



FONTÆNEN PÅ TOPPEN

- Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

Sommer

Indholdsfortegnelse

3.	Kontaktoplysninger
4.	En sommerhilsen fra Clubhouse International
5.	Aktiviteter under Corona
6.	Vejen til Fleksjob
7.	Artikel fra vores Studerende
8.	Verdens Mentale Sundhedsdag
9.	Fontænehusets Sommer opskrift
10.	Bibliotek
11.	Kejser Larsen Band: Koncert i Fontænehusets Have
12-13.	Krea-Projekter
14.	En almindelig dag i Fontænehuset
15.	Humørsiden
16-17.	Spørg Allan
18-21.	Efterårs Horoskoper
22.	Støtteforeningen
23.	Krea - Brainstorm / Projekter
24.	Bagside: Søndagsåbent / Naturture

Kolofon

Ansvarlig redaktør:	Mikael Sandst Jensen
Udgivere:	Fontænehuset Frederikshavn
Udgave:	1
Udgivelsesdato:	28/8/2020
Redigering:	Niels, Gitte, Camilla, Allan
Grafisk Design:	Thormod Sander
Skribenter:	Camilla, Anita, Mikael, Anni, Tina, Amanda, Anja, Tommy, Stefan, Asbjørn, Conni, Lisbeth, Simon, Henriette, Allan

Kontaktoplysninger



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Tlf. 21 84 93 72

E-mail: ff@ff9900.dk



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

2020 har frem til nu været et meget atypisk år for os alle, og har i den grad påvirket og ændret hvordan der i en periode har været drevet Fontænehuse. Jeg har, sammen med mine kollegaer hos Clubhouse International, måtte omstille vores daglige arbejde til at yde support for alle vores medlems-klubhuse om at drive et fontænehus hvor dørene har været lukkede men fællesskabet åbent.

Vi har skulle støtte omlægningen til at tilbyde virtuelle muligheder for medlemmer og medarbejder i klubhusene i takt med at der blev lukket for de fysiske rammer omkring alle de daglige aktiviteter.

Det blev hurtigt i processen meget tydeligt, hvor stor en betydning vores stærke relationer i Fontænehusene har, i en så uvant og usikker virkelighed vi har befundet os i under Covid-19 pandemien.

Alle 300 klubhuse vi mødtes med i video-møder kunne rapportere om kreative og innovative måder at opretholde den arbejdsrettede dag online, der blev fortalt om medlemmer som efter lang tid som passive medlemmer, pludselig ønskede at deltage i det virtuelle klubhus fællesskab, vi hørte om online-talentshows som klubhuse arrangerede for alle interesserede og hvordan andre mødtes over morgenkaffen til at morgenmøde 'i skyen'.

Uudtømmelige virtuelle muligheder synes pludselig at have åbnet sig, og vi hos Clubhouse International valgte at udgive 'Tips & Strategies' som skulle inspirere til at opretholde dagligdagen i husene og på bedst mulig vis sørge for, at der var muligheder som var interessant for alle medlemmer, ikke kun de som i forvejen var fortrolige med at bruge social medier, online møde platforme og live streaming.

Der skulle også tages højde for at der i nogle klubhuse var mere end halvdelen af alle medlemmer som ikke havde adgang til internet, smartphone eller hvad der ellers kræves for at være del af et virtuelt klubhus.

Og hvordan introducerer man et nyt medlem til sit klubhus, når der ikke er et fysisk hus med arbejdende enheder at vise frem!

Udover at være formidler af forskellige måde at håndtere nedlukning af de fysiske klubhuse, har vi hos Clubhouse International samarbejdet med Fountain House i New York om at planlægge og afvikle ugentlige live Webinars som tager forskellige teams op, der er relevante for den tid vi befinder os i.



Det har i en periode været tilgængeligt live hver onsdag kl. 16, og vil for sommerperioden være en onsdag om måneden.

Det er desuden muligt at afspille optagelser af tidligere webinars, som alle er at finde på Clubhouse Internationals hjemmeside.

Aktuelt befinder de fleste klubhuse sig i en sårbar periode, hvor man er begyndt at åbne de fysiske rammer op igen, men hvor der for mange huses vedkommende, samtidig drives det virtuelle klubhus. For de flestes vedkommende er der restriktioner på antallet af mennesker, som kan være i huset dagligt.

Der er i tillæg opstået en udfordring i at nogle medlemmer har ønsket at forblive tilknyttet til det virtuelle klubhus og ikke umiddelbart har interesse for at komme tilbage til det fysiske hus. Forhåbentlig vil denne udfordring over tid ændre sig, da et af de særlige kendetegn ved vores huse og hvorfor det gør en forskel i mange menneskers liv at blive medlem på et Fontænehus, jo netop er de relationer vi opbygger når vi side om side løser store som små opgaver sammen. At vi kan aflæse hinandens kropssprog og små signaler, som kan være svære at fange på de små firkanter vi har været vant til på skærmen siden marts måned.

Jeg håber at vi ses både irl og online.

/Anita Brix Lambæk, Clubhouse International

Aktiviteter under Corona

Foråret blev ikke som det plejer i år. Det har vi nok alle erfaret på den ene eller anden måde. Og Corona ramte også vores Fontænehus. Huset lukkede ned, ligesom stort set alt andet i Danmark og ja, hele verdenen.

Det betød at vores hverdag blev anderledes. Jeg fandt ud af, at min hverdag faktisk indeholder vigtige ting og at min daglige struktur er vigtig for mig, med henblik på at få det bedre.

I de første par uger var vi flere medlemmer der skrev - hver for sig - små udblik fra vores hverdag til Nyhedsmailen. Det var rigtig sjovt, synes jeg at se hvad andre medlemmer lavede i den tid og jeg håbede jeg også inspirerede andre. At vores Fontænehus lukkede, betød jo at vi var derhjemme, man kunne dog stadig snakke med enten Betina, Mikael eller Lisbeth gennem vores hustelefonen, som var åben i hverdagene, hvor tiden den var åben, svarede til en arbejdsdag i huset. Der blev også lavet en gruppe chat på Messenger, så medlemmerne i huset nemmere kunne komme i kontakt med hinanden, mellem tidsrummet 7-22.

Da Danmark så småt åbnede op igen, gjorde Fontænehuset det også. Inden det, havde der været en brainstorm, om hvad der kunne lade sig gøre - så huset opfyldte retningslinjerne fra myndighederne, samtidig med at vi mødtes. Det blev til 'Coffee To Go', hvor man kunne komme mandag, onsdag og fredag, og få en kop kaffe, igennem værkstedet.

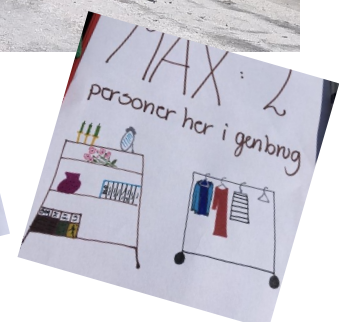
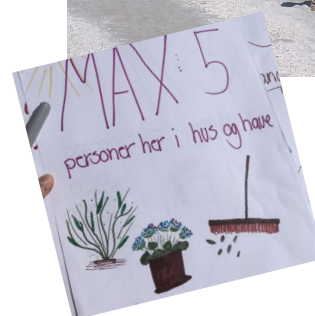
Det var kun max. 10 personer, så der var tilmelding til alle tiltagende. Man kunne også komme med på gåtur tirsdag og torsdag, samt hverdagscykling om fredagen. Senere kunne man også være med til havearbejde og krea om onsdagen. Det var vi mange som var glade for!

Og så skete det! - Efter 2,5 måned med nedlukning, kunne vi åbne op for huset igen. Sikke en fornøjelse det var! Der var Brunch kl. 11.00 den 25/5 og der blev holdt en åbningstale af Mikael, som officielt åbnende vores hus. Derefter klaggjorde vi huset sammen indenfor. Der skulle gøres rent, så det var klar til dagen efter, hvor vi startede med de daglige opgaver. Et lille krea-hold havde lavet fine skilte til alle rummene i huset med, hvor mange man må være i hvert rum. De blev rigtig flotte.

Fontænehuset har holdt åbent lige siden 25/5. Vi gør hvad vi kan i dagligdagen og mere til, vi er gode når vi arbejder sammen!

Hverdagen er dog lidt ændret, da der er kommet nye opgaver, i form af at af spritte flader både før og efter middag. Samt gøre rent i lokalerne hver dag.

Vi håber selvfølgelig, at der er ved at være styr på Corona/COVID-19, så vi kan have et godt efterår/vinter, fyldt med gode aktiviteter og masser af gode stunder sammen. Lad os alle håbe det!



Vejen til Fleksjob

I 2014 var Anni tilknyttet distriktspsykiatrien – hvor hun blev opfordret til at tage kontakt og inden da havde hun faktisk overvejet at tage kontakt i et års tid.

Anni var tilknyttet jobcentret og havde en mentor der støttede hende i at tage kontakt samt det at komme ud ad døren derhjemme.

I Fontænehuset startede Anni i Hus-have enheden og deltog bl.a. i mange vedligeholdelsesprojekter. I begyndelsen var det meget hårdt og krævede mange ressourcer at komme afsted pga. social angst, hvilket blev bedre efterhånden som Anni faldt til i huset. Hun valgte derfor at blive medlem i starten af 2015. Efterhånden som Anni blev mere stabil, i at gå her – blev der justeret i timer og fremmøde dage.

Allerede fra start havde Anni et mål om at komme i arbejde, på et tidspunkt når hun var klar til det.

Anni ønskede derfor at få hjælp til bl.a. at få formuleret ansøgninger til praktiksteder og hjælp til at snakke med arbejdsgiveren, som støtte. Vejen til det flexjob hun har nu er gået igennem: Praktik ved Kertehuset, Barselsperiode, praktik ved Knivholt Hovedgård, praktik ved Maxi-zoo. Undervejs i de her praktikker, har Anni fået afklaret, hvad hun kan holde til og hvilket arbejdspress hun kan klare. Hun beskriver det som en lang og hård proces – Fordi hun til tider kom til at presse sig selv for meget, for at finde ud af hvor hendes grænser lå. Herefter fik Anni tildelt flexjob, indtil videre i en fem-årig periode. Derefter prøvede hun at starte op i Meny på HC Ørstedesvej med henblik på flexjob.

Anni valgte at stoppe der, fordi hendes sociale angst, blussede op igen. Efter en tænkepause, blev der fundet et nyt, mindre praktiksted. Nemlig OK- Plus tanken.

Efter 6 måneders praktik, blev det til et flexjob, indtil videre på kontrakt i 5 måneder. Til spørgsmålet om hvornår Anni viste, at hun var klar til at starte i arbejde/praktik – svarer hun med et skævt smil at, hun ikke selv kunne mærke det. Men at det var omgivelsernes støtte og ”pres”, der hjalp hende i gang. Dog skal det siges at, det hele tiden har givet mening for hende at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Selv efter 10 års pause.

Det betyder meget for Anni at have noget at stå op til og vide at der er brug for en, blandt glade kollegaer. Samt at få en løn, selvom det ikke er en høj løn, så betyder det stadig noget at tjene sine egne penge.

Annis arbejdstid er tilpasset hendes families døgnrytme og derfor har hun ingen åbningsvagter men skifter mellem morgen, formiddag, eftermiddag og aften.

I gennemsnit har hun 16 timer om ugen. Nu er Anni blevet en fast del af arbejdsstyrken og har samme pligter og opgaver som alle de andre medarbejdere og lederen behandler alle på lige vilkår.



Til sidst beskrev Anni sine opgaver for os. De består bl.a. af:

- Kundebetjening: som består i at udlevere/indlevere og modtage pakker, kiosken og mad.
- Rengøring både inde og udenfor (det er nemmere når man er to)
- Klargøre bilpuslepladsen
- Vareoptælling
- Hænge bannere og reklamer op

Der er lige nu 9 voksne ansat og 3 ungarbejdere.

Anni holder stadig kontakt med Fontænehuset og følger med HVER uge på nyhedsmail og opdateringerne på Facebook. Hun kan godt lide at komme forbi og sige hej engang imellem. Hun har jo kendt os i lang tid og kan nogle gange komme til at savne huset. Hun er dog fast deltager når huset afholder familiedage osv.

Artikel fra vores Studerende

Nu har vi snart været her i otte uger i praktik ved Fontænehuset Frederikshavn. Det har været otte spændende uger, med en helt masse nye mennesker, og meget nyt at forholde sig til. Vi startede nemlig i huset mens Corona stadig havde lukket det ned, så den første uge vi var her, var fyldt med Coffee to go, og en masse udendørs aktiviteter.

Den næste uge åbnede hele huset op, men med en masse restriktioner og retningslinjer, som vi skulle lære at navigere i sammen med alle medlemmerne - det var en spændende proces at få lov til at være en del af.

Det betyder også, at vi ikke har fået den "almindelige" version af Fontænehuset, men vi har stadig lært en helt masse, og måske en masse andre ting.

Vi har lært en masse om ergoterapi et sted som dette, men vi har også lært mange andre ting: hvordan man binder planter op i drivhuset, reparerer en parasolfod, planter kartofler, laver kaffe og meget andet!

Vi har set en hel masse af Frederikshavn (med hjælp fra jer medlemmer) som vi aldrig har set før, blandt andet smukke Bangsbo og Palmestranden.

Det betyder også, at vi er kommet i bedre form, med alt den cykling og alle de gåture rundt i Frederikshavn, så det er jo ikke helt skidt!



Derudover har vi bare lært en masse skønne mennesker at kende, og vi kommer til at savne den åbenhed man bliver mødt med i det her imødekommende hus.

Det har været skønt at se, at det er et hus, der tilhører medlemmerne, og at alle har lige meget at skulle have sagt, og er med til at bestemme alt hvad der sker.

Det er et rigtig dejligt fællesskab, at få lov til at være en del af. Desuden er der et socialt fællesskab uden for husets åbningstider, som man ikke finder mange andre steder, og det er jo bare med til at vise det helt specielle, som Fontænehuset kan.

Man skal heller ikke glemme, at Fontænehuset har en mega fed genbrug, som har givet et godt tilskud til Amandas garderobe - så stort tak for det, og fortsæt det gode arbejde!

Nu har vi jo været i praktik på den helt rigtige årstid, så vi er blevet fodret med meget godt fra køkkenhaven, ikke mindst det hav af jordbær, der er kommet lige nu, mam! Man kan kun beundre og være jaloux på den fine køkkenhave.

Verdens Mentale Sundhedsdag d. 10.10-20

Allerede først på året gik Styregruppe for Verdens Mentale Sundhedsdag (en undergruppe fra Psykiatrfællesskabet) i gang med at planlægge dette års Verdens Mentale Sundhedsdag.

Der blev evalueret på sidste års arrangement, hvor det var en stor succes med fællesspisning og socialt samvær efter gå / psykeltur.

I 2020 falder dagen på en lørdag og gruppen er enige om at det skal markeres på dagen, så der er lagt op til en fest dag.

Som optakt til Verdens Mentale Sundhedsdag / Sindets Dag vil der igen i år blive der lavet nogle foredrag bla. i samarbejde med Psyk Info / En Af OS, der har ambassadør som komme og holder foredrag.

Der vil være foredrag i Sæby d. 21/9 og Skagen d.28/9 der hedder *Corona og Cookies*, dette bliver et cafe foredrag hvor der vil være mulighed for at deltage i debat om hvilken effekt nedlukningen ifb. Med Covid 19 har og har haft på en selv.

Desuden bliver der holdt et foredrag i Frederikshavn d. 15/9 *Fra B-side til Backpacker* hvor Jørne vil fortælle om hvordan han efter at have været i et kriminelt miljø nu arbejder for at rejse og rejser for at leve.

Psykiatrien Rocker i Maskinhallen, er koncert med *Lydmor* arrangeret af Erik Holm. Der vil i år blive arrangeret spisning til arrangementet i samarbejde med Psykiatrfællesskabet. Dette er en gratis koncert for brugere af Social Psykiatrien i Frederikshavn Kommune.

CORONA OG COOKIES

Coronatiden har vendt op og ned på vores hverdag og vores rutiner. Samfundet blev lukket ned og meget blev sat på pause. Håndvaskning, afspritning, isolation, forsamlingsforbud og 2 meters afstand blev nogle af de mest anvendte udtryk i den daglige samtale.

Kom og vær med til sætte fokus på, hvordan du som borger med psykiatrisk lidelse eller som pårørende til borger med en psykiatrisk lidelse har oplevet, at coronatiden har påvirket dig.

Landsindsatsen EN AF OS har undersøgt, hvordan coronakrisen har påvirket mennesker, der har en psykisk sygdom. Et par af de nordjyske EN AF OS ambassadører kickstarter aftenen ved at fortælle om, hvordan coronakrisen har påvirket dem på godt og ondt. Har det skabt kaos og fået symptomer til at blusse op, eller har det givet tid til at komme ned i gear, stresse af og få ro på? Kan du mon nikke genkendende til nogle af deres erfaringer?

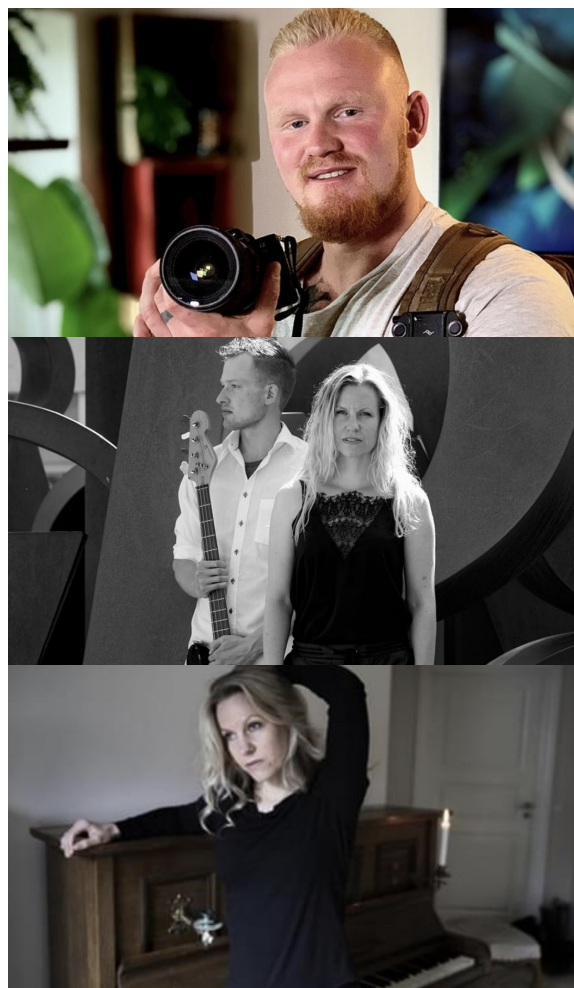
Efter de to oplæg serverer vi kaffe og cookies og åbner for snakken ved bordene.

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig aften enten

Mandag 28/9 kl. 19-21 på Kulturhuset, Kappelborg, skolevej 5, 9990 Skagen
Mandag 21/9 kl. 19-21, Sæby bibliotek, Rådhuspladsen 1, 9300, Sæby

Arrangementerne er gratis, og der er ingen tilmelding. Bare mød op.

Med venlig hilsen
Psykiatrfællesskabet i Frederikshavn



Selve dagen d. 10.10 vil der som tidligere blive afholdt Psykeløb og Gåtur og herefter samles folk til kaffe og kage i Maskinhallen, hvor der også vil være koncert med *Me & Maria*. Dette vil blive afholdt som et lukket arrangement for deltagerne og der vil blive afholdt en åben koncert i samarbejde med Maskinhallen for alle andre interesseret.

Me & Maria er en duo som har noget på hjertet. Der er lagt op til en fortæller koncert og det vil helt sikkert blive en oplevelse. De kan følges på Facebook eller Utube.

Der er lagt op til at Frederikshavn endnu engang er godt med når Verdens Mentale Sundhedsdag/ Sindets Dag skal markeres.

Dette års tema fra WHO er: Greater Investment – Greater Access. Everyone, Everywhere ☺

Fontænehusets Sommer Opskrifter

Vegansk Bær Crumble kage:

Ingredienser:

600 g frosne blandede bær
4 spsk. sukker

Smuldredej:

150 g havregryn
150 g sukker
3 spsk. hvedemel
2 tsk. vaniljesukker
½ tsk. salt
100 g plantemargarine
2 spsk. vand
75 g mandler, hakkede



Fremgangsmåde

Bland bærene med sukker og læg dem i et ovnfast fad.

Lav derefter smuldredejen: Bland havregryn, sukker, hvedemel, vaniljesukker og salt.

Tilsæt derefter plantemargarine, vand og hakkede mandler. Bland det hele godt og brug gerne fingrene.

Fordel smuldredejen ud over bærene og sæt fadet i ovnen ved 200 °C almindelig ovn i cirka 35 minutter.

Smuldredejskagen smager godt både varm og kold og serveres eksempelvis med sojaflødeskum eller vaniljeis.

Tip: Det er også rigtig lækkert at tilsætte marcipan til sin smuldredejskage.

Skær 100 g marcipan i grove stykker og læg dem iblandt bærene, før smuldredejen fordeles ovenpå.

Opskriften har vi lavet ved flere lejligheder i huset. Den er rigtig god.

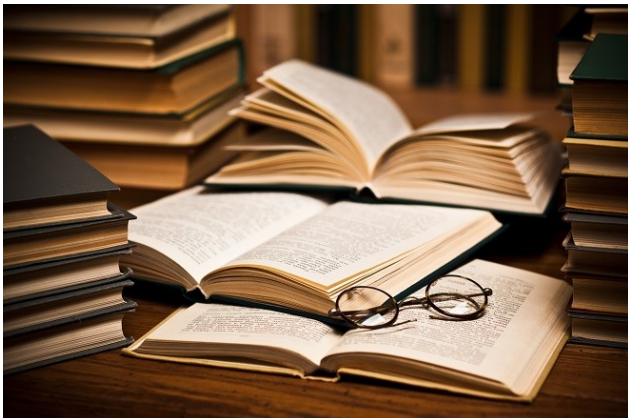
Kilde: www.Meny.dk

Bibliotek

Vi er så heldige at vi har fået en masse bøger fra en Arnold Busch Butik. Bøgerne kommer fra en ”bytte central”, hvor man i Arnold Busch kunne bytte en bog og læse den og derefter aflevere/bytte igen til en anden bog. Så bøgerne gik på skift. Det var faktisk ret mange forskellige bøger, blandet i genre og pænt vedligeholdt. Der har også været nogen medlemmer der har afleveret bøger, som måske kan glæde andre. Vi er rigtig glade for bøgerne, vi har faktisk mange planer og vi synes det er et spændende projekt. Det kan give et friskt pust og noget andet vi kan tale om. Og med de ting der er sket i år, kan vi alle bruge ny inspiration!

Vi går og overvejer om vi måske skal lave vores egen form for bytte Central, hvor man notere hver gang en bog bliver lånt ud. Men også en læseklub. Det kunne være rigtig sjovt at prøve noget helt nyt. Det kunne jo være at der måske ville være mange, der kunne finde en glæde i at fordybe sig i en god bog og finde en koncentration, som man ikke troede man havde. Jeg har personligt fundet meget fornøjelse, i at læse bøger. Jeg er sikker på at det har hjulpet mig meget det sidste års tid. Jeg nåede at læse 7 bøger, på et halvt år og siden januar har jeg også læst 7, og er nu i gang med nummer 8. Det er ikke for at jeg skal være bedre end andre, jeg vil bare fortælle at det kan lade sig gøre. Og før jeg startede læste jeg ikke ret meget, men jeg havde lysten. Det skal også siges, at jeg har blandet i genre og bøgernes tykkelse, for at bevare interessen.

Når jeg læser føles det lidt som et frirum fra mine tanker, som kan fylde meget i min dagligdag og de bliver ligesom holdt nede når jeg læser en god bog. Jeg har nogen tips til hvis du vil begynde at læse ligesom mig. Jeg er sikker på du også vil synes, at det bliver en fornøjelse for dig.



Tip 1: Start med at vælge en bog, du gerne vil prøve at læse. Det kunne være en selvbiografi fra et idol eller en du synes er en interessant person. Der kan nemlig være billeder i. Prøv i hvert fald at guide dig en på en genre, der kunne være noget for dig. (krimi, eventyr, romaner osv.)

Tip 2: Hvis punkt 1 ikke dur for dig, så start med en lille/tynd bog. Her kunne nogen eksempler være en digtsamling, novellesamling, opskrift hæfter. Eller læse artikler i et blad eller avis.

Tip 3: Man kan selvfølgelig også starte med nogen bøger, man læste da man var yngre eller barn. Så man finder glæden frem igen. For mig var fantasy-genren noget der interesserede mig, som ung. Og Inden for fantasy- genren er der mange ungdoms bøger, som man kan gå i gang med og måske finde spændende. Et eksempel kan være Skammerens Datter. Den vil jeg sige både kan læses af unge og voksne.

Igen er det sjovest hvis man finder det interessant og har lysten til at læse denne bog, man vælger. (faktisk er young adult genren/kategorien ret stor og meget in for tiden)

Tip 4: Et sidste tip kunne være at se en film eller serie der er baseret på en bog/bøger. Så kan man enten se filmen/serien først og læse bogen bagefter (eller omvendt) , så kan man bedre danne sig et billede, når man læser i sådanne en bog.

Tip 5: Noget andet jeg synes der sjovt, er at samle på bogmærker, som passer til de bøger jeg læser. Det lyder måske lidt spøjst. Men jeg tror alt der gør det hyggeligt, er med til at man forbliver motiveret, for at læse.

Lykkedes det ikke for dig første gang, at holde ved at læse og du gerne stadig vil læse, så ha' lidt tålmodighed og prøv igen. Lige pludselig så kan du læse en bog -og om den er tyk eller tynd er i og for sig lige meget. Jeg håber dette kunne hjælpe dig. God læselyst!

Kejser Larsen Band

Koncert i Fontænehusets Have

Vi havde glæden af at byde velkommen til genåbningsfest / release party d. 9/6 2020.

Vi var mega spændte på hvilken udmelding statsministeren ville komme med den 8. Juni omkring forsamlingsforbuddet – Om vi kunne invitere ti eller halvtreds gæster! Det blev heldigvis 50. Derfor var vi samlet 48 glade og forventningsfulde mennesker i og omkring teltet på plænen i haven. Vejret viste sig fra den smukkeste side – det blev dog lidt køligt hen under aftenen.

Der blev budt velkommen til festlighederne, husfotografen tog et væld af billeder og køkkenfolkene havde sørget for lækker mad.

De stillede i dagens anledning op i haven iført handsker og div. Covid19 udstyr for at servicere gæsterne.



Alt imens vi spiste stillede bandet deres grej op på terrassen og lavede lydprøver. De havde annonceret at de efter lang tids fravær af koncerter havde det ligesom en flok køer der skal på græs efter en lang vinter.

Det skulle vise sig at holde stik for der var godt nok energi og spileglæde tilstede i deres performance. De spillede alle numre fra deres nye album plus et par ekstranumre!!!

Inden koncerten havde vi været rundt og ”advare” vores naboer om at der nok kom lidt larm fra vores have mellem 20:00 og 21:00. Det blev nok nærmere 19:30 til 21:15.

Da vi dagen efter talte med naboerne havde det nu ikke gjort noget som helst for alle havde siddet på deres egne terrasser og nydt koncerten der fra.

Et af vores medlemmer havde en afslutningskommentar der lød sådan her: *Kommer de så igen næste Tirsdag?*

Det kan kun betyde en ting; at det var en virkelig god aften hvor alle var trygge og glade for igen at kunne mødes.

For nogle af husets medlemmer var det første koncertoplevelse og andre kunne sige at det var en virkelig overvindelse at komme afsted til larm, støj og mange mennesker – men at det havde været det hele værd og at det gav lyst til endnu flere oplevelser. Så lad os håbe at vi kan arrangere lignende events en anden gang.

Krea-projekter

Krea-holdet vil gerne gøre det mere synligt, at vi har krea og hvad vi laver i krea. Vi har f.eks. siden januar lavet flotte hjemmelavede fødselsdagskort til medlemmerne –Det får vi mange tilbagemeldinger om, at det gør vores medlemmer ekstra glade. Og vi kunne godt bruge flere der vil være med. For det er faktisk en mellemstor og vigtig opgave bare at lave kortene. Derefter skal de sendes eller bringes ud til dem som har fødselsdag.

Derfor prøver krea-holdet noget nyt. Nemlig at komme vores plan i dette blad, så folk får øje på hvad vi synes, der kunne være fedt at lave i krea og hvad vi har planlagt, indtil december. Krea er hver onsdag fra ca. 13.30 til kl. 15.00 Husk at man altid er velkommen til at deltage også hvis vi er ved noget så kom endelig,- Det er så hyggeligt og meditativt. Man kan også komme med sine egne ønsker, så vi kan planlægge næste år. Der hænger opslag på tavlen og vi vil sætte det på nyhedsmailen (for onsdag). Her er planen!

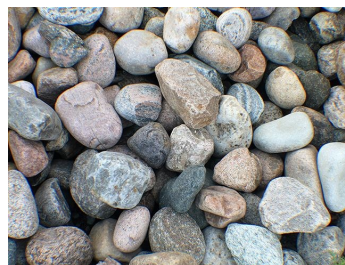
Juli

- 15/7: Lave brevkasse til spørg Allan
- 22/7: Oprydning og Tjekke ting
- 29/7: Billeder i garn



August

- 5/8: Fødselsdagskort (altid første onsdag i måneden)
- 12/8: Male sten
- 19/8: Male Mandala-tegninger; medbring evt. en malebog ellers printer vi nogen ud :)
- 26/8: Sten rammer



Kilde/billeder: Sten: www.snavevognmandsforretning.dk, mandala: www.supercoloring.com

Krea-projekter

September:

2/9: Fødselsdagskort for september

9/9: Hækle dag, for nybegynder og øvet, eller strikkedag

16/9: Patchwork/ sy-dag

23/9: Smykke/perle dag

30/9: Male malerier med tape, grafisk effekt



Oktober:

7/10: Fødselsdagskort for oktober

14/10: Evt. selvhærdende ler eller lysestager

21/10: Evt. male selvhærdende ler eller lysestager laves færdige

28/10: Male bogmærker, kort m.m. i vandfarver/akvarel

November

4/11: Fødselsdagskort for November og julekort

11/11: Lave kalender eller Bullet Journal / Bucket liste

18/11: Hækledag for nybegynder/øvet eller strikke

25/11: Beton eller juleklip (tjekke op på juleklip ting)

December

2/12: Fødselsdagskort for december

9/12: Juleklip og pynt

16/12: Juleklip og pynt, til juleaften og nytår



Vi håber i vil være med, Hilsen *Krea-holdet!*

Kilde, billeder: Juleklip: <https://stof2000.dk>, gran: <http://ullaskovjensen.blogspot.com>

Vi håber du/i vil være med, Hilsen krea– holdet!

En almindelig dag i Fontænehuset

Jeg bor i Skagen, så jeg står op ca. kl. 04.00 om morgenen. Grunden til at jeg står op så tidligt, afhænger af, at vores kat synes at husfar skal vågne ved dette tidspunkt. Katten hedder Loppan, og vi har en hyggestund sammen. Hun får sin morgenmad og jeg får min kaffe og nogle smøger. Derefter tjekker jeg mine mails, og betaler lidt regninger og laver bogføringen for en forretning, som jeg har ansvar for. Så bliver det som det plejer; vække min kone, gå i bad, tage tøj på og tage afsted på min motorcykel.

Det tager mig ca. 40 min at køre til fontænehuset i Frederikshavn. Jeg er ikke i huset hver eneste dag, men oftest er jeg der. Jeg forsøger at være med til det meste, men jeg er lidt begrænset af, at mit hjerte ikke er så godt og mine ben er heller ikke så gode.

Jeg forsøger at være med på alle møder, men jeg synes dog, at det er lidt for mange.

Personligt fik jeg ikke psykiske problemer før jeg var ca. 40 år gammel. Så min erfaring på dette område er ikke så stor. Jeg ved faktisk ikke særligt meget om kommunen, sagsbehandlere, boligstøtte, misbrugscentre mm.

Men derimod har jeg meget erfaring med at drive forretning med ca. 20 ansatte. Det var nok stress, som gjorde at jeg havnede i problemer; mine arbejdsuger var ca. mindst 60 timer om ugen, så det var hårdt.

En dag så sad jeg og kørte bil og jeg mistede mere eller mindre bevidstheden. Det viste sig at jeg havde fået panikangst. Da det skete for mig, troede jeg at det var slut, og at jeg skulle dø.

Først kom jeg på hospitalet i ca. en uge. Der konstaterede de, at jeg var helt rask. Efter udskrivning gik jeg tilbage til mit almindelige arbejde og fortsatte præcist som før. Jeg og min kone kom snart frem til at vi ikke kunne fortsætte i samme stil, så efter moden overvejelse, kom vi frem til, at vi skulle sælge forretningen og flytte til Skagen. Grunden til at det blev Skagen, var blandt andet, at vi havde en hel del venner der, og vi havde været på mange ferier i Danmark, så sådan blev det.

Grunden til at det blev Skagen, var blandt andet, at vi havde en hel del venner der, og vi havde været på mange ferier i Danmark, så sådan blev det.

Det tog ret lang tid at komme ind i samfundet, mest på grund af, at vi ikke arbejdede, men vi levede dog ret så godt endda. Vi fik en hel del skæve blikke til at starte med, men senere så startede vi begge med at arbejde i en forretning, og så gik det meget bedre for os. Vi fik nye venner og det fungerede fint. Men lige pludseligt så begyndte mine nerver igen at spøge med hospitalsindlæggelse som følge.



Min panikangst kom tilbage, så det blev tabletter ind i mellem i alt for store mængder, og så begyndte jeg at isolere mig.

Til sidst tog jeg kontakt med støttecenteret, men det var ikke rigtig noget for mig. Jeg har lidt svært ved at sidde og snakke om noget som jeg mener er helt unødigt; f.eks. hvem der skal stå for udluftning og den slags ting. Det er muligt at det er nødvendigt, men jeg føler ind imellem at det er lidt fordummende.

Jeg mener, at mennesker bør klare det mest basale. Det er bare mit syn på sagen. Der findes garanteret en tanke bag ved. Spørgsmålet er bare hvad??? Så tog jeg kontakt med Fontænehuset og her trives jeg fint med både personalet og medlemmer.

Jeg synes at ideen med huset er ganske fin, men selv her så er der lidt for mange uvæsentlige møder. Men en lille sag for mig kan jo være en stor udfordring for en anden.

Jeg mener at der er alt for meget snak om psykiske sårbare. Vi er alle forskellige med forskellige forhindringer. Der skal være plads til alle for vi har mange forskellige problemer. Problemerne skal man tage hensyn til og forsøge at forstå, selv om det til tider kan være svært.

Vi har en meget god leder med masser af tålmodighed, selv om jeg ikke altid sympatiserer fuldt ud med ham. Selvfølgelig føles det træls en gang imellem, men det gør det jo nok uanset hvor man end er. Nu efter Coronaen så er huset begyndt at sejle, men jeg tror og håber at det bliver bedre når vi er landet i hverdagen igen.

Personalet gør det absolut så godt de kan og de bliver naturligvis frustrerede en gang imellem. Jeg ved ikke rigtigt, men personalet føler nok at de ikke rigtig slår til. Men som ordsproget lyder; Rom blev ikke bygget på en dag.

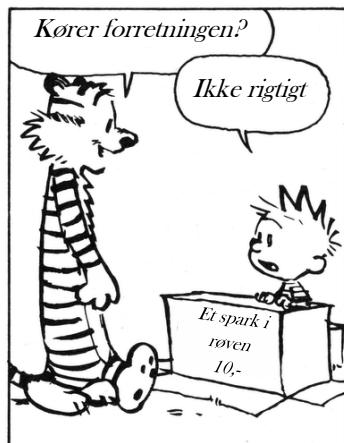
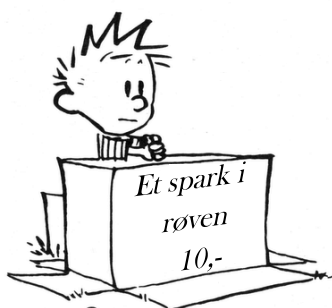
Vi jobbar på så godt vi kan så bliver der snart ro på igen.

/Tommy

Humørsiden



Steen & Stoffer



En lille gåde

Jeg er blot huller der er forbundet til andre huller, men er alligevel stærk som stål. Hvad er jeg?





MANGLER DU SVAR PÅ LIVETS STORE SPØRGSMÅL eller er der noget som du bare ikke ved, men gerne vil have svaret på? Så *Spørg Allan*, for han ved fandme alt.

Spørgsmål fra Mikael

Hvorfor er min hund så vild med Harald Nyborgs tyggepinde, men ikke dem fra dyrlægen?

Det er fordi at Harald Nyborg kommer en masse kunstige sødemidler, kulhydrater og E numre i deres produkter, som er stærkt vanedannende. Din hund har, med andre ord, et misbrugsproblem og du bør straks sende den i afvænning.

Husk at under sin kolde tyrker er det vigtigt, at du ikke falder for dens krokodilletårer. Skulle det ske, at den tigger, så må du ikke - under nogen omstændigheder - låne den penge.

Spørgsmål fra anonym

Hvor hurtig er mørkets hastighed?

Mørke, der blot er fravær af lys, har ikke nogen hastighed. Mørkets hastighed er, for at sige det mildt, intet andet end en forvrølet idé.

Men lad os lege med alligevel. Hvis du ser mere abstrakt på konceptet om mørke, så kunne det se ud som om, at det havde en hastighed. Lad os gøre det simpelt: Tænk på et rum uden vinduer eller nogen anden form for lyskilde, udover en bordlampe, som så slukkes og derefter tændes igen. Lys og mørke vil i dette scenarie, hypotetisk set, bevæge sig lige hurtigt.

Så, hvis mørke en dag kunne defineres som noget andet end blot fravær af lys, hvilket er usandsynligt, så vil mørkets og lysets hastighed være det samme, hvilket er: 299.792,458 km/s.

Men det er det ikke. Mørke af fravær af lys og intet andet.

Spørgsmål fra Lazarus fra Betania

Hvorfor sømmer man dog låget fast på en kiste?

I tilfælde af zombieapokalypsen.

Spørgsmål fra anonym

Er det godt eller skidt, at spise tang, hvis man er VVS'er?

Uanset din profession, så er tang faktisk utrolig sundt. Af de sundeste vil jeg bl.a. nævne - og anbefale - nori-tang, søsalat, dulce og kombu, der f.eks. anvendes i mange vidunderligt smagfulde sushiretter.

Spørgsmål fra anonym

Hvordan bliver man motiveret til at motionere mere?

Den simple metode er, at man anskaffer sig en såkaldt Siberian Husky. Når man får sådan en lille pjevs med hjem, så bliver man jo glad for den og vil gøre sit bedste for at opfylde dens daglige behov. Så hvis man ikke kan motivere sig til, at motionere mere, så kan hunden måske gøre det.

En Siberian Husky skal luftes fem gange dagligt - i højt tempo - med mindst én to timers lang løbetur. Den skal i gennemsnit ud at løbe små 10-25km. om dagen.

Spørgsmål fra anonym

Er det godt eller skidt at have racermave, når man kører Le Mans?

Det er godt netop fordi, at hvis man er ved at skide i bukserne under et sådan løb, så har man pludselig travlt med at få det gennemført og derved tager man en masse chancer og løber endnu flere risikoer, hvilket giver bedre mulighed for at vinde og stikke af med guldmedaljen. Selvfølgelig øger det også drastisk risikoen for, at man blot ender med at køre galt og så skider i bukserne, så ens vandede lort render langt ned ad benene og fyldes i sine fine sko.

Men sådan er livet jo nu engang.

Spørgsmål fra anonym

Hvilken chili smager bedst og hvilken stærk chili sovs anbefaler du?

Aji Dulce er en mild chili fra Caribien, der har en sød og saftig smag. Den kommer i to varianter, rød og orange, som smager ens. Deres styrke er på små 1000 SHU, hvilket er lidt mildere end en jalapeño. Skulle jeg anbefale en sauce, ville det klart være The Last Dab, hvis indhold bl.a. er den gådefulde Pepper X, der siges at være endnu stærkere end en Carolina Reaper. (den Bubber åd)

Spørgsmål fra anonym

Er det godt eller skidt, at være i syv sind, hvis man er Snehvide?

Snehvide findes ikke, så det er hverken godt eller skidt.

Spørgsmål fra Betina

Hvordan så verden ud hvis du styrede den?

Til at starte med vil jeg oplyse mit folk om, at jeg ikke accepterer at blive kaldt hverken præsident, konge, khan, shahansha, eller noget tilsvarende.

Min herskertitel vil være noget så beskedent som Supreme God-Emperor.

Mit primære vision er at skabe slutgyldig verdensfred og lige muligheder for alle mine svage undersåtter, ved at desarmere diktatorer, korrupte politikere og andre ondsindede "kriminelle". Dette vil jeg gøre med en fast jernnæve og gennem strategiske og velplanlagte angreb, der enten ophører i deres fuldkomne overgivelse eller absolutte tilintetgørelse.

Efter jeg har opnået min totale suverænitæt, vil jeg støbe kejserriget i mit billede og bl.a. gøre en hastig ende på hungersnød og fattigdom, ved bl.a. at afruste militæret med måde, og skabe højere skatter til de rigeste og mindre til de fattigste. Derved bringer jeg bedre ligevægt i mit store verdensherredømme. En anden ting jeg vil nævne er vores ytringsfrihed, der på ingen måde må fratages hverken mig eller min hund.

Derudover er det vigtigt, globalt, at redde det sårbare vildtliv og beskytte de truede dyrearter, samt forbedre alt dyrevelfærd i det hele taget. Dyremishandling og krybskytteri vil i langt de fleste tilfælde ende i en konsekvent og meget bestialsk dødsstraf. Radbrækning, samt hjul og stejle, er tilbage på menuen.

Jeres store leder tager selvfølgelig også klimaet meget alvorligt og vil i samarbejde med innovative folk som bl.a. Elon Musk, skabe de mest økovenlige køretøjer og transportmidler, der hidtil ikke har været muligt. Derudover afsluttes alle fremtidige atomprogrammer og hydrogenbombeeksperiment.

En mere fokuseret kamp imod madspild, vil også blive påbegyndt øjeblikkeligt.

Også Robotteknologi, hvad enten det omhandler verdensomspændende sikkerhed, global avance, arbejdsmarkedet, proteseteknologi, eller våbenresearch, vil være blandt de højeste prioriter.

Med det sagt, så er det også vigtigt, at NASA omsider får lov til, at sende deres James Webb teleskop op. Jeres barmhjertige leder vil så gerne vide, om der er liv derude, der - ligesom ham - ved alt.

Desuden er det en befaling, at man mindst to gange i sit liv tager på Den Store Pilgrimsrejse, hvor man besøger sin Supreme God-Emperor, og medbringer guld, røgelse og myrra. Under sit visit kan man låne et kammer, hvor det er tilladt at opholde sig i maksimalt tolv timer, hvorefter man omgående skal skrubbe af fra The Supreme God-Emperor's Guddommelige Palads.

Er man ikke ude af porten, når tiden er, så vil man blive straffet med fyrre piskeslag og derefter blive smidt ud i røv og nakke. Alle vegetarer og veganere, skal forlade grunden efter de har afleveret deres medbragte gaver, da jeg ikke vil have dem på besøg.

Med det sagt, så vil det ikke være tilladt at bære farven lilla, da det er en royal farve, som kun jeres ultimative leder - ligesom bl.a. de forhenværende persiske konger og kinesiske kejsere - må bære. Ignorerer i jeres leders store visdom, vil jeres venstre fod blive hugget af. Violet er tilladt for alle.

Alle hil jeres Supreme God-Emperor.

Spørgsmål fra anonym

Hvis man lider af flyskræk, er man så lettet, når man er landet?

Ja, det er man.

Spørgsmål fra anonym

Er der et andet ord for synonym?

Ja, det er der. Samnavn.

Spørgsmål fra anonym

Skader det evigheden, at slå tiden ihjel?

Intet varer evigt, så ja. Vær god ved tiden.

Spørgsmål fra Spiderman

Hvorfor er du ikke blevet berømt endnu?

Det bliver jeg skam også, når de finder ligene.

Spørgsmål fra anonym

Er det spritkørsel hvis opvaskemaskinen kører når den er fuld?

Det korte svar er ja. Hvis den kører i fuld tilstand, så er det meget vigtigt, at du - ligesom med Mikael's hund - øjeblikkeligt får den sendt i afvænnning. Du skal heller ikke låne den nogle penge, hvis den tigger.

Spørgsmål fra anonym

Er det godt eller skidt, at få at vide at man kan rende og hoppe, hvis man er hækkeløber?

Det er nok nærmest det bedste man kan få at vide, hvis man er hækkeløber.

Spørgsmål fra Kasper

Er Danmark verdens dejligste land?

Ja, det er det. Men det bliver kun bedre, når jeg engang er Supreme God-Emperor.

Efterårshoroskoper

Vædderen



Du har energien til at komme igennem med de projekter, mål og opgaver, du har sat dig for. Der bliver også tid til afslappende og sjove stunder og kreative projekter. Sensommeren bliver en periode, hvor du vil være meget mere social end tidligere. Du får mulighed for udvide dit netværk, og det vil glæde dig. Din intuition er god og den hjælper dig på rette vej.

Der er kærlighed i luften, både for dig der er single, og dig der er i et forhold. Det bliver hyggeligt, let og ukompliceret, og du nyder det virkelig. Lad sensommerens blomstrende kærlighed omfavne dig ind i efteråret. Dit Nøgleord: Kærlighed

Tyren



Sæt tempoet ned og tag dig en timeout. Det er lige meget hvor du er, bare du kan stresse af og nyde tiden med dine nærmeste. Du har haft mange ting du skulle tage dig af i den seneste tid, og du har sikkert ikke forkælet dig selv, eller slappet af. Men nu er tiden inde. Du vil nyde at være hjemme i August og det vil du være okay med, fordi du har brug for det. Det vil dog blive svært, for dig at starte op igen i september. Senere i efteråret kommer der fuld fart igen. Der er også en dejlig harmoni i luften og tyren kan opleve masser af kærlighed, både med en partner eller som single.

Dit Nøgleord: Forkælelse

Tvilling



I juli og august kan du kaste dig over kreative projekter. Du vil få et stort udbytte ud af det. Du holder af at forkæle din familie og dine nærmeste. Inviter også gerne gode venner på hyggelige middage i sensommeren. I det hele taget brug tiden på at slappe af og snakke. Der kan være en i din omgangskreds der har brug for det. Heldigvis kommer du med gode råd og kan vende det negative til noget positivt.

Er du i et forhold vil i have gode stunder sammen. Er du ikke i et forhold kan du tiltrække en mulig partner i løbet af efteråret, tag det roligt og se om det udvikler sig. Du kan glæde dig til ekstra kærlighed. Dit Nøgleord: Venskaber

Efterårshoroskoper

Krebsen

Du arbejder hårdt på at få tingene til at lykkes, så alle bliver glade. Det ser dog ud som om det kun er op til dig, at få styr på det hele. Prøv at få andre til at deltage. Du vil opdage at der er mange i din omgangskreds, der vil hjælpe dig. Du laver måske for ambitiøse planer? Hvis du giver slip, og tillader dig selv at slappe af, -gør det du har lyst til, bliver det en god sensommer. Har du en partner vil der være skøn romantik i luften, en god ny energi mellem jer. Er du single vil der være mulighed for en hemmelig flirt. Så når sommeren går på hæld, er det der krebsen blomstrer op og kan se frem til kærlighed mellem august og oktober. Dit Nøgleord: Hjælpsomhed



Løven

Du er meget iderig, og du er god til at finde på løsninger, hvilket gør at det ikke bliver en kedelig sommer for dig. Også selvom dine planer ikke udfolder sig, helt som du havde planlagt det. Der er ikke langt fra ide til handling i denne tid, hvilket er fint – men du må koordinere med dine nærmeste så I er på bølgelængde. Men selvom du er iderig, så er der nogen projekter som skal ordnes -hvilket vil være tungt for dig. Som den løve du er, er det dig baner vejen, - men Husk på at du også skal slappe af og nyde ferien. Gode venskaber betyder meget i denne tid, det vil være godt at opleve nye ting med dem. Kast dig ud i noget nyt! Du afslutter sommeren på toppen, med ny energi og starter efteråret med et væld af kærlighed. Nyd det. Dit Nøgleord: Kreativitet



Jomfruen

Brug de sidste sommeraftener i naturen, det kunne være gåture eller meditation. For det lader til at din partner eller en tæt på dig vil tale med dig om fremtiden. Planer og fælles mål, skal ændres så de stemmer overens med jeres værdier. Tingene vil herefter falde mere på plads mod efteråret. Men samtidig vil jeres forhold – hvad enten i er venner eller i et forhold- være romantisk, intimt eller en flirt. Derfor kan du have brug for alene tid til at tænke dine tanker igennem. Vent derfor med store projekter til senere på året. Jomfruens efterår er i det hele taget godt, med gode muligheder for kærlighed også. Og husk dig selv på at, den der venter på noget godt, venter aldrig for længe! Dit Nøgleord: Fremtid



Efterårshoroskoper

Vægt

Ferien og sensommeren ser god ud for vægten. Kom gerne lidt væk hjemmefra. Din familie og dig, vil have stor gavn af at tage på udflugter sammen, så I kan være fælles om tingene. Hvis I fokuserer på det positive vil det blive en succes. Sæt også dit tempo ned i løbet af sommeren. Du vil slippe dine spekulationer om dit arbejde, når tingene falder mere til ro for dig. Vent derfor med bolig projekter til senere på året. Det kan blive dyrere end du først regnede med. Brug derfor mellemtiden, til at få overblik over nuværende og kommende opgaver. Hvad kærlighed angår vil der i august komme muligheder for vægten. Det kan blive en kærlighedsfest.

Dit Nøgleord: Familie



Skorpion

Lige nu er du i en aktiv periode, hvor du nyder samvær med din familie og venner. Du overraskes med nye spændende invitationer og du siger ja! – og kaster dig ud i dem. Dog kan det ikke undgås, at der kan komme aflysninger eller forsinkelser. Det vil komme til at lægge en dæmper på dit ellers glade humør. Det er også tiden hvor der er muligheder for at lære nye ting, fx vandsport. Noget der inspirerer dig, det vil give dig ny energi. Men husk også at samle kræfter til resten af året, det kan blive nødvendigt i det lange løb. Sæt også kærlighed på dagsordenen, der er mulighed for flirt. Er du i et forhold vil I gå en god tid i møde og forny jeres energier.

Dit Nøgleord: Fordybelse



Skytte

Der er mange herlige stunder, der ligger og venter sammen med dine venner og partner. Måske fælles projekter. Men husk på at de ikke behøver at koste mange penge. Gratis oplevelser kan også være sjove. Din økonomi kan blive lidt presset, du kan få uventede regninger, der kan gøre din økonomi stram. Generelt bekymrer du dig om din fremtid og arbejde - hvis du mærker godt efter vil du tage skridt i den rigtige retning. Du har et overskud for tiden og du vil opdage at du ikke er bange for at sige ja tak til mere arbejde eller lære noget nyt. Hvad kærligheden angår kan du se frem til ekstra meget kærlighed i efteråret- hvis du er parat. Dit Nøgleord: Økonomi



Efterårshoroskoper

Stenbuk

Forandring fryder og du har brug for forandring i dit liv. Du kan føle dig trist og tung. Hvad end du kan gøre for at forkæle dig selv og dine nærmeste, bør du derfor gøre. Kast dig over bøger og søg mod gode muligheder, for at læse i det fri – hvad end du finder hyggeligt for dig. Prøv også at værdsætte de små ting i hverdagen. De tætteste i din omgangskreds vil være god støtte og give dig gode råd. Forbered og planlæg dig på resten af året, tingene vil blive lettere senere på året. Der er romantiske stunder både hvis du er i et forhold eller single. Der kan være en der har et godt øje til dig, inviterer på cafe' og se hvad der sker.

Dit Nøgleord: Hygge



Vandmand

Du har brug for afslapning, og det har du fortjent. Du har arbejdet hårdt og har derfor ikke været meget social, den sidste tid. Det kan du derfor lave om på nu. Du vil værdsætte dine gode venskaber og timerne udendørs. Der vil også blive tid til at rydde op og det gør dig glad, at give ting væk du ikke har brug for mere. Der sker også gode ting i din familie, i er iderige- tiden i tilbringer sammen vil blive sjov og inspirerende, for jer alle. Der er kærlighed der venter på dig lige om hjørnet, hvis du er single og vil lave om på dette. Så flirt løs. Er du i et forhold kan du glæde dig et efterår med romantik.

Dit Nøgleord: Samvær



Fiskene

Venner i din omgangskreds kan have det svært og har brug for din hjælp. Men fyld ikke dit eget bæger for meget op, så har du ikke noget give af. For du har samtidig brug for at slappe af og opleve positive stunder i sensommeren. Det er de små ting der gør en forskel.

Planlæg gerne din ferie og/eller kommende projekter med din familie, så I kan hjælpes ad og få tingene til at lykkes for jer alle. Er du i et forhold, har i det virkelig godt i hele perioden frem mod efteråret. Kærligheden vil blomstre. Er du ikke i et forhold, så bliver august en god måned for at udforske kærligheden.

Dit Nøgleord: Positivitet



Kilde: Horoskop.dk og ChriChri.dk

Støtteforeningen

Jeg er en del af bestyrelsen i Støtteforeningen af Fontænehuset Frederikshavn.

Da jeg kom med, var det som kigger og siden hen været bestyrelsesmedlem og nu formand efter den sidste formand gik af. I den tid har vi arrangeret rigtig mange ting/oplevelser for Fontænehusets medlemmer.

For et symbolsk beløb på 100,- om året, så kan man være med i de tiltag, som der bliver budt ud med af Støtteforeningen.

Vi i bestyrelsen søger også om ekstra udefra, så som §18, ekstra billetter, vi har også vores genbrugsbutik, hvor folk udefra kan komme med deres aflagte tøj, som medlemmerne i huset har mulighed for at købe til favorable priser.

Nogle gange byder vi også de andre medlemmer med, så de kan få fornemmelsen af at de 100,- kr. er godt givet ud, for at opleve mere og som regel til et mindre beløb end det egentlig ville have kostet, hvis man selv skulle betale for oplevelsen.

Vi har også medlemmer af foreningen som står uden at bruge Fontænehuset, men som gerne vil være med til at støtte op om at vi kan opleve flere ting.

Nu skal vi have familiedag, så de bl.a. også kan få en fornemmelse af hvor fantastisk det er at være en del af Fontænehuset og Støtteforeningen.

I den tid jeg har været en del af Støtteforeningen, så har vi støttet op om:

Familiedag, julebanko, cafe to go, bus, natur ture, tur på Læsø, juletur til Gøteborg, julearrangement, besøg af søsterhus, kursus i huset, bowling, is, samle affald i naturen, Ladywalk, 10.10.10, Spisning og teater i Ålborg, tur til fodbold, ishockey og meget, meget mere.

I efteråret og ja året ud kommer der arrangementer, så glæd jer allerede.

Som formand vil jeg gerne takke alle i bestyrelsen, hjælperne, medlemmerne, Fontænehuset Frederikshavn. Ja alle som er en del af det hele.

Tak.

Conni

Formanden af støtteforeningen.

Krea - Brainstorm/Projekter for efterår og vinter

August

26/8: Stenrammer

September

2/9: Fødselsdagskort for September

9/9: Hækledag for nybegyndere og øvede, evt. også strikke

16/9: Patchwork/sy-dag

23/9: Lave smykker/perler

30/9: Male malerier med tape, grafisk effekt

Oktober

7/10: Fødselsdagskort for Oktober

14/10: Evt. selvhærdende ler eller lave lysestager

21/10: Evt. male selvhærdende lys eller lave lysestager færdige

28/10: Male bogmærker/kort eller andre ting med vandfarver

November

4/11: Fødselsdagskort for November (samt julekort)

11/11: Lave kalender / Bulletjournal / bucketliste

18/11: Hækledag for nybegyndere og øvede, evt. også strikke

25/11: Betondag (tjekke juleklip ting) + Juleklip

December

2/12: Fødselsdagskort for December

9/12: Juleklip og pynt

16/12: Juleklip og pynt til Juleaften og Nytårsaften

Søndagsåbent

13. September: Hygge i huset/haven (spille petanque/kongespil/bål)

27. September: Krolf

10. Oktober (Lørdag): Verdens Mentale Sundhedsdag

8. November: Filmdag med popcorn

22. November: Lave Juledekorationer/Kalenderlys

6. December: Julebanko

20. December: Julebage til hjemme

24. December: Juleaften

31. December: Nytårsaften

Naturture

2. September: Ny mole

OBS!

Der er Naturtur hver første onsdag i måneden,
som løbende bliver planlagt