brødene kørte vi først fra huset ca. 10.15, men vi havde godt humør og solen skinnede, så det kunne kun blive en rigtig god tur.

Da vi nåede frem bemærkede vi hurtigt at der var mange skoleelever på en cykeltur, derude. Det skabte lidt forvirring for os, på ruterne. Men der skete ikke noget, heldigvis. For vi skulle godt nok se os for, når vi gik på stierne rundt om søerne. Vi så en sø med en masse åkander og vi fodrede ænder med det brændte brød, vi ikke kunne bruge til sandwichene.

Derefter gik vi ud mod vandet, vi fandt en sti og gik mod lyden af havet. Ude på stranden blev der taget flotte billeder. Også gik vi tilbage mod bilen, for at hente madpakkerne. Vi havde ikke tænkt på, at tage dem med ud på stranden. Men vi fandt et hyggeligt sted, med bænke hvor vi kunne spise. Vi nød det gode vejr og så kørte vi mod det blå ishus, hvor vi købte lækker is og vendte vi snuden hjemad mod Frederikshavn. Det var en god naturtur med godt humør, godt selskab og godt vejr—hvad mere kan man be' om.



Søndagsåbnet Fisketur d. 30/6

Søndag d. 30/6 var der søndagsåbent og turen gik til Lerbæk fiskepark. Der var godt vejr, solen stod højt på himlen. Klokken 12.30 mødtes vi ved huset og fik pakket taskerne med kaffe, vand og snacks. Fiskestængerne blev også pakket og så var vi klar til at tage af sted mod Lerbæk. Nogen kørte på scooter, andre var så friske at tage cyklen derud, resten kørte i bil. Vi endte med at være 15 mand afsted, så der var garanti for en god fisketur!

Da vi ankom til fiskeparken fandt vi en god sø, at fiske ved. Den første halve time gik vist med at gøre fiskestængerne parate. Vi troede faktisk ikke at vi kunne nå at fiske, men selvfølgelig kunne vi det. Nogen gik straks i gang med at fiske, mens andre nød solen og det gode selskab. Vi så også mange flotte og forskellige guldsmede. Der var rigtig godt vejr denne dag, men det var ikke perfekt fiske-vejr. Men efter ejeren af fiskeparken kom med nye fisk til søen, så var der to friske fontæner der fik bid på krogen. Der lød et ordentligt brøl, da den ene fik bid og han gik med den fangede fisk over hovedet. Til sidst fik vi pølser med brød eller en is. Det var en rigtig god og sjov dag.



Efterårsstævne 2019

Tirsdag d. 3. september afholdte Mob Din Krop Efterårsstævne og Fontænehuset var selvfølgelig med til denne herlige dag. Allerede fra morgenstunden var 6 friske fontæner klar til at lave morgenmad og kaffe, til dem der kom langvejs fra. Ellers var der morgenmad i huset, inden stævnet. Kl. 9.40 ca. var alle os fontæner mødt op, sammen med de andre deltagere. Der var i alt ca. 150 deltagere til dette fremragende stævne. Stævnet blev officielt skudt i gang af Christina Lykke Eriksen (SF) som er byrådsmedlem i Frederikshavn Kommune. Hun er formand for Sundhedsudvalget samt medlem af Børne- og Ungdomsudvalget. Også gik sportsdagen i gang! Sportsgrene var: Volleyball, Fodbold, Krolf, Petanque, Støvlekast og Stigegolf. Der var deltagere til næsten alle discipliner, fra fontænehuset. Samtidig var der også et stærkt køkkenhold, fra fontænehuset, som både passede kiosk, ordnede opvask, lavede både frugtfad og saftevand til sportsudøverne. De stod også for klargøring og servering af frokost, som var fra Føtex. Menuen i år bestod af: Flødekartofler, kalkun med bacon, glaseret skinke. Broccolisalat, pastasalat, en årstidernes salat, sovs og dressing.

Fontænehuset stillede i år op med sit eget fodboldhold bestående af 8 stærke spillere, som virkelig gav den gas på banen. Desværre havde fodboldturneringen en sort side, fordi vores hold desværre tabte de afgørende kampe og det resulterede i at Mob din krops eget hold vandt fodboldturneringen. Dog var nogen fra fontænehuset, der vandt i andre discipliner. Efter præmie overraskelsen var der kagemand til alle sammen, det var rigtig hyggeligt. Vi havde en fantastisk dag med masser af skønne mennesker, godt humør og god sports ånd.



Motivation

Min relation til Fontænehuset og arbejde og hvad begge gør for jeg har det godt.

Skrevet af Chris Jensen

Jeg er en person der sidder meget alene og har aldrig motivation eller energi til noget men mit arbejde har ændret det efter jeg fik det for 4 år siden. Mit arbejde gør jeg har motivationen til at komme på fontænehuset efter jeg startede der for ca. 3 år siden. Jeg synes det er virkelig dejligt at være her og snakke med alle de søde mennesker. Jeg er på pension og har derfor ikke mange timers arbejde hver dag og med normalt lidt mindre arbejde som at sortere flasker, rydde op på skrald, feje og vaske gulv. Det er nu stadig dejligt at lave lidt, så man også har noget at stå op til. mit job er hovedsagen for at jeg kommer op i god tid hver dag og at jeg kommer på fontænehuset. Havde jeg ikke mit job og fontænehuset så ville jeg nok gå meget alene derhjemme og være deprimeret på grund af ensomhed. Ganske ærligt uden arbejde og fontænehuset så ved jeg ikke hvor jeg ville være i dag.

Hotel Front



Hotel Bagside



Vej til parkerings Kælder



Åbning af Galleri Siv



I begyndelsen af denne sommer fik et medlem af fontænehuset en ide, om at åbne et galleri i Sæby. Denne ide blev luftet til et husmøde, hvilket betød at flere fik interesse i at give en hånd med. Så startede alle de praktiske forberedelser og ideen blev til virkelighed.

Galleriet hedder "Galleri Siv" og repræsenterer målgruppen psykisk sårbare og deres egen kunst. Herudover bliver galleriet drevet af frivilligt arbejde.

Fredag den 7/6 åbnede galleriet. Os fra fontænehuset ville gerne støtte op om det, så vi samlede os i biler og kørte til Sæby for at se åbningen. Inden denne dag, havde køkkenholdet lavet forskellige hjemmelavede nødder, som blev til en gavekurv til galleriet samt saftvand i flotte kander. Åbningen startede med at grundlæggerne af galleriet bød velkommen til denne særlige dag i Sæby. Derefter holdte selveste borgmesteren Birgit Hansen en flot tale, snoren blev klippet og galleriet var hermed erklæret åben. Grundlæggerne af galleriet var meget glade og rørte over denne dag, man kunne se det betød meget for dem. De blev interviewet af Sæby folkeblad, som også tog billeder.

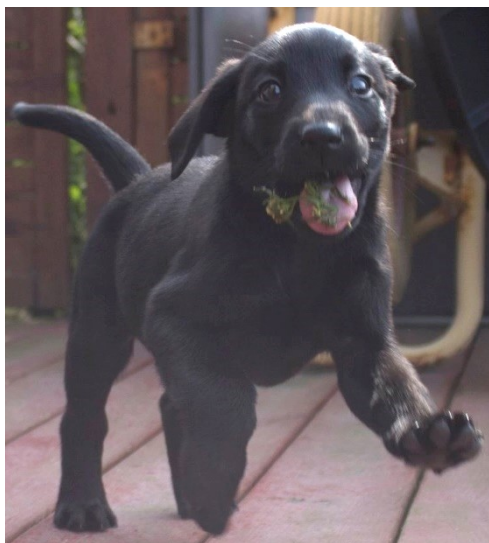
Der var mange besøgende og folk betragtede det nye galleri, i mens de spiste snacks.

Galleriet fremstod lyst og med rigtig flotte lokaler. Der var både malerier, glaskunst og malede sten, det var meget inspirerende at kigge på.

Der blev holdt endnu en tale til Galleriet, fra en tidligere læge, som havde lavet nogen kunstmalerier til galleriet. Talen omhandlede hans liv og hvad kunst betød for ham. Inden vi tog hjem, skrev vi en flot hilsen i deres gæstebog. Det var en god oplevelse og vi ønsker "Galleri Siv" alt held og lykke fremover.



RIKI: The Destroyer of Shoes, Couches & Carpets



D. 5 Juni var dagen, hvor Riki omsider kom med mig hjem, i en alder af blot otte uger. En Labrador Retriever Formel 1, der på dette tidspunkt kun vejede 2,9kg - den suverænt mindste i sit kuld - og på trods af det, så havde jeg alligevel ingen anelse om, hvilket miniature uhyre jeg havde inviteret ind i mit hjem.

Lige fra sin ankomst blev både sko, ledninger, kludetæpper o.l. en del af sin absolutte ødelæggelse og med tiden blev det kun værre. Sofaen blev flået, gulvtæppet flænset og med det sagt, så ejer jeg nærmest ikke et helt par sokker længere.

Køkkenet blev også hurtigt forvandlet til sit foretrukne sted at besøge og selvom man lige havde været ude med den lille næsvished (ofte med fem minutters interval) så kunne han alligevel finde på, at lunte ud i køkkenet, for blot at lade vandet og defækere igen.

I ét af mit livs største fejltagelser, havde jeg besluttet mig for, at sove på gulvet - hos Rikis side - så han ikke skulle føle sig alene i den første tid. Og hvad var takken for det? At man vågner op klokken lort om natten, ved at blive strintet i ansigtet af den lille bastard, som så render ud i køkkenet og overpisser det hele og så sætter sig ned i det bagefter.

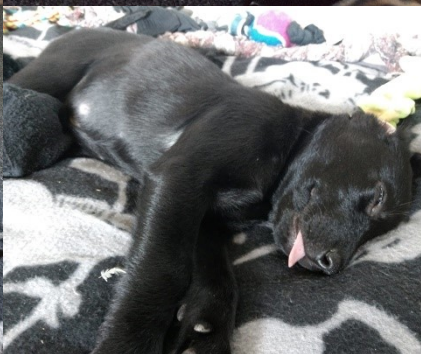
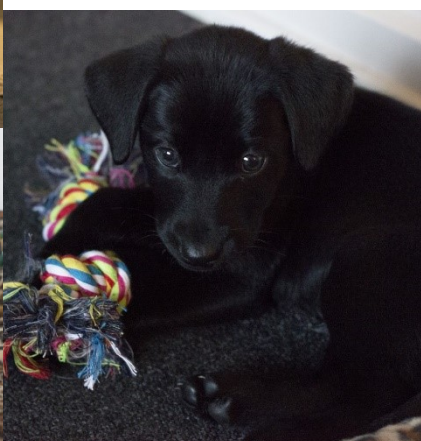
Og selvom der dagligt blev grundigt luftet ud, så varede det alligevel ikke længe før, at hele mit hjem var indhyllet i en hårrejsende rædselsfuld stank af hundepis og lort.

Derudover, i febrilsk kådhed, huggede han også en klo i mit venstre øje, der efterlod mig halvblind på det i knap tolv timer.

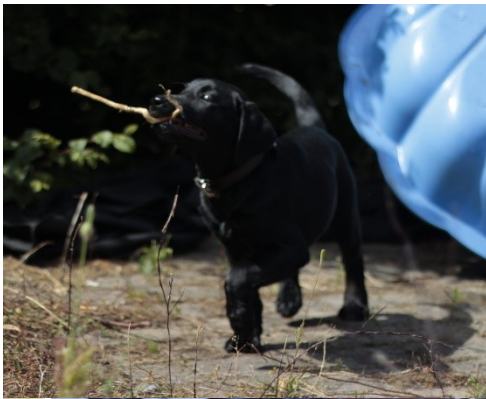
Jeg begyndte efterhånden at udvikle en teori om, at Riki muligvis var afkom af selveste Fenrisulven, og at han på uanede vis var undsluppet Valhalla og sneget sig over Bifrost og ind i Midgård, for derefter at bringe fuldkommen kaos og destruktion til os almindelige dødelige. En balstyrisk monstrøsitet, der var ren adrenalin og skarpe kløende tænder.

Men, så skete der et mirakel...

 Fortsættes på næste side 



RIKI part II: The Fluffy Hellhound's Redemption



Riki lyttede pludseligt efter hvad man sagde til ham. Den positive træning gav omsider pote (bad pun) og langsomt - men sikkert - kunne han adlyde små kommandoer såsom "Sit", "Plads", "Gi' pote", "Dæk" og "Rulle rundt".

Og vigtigst af alt, den positive tilgang til renlighedstræningen virkede nu, omsider, som den skulle - halleluja - og han gav nu lyd fra sig / skrabede på døren, når det var tissetid. Endeligt blomstrede vores venskab og dagene sammen blev hurtigt mere normale. Jeg kunne nu stole nok på ham til, at man ikke skulle rende i røven på ham hele tiden, som et nervevrag, i frygt for at han ville ødelægge ét eller andet. Nu kunne man endda få et lille pys - fremfor et hug i tuden - når man stak næsen ned til ham.

Han er også begyndt at tabe sine små hvalpetænder, som jeg ofte finder liggende rundt omkring på gulvet; så selvom han stadig er en bidende pjatrov, så er det ikke længere barberbladlignende tandsæt, som man konstant får hugget i hænderne.

Derudover startede vi også op på Hvalpehold, oppe hos DCH, og der er vi så småt ved at lære en masse ting, som kun styrker vores sammenhold.

Jeg har såmænd også anskaffet mig en hundetrailer, så vi nu kan cykle nogle gode lange ture sammen, bl.a. til stranden, hundeskoven og op til træning ved DCH, osv.

Han var dog ikke helt stolt af hundetraileren til at begynde med, men langsomt fandt han ud af, at det gerne var nogle spændende "eventyr" vi kom på; og det var helt sikkert noget han kunne bruge. Efter en sådan tur falder han hurtigt omkuld oppe i sengen, der nu er lige så meget hans, som den er min; han flytter sig hvert fald ikke frivilligt og bliver gerne liggende, selvom jeg går i seng.

Hans kost består bl.a. af Royal Canin hvalpefoder, Taste of the Wild Pacific Stream og Rinti vådfoder, samt godbidder som tørrede okselunger og kyllingestykker, små kaninøre, fyldte marvben, hjemmelavede leverstykker (føj) og ikke mindst sin favorit: Griseører.

Ved denne artikels afslutning er Riki nu seks måneder gammel og vejer "små" 21kg - en dejlig hund, der startede som en sadistisk lille skiderik, men nu er blevet til en uundværlig følgesvend.



Hyttetur i Elling Å Hytten

Torsdag d. 5/9 var den store hyttetursdag! Støtteforeningen havde arrangeret en dejlig tur til Elling plantage. Der var også mulighed for overnatning.

Der blev handlet mad ind i Rema 1000 . Og Conni og Anton åbnede hytten kl. 12.00, de hyggede sig og der blev tændt op i brændeovnen, så de havde dejlige røde kinder da vi ankom. Om det var varmen eller de gode historier, de fik delt vides ikke.

Der blev stille i huset da en flok på 8 drog afsted mod hytten i Elling. Der var kun 5 tilbage i huset og 2 var så friske at tage til Mob Din Krop inden.

I hytten kom Anette med nybagt kage og der blev drukket en masse kaffe og spist chokolade i gode mængder. Puha lige pludselig trængte vi alle til en gåtur, Camilla var stifinder, da hun er kendt i området. En super dejlig gåtur også tilbage til hytten. Der blev hygget og spillet spil og bålplads/ shelter blev tjekket ud.

Inden vi skulle i gang med at lave aftensmad—menuen bestod af pasta med kødsovs og køkkens hjemmelavet salat . Det faldt i god jord og vi var 12 til spisning.

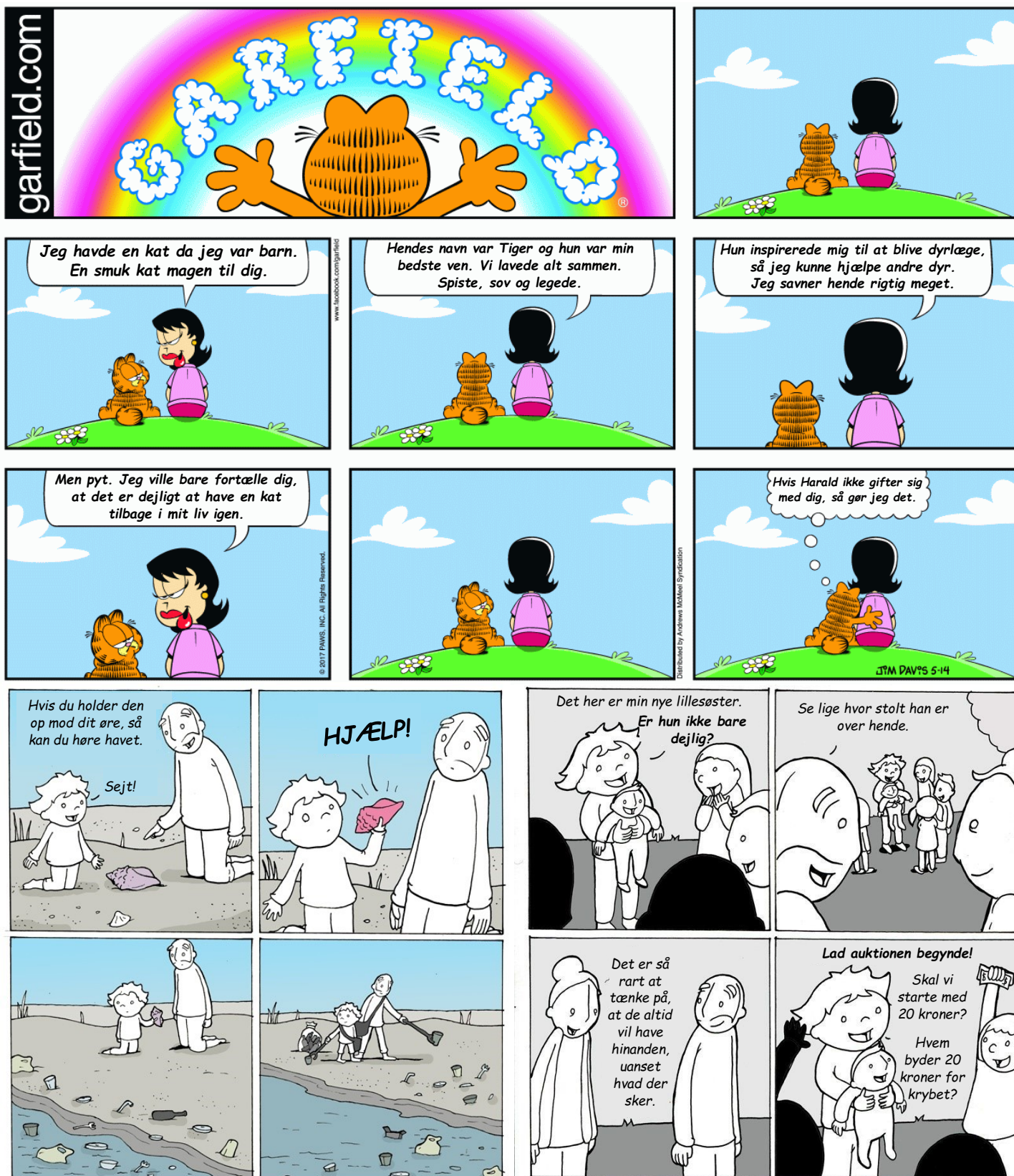
Der blev hygget igennem og opvasken blev taget i fuld sang, så Morten rockede da han ankom.

Så skulle der tændes op i en grill udenfor, for at lave bål— men det kunne den ikke holde til, bunden røg ud, så vi måtte bruge en kuglegril til bålet. Resten forløber hyggeligt—Det der sker på en hyttetur—bliver på en hyttetur.

Fredag startede tidligt— et frisk medlem af huset tog da lige en ”lille” gåtur til Frederikshavn for at hente sin cykel . I hytten blev oprydningen startet. Kl 8.15 kom der nogen fra huset og spiste morgenmad med dem der havde overnattet i hytten. Der var højt humør fra morgenstunden. Efter en god morgenmad sprang alle på oprydning af hytten. Efter det blev det igen tid til en lille gåtur i området, hvor der også blev plukket brombær. Herefter blev hytten og nøglen afhentet. Vi er sikker på at nok kommer igen!



Tegneseriestriben



EN MÆRKELOG GÅDE

Hvad går både op og ned, men bevæger sig aldrig?

Lorenzos Full-body Workout

Trænings program for jer der ikke ved
spørg evt. Lorenzo om hjælp til at vise de rigtig øvelser!

Hver øvelse består af 3 sæt med henholdsvis 12, 10 og 8 gentagelser , Du bestemmer
selv hvor meget vægt der skal på!

Sqart: Varm op med uden vægte 10-15 gentagelser Effektiv til gode sexy lår
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x Eller bare buff lår!!!

Bench press: Varm op med uden vægte 10-15 gentagelser hvis du vil være stærkere
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x i over kroppen!!!!

Pulldown: Varm op med Kg___ 10-15 gentagelser Styrk din bag ryg!!!
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x og arme!!!!!!

Deathlift: Varm op med uden vægte 10-15 gentagelser Få en stærk core
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x og stærke ben

Shulder raise: Varm op med Kg___ 10-15 gentagelser Få en bedre skulder
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x

Bicep bar curl: Varm op med Kg___ 10-15 gentagelser Bliv stærkere i dine arme
1sæt Kg___ 12x | 2sæt Kg___ 10x | 3sæt kg___ 8x

De her øvelser gøre dig ikke kun stærkere eller får dig til at se bedre ud
Men psykisk gøre det dig også meget mere glad for livet
og bedre energi i din hverdag!!!

Lavet af Lorenzo jensen

Lorenzos Full-body Workout



Squat

Squat er en Ryg lår øvelse der giver dig styrke i din ryg ben og core.



Bench press

Bænk pres Er en bryst / overkrop øvelse som også giver dig styrke i dine triceps.



Pull down

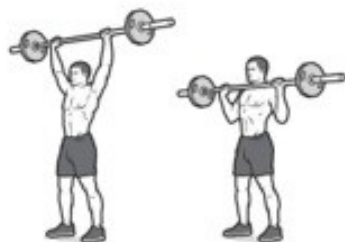
Hiv ned er en ryg biceps øvelse der giver dig styrke i din kæmpe ryg muskel og biceps.



Deadlift

Dødsløft er en god core øvelse som os giver dig bedre styrke i I din core og baglår

Hvis du har mere energi/krafter og tid!!



Shoulder raise

Skulder pres siger sig selv en god skulder øvelse som kan give dig mere styrke i dine skulder



Bicep bar curl

Biceps øvelse giver dig mere Styrke i din biceps så du kan løft tunger ☺

Verdens Mentale Sundhedsdag

Torsdag d. 10 oktober 2019 var der atter tid til at mødes, med borgere i Frederikshavns kommune under Psykiatrifællesskabet. Ca. 120 mødte op til formiddagskaffe i Maskinhallen. Fontænehuset bød ind med ca. 30 medlemmer i løbet af dagen. Mikael bød velkommen til forsamlingen og fortalte kort om dagens program.

Borgmesteren Birgit S. Hansen holdte også en tale— og deltog i gåturene. Koret fra Bakkely bød på ”syng med sange”, under musikalsk ledelse af Knud-Erik Thrane. Så var der ellers afgang til cykelturen, hvor 45 cyklister trampede glad afsted. Allan var fotograf og susede rundt på chefens Puch Maxi. Der var også af beredskabet, hvor vores Pernille var med og der blev behov for deres hjælp. Desuden var der stillet 4 Rick Shaws til rådighed. Mikael og Gitte M var heldige at blive befordret, i et af de motoriserede køretøjer. Vores pilot/chauffør Svend, fortalte glad om køretøjerne og sjove episoder fra diverse ture. Undervejs var der pause til at indtage vand, frugt og myslibars.

Vi var heldige med vejret og nød turen i fulde drag. Desværre kom Anders til skade med sit knæ og måtte køres på sygehuset. Udstyret med krykker vendte han tilbage. Kort efter pausen— meldte Mikael ud at han skulle tisse... Vi havde ikke tid til at stoppe— så han fik valget om at holde sig, eller tisse i sin vandflaske. Flasken kom ikke i brug!

Tilbage til Maskinhallen igen, hvor der var tid til at strække ben og indtage mere kaffe efter behov, i søde mini krus.



Verdens Mentale Sundhedsdag

Kl. 12 indtog Erik Holm Sørensen scenen. I sit 15 min. korte foredrag fortalte Erik åbent og ærligt om sin kamp tilbage til livet, efter 3 selvmordsforsøg og omfattende– men ikke særligt effektiv psykiatrisk behandling. Gennem sin hobby for vilde fugle, naturen og ikke mindst genforening med sine børn– kom Erik på rette vej igen og har det rigtig godt i dagligdagen.

Efter foredraget var det tid til at indtage den lækre middagsmad: Kalkungryde, leveret far Sydbyen. Der kunne dog godt have været mere salat... Til gengæld var der masser af ris og mad tilovers. Det kom huset til gode. Efter hurtig oprydning af borde og stole i salen, var det tid til at vende snuderne mod Palads 123. Her var reserveret en bio sal– kun til 10.10. Vi så familiefilmen Valhalla, der gik i gang med lyn og torden, bulder og brag. De der troede at der kunne nappes en lur– blev snydt. Hold nu fast der var skruet op for lyden!

Der blev også budt på popcorn og sodavand til de 80 deltagere i Biografen.

Ved 16. tiden tog de sidste afsked med hinanden og sagde trætte farvel og tak for i dag.



Vejle Idrætsfestival

Tirsdag tidlig morgen d. 25 juni drog vi 15 medlemmer fra Mob din krop afsted til Vejle. (7 af dem var fontænere)

Der var lejet en tusist bus til turen derned, så vi havde masser af plads at fylde på. Stemningen i bussen var kanon højt med musik, sang, sjov og ballade :)

Vores første stop på vej derned var efter Ålborg, hvor vi holdte på en rasteplads, og nød vores medbragt rundstykker, kaffe/the og kage.

Efter en lækker omgang morgenmad, fik vi snuden imod Vejle igen. Man kunne mærke fuldt ud at alle var max klar til at komme til Vejle nu, og få skudt Idrætsfestivalen i gang. :)

Da vi lander på idræthøjskolen i Vejle, hvor det blev holdt. Fik vi os lidt hjemmelavet kartoffelsalat og deller, som et medlem havde lavet hjemmefra:)

Værelserne blev uddelt også skulle der pakkes ud og skifte tøj til det sportslige.

Vejle idrætsfestival blev skudt i gang med taler, og den traditionelle opvarming inden gåturen og løbeturen blev sat i gang.

Tourneringerne blev stille og roligt sat i gang. Fodbold og krolf stod det på. Fodbold drenge var super seje og havde et gå på mod som sagde spar to. Kæmpe holds gejst på banen og på sidelinjen. Krolfbanen var lavet om i år, så en stor sjov udfordring hehe :) Inden aftensmaden var det nyrenoverede udendørs svømmebad åbent og vi var nogle stykker som hoppede i vandet (svømmede & lavede vandgymnastik)

Aftensmaden var rigtig lækkert, og der var meget forskelligt. Mæt og mæt ups:D

På "scenen" kom der live musik samt karaoke. De forskellige slags drikkevarer kunne købes i baren. Deres super lækre smooties var der igen i år :) mums.

Onsdag morgen var der nogle morgenfriske som hoppede i bassinet, og fik en morgen dukkert/svømning/gymnastik :)

Efter en morgenbrunch, stod der på fælles opvarming inden sporten.

I dag var sports grenen: Volley, Cacheball & krolf.

Vi havde et hold med til alle 3. Var første gang cacheball var med som et turneringsspil.

Pulsen var høj ved alle sportsgrene, og der blev kæmpet alt man kunne på banerne.

Efter en tur i svømmeren igen igen (LOVE) skulle vi ind og hoppe i vores stiveste flotteste galla tøj frem.

Gallamiddagen var super ekstrem gennemført med maden, de frivillige og pyntningen. Det var hammer flot og alt spillede :) wup wup. :)

Vejle Idrætsfestival

På scenen var der et band, der lød så godt. De kunne spille mange forskellige genre.

Mange af sangene blev der sunget med på, dansegulvet var aldrig tomt. Hele hallen var fyldt med smil, grin og en masse glæde igennem alle sammen.

Boogieboogie blev også spillet, stort set alle rejste sig i hallen og der blev gået boogie.

Ca 200-250 mennesker i en lang slange, er en fed og sjov følelse at opleve og være med i.

Torsdag morgen blev vores tasker pakket sammen, og ordnet værelserne indn den lækre morgenmads buffet. Uhh der var pandekager samt meget andet : D heheh

Efter Fælles opvarming, blev finalerne sat i gang.

MDK havde både et fodboldhold og volleyhold, der var i finalen. Vi havde 2, der løb 100 meter. Og et hold der var med i triagleren. Cacheball var blevet spillet færdig om onsdagen :)

Volleyholdet fik guld, Triathlon fik sølv, Cacheballholdet fik bronze, og 3 på holdet vandt mazework bronze, sølv og guld.

Herefter gik turen hjem til det nordjyske, og alle var godt trætte, da vi landede i Frederikshavn. Taxaen blev pakket ud, og alle gik hvert til sit.. :)



Søndagsåbent

D. 20/10 Filmhygge

D. 3/11 Fodboldtur

D. 17/11 Flødebolledag

D. 1/12 Juledekurationsproduktion

D. 15/12 Julebanko

Naturture

D. 30/10 Knæverhede Plantage

D. 13/11 Hente materialer til Juledekorationer

D. 27/11 Hente Juletræ i Elling

D. 11/12 I nærområdet

D. 6/12 Julefrokost

Åbningstider Jul & Nytår

Juleaften kl. 12-17

Nytårsaften kl. 12-17