

FONTÆNEN PÅ TOPPEN

KVARTALSSKRIFT FOR FONTÆNEHUSET FREDERIKSHAVN



JULI 2017

Beslutninger og ansvar	3
Fontænehusets værdigrundlag	4
De 37 standarder og landsmøde	5
Det giver ro	6
Landsmødet & Clubhouse International: Hvad handler det om?	7
Utraditionel Pesto	8
DU ER JO FED!	9, 10, 11
OL på Mariested	12
Filmanmeldelse	13
Juicer	14
Tour de Frederikshavn	15
Støtteforeningen for Fontænehuset Frederikshavn	16
Ladywalk	17
Påske- og Pinsefrokost	18
Hus og Have	19
Historien om Lith og hendes liv	20
Skagenstur d. 14/6-17	21
Psykiatri fællesskabet	22
Søndagsåben—hygge i huset med bål	23
Båden	24
Søndagsåben—Fisketur	24
Kalender for naturture, søndagsåben og klubaften	25

Beslutninger og ansvar

Vi (redaktionen) sad i starten af maj og "brainstormede" over mulige emner til en lederartikel til dette dejlige blad. Vi vendte mange forskellige temaer men vi synes, at den unikke proces der forløber i et fontænehus fra en ide bliver formet, til den føres ud i livet er så fantastisk, at vi godt kan tilegne den lidt spaltepads.

Vores påstand er, at ligegyldigt hvilken dagsform man er i på en given dag, så kommer man uvægerligt til at blive indblandet i beslutninger og involveret i at have et ansvar og indflydelse i husets drift.

Vi tager et væld af beslutninger dagligt – fra de helt dagligdags - fx om vi skal servere vand eller saft til frokosten, hvordan bordet skal dækkes, udforme nye skemaer, passe vores dyr og planter etc. Beslutte hvem der gør hvad og prioriterer i hvilken rækkefølge det er mest hensigtsmæssigt.

Ind imellem skal der også træffes beslutninger af mere vidtrækkende karakter – hvad er vigtigt at præsentere på næste socialudvalgsmøde, hvordan finder vi midler til vores næste investering, skal medarbejderstaben udvides og mange andre ting.

Fællestrækket ved alle disse beslutninger er, at de skal træffes for at husets hverdag kan fungere og udvikle sig til vores alles bedste. Det er samtidigt også derfor man ikke kan værdisætte disse beslutninger efter vigtighed. Kort sagt kan man sige, at når bare vi involverer os i husets drift er det egentlig ligegyldigt hvor man lægger sine kræfter, da indsatsen i sidste ende vil komme alle til gode.

Samtidig påstår vi at de der kommer i Fontænehuset, gennem beslutningsprocessen, opnår øget handlekompetence og en øget robusthed overfor de udfordringer de møder i hverdagen.

Det er netop når vi får muligheden for at tage ansvar og træffe valg at vi udvikler os som mennesker.

Ligeledes er der også den bonus at disse valg er meningsfulde – ikke kun overfor en selv men for hele klubhusfællesskabet.



Fontænehusets værdigrundlag.

Hvorfor har vi valgt temadag?

Ideen om en temadag udsprang af et husmøde, hvor vi diskuterede hvordan vi bedre kunne synliggøre værdigrundlaget og få belyst, hvorfor vi har vores retningslinjer og hvad de skal bruges til?

Forslagene var mange, vi besluttede at oplæsningen af dagens standard, ikke kun skulle være forbeholdt de morgenfriske, så i en forsøgsperiode vil vi læse dem op/tale om dem ved frokosten. Udledt af diskussionen blev vi enige om at holde en temadag, således at så mange som muligt vil få kendskab til og forståelsen af hvorfor og hvordan retningslinjerne bliver brugt.

Tema-gruppen gik i tænkeboks og lavede brainstorm om, hvad vi gerne ville opnå, hvad indholdet skulle være og hvordan dagen skulle foregå. Formålet var at vi ville have folk til at få forståelse for hvad værdigrundlaget egentlig betyder for huset, og få belyst hvilken forståelse gruppen har for værdigrundlaget. På den måde fik vi folk til at mærke efter hvad det virkelig betyder for dem selv.

Der var tænkt på det hele: program, arbejdsgrupper, mad, kaffe, kage, pauser og masser af skønne mennesker 😊 Tema- gruppen havde behov for at skabe en overskuelig tidsplan med fastlagte pauser, for at imødekomme alles behov. Desuden ville vi gerne mindske frygten for en **alt** for lang dag, og tanker om at man skulle deltage EN HEL DAG – man havde faktisk mulighed for kun at deltage i bearbejdelsen af fx, et tema.

Vi havde faktisk lavet en plan B, hvor vi ville sløjfe eftermiddagens temaer, hvis vi oplevede at man mistede fokus og ikke kunne være med i diskussionen mere, så måtte det tages en anden dag. Men det blev slet ikke aktuelt, for diskussionen gik og selvom vi blev trætte så valgte vi at fuldføre for at kunne evaluere på dagen.

Desuden havde vi valgt at lave materiale i form af en mappe med tema og spørgsmål til hver gruppe. I mappen var også hele kompendiet med alle retningslinjer, og papir og kuglepenne, samt lidt mundgodt sponsoreret af en lokal bank og vores bestyrelsesformand. Det var rigtig fedt at mærke opbakningen, trods bestyrelsesformandens stramme program.

Kaffe kage og mad var i høj kurs – her havde vi valgt at kontakte en lokal restaurant og fik en god aftale om frokost til en god pris. Tema gruppen havde valgt at komme med kage til kaffen og frugt til pausen. Dette var for at køkkenfolket kunne holde helt fri og deltage på lige fod med andre.

Alt i alt syntes vi at det var en fantastisk dag, med engagerede medlemmer og god dynamik, vi er helt sikre på at alle deltagere gik fra temadagen med ny viden om værdigrundlaget og Fountain house modellen. Dagen inspirerede huset til at fortælle om det på landsmødet.

Temagruppen Ole – Morten og Lisbeth

De 37 standarder og landsmøde



Vi har 37 standarder som bliver brugt i Fontænehuset. Der bliver læst en standard op hver dag og vi har en prøveperiode hvor den bliver læst op både til morgenmøde og frokost.

En dag kom det til debat om at man gerne ville vide mere om standarderne og der blev sat en dag af hvor vi fik uddybet standarderne.

Vi fik en indbydelse til landsmøde og vi blev enige om at standarderne skulle med på vores fremlæggelse på landsmødet.

Vi arbejdede med vores notater i fællesskab og vi var 9 som skulle med til landsmødet. 2 medarbejdere og 7 medlemmer.

Det sidste arbejde vi brugte på oplægget var om fredagen inden vi skulle af sted d. 30 maj.

På dagen mødte vi alle tidligt ind da vi skulle af sted og være i Hovborg inden kl. 12.00. Bussen var blevet hentet og trailer pakket da vi også havde musikanlæg med.

Med et par stop undervejs nåede vi derved og vi fik frokost. Kl. 13 startede Landsmødet med velkomst og de første fontænehuse fremlagde deres.

Der blev bl.a. fremlagt om unges brug af studie af huset i København, om landbrug og dyr som opfodret til Slagtning (Thisted), om medlemmer som er mentorer for nye medlemmer, hvordan de har fokus på unge og hvordan de kommer videre med bl.a. uddannelse (Furesø), hvordan de har fået det op af stå og hvordan deres huse får det til at fungere.

Indimellem blev der også holdt pause så folk kunne strække deres ben. Efter det sidste oplæg, gik nogle på deres værelser mens der blev afholdt repræsentantmøde som to fra huset deltog i, andre slappede af udenfor i det gode vejr. Musikanlægget blev opsat.

Kl. 19 stod den på 3 retters menu med levende musik under spisning med 2 musikanter fra Thisted og derefter overtog vores DJ. Der blev danset og der var udleveret balkort til pigerne.

Festen varede til 23.15.....Mange gik i seng og resten samles på høløftet.

Godnat

Godmorgen

Morgenmadsbuffeten blev serveret og kl. 9 åbnede mødet igen. Nu var det vores tur til at fremlægge. Det gik godt.

Kildehuset havde sundhed på tapetet.

Hvad de forskellige fontænehuse har erfaret har de ikke taget patent på..... de er altid parate til at videregive hvordan de får tingene til at fungere. (Dejligt).

Mødet afsluttede med Mads Bo—tidligere mekaniker som har startet sin egen forretning baseret på juice, hvordan det laves og hvor sundt det er og hvordan det har forandret han's liv.

Mads Bo var et friskt pust.

Inden afgang fik vi frokost. Vi havde afleveret værelse og nøgle og pakket bilen.

Turen nordpå omfattede en tur omkring Vebbestrup is—uhmm en dejlig forfriskning. Turen gik også lige inden om Aalborg da vi lige skulle have 1 sat af.

Kl. 17.45 landede vi på fontænehusets matrikel. Bussen blev afleveret og med masser af input var turen slut.

Fontænehuset giver ro

Det giver ro at man føler sig velkommen uanset hvordan man har det, også når man kommer senere end aftalt eller har sprunget en dag over.

Det giver ro at man føler sig inkluderet og go' nok som man er.

Det giver ro at vi har en fællesskab uden klikedannelse eller bagtalelse.

Det giver ro at der er en positiv stemning i huset og at der er plads til alles forskelligheder.

Det giver ro at der er en erkendelse af hinandens ressourcer, og at man ikke behøver at gøre mere end det der er godt for en selv også.

Det giver ro at man ikke behøver fortælle mere om sine problemer end man har lyst til.

Det giver ro at forventningerne ikke er skruet højt op, men at der er frihed til at deltage på det niveau man har det godt med.

Det giver ro at der er en fælles erkendelse af værdigrundlaget.

Det giver ro at der er struktur i hverdagen med fast klokkeslæt for møder, arbejdsopgaver, spisning og kaffepauser.

Det giver ro at der er faste aktiviteter på ugedage:

Mandag: Mountainbike, engelskundervisning, svømning

Tirsdag: Fælles Husmøde, hvor mødedeltagelse er beslutningsdygtige og gå gruppe.

Onsdag: Naturtur, kreativt værksted

Torsdag: Computerundervisning, (MDK) motion med volleyball etc.

Fredag: Mountainbike, rengøring, hverdagscykling

Det giver ro at der er bl.a. havearbejde med selvforsynende grøntsagshave og høns hver dag.

Det giver ro at der er fælles synlighed, ved at vi har en tavle hvorpå dagens opgaver bliver skrevet, mens vi alle sammen er sammen om det, og hver især tager en opgave efter frivillighedens princip.

Det giver ro at der er en flad struktur. Dvs. at medlemmer og medarbejdere har lige vilkår i arbejdsfællesskabet og har lige medbestemmelse.

Det giver ro at vide at man har tid til sin egen opgave i ro og fred, og at de andre ting bliver gjort uden man behøver at tænke mere på det.

Det giver ro at der er plads til at være den man er.

Du er velkommen til at komme og besøge os og være en del af "familien".

Jeg vil hermed sige Tusind Tak fordi i alle har fået mig til at føle mig velkommen og accepteret. Rigtig go' sommer alle sammen.

Happy Sommersmiley!

Med kærlig hilsen Anne Kathrine.





Landsmødet & Clubhouse International Hvad handler det om?

Det er nogle år siden at fontænehusene i Danmark holdt et landsmøde. Vi er 7 huse spredt godt ud i riget og både i byerne og på landet. Lidt forskellige men alligevel kører vi efter samme principper.

Vi er også medlem af et større fællesskab – Clubhouse International, der samler fontænehuse i hele verden.

Anita – vores tidligere leder er den europæiske medarbejder for Clubhouse International (CI) og hun informerede os om selve organisationen: at selv om der er mange huse, som er medlem af organisationen, så er der ganske få, der er ansat som hende. Hun er den eneste på denne side af Atlanten.

CI står for træning og konferencer (ligesom den snart kommende verdenskonference i Detroit i USA), men også støtter op omkring især de nyetablerede huse.

The Faculty for Clubhouse International Development, som både Mikael og Maria er del af, sørger for akkreditering af husene. Det er en slags kvalitetskontrol og hjælp til husenes videreudvikling. For inden husene modtager et besøg fra CI så skal de igennem "selfstudy" – en gennemgang af standarder i forhold til dagligdagen og i hver af enhederne. Dette skærper fokus på områder, hvor de kan forbedre. Selve besøget er ikke en kritik men hjælp – to par friske øjne der kigger og kommer med forslag til forbedringer. To par øjne, for der er altid en medarbejder og et medlem fra fakultetet der kommer på besøg, for at sikre at man ikke bliver ensopret.

CI har også Rådgivende Råd, som sørger for at formidle nyheder hvad angår for eksempel træningsbaser. Der er en ny træningsbase etableret i Oslo; – næsten i vores baghave. Træningsophold er målrettet medlemmer, medarbejdere men også bestyrelsesmedlemmer og skal hjælpe husene med at forbedre sig og udvikle sig.

Anita svarer gerne på henvendelser fra os ang. CI



Utraditionel Pesto



En traditionel pesto består sædvanligvis af frisk basilikum, olivenolie, pinjekerner, parmesan, hvidløg og salt. Men hvad med at prøve en mere nordisk variant, ovenikøbet med ingredienser der groer i de fleste køkkenhaver. Et godt bud kunne være en pesto med dild, purløg og karse. En pesto er den der grønne substans, som bare gi'r et ekstra pift til mange ting, bl.a. salater, brød og måske til fisk. Den traditionelle pesto bestående af bl.a. pinjekerner og basilikum, kan også laves med det mere hjemlige twist, som sammenblandingen af mandler, dild, purløg og karse giver. Prøv at blende de følgende ingredienser, og giv det en chance – Det smager forrygende 😊

1 håndfuld mandler

2 bundter dild

2 bundter purløg

2 små bakker karse

1 fed hvidløg

½ tsk salt

4 spsk friskrevet parmesan

2 dl olivenolie

Blend og smag til med salt og friskkværnet peber.

Sommerhilsner fra Lith & Torbjørn

DU ER JO FED!

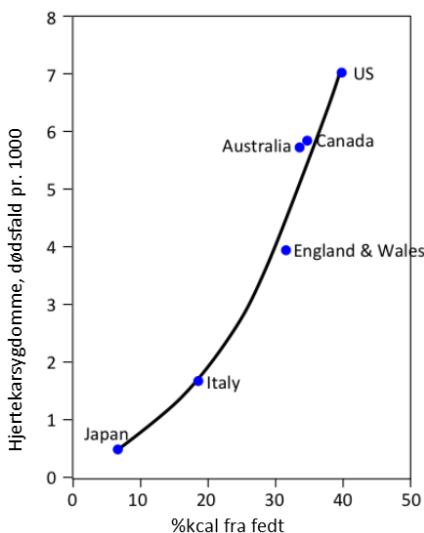
SÅ TA' DIG DOG SAMMEN!

Jeg er overvægtig. Faktisk er mit BMI over 35, hvilket placerer mig i kategorien "svært overvægtig, klasse II". Før jeg begyndte min kostomlægning, var jeg faktisk oppe i klasse III, som er et BMI på 40+. Der er ingen vægtsklasse derover.

Desuden har jeg (som mange andre) kæmpet med vægten det meste af mit liv. Selv når jeg har været slank og i relativt god form, har jeg aldrig haft fornemmelsen af at min krop regulerede sit energi-indtag automatisk — overspisning har altid været noget jeg skulle passe på. Måske er det noget du kender, jeg er i hvert fald ikke den eneste der har det sådan.

Men hvordan kan det egentlig være at så mange har så svært ved at styre vægten? Vi ved jo alle sammen godt hvad vi skal: Spise fedtfattigt, motionere jævnligt, og så videre. Er fedmeepidemien bare et udtryk for, at vi alle sammen er for dovne og ikke kan tage os sammen? Eller kunne der være grund til at tvivle på, om det "vi alle sammen ved" om overvægt også rent faktisk passer?

HVOR KOMMER VORES VIDEN OM ERNÆRING FRA?



Tilbage i 1953 udgav den amerikanske fysiolog Ancel Keys sit "6-lande studie", og i 1970 sit langt mere indflydelsesrige "7-lande studie". Konklusionen af begge studier var (som grafen viser), at der er et sammenfald mellem fedt kost og hjertekarsygdomme.

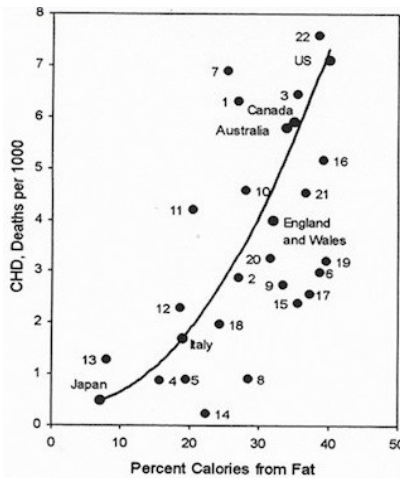
Desuden havde den russiske forsker Nikolai Anitchkow foretaget forsøg der viste, at kaniner på kolesterolholdig kost udviklede hjertekarsygdomme.

Det er her, koblingen mellem fedt, kolesterol og hjertekarsygdomme stammer fra. Ancel Keys' studier var også baggrunden for, at den amerikanske regering i 1977 udgav McGovern-rapporten, med en række nye kostråd som hurtigt vandt anerkendelse i hele den vestlige verden: Undgå fedt (særligt mættet fedt), og spis i stedet kulhydrater som brød, pasta, ris, og kartofler. Det er den klassiske kostpyramide, som jeg ihvertfald blev undervist i i skolen.

Men begynder man at studere tingene lidt nærmere, opdager man hurtigt at der desværre er adskillige problemer med den bagvedliggende videnskab, og dermed også (ikke overraskende) med McGovern-rapportens kostråd.

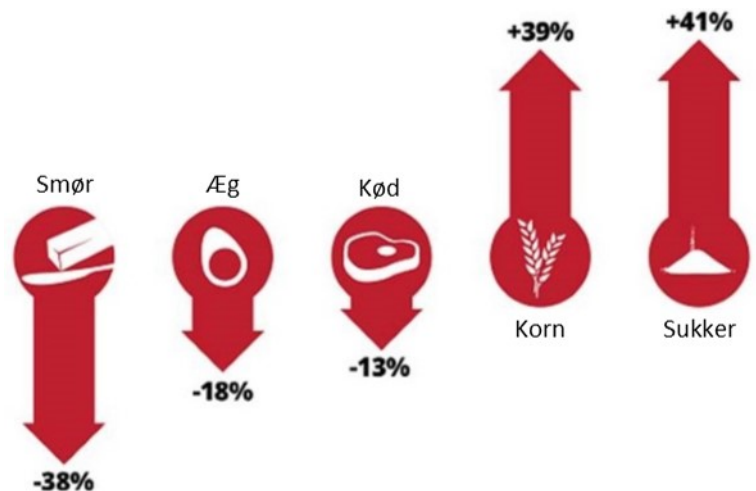
For det første er det måske ikke så mærkeligt at Anitchkows kaniner udviklede sundhedsproblemer som resultat af en kolesterolholdig kost. Kaniner er planteædere, og deres fordøjelsessystem er ikke udviklet til at håndtere andet en plantemateriale. Senere lignende forsøg med hunde (der ligesom mennesker kan spise både planter og kød) har ikke fundet samme sammenhæng mellem kolesterolholdig mad og hjertekarsygdomme.

Ancel Keys' "7-lande studie" er endnu mere problematisk. Keys havde nemlig ikke kun data fra 7 lande, men fra 22.



Tager man de lande med som Keys udelod (som på grafen til venstre) er det straks langt sværere at se, at der skulle være den påståede sammenhæng. Fx kan det undre at Danmark (6) har langt færre dødsfald grundet hjertekarsygdomme end Finland (7), trods højere fedtindtag. Det svarer ikke til Keys' konklusion. Ydermere er der selvfølgelig indsamlet flere data siden 1970, og vi har nu eksempler som inuitter og masaier, to befolkningsgrupper med meget lave fore-

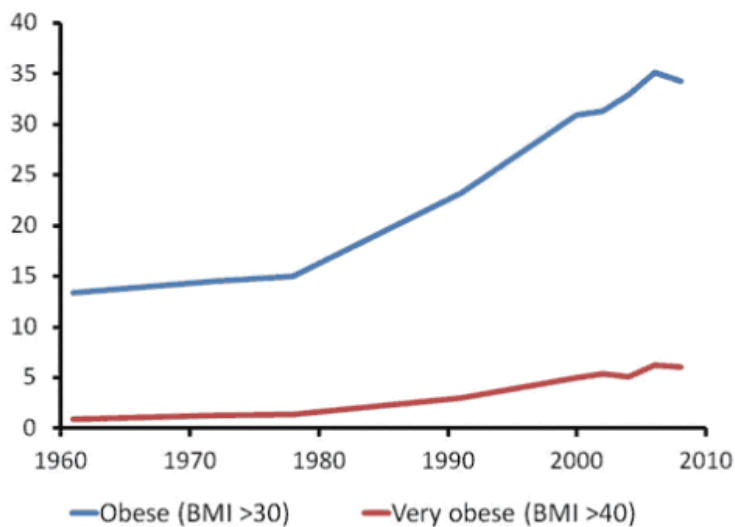
komster af hjertekarsygdomme, trods en diæt hvor mættet fedt udgør 75-80% af energiindtaget. Men en ting er, at videnskaben bag er dårlig eller misvisende. Det er selvfølgelig alvorligt nok i sig selv, men det er måske vigtigere at fokusere på, hvad resultatet af McGovern-rapportens kostråd har været. Her er det først vigtigt at slå fast, at befolkningen i Nordamerika og Vesteuropa faktisk gjorde hvad de fik besked på. McGovern-rapporten førte til et markant fald i forbruget af smør, æg og kød, hvorimod forbruget af kornprodukter og sukker steg.



Hvis antagelsen om at fedtholdig kost fører til fedme (da jeg gik i skole i 80'erne var sloganet "du bliver hvad du spiser"), så burde man naturligvis antage at en sådan kostomlægning ville føre til en generelt slankere befolkning.

Det er dog slet ikke sådan det er gået. I stedet for at blive slankere og sundere, er folk i den vestlige verden (og i USA i særdeleshed) bare blevet tungere og tykkere. Vi står i dag overfor en fedme-epidemi af katastrofale dimensioner, som truer med at slå den økonomiske bund ud af offentlige sundhedssystemer i hele Europa.

(Fortsættes næste side)



Ovenstående graf viser fedmeepidemiens udvikling i USA, den procentvise andel af befolkningen der er henholdsvis svært overvægtige (blå) og "svært overvægtige klasse III" (rød). Det er lettest at se på den blå graf, men begge har et tydeligt "knæk" lige omkring 1977 (året for McGovern-rapporten), hvorefter de stiger kraftigt.

Så man må sige at kostrådene har haft en virkning — desværre bare den stik modsatte af hvad man havde ønsket.

MOTION OG VÆGT TAB

Med til den almene viden om overvægt og vægttab hører naturligvis også idéen om, at man skal motionere hvis man vil tabe sig. Også denne idé er der grund til at se lidt nærmere på.

Hvis man skal til julefrokost eller grill-aften hvor man kan se frem til at der er rigeligt med god mad, hvad gør man så for at sørge for at man har en god appetit til arrangementet? Typisk kunne man fx gå en tur. Så det råd man giver overvægtige der skal tabe sig, er det samme som folk følger hvis de gerne vil være godt sultne. Det hænger ikke rigtigt sammen.

Desuden er der ikke noget godt videnskabeligt belæg for at påstå, at motion hjælper på vægttab. I 2007 udgav American Heart Association i samarbejde med American College of Sports Medicine "Retningslinjer for fysisk aktivitet", hvori man kan finde følgende citat:

"Det virker rimeligt at antage, at personer med et relativt højt, dagligt energiforbrug vil være mindre tilbøjelige til at tage på i vægt, sammenlignet med de der har et lavt energiforbrug. Indtil videre er de data der understøtter den hypotese dog ikke særligt overbevisende."

AHA/ACSM 2007, Physical activity guidelines

Det kommer fra to organisationer der bestemt ønsker at folk skal motionere mere, men de er altså nødt til at indrømme at deres hypotese ikke holder.

Jeg siger ikke at man skal undlade at motionere, men man skal ikke gøre det fordi man tror man taber sig af det.

KALORIER IND / KALORIER UD

En anden gængs påstand er, at overvægt og vægttab bare er et spørgsmål om energiregnskab — hvis man indtager flere kalorier end man bruger, så tager man på. Det er en påstand med så lidt indhold, at den ikke engang er forkert. Det svarer til at sige, at Bill Gates er blevet rig fordi han har tjent flere penge end han brugte. Det er ikke forkert, det fortæller os bare ingenting.

Ser vi fx på børn eller teenagere i voksenalderen, så er der vel næppe nogen der tror, at de bliver større fordi de spiser mere.

Årsagen er jo en anden — hormonelle ændringer i kroppen gør, at de vokser kraftigt, dette gør dem naturligt nok sultne, og derfor spiser de mere. Det at de spiser mere er altså resultatet af deres vokseværk, ikke årsagen.

Kunne man forestille sig, at samme forhold gør sig gældende ved overvægt? Altså at overspisning ikke er årsagen til overvægten, men snarere følgen — eller sagt på en anden måde: At man ikke er fed fordi man spiser for meget, men at man spiser for meget fordi man er fed?

LIPODYSTROFI



Lipodystrofi kommer af de græske ord for "fedt" og "unormal". Det er en sygdom hvor kroppens fedtophobning (eller mangel på samme) er abnorm. Et eksempel er kvinden på billedet. I henhold til hendes BMI er hun svært overvægtig, men som det ses er fedtophobningen begrænset til underkroppen, mens overkroppen er normalvægtig.

Der findes også mere grelle eksempler end dette, hvor fedt ophobes i en del af kroppen, mens en anden del af kroppen er decideret udmagret. Denne sygdom viser med al tydelighed, at man ikke kan reducere vægt og fedtophobning til et spørgsmål om kalorieindtag og -forbrug. Det giver jo ikke mening at påstå, at kvinden på billedet har spist som hun skal i overkroppen, mens hendes lår og bagdel har spist for meget.

Også her ser det ud til at der er noget andet der styrer ophobningen af fedt, at det ikke bare er et spørgsmål om overspisning.

FEDE, UDSULTEDE MUS

Allerede i 1936 påviste den amerikanske kemiker Francis Benedict at der ikke nødvendigvis er den store sammenhæng mellem kalorieindtag og fedme. Han fandt at visse genetisk disponerede mus blev overvægtige uanset hvor lidt de spiste. Hvis han kun gav dem ganske lidt mad, blev den alligevel brugt til at øge deres fedtmængde fremfor livets oprethold. Selv hvis de sultede, nedbrød deres kroppe først proteinerne i muskler og organer, fremfor at give afkald på det lagrede fedt. De fede mus blev altså ikke slanke af at sulte, de blev bare fede, udsultede mus.

Hvis han lod dem sulte til de døde af det, begyndte de dog til sidst også at forbrænde fedt, men selv når de var døde af sult, havde de stadig fem gange så meget lagret kropsfedt som almindelige, slanke mus.

SULTNE BØRN, FEDE MØDRE

Her er en lille beretning fra de varme lande:

"Jeg besøgte en lægeklinik i São Paulos slum for et par år siden. Venteværelset var fuldt af mødre med tynde, udmarvede børn, med alle de typiske tegn på kronisk underernæring. Det er desværre ikke noget der ville overraske nogen der har besøgt byområder i fattige lande. Noget der måske ville overraske, er at mange af mødrene var svært overvægtige. Sammenfaldet af overvægt og underernæring udgør en udfordring for offentlige sundhedsprogrammer, da det er vanskeligt at bekæmpe begge samtidig."

- Benjamin Caballero, Johns Hopkins University

At det udgør en udfordring er rigtigt nok, men det udfordrer jo i virkeligheden vores paradigmer: På den ene side påstår vi, at man bliver fed af at spise for meget, og på den anden side har vi (vil jeg

påstå) en idé om at de allerfleste mødre vil gøre hvad som helst for at deres børn har det godt. Stillet overfor overvægtige mødre med sultende børn, er vi nødt til at give afkald på et af de paradigmer. Så skal vi tro på at disse mødre sniger sig til at spise en

Mars-bar mens deres børn sulter? Eller virker det mere sandsynligt at påstanden om, at man bliver overvægtig af at spise for meget, er mangelfuld?

DEN ALTERNATIVE HYPOTESE

Hvis det ikke er overspisning der styrer overvægt, hvad er det så?

Den tidligere nævnte lipodystrofi kan give os et fingerpeg.

Manden på billedet her lider af lipodystrofi. Som man kan se er han normalvægtig, bortset fra en fedtsamling nederst på maven. Men hvorfor er han kun fed lige der? Fordi han har diabetes type 1. Hans fedtklump sidder der, hvor han har givet sig selv insulinindsprøjtninger. At fedme og insulin hænger sammen er ikke noget nyt.

Læser man i "biokemiens bibel", Albert Lehninger's "Principles of biochemistry", kan man finde følgende passage:

"Et højt blodsukker udløser insulin, der dels forøger vævets optag af glukose, og dels fremmer lagring af energi som glycogen (sukker) og triglycerider (fedt), mens det forhindrer forbrænding af fedtsyrer i fedtvæv."

Så det er altså insulin der gør fedtvæv federe, både fordi det gør at fedtcellerne lagrer fedt, og fordi det forhindrer det lagrede fedt i at blive forbrændt igen. Når det gør fedtvæv federe, er det nok også det, der gør os fede.

Det er altså insulin der styrer fedtphobning. Som enhver abnorm vækst skyldes fedme en hormonal ubalance (insulin er et hormon), hvor kroppens selvregulering er sat ud af kraft.

Kroppens insulinproduktion er styret af blodsukkerniveauet, som er et resultat af kulhydrater (og i langt mindre grad proteiner) i kosten.

Det bemærkelsesværdige er, at denne alternative hypotese var den gængse opfattelse for 50 år siden, før Keys' idéer vandt indpas. Fra "British Journal of Nutrition", 1963:

"Enhver kvinde ved at kulhydrater feder, det er almen viden som ingen kostvejleder kan være uenig i."

Eller denne kur fra Raymond Greenes "The Practice of Endocrinology", 1951:

"Fødevarer man bør undgå, såfremt man vil tabe sig: 1. alt der indeholder mel; 2. cornflakes og lignende morgenmadsprodukter; 3. kartofler; 4. sukker. Fødevarer man bør spise i stedet: kød, bladgrønt, æg, og ost."

Det er altså ikke nogen ny idé, at kulhydrater er fedende. Tværtimod er det den nuværende, gængse opfattelse der er ny — og forkert. Fedt i maden er ikke synderen, faktisk er det den eneste næringskilde der ikke påvirker blodsukkerniveauet, og dermed insulinproduktionen.



Man kunne indvende, at der findes mennesker der spiser masser af kulhydrater, uden at tage på af den grund. Det er helt rigtigt. På samme måde er der masser af mennesker der drikker mælk og spiser ost på daglig basis uden problemer — det betyder jo ikke, at der ikke også er folk der er laktose-intolerante, som ikke tåler mælkeprodukter. Vi er alle forskellige (heldigvis), og vi er nogen der er dårligere til at håndtere en kost hovedsageligt baseret på kulhydrater, end andre er. Det giver måske bedst mening at tænke på fedme som "kulhydrat-intolerance".

Her er det vigtigt at pointere, at vi ikke har brug for kulhydrater i kosten overhovedet. Vi har brug for essentielle fedt- og aminosyrer som vi kun kan få fra fedt og protein i kosten, men menneskekroppen er i stand til (gennem en proces kaldet glukoneogenese i leveren) selv at producere de kulhydrater den har brug for.

KONKLUSION

1. Kulhydrater i maden (særligt sukker) styrer kroppens blodsukkerniveau og dermed insulinproduktionen.
2. For meget insulin gør både, at kropsfedt ophobes, og forhindrer at det forbrændes igen.
3. Nøglen til at tabe sig er derfor at holde sit insulin-niveau lavt. Det gøres ved at undgå kulhydrater i kosten.
4. Løsningen på fedme-epidemien er ikke at fortælle folk at de skal spise mindre og motionere mere — det er derimod at begrænse indtaget af det, der er årsagen til problemet: Nemlig kulhydrater — særligt sukker.

SPIS FEDT HVIS DU VIL TABE DIG!

/Boesvig



xkcd.com by Randall Munroe. Oversat af Boesvig

OL på Mariested

Ol Mariested i Sæby (Psykriatri fællesskabet) 2017: Onsdag d 17 maj



Vi startede ud med en lille gå tur for at varme op inden dagens aktiviteter. Efter at der var blevet holdt tale.

Troels vores studerende fik også en 1 plads, men i vores egen disciplin



Vores stand var skyde efter balloner med dartpile



Fiskekasse træk. NH rendt ikke med 1 pladsen, men vores Chris



Sune vores hammer mester



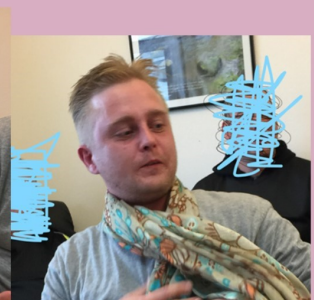
Vores frokost pause på Mariested



Chris fik 1 pladsen i fiskekasse træk og her viser han stolt gaven frem



Allan var så heldig at vinde et flot halstørklæde, som han her på billedet har taget på :)



I T C O M E S A T N I G H T

Filmanmeldelse af Allan

Forestil jer verdens undergang... Prøv derefter at forestille jer noget endnu værre.

It Comes At Night er instrueret af Trey Edward Shults, der havde sit debut tilbage i 2015, med den anmelderroste *Krishna*.

Nu er han klar med *It Comes At Night*, der må siges at være en film man enten vil elske eller føle sig enormt skuffet over.

Filmen handler om ægteparret Paul og Sarah, deres sytten årige søn Travis og hunden Stanley, der har barrikaderet sig inde i en stor hytte ude i et kæmpe skovområde. De har isoleret sig fra resten af omverdenen, i en såkaldt karantæne, og en brutal åbningssekvens viser os nøjagtig hvorfor. En dødelig sygdom, eller virus, har spredt sig og dens oprindelse er holdt hemmelig for os. Det eneste man ved med sikkerhed er, at når man først er smittet, så er sygdomsforløbet frygteligt smertefuldt, døden uundgåelig, og smittefaren for sine omgivelser gigantiske.



De bliver dog hurtigt sat på den ultimative prøve, da en desperat ung familie søger tilflugt hos dem; Will, Kim og deres omkring fire år gamle søn Andrew.

De sætter sig for at holde sammen og udnytte hinandens rationer og ressourcer, i håb om at overleve rædslerne.

Men på trods af gode intentioner fra begge familier, skal der dog ikke meget til at få bægeret til at flyde over, hvor selv en lille hvid løgn er nok til at der opstår mistillid og paranoia.



Filmen blev fremvist for anmeldere i efteråret 2016, hvor den blev rost til skyerne og det varede dermed ikke længe før en trailer blev udgivet. Traileren promoverede filmen som en såkaldt klassisk monsterfilm og med den simple titel *It Comes At Night*, vakte det hurtigt folks interesse. Men både titlen og traileren må siges, at være en af de absolut mest misvisende filmpromoveringer jeg nogensinde har oplevet. For der er ingen overnaturlig entitet, intet frådende monster, der lurar i skovens dystre mørke; kun mørket og monstret i os selv. Det er historien om gode mennesker, der i desperate situationer - selv med de bedste intentioner - er tvunget til at gøre desperate og frygtelige ting for at overleve.

Noget jeg finder langt mere skræmmende, end noget fiktivt monster.



Titel: *It Comes At Night*

Aldersgrænse: 15 år

Udgivelsesdato: 9. Juni 2017

Genre: Gyserdrama

Land: USA

Spilletid: 91min

POPEYE

Ingen opskriftssamling uden mit store idol og forbillede Skipper Skræk!

Sømanden med de store underarme fik mig allerede i en tidlig alder til at reflektere over ernæringens enorme indflydelse på vores krop. Denne grønne eliksir smager skræmmende godt. Som alle de andre opskrifter er den ikke kun velsmagende, den er også pakket med liv! Den indeholder blandt andet store mængder klorofyl, magnesium, calcium samt vitamin A, B1, B2, B6 og C. Næringsstofferne hjælper med at rense og toptune hele dit system.



Ingredienser

- 1 æble
- 2 håndfulde frisk spinat
- 1 cm økologisk citron med skræl
- 3 cm squash
- Is og 2 spsk olie

Fremgangsmåde

Skyl og rens alle ingredienser, og pres dem i en juicemaskine.

DRAGE-BLOD JUICE FOR BØRN

Det lyder måske lidt makabert, men den blodrøde farve på denne lækre, kraftige juice kan næsten ikke lede tankerne hen på andet end drageblod.

Det uhyggelige navn og vilde udseende har dog ikke meget til fælles med smagen, som faktisk er herlig sød.

Juicen er kanon, når du lige trænger til et eller andet lækkert om eftermiddagen eller i stedet for fredagslik, når du hygger på sofaen.



Ingredienser

- ½ økologisk citron med skræl
- 6 cm rødbede
- 1 appelsin uden skræl
- 2 æbler
- 2 cm ingefær
- 1 mellemstor gulerod

Skyl og rens alle ingredienser, og pres dem i en juicemaskine.



2017 - 06 - 12

TOUR DE FREDERIKSHAVN

Deltagere : Troels(stud.) Sarafino, Henriette, Lisbeth, Louise, Mikael, Charlotte, Angelika, Lis, Sianne, Thomas Mc. Hjælper: Conni, Chris, Logan, Dorte, Jannie, mm

Dagen startede med at få morgenmad i huset og Kent kom med kage til kaffen, fordi han havde fødselsdag. Humøret var højt , alle kom i husets trøjer. Vi vendte næsen mod FFK hallen hvor starten gik. Vejret var ikke helt med os, men som de unge friske mennesker vi er hoppede vi på cyklerne. Blæst, storm og regn kunne ikke stoppe os. Der blev cyklet helt op til 4 runder af 10 km. Nogen tog en, nogen tog 2, nogen tog 3, og nogen tog 4 runder(40 km) Efter en kold fornøjelse kom vi i mål, hvor der ventede en medalje ,dejlig sandwich med kylling efterfulgt af kaffe og kage ; MUMS en kæmpe tak til de frivillige som sørgede for forplejning og sikkerhed på vejen, så man kunne tage en runde mere.

TUSIND TAK FOR ET RIGTIGT HYGGELIGT OG DEJLIGT CYKEL-LØB.



Støtteforeningen For Fontænehuset Frederikshavn

Støtteforeningen for Fontænehuset Frederikshavn har som målsætning at skabe mulighed for aktiviteter for mennesker med tilknytning til *Fontænehuset Frederikshavn*, samt at udbrede oplysninger om Fontænehuset.

I løbet af året har vi planer om Læsø tur, Foredrag i samarbejde med Sind i oktober, Julebanko og evt. en juletur. Hvis vi når det, skal vi da også have en tur til Åsted Ådal, ellers kan vi jo altid have det i godteposen til 2018. Desuden har der været et Bowling arg. med spisning samt der er givet tilskud til Lady Walk og Tour de Frederikshavn. Så er du endnu ikke blevet medlem af Støtteforeningen, så tag fat i en af os, det koster kun 100 kr. for medlemskab resten af 2017 ☺

I år har vi valgt at have fokus på at arrangere en tur med overnatning på Læsø, da det har været efterspurgt blandt medlemmer i huset. Dette er blevet muligt, da vi har været så heldige at få tilkendt et tilskud i form af \$18 midler fra Frederikshavn kommune.

Det bliver fantastisk og vi håber at rigtig mange vil benytte sig af lejligheden til at komme med på tur og nyde muligheden for at få en oplevelse ud over det sædvanlige. Vi vil rejse tidligt om morgenen, så vi faktisk har to dage på Læsø. Vi har fået lavet en god aftale med Vandrehjemmet om overnatning og bespisning. Planen er at vi skal rundt og se øen den første dag, og dag 2 er til fri afbenyttelse og for egen regning. Der vil blive lavet forslag om mulige aktiviteter, da vi jo er så heldige at have folk med lokalkendskab i huset ☺

Så sæt allerede nu kryds i kalenderen d. 26-27/9 og begynd at lægge lidt lommepenge til side ☺

Det er en super mulighed for at komme ud og udforske Læsø i godt selskab.

Tilmelding anbefales da der kan blive rift om pladserne;-)

M.v.h. **Støtteforeningen Fontænehuset Frederikshavn**



LADYWALK 2017



Igen i år havde vi samlet et hold der var ude og gå Ladywalk i Frederikshavn.

7 km, blev det til og vi havde en sjov aften med masser af motion og masser af sjov.

2400 kvinder støttede op om denne gode sag den aften i Frederikshavn, og alle var i de samme farve trøjer og havde den samme farve "mulepose" på ryggen, så vi skulle være noget vågne for ikke at miste hinanden af syne.

Men alt i alt var det en dejlig aften med tørvejr og gode "drinks" depoter undervejs, med lækre aquador vand 1 til hver :-). Men der var et par stykker der godt kunne drikke mere en én, så vi grinte meget da Lisbeth og Louise lige kom forbi depotet endnu engang :-). :-)

Påske- og Pinsefrokost

Påskefrokosten blev afholdt påskesøndag, hvor vi hyggede os med god spise. Der var åbent fra kl. 11-16.

Vi var ikke kun husets medlemmer, men nogle havde også deres kære med.

Lisbeth var på arbejde denne dag og vi fik lavet lam-mekølle og "mini pattegris" (som Conni havde hentet i Meny i Sæby og startet med at stege i sin egen ovn) på grillen.

Dertil blev der lavet flødekartofler og salat og der var blevet bagt flütes til dagen.

Der var også blevet bagt kage til desserten som vi fik is til.

Der var gang i køkkenet og vi fik dækket fine borde med påskeæg og ellers hyggesnakkede folk rundt omkring.



Pinsefrokosten blev afholdt på pinse søndag og vi var 14 i det hele. Der var åbent fra 11-16.

Sune var på arbejde, så det hele gik stille og roligt.

Der blev lavet ribbensteg og det var noget af det første som blev sat over. Ellers skulle der lunes fiskefrikadeller og leverpostej.

Der blev rørt karrysalat, remulade og vi fik lavet rognugf.

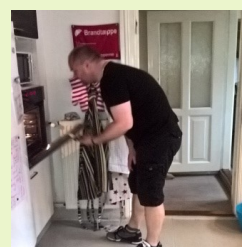
Sune fik lavet hjemmelavet agurkesalat til vores ribbensteg.

Conni havde haft brød med fra Super Brugsen i Sæby, også fordi vi fra tidligere har erfaret at det er godt brød som de bager der.

Der blev hygget og snakket. Der blev dækket bord og lavet kryds og tværs.

Der blev fanget en død fisk som fik sin velsignelse på sin rejse i jorden, da den fik en god begravelse.

En rigtig god pinsedag sammen med andre folk.



Hus og Have

Der skal tænkes på meget når man skal have planter i drivhuset og sået grøntsager i haven.

Der er også blevet tænkt på vores skråning som vi gerne ville have gjort rigtig flot og ikke kun se på skvalderkål.

Vi har også fået et stort drivhus som vi er i gang med at sætte op og det er heller ikke bare sådan at gøre.

Der skal planeres og der skal laves ramme inden aluminiums rammen skal sættes på. En af vores medlemmer af huset har mega meget gang i det projekt. Vi glæder os til at det bliver færdigt, for så kan vi bruge det til vores mange tomater og agurker og meget andet som kan gro i et væksthuis.

Der blev lagt hestemøg, fræset og gravet inden vi kunne så vores grøntsager. Det er med at tilrettelægge det præcise tidspunkt for hvornår de forskellige ting kan lade sig gøre, men intet er nemt for det er ikke lykkedes os 100%, at blive så godt som vi gerne ville have det. Vores spirerum var for effektiv i forhold til udplantnings tidspunkterne og vejret udenfor artede sig ikke så godt, da vi først kom i gang med at plante og så.

Drivhuset skulle også gøres klar, så det er blevet vasket og kapillærkasserne fik også en tur så de stod som nye. Vi fik hentet plantesække og plantet vores agurker, tomater og chili.

Nu efter nogle uger med godt vejr er der gang i planterne både ude som inde i drivhuset.

Der er familieforøgelse i hønsegården. 7 små dejlige pippende kyllinger blev ruget ud og der er nu to høns der tager sig af dem. De løber rundt i hønsegården med orm i næbbet og ellers så skraber de flittigt i jorden. Vi har også en helt tam høne som har fået navnet Frida.



Den får lov til at gå frit en gang imellem og vi har et medlem i huset som kan tage den op til sig og så putter den. Han kommer også i weekenden for at pusle om Frida.

Vi nyder at sidde udenfor i solen og nyder vandets skvulp i fontænen. Jeps. Bedene skal luges og vandes. Græsset får en omgang med plæneklipper i højsæsonen. Petanquebanen er også rengjort og planeret så der kan nydes et spil til klubaften eller i weekender.

De første roser er sprunget ud og der er masse andre godt på vej til. Selv om det regner en gang i mellem så gør det ikke noget, for så bliver haven vandet. Jordbærsæsonen nærmer sig og vi glæder os til de velsmagende bær. God sommer alle sammen.

Conni og Maria

HISTORIEN OM LITH OG HENDES LIV

Jeg er 42 år, har været usikker, indadvendt, lavt selvværd, jeg blev mobbet i skolen, og jeg isolerede mig. Det var svært at komme ud blandt andre, for så kom dette spørgsmål: Er jeg god nok—hvad tænker og tror andre om mig? Jeg har ikke været meget ude på egen hånd, for jeg var nervøs og usikker—jeg har sagt nej til meget som jeg har haft lyst til at deltage i pga. det sociale. Jeg følte at alle kiggede på mig. Der er flere ting i dagligdagen jeg har haft svært ved gennem årene—det fik jeg hjælp til, og jeg skubber det længere ud, og jeg møder det alligevel en dag, men gennem alle årene har jeg gået med denne tanke: Kommer der nogensinde en dag hvor du løsriver dig—lærer du at klare dig selv?

Hver gang jeg sku' ud, var min mor med—så var jeg mest tryk, og min mor ku' tale for mig, men jeg var stadigvæk nervøs. Det største problem var det sociale—vørst af alt: Ud blandt jævnaldrende. De fleste havde det sjovt mens jeg stod ved siden af og var nervøs, havde hjertebanken og indre uro. Jeg ku' ikke slappe af før jeg var hjemme, og alt gik godt—sagde jeg. Der har været en facade, og jeg har gået med det hele inden i mig selv. Vi sku' frem til 2014, hvor jeg begyndte at gå til psykolog.

Jeg tog en beslutning: Jeg vil gøre det selv, gå ind alene. Det gjorde jeg, lagde alle kortene på bordet for første gang, og det var en stor sejr for mig. Inden for det sidste år er der begyndt at ske noget, jeg får mere mod på livet, og de negative tanker om mig selv er ved at blive mere positive, men det har taget sin tid. Jeg turde ikke at tænke denne tanke: At løsrive sig + komme ud på egen hånd. Den eksisterede ikke—men:

En dag i 2015 sker der noget: Jeg er til familiefest, møder nogen jeg ikke har set i mange år, og jeg var nervøs som jeg plejer—sagde ikke noget, men jeg ku' mærke noget: Jeg savnede dem, og det er nogen i familien jeg aldrig har haft kontakt til—selv om jeg havde lyst. Jeg havde en idé om at de var søde og rare—selv om jeg havde hørt noget andet. Jeg tænkte bare: Nu gør du det, og så må du ta' balladen med på vejen frem over, for du bli'r ikke populær. Jeg startede med at skrive til dem og har ikke fortrudt det et eneste sekund—tværtimod. De skriver nogen meget søde breve og beskeder til mig, og sidste år var jeg nede og besøge dem for første gang. Ja, jeg var ude på egen hånd, og for første gang var jeg

ikke meget nervøs. Jeg følte mig velkommen i deres hjem, og vi havde en hel dag sammen, men alligevel var det hele nyt, for hvem var de, og hvem var jeg? Jeg havde lavet noget til dem som de ikke var forberedt på: Min livshistorie og meget mere.

Det var overvældende for dem, og efter jeg kom hjem, er det gået stærkt. De er nogen af de nærmeste i dag, de bakker mig op og støtter mig når der er noget nyt, og jeg får mere mod. Som jeg skrev til dem: I er en stor del af mit liv, I hører med i min historie—må jeg nævne jer, for jeg er gået i stå? Ja. De har givet mig mange glæder på skrift og billeder af familien som betyder meget for mig, og de har været inde og læse om Fontænehuset for længe siden—det er et godt sted. Jeg bli'r altid barn igen når jeg skriver til dem, så det er nogen jeg aldrig gi'r slip på. Der er mange ting der først går op for mig nu, for det har ikke altid været nemt at være hjemme, og hvis jeg sku' ha' det hele med fra bunden, ville jeg ikke blive færdig, men jeg har grædt meget når jeg var alene, ville ikke vise det, og jeg var ensom.

Nu lysner det, jeg ta'r små skridt og én ting ad gangen. Oven i dét er jeg begyndt at tænke lidt mere på mig selv og hvad jeg har lyst til, jeg vil ud blandt andre og opleve noget, og så skal jeg ellers løsrive mig, men det er der mod på. Det er bare ikke nemt for mine forældre at gi' slip, og det ved jeg, men jeg troede aldrig at lyset ville ramme skovbunden her hos mig. Nu skinner solen, og jeg vil ud i lyset og vise hvem jeg er, for som flere har sagt: Tro på dig selv, du er god nok, og det skal nok gå. Jeg tænkte altid: Mener de det?

Efter at min familie er kommet ind i billedet, er det blevet nemmere—lidt efter lidt. De roser mig, men jeg roser også dem og siger tak. Uden dem var jeg ikke nået så langt som jeg er i dag—derfor er de en del af mig og mit liv. Nu skal der mere til før jeg bli'r ked af det, og jeg vil ikke bruge en masse energi og tid på at diskutere, for der har gennem mange år været dårlig stemning hjemme. Nu ta'r jeg det ikke med hjem til mig selv mere—jeg vil meget hellere leve et liv hvor det er mere positivt. Så kommer man længere, og jeg er familiemenneske, så jeg har viljen og styrken til at holde kontakten ved lige med min familie.

Det hele kan se mørkt og trist ud, men der er altid et håb, og det lysner en dag: Vi er alle gode nok.

Skagenstur den 14/6-17

Deltagere: Connie, Gitte, Lis, John, Finn, Ole, Sune, Betina og Schanne

Dagen startede med at vi mødes i Fontænehuset om morgenen, hvor der blev lavet flutes med kylling og/eller tun, hvor man kunne lave sin egen sandwich som man gerne selv vil have den. Kaffe og lidt lækkert til ganen blev pakket ned så kunne vi få lidt til at hygge os med til vores frokost.

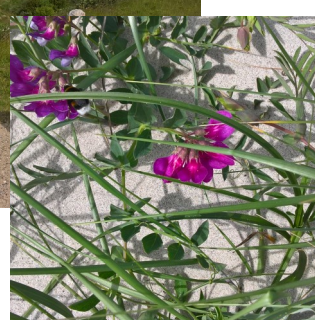
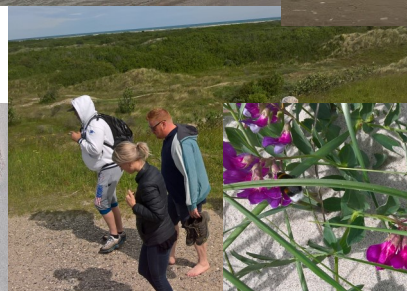
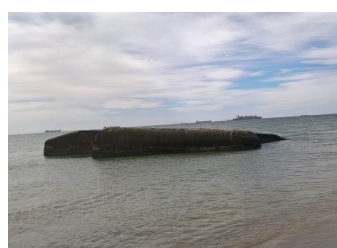
Vi fik pakket os sammen i 2 biler og så vendte vi snuden imod Skagen og Sune førte an i hans bil. Der blev hygget, snakket og grinet i bilerne og der blev fortalt om de forskellige ting, der var på vores vej til grenen og nogle røverhistorier ind imellem.

Her mødte vi John som var på cykel dertil, og derefter fik vi os en lille hyggelig gå tur ud til grenen hvor vi mødte en masse majs der var blevet lagt i sandkanten og en masse flotte sten som der blev studeret nøje og snakket om.

Ude på grenen var alle i højt humør, vind i håret og nogen smed sko og strømper og vågede sig ud i vandet hvor Kattegat og Skagerak mødes på toppen af Danmark. Der blev taget nogle gode billeder til albummet og som man kan have som minde på telefonerne.

Da vi kom tilbage til bilerne aftalte vi at tage ind til Skagen på havnen og spise vores medbragte madpakker. John cyklede til havnen og mødtes med os. Her finder vi en fantastisk lille bakke, hvor vi tog os den frihed at slå os ned og få lidt mad og drikke. Efter en hyggelig frokost på bakken med det hele og kaffe og småkager så fandt vi bilerne og kørte lidt omveje hen til fontænehuset for vi skulle lige se lidt af Skagen mente Sune :)

Alt i alt en rigtig oplevelsesrig og hyggelig dag på Grenen og med dejligt medbragt frokost på havnen.





Psykiatri fællesskabet

i Frederikshavn kommune

Fontænehuset er med i Psykiatri fællesskabet i Frederikshavn kommune.

Gruppen består af forskellige foreninger/institutioner i kommunen.

Sind, Bedre Psykiatri, MDK, Lilleskolen for voksne, Ungeenheden, Fontænehuset, N7, Social Psykiatrien i kommunen, (herunder 3 støttecentre samt Mariested), En af os, samt Barnets Blå Hus.

Formålet med denne gruppe er at kordinere, synliggøre og forbedre indsatsen, for kommunens psykiske sårbare, samt deres pårørende.

Vores vision er, at kendskabet til gruppens arbejde og tilbud, er tilgængelige for alle i vores

forskellige målgrupper og øvrige samarbejdes partnere.

Vi vil meget gerne nå ud til de sårbare og vise dem og fortælle om de tilbud der er i kommunen.

Blandt andet har vi et årligt møde med socialudvalget, hvor vi får lov til at snakke og fortælle om vores gruppe.

Louise.



Søndagsåben

Hygge i huset med bål:

Det er nu rart man kan snakke med folkene i huset inden hygge. Det blev nemlig til at vi ville overraske vores medarbejder med at vi ville lave frugtsalat.

Der blev handlet ind til det og vi vidste, at der var frugt i huset som også kunne bruges.

Vi mødte ind med fløde, chokolade og jordbær og desværre så kunne vi ikke overraske, da vores overraskelse var kommet ned i huset med en af de besøgende.

Der blev lavet frugtsalat.

Der blev lavet snobrøds dej.

Et par af mændene tændte op i et bål og det blev passet, til at der var godt med gløder.

Vi var ca. 15 stykker som var mødt op og det var rigtig hyggeligt, da det også var for familie.

Vi var tillige heldige med vejret. Der var ikke for varmt og der var ikke for koldt. Det var stort set tørvejr og kom der nogle dråber, så var der ikke mange af dem.





Båden

Med vand og frisk luft begyndte der at spire en følelse frem og ideen kom frem for dagens lys.

Vi måtte have en båd, men hvilken båd.

Der blev kigget på nettet. Der blev kigget på havnen.

Der dukkede en lille sød fiskebåd op på nettet og vi tog ud og så på det lille vidunder. I underbevidstheden lurer det....var det denvar det nu man skulle slå til eller skulle man vente på om prisen blev ned-sat. Vi ventede for længe og båden blev solgt til en anden.

Nu var gode råd dyre. Var der en mening med det??? Var det nu vi skulle have båd eller skulle vi vente???

Vi begyndte at lede igen, for længslen for en båd var der stadig.

Båden blev fundet og der blev forhandlet lidt frem og tilbage. Hand-len gik igennem og nu skulle vi have den båd hjem. Vi fik snakket med en vognmand og juhu han ville gerne fragte den, men der ville gå nogle dage før end han skulle den vej af båden.

Tankerne gik for vi havde en båd, men den var endnu ikke hjemme. Ventetiden var lang. Bådplads blev anskaffet. Et par dage før den ville blive hentet blev vi ringet op, at nu var det altså nu.....Jaaaahhhhhhhh.

Nu kunne vi endelig se en ende på det og vi kunne begynde at snakke om båden over for andre og ikke kun indbyrdes med os selv.

Den dag båden kom skinnede solen og vejret var godt. Folk kiggede med på sidelinjen. Et par stykker kom og snakkede. Båden blev hejst fra lastbilen og ned i vandet og.....suk.....den lå nu der i vandet og flød så smukt som en anden lille and.

Nu skulle båden over på sin lille plads.....thi-hi....det var slet ikke så nemt som at smide en bil ind på sin parkeringsplads, men på plads kom den.

Dagen efter lavede vi den første tur på vandet med kaffe, madpakke og fiskestænger.

Den rigtig dejlig tur blev det til med lidt fisk i spanden da vi atter kom i havn.

Det var et godt køb og vi skal nok få nogle gode timer i vores lille båd.

Bl.a. med renovering, ture på vandet og ja bare det at hygge sig i båden mens den ligger ved bådebroen er noget helt for sig selv.

Else!



Fisketur:

Vejret var fantastisk godt og det indbød til fisketur. Det var planlagt og vi mødte op i huset for at lave kaffe og der var taget kage op af fryseren til os dagen før.

Der var blevet købt børsteorm da der ikke havde været tid til at grave dem og det var også meget godt, for så fik vi en mere med til at hente sit fiskeudstyr.

Der blev cyklet ud til Rønner havnen og nogle kørte i deres bil derud.

Vi stillede os ud på molen og fiskegrejet blev fundet frem. Forfang og snøre blev smidt ud for nu skulle der fanges masser af fisk.

Selv vores medarbejder fiskede så godt som hun kunne.

MMMMMEEEEEEENNNNNNN

Desværre så blev der slet ikke fanget så meget som bare en lille bitte fisk.

Så var det jo godt at vi kunne nyde kaffe og kage i det dejlige vejr med masser af sol og frisk luft.

Bare det at folk møder op til søndags åben, det er nemlig altid dejligt.

Og vi skal som regel også altid kigge til hønsene når vi kommer her ned og specielt lige i øjeblikket da der er små kyllinger.



	Naturtur	Søndagsåben	klub aften
SanktHans bål		25-jun	
Kongestien	05-jul		
Klubaften			06-jul
Tversted Søerne/Ishus	12-jul		
Tur til Palmestranden		16-jul	
Botanisk have/urtehaven	19-jul		
Pikkerbakkerne	26-jul		
Pandekage hygge i huset		30-jul	
Palmestranden	02-aug		
Sommerfest			03-aug
Katsig Bakker	09-aug		
Kajakstur		13-aug	
tur til Naturlegepladsen m/bål	16-aug		
Cloostårnet	23-aug		
Åsted hytte tur med overnatning	24-aug	-	25-aug
Hygge i huset m/bål		27-aug	
Knivholt tur	30-aug		
Fisketur på havnen	06-sep		
Mini golf		10-sep	
Marinaen	13-sep		
Enggården holder høstfest	20-sep		
Hygge i huset m/spil		24-sep	
Vi er på Læsø	27-sep		

