

FONTÆNEN PÅ TOPPEN

— Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn



SEPTEMBER 2017

Indholdsfortegnelse

Leder.....	3
Besøk fra Norge	3
Åbent hus på Flådestationen.....	4
Fontænen før og nu.....	5
Grillhygge og klubaften	6
Besøg fra Kildehuset.....	6
Filmanmeldelse: IT.....	7
Humørsiderne	8
Klar parat start	10
Socialudvalgets besøg.....	10
Brandkursus i Hvims	11
Cykel for sagen.....	11
Opskrifter.....	12
Åsted hyttetur	13
Sommerfest.....	14
Min hund Nellie	14
Efterårsstævne.....	15
Jubilæum i Kildehuset.....	16
Naturelsker	16
Kajakstur	17
UCN.....	18
Naturtur.....	18
Fisketur.....	19
Zen Pencils.....	20
Glutenintolerance?	23

Leder

De sociale aktiviteter

Vi var for nylig på en super hyggelig tur til Åstedhytten med bål, hygge, masser af socialt samvær samt overnatning.

Her kom vi til at tale om hvor vigtigt det egentlig er at Fontænehuset også tilbyder denne form for aktiviteter. Det er dog en ret væsentlig opgave at skabe den rette balance imellem arbejds- og fritidsaktiviteter.

De sociale aktiviteter er vigtige, så medlemmer der er kommet i beskæftigelse eller uddannelse stadig har mulighed for at drage nytte af det netværk de har opbygget gennem deres daglige gang i den arbejdsstrukturerede dag.

Ligeledes giver det også mulighed for at indgå i såkaldt "normale" aktiviteter som "almindelige" mennesker indgår i — Grillaftner, spille spil, naturoplevelser og meget andet. Dette giver indhold i hverdagen og mulighed for nye samtaleemner som ikke kommer frem i dagligdagen i huset. Samtidig bidrager det til følelsen af at være et aktivt deltagende, helt menneske der har del i en bred vifte af samfundets muligheder.

Disse aktiviteter giver også et afbræk i forhold til den faste struktur dagligdagen i Fontænehuset er præget af. Her er det også mulighed for at udvikle sig i nye aktiviteter og påtage sig nye og måske uvante roller i det sociale fællesskab.

Aktiviteterne er ligeledes gode redskaber til at opbygge relationer der rækker udover arbejdsdagen i fontænehuset. Vi kan se at der er medlemmer der finder sammen om fælles madlavning, ser en god film eller fodboldkamp sammen, støtter og hjælper hinanden med flytning og mange andre ting.

Med så mange positive sider kunne man jo argumentere for at vi bare skal have mange flere sådanne aktiviteter! Her er der dog en risiko for at værdien af vores arbejdsdag kunne blive "udvandet" — at der er en risiko for at den engagerede medlemsskare i stedet kommer til at bruge klubhuset som hyggeklub frem for et arbejdssted hvor der er brug for ens ressourcer.

Derfor er det ekstremt vigtigt at fastholde balancen mellem fritid og arbejde. Mennesket er sådan indrettet at det altid søger den umiddelbart nemmeste løsning — måske ikke altid den løsning der er bedst for en. Derfor vil der altid være stor efterspørgsel på hyggeoplevelser — især hos mennesker der til daglig ikke har et stort socialt netværk og derfor måske har en "mangelfølelse" med hensyn til hygge og indhold i hverdagen.

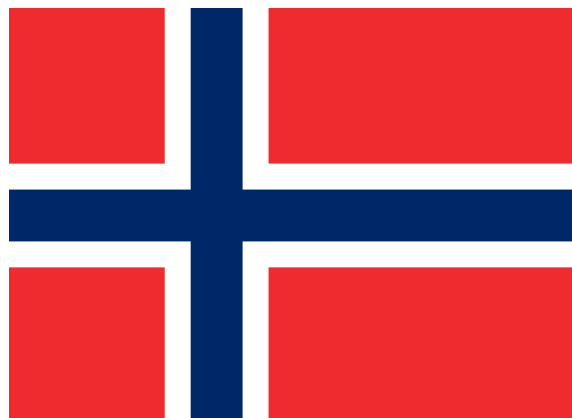
Fællesskabet om vores strukturerede arbejdsdag kan bidrage til at mindske denne følelse og støtte den enkelte i at øge selvværd, selvtillid og kompetencer, men der vil stadig være et behov for andet samvær end det kollegiale samvær på arbejdspladsen.

Så vi slutter denne leder af med en kæmpe opfordring til alle der kommer i huset til at deltage i såvel arbejdsdagen som vores fritidsaktiviteter.

Besøk fra Norge

22.mai 2017

Vi ser at dere har en stor stolthed for det flotte huset deres. Vi har blitt kennt med Frida høne, og har fått vite at regnorm betyr mark i Norge. Takk for at alle på huset er hjelpsomme og åpne mot oss. Veldig fint for oss at se hvordan dere har organisert huset. Dere har mange smarte løsninger, som vi vil ta med oss tilbake til Aske. Vi er imponert over huset, haven, drivhuset, hønene og atmosfæren som dere har fått til på huset. Dere viser raushet, varme og arbeidsglede. Kom på besøk til Fontenehuset Asker!



Åbent Hus på Flådestationen

Lørdag den 2/9 mødtes en flok forventningsfulde "fontænerne" kl. 11 i Fontænehuset for sammen at gå til åben hus på flådestationen i Frederikshavn.

Med solen i ryggen (det var vel en af de eneste sommerdage) indtog vi flådestationen.

Et par medløbere sluttede sig til dernede.

Der var rift om pladserne (læs: lang kø) for at få en tur i gummibådene.

Vi var nogen, som vovede os ud på havet i gummibådene, med 100 hk motor. Til alt held blev alle 100 hk ikke brugt, men en fart på 20 knob gjorde da, at man fik kriller i maven og vind i håret så det var med at holde fast.

Absalon, vores caribiske søfarer, var et spændende besøg, hvor man virkelig fik rørt bentøjet med alle de trapper og niveauer.

Ligeledes fik skoleskibet Danmark besøg med dets blankpolerede facader.

Et scoop var flyene, som med enorm hastighed og lydstyrke fløj over flådestationen.

Vi fik vist bjærgning af nødstedte og ombordfaldne i vandet. De blev bjærget ved, at en helikopter fløj til stedet, hvorefter en mand blev firet ned og fik den nødstedte op i helikopteren.

Efter en dejlig dag gik vi ved 15-tiden tilbage til huset, hvor kaffe, vand, kage og boller blev spist og drukket...

Et stort honnør for en vellykket dag.

Jan



Fontænen før og nu

Der har været mange problemer med fontænen, som har kørt i ny og næ, når den lige har haft lyst. Den har været skilt af utallige gange, men den er lidt sart og kan ikke lide blade og andet skidt, der har bevæget sig ned fra træerne og ned i vandet. Nu er der bygget en kasse, som er sat ned i et hul, til beholderen og til pumpen. Den skulle afhjælpe den med at undgå blade og diverse ting fra naturen. Der er lavet en låge, så den er nem at komme til uden man skal bøvl med at grave jord væk for at komme ned til den.

Vi var nogle stykker der fik en ide om, at få ryddet op omkring fontænen og ned langs husmuren og blomsterbedet, nu hvor skrænten op til fontænen var blevet så pæn med ukrudtsdug, træflis og sten. Så det ville vi også gøre omkring fontænen så det kom til at hænge sammen med skrænten og blomsterbedet langs huset.

Vi gik i gang med at få fældet et træ og fik gravet ukrudt op, som vi troede var lige til. Vi mødte så en del store rødder og stubbe som skulle graves op.

Det var vi ikke lige forberedte på, men vi tog det i stiv arm og fik dem op.

Fliserne der var omkring blomsterbedet, var lidt af en opgave at få op. Vi fandt ud af, at det var store fortovs fliser der var gravet ned, men op kom de.

Vi fik gravet de liggende sten som var der i forvejen op, så vi kunne "glatte" skrænten ud, på højde med den færdige skrænt op til fontænen. Herefter fik vi lagt stenene videre hen til fontænen og hen til slutningen af bedet, så det lignede det andet. Flot det blev det og der kom dug på.

Omkring fontænen blev der lagt sten, da vi vil have flis på hele skrænten, undtagen omkring fontænen, så den kunne blive fremhævet, med grå granit og småsten inden for stenene, der er sat rundt om fontænen.

Der er lagt et godt stykke arbejde i det og rigtig mange arbejdstimer. Men det har været et sjovt projekt at være med i, samt se den forskel det har givet når det er færdigt og vandet kommer til at rende beklageligt, i de flotte nye omgivelser.



Hvor er jeg heldig,
at jeg har dig



Jeg elsker dig mest af
alle piger i hele verden



...som også elsker mig



Grillhygge og klubaften

Vi havde forberedt det meste i løbet af dagen, så der var lidt småting, vi skulle færdiggøre om eftermiddagen til aftensmaden.

Der var rigtig god stemning i huset. Om eftermiddagen blev stige-golf ("nossegolf") fundet frem på græsplænen og der blev øvet på livet løs (det var lidt sværere end det så ud) I løbet af eftermiddagen var nogen af os lige hjemme og vende, for at gøre os klar til aftenens strabadser :)

Jeg aftalte med nogle i huset at jeg kunne prøve at tage min lille hund Nellie med hen til klubaften. Hun nød det i fulde drag og det gjorde de andre der kom også. Hun blev taget rigtig godt imod. Der blev kælet, drillet og leget med hende på græsset.

Grillen drillede os lidt med den lækre frederikshavnsteg. Så efter kort tid var vi nødt til at tage den ind i ovnen, så den kunne nå at blive færdig til den skulle nydes. Grillen blev brugt til at grille pølser og brød, det kunne den klare :) Pølser og brød blev dømt som vores forret, da kødet lige skulle have lidt mere i ovnen. Sommersalaten bestod af alt godt fra køkkenhaven. Der var salat, radiser, jordbær og meget andet grønt i.

Da generalforsamlingen var ovre, kom dem fra mødet med ned og spiste sammen med os andre. Så vi endte med at være 17 skønne mennesker til at spise den lækre mad.

Nogen sad udenfor og spiste i den kølige vind og nogen sad indenfor og nød maden. Vejret var ellers med os hele dagen men blev lidt køligt om aftenen.

Der blev hygget med en omgang stige-golf og den heldige vinder blev Schanne :) (snød slet ikke). En helt igennem fantastisk dag med masser af snak, grin og latter.

Desserten sprang vi let og elegant over, da vi ikke kunne have mere i vores maver efter dejlig mad i lange baner :)

Schanne

Besøg fra Kildehuset

Vi skulle have besøg fra Kildehuset, som skulle have en rundvisning på tysk, da de havde besøg fra München. Jeg meldte mig straks til opgaven.

Skulle hovmod stå for fald. Ville jeg falde igennem og få en dumpekarakter for min fremvisning?

Ville jeg kunne løse opgaven med at lave en god og tilfredsstillende fremvisning på tysk?

Min baggrund var vel fin, med en fransksproglig studentereksamen samt et års studier på to-sproglig korrespondent, med fagene tysk og fransk?

Men det var sørme mange år siden, så jeg var vel noget "rusten" i det germanske...

Dagen oprandt for rundvisningen.

Der ankom 5 kvinder, to af disse var tyskboende og tysktalende.

En af kvinderne fra Kildehuset havde tidligere boet i Tyskland og kunne dels være en støtte for mig, men vel også en "censor", som ville kunne udstille min "rustenhed"?

Besøget startede kl. 9.



Jeg havde Mikael (leder) med på engelsk i den første lille tredjedel af rundvisningen, hvorefter han bekendtgjorde, at han var nødt til at gå fra, grundet en anden opgave.

Jamen...nåede jeg at sige...det sidste jeg hørte var Mikael's ord om at han stolede på mig, at jeg kunne klare opgaven.

Fra køkkenet (Küche) gennem (durch) die Räume des Hauses..

Küchenabfälle.....,Büro,....IT....die regeln (die Grundlage unseres Hauses)...

Der blev spurgt flittigt og ivrigt fra "gæsterne" og taget billeder.

Die Hühner.....der Garten.....det hele sluttede med et koldt glas vand på terrassen. på denne dejlige solskinsdag.

"Tyskerne" var meget imponerede over vores hus og gode faciliteter.

I München er deres Fontænehus kun i 2 enheder. Nemlig køkken og kontor, da man holdt til på 1.sal i et industrikvarter.

Besøget sluttede kl. 11.

Mit tyske fik jeg ros for...og vi er **altid** velkomne i München på besøg.

Jan

IT

Filmanmeldelse af Allan

Jeg anmeldte tidligere på året Stephen Kings skrækindjagende roman *Det Onde*, der bestemt er en af de bedste bøger jeg nogensinde har læst. Her nævnte jeg bl.a. også, at der var en ny filmatisering på vej, og man må sige, at det er ret tiltrængt. For selvom miniserien skræmte en hel generation af børn og unge i starten af 90'erne, inklusiv mig selv, så har den desværre ikke holdt sig særlig godt gennem alle disse år.

Denne nye fortolkning er instrueret af Andy Muschietti, der havde sit debut tilbage i 2013, med gyseren *Mama*, der for mit vedkommende var en ret middelmådig film.



Da børn begynder at forsvinde i byen Derry, Maine, må en gruppe børn konfrontere deres største frygt, da de møder et formskiftende monster, ved navn Pennywise.

Filmen bruger en stor del af sin lange spilletid på, at fortælle om hver enkelts konfrontation med monstret, og hvordan det bruger deres største frygt imod dem, i scener der både er vigorøse og brutalt voldelige; om det så er frygten for sygdom, smitte og spedalskhed, et Amedeo Modigliani maleri, sin forsvundne lillebrors skæbne, eller ja, klovne.

Men på trods af alt volden og gysene, så bruger filmen heldigvis også meget af sin tid på vores hovedpersoners karakterudvikling, der på mange måder faktisk minder mig om film som *Stand by Me* (der også er en Stephen King fortælling), Netflix's *Stranger Things* og selv endda Richard Donners *The Goonies*; bare i R-Rated udgave.

Bill Skarsgård overtager rollen som Pennywise, fra Tim Curry, der spillede rollen tilbage i 1990. Denne fortolkning er meget mindre humoristisk og klovneagtig, og mere i stil med hvad bogen beskriver karakteren som; nemlig et monster. Man fornemmer hele tiden, at selvom Pennywise ligner en klovner, så er der noget galt, noget inde bagved; *Det Onde*.



Til forskel fra bogen og miniserien, fortæller denne film kun børnenes del af historien, hvor en planlagt fortsættelse - der fortæller deres voksne modstykkers del - skal udkomme i 2019. Det fungerer faktisk forbløffende godt, at dele historien op på denne måde, fremfor at springe frem og tilbage i tiden ligesom bogen gør det. Andre biografgængere vil muligvis være dybt uenige, men jeg vil nødvendigvis ikke kalde filmen for 'uhyggelig', men derimod nok rettere intens. Det er måske bare mig der er blevet en smule hærdet, når det kommer til gysergenren. Nogle af dem jeg sad i biografen med, holdte sig både for øjnene, mumlede nervøst til hinanden og udbrød selv et par tøsede skrig hist og her. Alt i alt en forbløffende god adaptation af en fænomenal bog og jeg glæder mig allerede til fortsættelsen, der skal afslutte historien.



Originaltitel: IT

Aldersgrænse: 15

Udgivelsesdato: 6/9 2017

Genre: Gyser

Land: USA

Spilletid: 2 timer 15 min

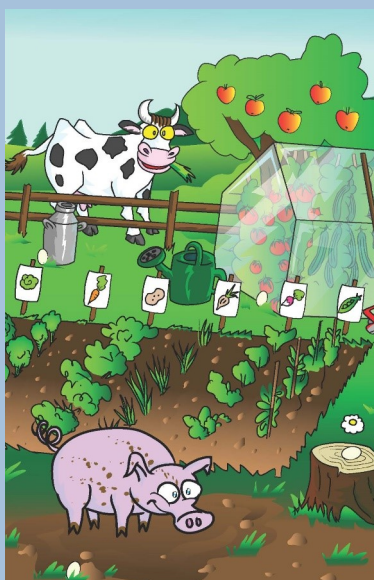
Humørsiden Strikes Back!

★	BY I TEXAS	KAN MAN FINDE PÅ STRANDEN	 ILT	↖	MED DET SAMME	LAND	NORGE	FORKERT	FOR-NAVN	UDEN	TV-SERIE	DAN-MARK	★		SPANIEN	SKRIDE	KAN MAN FÅ I SPARE-KASSEN
PENGE-INSTITUT		9											↓	KLO			
BATTERI-TYPE			VIRKER			6	STRYGE			LINJE				5	2 ENS		
			FARVE				VALGTE			VAND-LØB					DANSK Ø		
ROMER-TAL 56					FEST-SALEN							PÅ GRUND AF ROMER-TAL 1501				NORGE	
					MÆRKE											FILM-FIGUR	
LITER									DYR					GRINE			JEG
									JORD-TYPE					HÆR			
ØSTRIG		LEVER				METAL					VOVE			10			
		NÆVNE									TILRÅB						
ALENE						HÅNE			11							GRAM	
									STÆVNE							INDE-HOLDE	
★	VEJER	3							TAGER TAG				HOVED-STAD				
	TVANG							TRÆ				JAG					
FOR TIDEN				RENSE-MIDDEL					BJERG-MASSE					LÆSE-PENGE			
				TALORD					INTET					GREB			
HVIL					KØRE-TØJ		2						1		PIGE	4	
					GRÆKEN-LAND					VÆSEN					LILLE		
INSTRUMENT										7		SANG					
												KILO					
		8				FALDE											

S
U
D
O
K
U

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

Find 5 Fejl



UDGAVENS GÅDE VENDER TILBAGE

Jeg kan hyle uden en stemme, svæve uden vinger, bide uden at have tænder og hviske uden nogen mund. Hvad er jeg?

TEGNESERIESTRIBEN



Klar parat start!

Klar parat start. Hvad er "klar parat start", ville folk nok spørge om, og med god grund. Klar parat start er et kursus- og aktiveringsforløb, som har været i gang i ca. 1-1½ år, og er derfor meget nyt. Der er dog alligevel en venteliste, for at man kan komme ind på et af de to hold der er. Forløbet er for folk mellem 18 og 25, som døjer med et misbrug, uanset om det er stoffer eller alkohol der er tale om. Forløbet er til for at få unge ud af deres misbrug, videre ud på en uddannelse, i praktik eller andet relevant for den individuelle unge. Der er mødepligt på holdet.

Når man skal starte i klar parat start, får man automatisk en mentor tilknyttet. Der er 3 mentorer tilknyttet "Klar parat start"s to hold. Denne mentor vil være vedkommende, man kan henvende sig til med problemer, man ikke synes resten af holdet behøver at få af vide. Man vil med jævne mellemrum have individuel samtale med sin mentor, så man kan snakke om hvordan det går. Ellers vil man til hverdag, være sammen med de andre på ens hold.

Hverdagen i klar parat start

Skemaet er selvfølgelig forskelligt for de to hold, men alt i alt laver man det samme i lige lang tid, bare på forskellige tidspunkter. Man møder op to gange ugentligt, i den gamle pedel bolig på Hånbækskolen (10 klassescenteret). Den ene dag for at mødes med resten af holdet i tre timer og spise morgenmad sammen. Bagefter kan man snakke lidt om hvordan det går individuelt, og måske arbejde med nogen ting der giver mening for en (som for eksempel fordybelse i følelser, angst og andet man nu kunne døje med). Den anden dag har man enesamtale med sin mentor i cirka en time, hvor man kan fordybe sig i hvad der skal arbejdes hen imod, og hvordan man gør det bedst muligt. Derudover skal man møde op to gange ugentligt i FFK hallen. Den ene dag i to timer med de andre fra ens hold. Der kan man dyrke noget fitness i deres fitness lokale, eller også kan man finde på noget selv, hvis man ikke kan overskue de fremmede, som også benytter sig af fitness. Den anden dag tager begge hold op (også i to timer), og finder på noget at lave. Måske noget gruppesport, hvis man er nok til det.

Af Sweetdiepie

Socialudvalgets besøg

Dagen var tirsdag d. 15. august ved tretiden. Det var Mikael, Chris og undertegnede der skulle møde en hel del mennesker i Fontænehuset. Det var socialudvalget som vi ventede besøg af. Der blev sagt pænt goddag til dem alle sammen og Mikael og Chris stod for rundvisning både i huset, men også i haven og på værkstedet. Conni forberedte statistik om fremmøde og vores medlemmers praktik, arbejde og fleksjob. Køkkenfolket havde også forberedt sig til mødet, for der blev lavet masse kaffe, the og ikke mindst velsmagende kage og frugt.

Det handlede om at præsentere huset som et fysisk sted, men også om at fremvise vores arbejdsfællesskab og informere om vores 37 standarder og hvad det vil sige at være et fontænehus. Jeg stod for selve medlemsberetningen. Jeg fortalte om, at huset for mig var en redning fra ensomhed og tomhed.

I huset fandt jeg ud af, at selv om jeg er blevet førtidspensionist og ikke kan varetage arbejde, så har jeg stadig ressourcer som kan bruges til glæde for andre. Ud over det, at jeg arbejder i huset så er jeg også medlem af fakultetet, der akkrediterer andre fontænehuse. Det at føle sig ventet, nødvendig og værdsat har hjulpet mig til at acceptere mit liv som førtidspensionist, men også givet mig bedre selvværd og selvtillid. Jeg er en blandt rigtig mange mennesker, der arbejder i vores fontænehus, der har fået styr på livet og fandt vejen til at komme videre.

Det så ud til at vi fangede opmærksomheden hos de fleste politikere. Vores budskab blev godt modtaget. Folk var imponerede over, hvor mange mennesker der har kontakt til huset og hvor mange bliver hjulpet videre.

Mikael og Maria

Brandkursus i Hvims

Huset havde ansøgt TRYGFONDEN om tilskud til en kursusdag med brandbekæmpelse på dagsordenen. Og vi var heldige igen!

Tilslutningen var heeeelt overvældende :)

18 friske Fontænere blev dels afhentet af Hvims' bus og dels fragtet i 2 privatbiler. Fantastisk, at så mange havde meldt sig til dagens udfordringer.

Først så vi nogle film om, hvor hurtigt det går galt — når flammerne får fat.

Uha — det var skræmmende billeder fra en grillbar her i Frederikshavn.

Skræmmende, især fordi personalet var helt rådvilde, da de opdagede branden i frituren. Der blev heldigvis ringet 112 og brandbilerne var der inden for kort tid. Men da var alt overtændt og brandfolkene kunne bare slukke de sørgelige rester og forhindre ilden i at brede sig.

Så skulle vi ellers i "brandmandsuniform", støvler, handsker og hjelm. Nu skulle der prøves kræfter mod ild i forskellige ting.

Lad os nu bare være enige om, at ingen af os så særligt smarte ud :) Men det skulle vi nu heller ikke. Og prrryha det var en hot affære, både med ild tæt på, men også på lang afstand af de varme brandsteder.

Vi lærte, at det er rigtig rigtig dumt at prøve at slukke brændende olie med vand! Hvilket nok kunne forsøges i eget køkken ...



I stedet skal ilden bare slukkes, ved at lægge låg på gryden så næringen (ilten) bliver taget fra flammerne. Vi fik prøvet at slukke med forskellige ildslukkere, afhængigt af hvad der var ild i. Og instruktør Bent fik vist et fantastisk smukt og overvældende flammehav, da han smed 1/2 liter vand på brændende olie.

WOOOW, vi rykkede alle et par meter baglæns. For der blev lige lovligt varmt.

Vi prøvede også at redde en "person" ud fra et røgfyldt lokale. Ligeledes prøvede vi at slukke ild i en "person" med ild i tøjet.

Tiden gik alt for hurtigt. Sune ville ellers gerne have prøvet at være røgdykker, men det var tiden for knap til.

Det var både en sjov og især lærerig dag. Ros til instruktørerne for at lægge øre til mange og sjove spørgsmål fra videbegærlige Fontæner.

Gitte M.



Fra Skagen til varde Cykel for sagen

Vi var en bilfuld fra Fontænehuset, der var med i Skagen sammen med Mob Din Krop, hvor vi skulle sende de 120 friske cykelryttere afsted på første etape til Ålborg. Der blev sat banner op med reklame for Mob din krop, der blev hejst startskilt op i lygtepælene og der blev sat en scene op. Der var god stemning og vejret var med os og cykelrytterne :) Vi havde kaffe, småkager og brød med som man kunne tage lidt efter lidt, når den lille sult eller tørst meldte sig.

Imens rytterne fik deres cykler og gjorde deres udstyr klar, så var der et medlem fra Mob din Krop som spillede noget godt musik med guitar på scenen. Der blev holdt velkomst tale og Mob din Krop fik overrakt en "lille" fin gave og hjælpende hånd på 10.000 kroner. Der var en børnehave lige nede ad gaden som var med til at tælle ned fra ti, inden man sendte de forskellige hold cykler afsted.

Da vi havde fået alle hold afsted og bilerne atter blev pakket sammen igen, tog vi ned på bryghuset i Skagen, hvor vi fik en kold sodavand og nogle fik en kold øl som tak for hjælpen fra Mob din Krop. Der var godt vejr så vi sad ude under de store parasoller, hvor der blev grinet og hygget omkring bordet.

Det har givet motivation til nogen af os til at investere i en racercykel, så der kan cykles og trænes op til eventuelt at kunne cykle med i første etape næste år til Ålborg :)

Opskrifter

Stor madpandekage

Det er utroligt nemt at lave sine egne madpandekager, og her får du en god opskrift på en stor madpandekage, der er bagt i ovnen. FylDET, grøntsagerne og osten spiller godt sammen, og så har du en dejlig krydret aftensmad, der er rig på smag.

Til 3 personer

Fyld

1 løg
2 fed hvidløg
1 bundt forårsløg
1 peberfrugt
500g oksekød
20g smør
1 dåse hakkede tomater
1 tsk oregano
Salt og peber

Pandekagedej

125 g hvedemel
4½ dl mælk
4 æg
Fedtstof til smørelse

Anretning

1 håndfuld mozzarella ost
2 tomater

Fyld

Snit løg, hvidløg, forårsløg og peberfrugt, og stil det til side.

Brun oksekødet af i smørret på en pande ved høj varme. Tilsæt hvidløg og løg, og lad det stege i ca. 2 minutter. Tilsæt 2/3 af forårsløgene, samt peberfrugt, hakkede tomater og oregano, og lad det koge under låg ved høj varme i ca. 6-7 minutter. Smag til med salt og peber, og stil fyldet til side.

Pandekagedej

Pisk mel, mælk og salt sammen til en ensartet masse, og pisk æggene i massen ét ad gangen. Tildæk en lille bradepande (ca. 30 x 35 cm) med bagepapir, og smør med rigeligt fedtstof. Hæld pandekagedejen ud i bradepanden, og bag den ved 225 grader i ca. 20 minutter, eller indtil den er færdig.

Anretning af madpandekagen

Tag pandekagen ud af ovnen, og tag den forsigtigt op af bradepanden. Læg den på et skærebræt, og fordel næsten alt fyldet på pandekagen. Rul den sammen, og kom det sidste fyld på toppen. Skær tomaterne i skiver, læg dem ovenpå fyldet, og afslut med mozzarella. Stil den fyldte madpandekage i et fad, og bag den i ovnen ved 200 grader, indtil osten er smeltet.

Fordel den sidste tredjedel af forårsløgene på toppen, og servér.

(Vi her i Fontænehuset blev overraskede over hvor godt det smagte. Det mætter helt utroligt meget og hermed vil vi sige bon appetit til jer der skulle få lyst til at prøve denne fantastiske pandekage)

Makrel med sød sauce

Til 4 personer

400 g små kartofler med skræl
Olie til bradepanden
800 g urter i små tern:
Gulerod—selleri—porre—løg—eventuelt courgetter
100 g røgede lakserester eller hellefisk
4 stilke basilikum (kan være tørret)
4 makrelfileter
4 spsk olivenolie
2 dl soja
2 dl vand
4 spsk ketchup
4 spsk rørsukker
4 tsk Dijonsennep

Når det er klart så starter vi således

1. Kartoflerne lægges med skrællen på i en oliesmurt bradepande ved 175° i ca. 20 minutter
2. Urterne vendes på en pande i lidt olie, tages af blusset og heri blandes den røgede fisk skåret i tern samt basilikum
3. Giv makrelfileterne nogle snit i skindsiden og brun dem på skindsiden (kun skindsiden). Stil fisken til side til senere bagning
4. Urterne lægges som bund i et ovnfast fad. Makrellerne lægges ovenpå og halvdelen af vandet hældes ved
5. Når kartoflerne har bagt i ca. 15 minutter sættes fadet med makrellen ind til kartoflerne i den varme ovn og bager med i 10 minutter
6. Derefter tages makrel og urter ud sammen med de færdigbagte kartofler. Urter og kartofler lægges på en tallerken og makrellen anrettes oven på dem
7. Tilberedning af saucen: Kom vand, soja, ketchup, sukker og sennep i en gryde. Kog det godt igennem. Når det tykner er det klar til at hældes rundt om makrellerne

Det var det. VELBEKOMME

Åsted hyttetur

For at det kunne lade sig gøre at komme af sted til Åsted, havde Støtteforeningen været på banen med blandt andet at søge §18 midler, så vi kom af sted gratis. Tak til Støtteforeningen.

Torsdag d. 24. august lidt over middag var vi klar til at tage af sted til Åsted Ådal og ned til spejderhytten. Vi var i to biler som kørte af sted hvor vi var syv og derudover var der en på scooter og tre på cykel. Ole havde ikke de største intentioner om cykelturen og var ret så negativ omkring distancen og vejret. Men det kom dog til at overraske ham. Da han stod ude ved hytten og de snakkede om tiden derud, følte han ikke at det var så slemt alligevel. Den var blevet hyggelig og sjov alligevel, da de snakkede og grinte på turen derud samt undgik regn. Et af elementerne som de også havde frygtet.

De som kørte i bil sørgede for at låse op i hytterne, og pakkede maden ud så det kunne komme på køl og ellers så blev der lavet kaffe så den var klar. Efterhånden som folk dukkede op, blev der også fundet køjer hvor vi kunne sove. En del startede med at rede seng så det var klar til natten. Et par stykker tog en lur for at kunne klare aftenens strabadser. En fandt sin bog frem for at koble af og for lige at have lidt alenetid.

Vi andre begyndte at finde brænde og tænde bål, for der skulle jo være ren hygge til hele aftenen, hvis ellers vejret tillod det.

Der blev fundet snobrødsdej frem som var lavet hjemmefra og vi havde snobrødspinde med, og fandt nogle ekstra ude i hytten. Pølserne blev også fundet frem og der var rigeligt med pølser. Der var ikke dej nok, så der var et par stykker der kørte efter ingredienser som vi manglede og der blev lavet en ny portion (uden salt) da vi manglede det ude i hytten og ikke tænkte på at der skulle købes noget.

Efterhånden så dukkede der også flere frem til vores hygge, så vi til sidst var femten.

Der blev bygget bøffer op (fyldte bøffer). Det var ret så sjovt at lave dem, for det var jo med at finde ud af, hvis bøf var hvis bøf, når de først kom på risten over bålet. Det blev også lidt af en prøve, for når bøffen først var blevet lidt brun, så kunne man jo ikke længere se vores fine mønstre som vi havde lavet. Kartofflerne blev pakket i stanniol og lagt ind i gløderne. Salaten blev lavet og vores flûtes var købt, så de var jo nemme nok. Bord og bæk sættene blev hentet over til bålpladsen, så vi kunne spise sammen der.

Efter maden var der en bilfuld der kørte hjemover igen, da de ikke havde mulighed for at overnatte. Der blev rigtig hygget rundt ved bålet og så blev det tid til at vi også skulle have vores marshmallows, kiks og snøffel sandwich. Vi fik ikke andet end lige begyndt før det begyndte at regne en del.

Der blev tændt op i brændeovnen indenfor og folk rykkede derind. Derefter valgte en bilfuld mere at køre hjemover.

Os der var tilbage hyggede os gevaldigt med kiks, snøfler, marshmallows, kaffe og et spil 10.000. Efter det første spil brød nogle op, for at daffe i seng og resten tog lige et spil 10.000 mere inden de også rykkede over i køjerne.

Godnat sagde Ole Lukøje også til dem som måtte høre på nattens snorken.

Næste morgen stod et par stykker op for at gøre morgenbord klar, med nybagte boller, kaffe, the og hvad der nu ellers hører sig til et overdådigt morgenbord. Efterhånden kom de andre op, dog skulle et par stykker lige kaldes på, men vi blev alle samlet til morgenmaden i hyttens hyggelige køkken.

Over morgenmaden blev der snakket om hvad der skulle laves og hvem der skulle gøre det, inden vi forlod hytten igen.

Der skulle jo ryddes op og gøres rent efter os. For når man kommer ud i hytten så er alt så ryddeligt og nyseligt og så må man hellere aflevere hytten lige sådan.



Sommerfest

Vi havde som sædvanlig forberedelser om hvordan vi skulle gøre vores sommerfest så indbydende som muligt. I form af menuplanlægning, planlægning af hvad der skulle gøres inden og på dagen og et festligt indslag fik vi det på plads.

Vi fik skrevet et opslag hvor man kunne melde sig til og vi fandt ud af, at vores madbetaling for aftenen skulle koste 30 kroner. Det er også megabilligt når man tænker på at vi fik mørbrad som var pakket ind i flûtes og omviklet med bacon. Vi fik melonsalat og tomatsalat og der var bagt flûtes og vi fik marinerede kartofler til. Det hele blev bare så godt.

Der var blevet lavet cheesecake dagen før som vi kunne få som dessert eller til kaffen.

Der var blevet forberedt en skattejagt med gåder og vi skulle holde os inden for husets grund. Vores kære medarbejdere og medlemmer af huset der deltog i skattejagten, blev delt op i to hold og sendt rundt i huset, for til sidst at skulle finde sammen og samle et ord som der blev brugt meget tit her i huset. (NATIONAL STATISTIK). For den som skulle ligge posterne ud var det vigtigt at de andre medlemmer ikke opdagede hvor de blev lagt og det gik også over al forventning.

Udenfor blev en pavillon sat op, for det var selvfølgelig en af de dage som ikke viste sig fra den bedste side. Grillen blev tændt op med dyre briketter og som sædvanlig så gik det ikke for godt med at få den kære grill startet op. Det endte med, at en af vores medlemmer stod med vores ukrudtsbrænder for at sætte ekstra fut under briketterne.

Kødet som skulle grilles på grillen gik det rigtig godt med, da det langt om længe gik op for folk, at de skulle holde sig fra grillen. Når man letter på låget hele tiden, så suser den gode varme jo ud og det tager jo længere tid før end kødet bliver færdigt. Så langt så godt. Pølserne skulle også grilles og det gik godt (det var en meget uerfaren der stod for det) så de blev da godt og grundigt sorte. Og tænk sig de kære mænd stod og sagde, at sådan skulle det være og det bare var ekstra krydderi.

Der blev vasket og ryddet op efter vores hyggelige sommerfest, og da klokken nærmede sig ni om aftenen, så var folk også godt mætte og trætte og var klar til at komme hjem i seng og under dynen.

Tak for en skøn sommerfest og vi glæder os til den næste i år 2018.

Min hund Nellie

Nellie er en meget speciel hund, der har sine helt egne meninger, og hun tror hun ejer det hele. I hundeskoven er hun dronningen over alle hundene der kommer derude. Hun skælder ud når der er nogen der er lidt for nærgående og er meget nysgerrig når der kommer "nye" hen på "legepladsen"

Vi har været til hundetræning, hvor træneren gispede, da han hørte Nellie var en blanding af chihuahua og pekingeser, så han troede det værste. De små hunde er kendt for at være lidt arrige og galpe helt vildt.

Men alt i alt er hun en dejlig hund, der elsker at blive nusset om og elsker at få opmærksomhed, får hun det ikke tager hun det selv. Hun er kendt nede i parken i Sæby for at være den lille smukke hund, der krammer alle andre hunde. Hun står på bagbenene og tager sine forpoter rundt om den anden hund, som om hun krammer den.

Hun har været på besøg hjemme ved Conni og Bastian. Bastian er en meget stor hund, der er meget legesyg på hans helt egen måde. Nellie mente at han var meget farlig, når han kom hoppende og ville lege. Så hun

skældte ud og kom op på en stol ved os ved bordet. Hun skældte stadigvæk ud den bette. Hun troede lige at hun skulle bestemme over ham i hans hjem.

Jeg er stolt over at jeg kan sige det er min lille skat. Hun giver en så meget kærlighed, med alle hendes mys og hendes måde at komme kravlende op på maven på, og ligge hendes hoved på ens kind. Hun kan mærke på en hvis man ikke helt er på toppen, så viger hun ikke fra ens side.

Den bedste måde hun kan ligge sig til at sove på, er at ligge rundt om ens hals, men hun er blevet for stor så nu ligger hun halvvejs omkring hovedet og halvvejs ned med støtte på armen.

Nellie er en hund, der elsker alle mennesker. Selvom hun ikke har set dem før, så tager hun dem som at de har kendt hinanden i evigheder. Hun føler sig hurtigt tryk i andres arme og giver en masse glæde og kærlighed til andre både dyr og mennesker :)

Hun charmerer ALLE med hendes "lille" underbid :)

Efterårsstævne

Med besøg fra Morsø

Vi havde fået en forespørgsel fra Mob Din Krop, om vi ville have besøg af Sportsforeningen af Limfjorden (Morsø) ligesom sidste år. Der kom de og fik aftensmad og hyggede sig så i Fontænehuset. Det sagde vi selvfølgelig ja til og der kom seksten talstærke mennesker til aftensmad. Vi var nogle stykker, der havde forberedt maden, som stod på lasagne, råkostsalat, blandede salat, dressinger og hjemmebagte flûtes. De var meget interesserede i hvad Fontænehuset var og hvad man lavede i huset. Der blev stillet mange gode spørgsmål om huset. Det var rigtig hyggeligt og der blev grinet og snakket om vind og vejr.

De blev vist op i Arena nord, hvor de skulle overnatte inden efterårsstævnet dagen efter. Det har givet nogle gode relationer, som gør det ekstra hyggeligt at skulle til stævne sammen.

Inden efterårsstævnet om tirsdagen, startede vi med at mødes nede i huset til morgenmad, som stod på rundstykker som Chris hentede fra bageren. De skønne mennesker, der skulle hjælpe til med maden og de øvrige ting i køkkenet, kørte lidt før os andre, så de var klar til stævnet startede kl. 10.

Herefter fulgtes vi op til FFI hallen hvor efterårsstævnet skulle foregå.

Der blev holdt en lille velkomst tale af Søren fra Mob Din Krop og herefter var der fælles opvarmning på græsset, med diverse øvelser.

Vi havde hold i de forskellige aktiviteter. Både fodbold, støvlekast, petanque og så videre. Der blev kæmpet til stregen i de forskellige discipliner, og det resulterede i vi fik medaljer med hjem. Igen i år havde vi vort helt eget fodboldhold med, de kæmpede flot og heldigvis uden skader. Vi havde et hold der var så seje i petanque at de vandt guld efter en lang finale. De var så gode (Michael D og Sarafino). Vi var nogle stykker fra Fontænehuset som spillede med volleyholdet fra Mob Din Krop og vandt bronze. Chris var med i støvlekast, hvor han kom hjem med en bronzepokal.

Det var en rigtig hyggelig dag med sjov, grin og en masse sved på panden :) Maden var helt i top og der var forsyninger i løbet af dagen med kaffe og the, som de dygtige medhjælpere i køkkenet sørgede for.



Havet og stjernerne får mig til at indse ...

hvor lille jeg er

Jeg må hellere få fat på
sådan en penispumpe

Jubilæum i Kildehuset

Vi havde lejet en bus af Palle Jensen, så vi kunne komme en stor flok afsted til Kildehuset.

Vi spiste frokost hjemmefra og pakkede herefter bussen med folk og gave. Så kørte flokken afsted og landede i Kildehuset efter 45 minutter.

Der var mange biler og mange gæster (cirka 150) var mødt op til Kildehusets jubilæumsfest, så det var svært at finde plads til den store bus. Men heldigvis lykkedes det.

Vi blev taget godt imod da vi kom ind i huset og samtidig med var det så hyggeligt, at vi kunne hilse på de andre, fra de andre fontænehuse, som var mødt op til anledningen

Vi fortrød hurtigt, at vi havde spist os mætte hjemmefra, da Kildehusets medarbejdere og medlemmer, havde lavet et stort ta'selvbord, med masser af lækkerier og dertil hørende drikkevarer. Vi tog lidt af hvert på tallerkenen og fandt en god plads i sofaen.

Der var lavet et program over dagen, så det gjorde det mere overskueligt for gæsterne, hvad der skulle ske.

Birthe Sloth Thomsen, leder af Kildehuset, startede med en flot tale om blandt andet Kildehusets historie.

Derefter talte Carsten Johansen (Fagcenterchef for socialpsykiatrien), Anette Lund (tak for 22 års medlemskab), Arne Shade (Charity of Aalborg) sagde "I

fortjener stor respekt" og overrakte et gavebevis til Aalborg Zoo, og til sidst Hanne Juul (som var med til at få Kildehuset på verdenskortet).

Der var mulighed for at se huset i form af rundvisning og det tog vi med glæde imod. Et par stykker blev siddende i den varme sofa, da de blandt andet havde haft mulighed for at være på rundvisning i huset, på et tidligere tidspunkt. Så de fik hyggesnakket.

Per og Henrik var noget begejstrede over Kildehusets rygesalon, da det var et lille hus ude i haven, med egen varme, som man kunne tænde for, hvis behovet var derfor. Det var noget mere end vores eget hus har. Klokken blev 15.45 og det var tid til at vende snuden mod Frederikshavn. Vi måtte sige farvel til Betina, snøft, for så kunne hun skrive en hilsen i gæstebogen fra os alle sammen og hun skutte jo ikke til Frederikshavn.

Det blev en rigtig god eftermiddag troede vi dagen efter blev vi kontaktet af udlejningsfirmaet med bussen der var kommet en bule i bussen og Lisbeth var møgirriteret over det skete, for det kunne jo ikke passe. Men Per og Lisbeth var oppe og kigge på bussen og de måtte sande, at det desværre var sandt.

Betina, Hanne, Per og Conni

Naturelsker

Er naturen da ikke bare skøn. Hvis man kigger på årstiderne og deler dem op i vinter, forår, sommer og efterår, så får man....

Vinter: Er lig med kulde, regn, slud, sne, storm, sol og hvis man så ser på en dag med sne, kulde og sol, så er der jo god lejlighed til at komme ud i den friske luft, nyde dagen og eventuelt finde en kælkebakke og tage en tur. De dage med regn og slud er ikke sjove, men så er der jo netop tid til, at man kan bage nogle boller, lave varm kakao og sætte sig til at se en god film i fjerneren og dase under et lunt tæppe, mens man har stearinlysene tændt. Eller man kan lave noget indenfor, noget af det som man ikke fik gjort mens der var udevejr.

Forår: Alle forårsbebuderne dukker frem en efter en. Blandt andet fordi, at solen begynder at få sin magt og der kommer flere timer hvor der er lyst. Vintergækker, erantis, påskeliljer, pinseliljer og så videre. Træerne begynder at få blade. Græsset bliver saftigt og grønt. Ja det hele bliver efterhånden så sprudlende grønt. Har man bare en lille krukke eller have, så kan man tænke på at så og plante.

Sommer: Her i DK har vi det danske sommervejr og så ved man ikke om der vil regne, storme eller om der vil

være hedebølge. Men en ting er sikkert og det er, at man har ferie eller det vil sige at langt de fleste har ferie. Man kan nyde rigtig mange udendørsaktiviteter og der sker rigtig mange ting i sommerperioden i de forskellige byer. Plantelivet er i fuld flor så man kan nyde godt af alle de forskellige farver som de byder på. Tager man til vandet, så kan farverne også skifte rigtig meget, fra at være helt lysegrøn til at være over i det helt sorte. Man kan begynde at høste sine grøntsager, hvis man har dem i sin have.

Man kan gå i sommertøj og få farve på kroppen, men man skal dog passe på med ikke at blive solskoldet for det kan gøre pænt av.

Efterår: Mange synes at efteråret er en træls periode, men ser man på naturen så er der nu et væld af farver. Blandt andet de gyldne farver på buske og træer. Der er høsttid for de sidste grøntsager. Mange æbler er blevet modne og klar til at spise. Der er jo så godt nok november måned som trækker godt ned, for her er det slut med blade på træerne og der er som regel dagligt regn og rusk, men man kan alligevel se frem til at nu er der lige om lidt vinter med december måned hvor der er hygge komsammen med familien eller venner i forbindelse med julen. Og julen forbinder man med stearinlys, hygge, pebernødder, andesteg og så videre.

Jeg ved godt at det scenarie er det ikke alle som kan nikke genkendende til, men sådan ser jeg det, men jeg er også lidt af en naturelsker. (kun lidt).

Kajaktur

...på Rønnehavnen den 13/8-17. Vi mødtes nede i huset, hvor vi lavede en lille picnicurv til vores tur ude i det blå. Vejret var i top, fuld solskin og godt humør. Vi var 12 friske fontæner, der var mødt op til dette dejlige arrangement på en søndagsåben. Kajakkerne blev gjort klar, padlerne blev fundet frem i de rigtige størrelser og der blev hoppet i vores outfit, der måtte blive vådt. Der kom fem kajaker i vandet, og selvom nogen af os lige skulle finde modet til at komme ud at sejle i dem, sprang alle fem ud i det. Det gik rigtig godt for alle og ingen røg i vandet. Alle hyggede sig og prøvede sig frem i disse små "både". Der var også tre paddle boards, der kom i vandet. Det var rigtig sjovt, den første der røg i vandet, var den modige Danni, som var den første kandidat til at prøve disse gule brætter. Han satte sig på brættet, to sekunder efter var Danni i det kolde vand. Efter mere øvelse og tryghed ved brættet kunne Danni blive på brættet. Balancen blev rigtigt sat på prøve både på brættet og i kajakken.

Der blev taget nogle gode og sjove billeder ude fra kanten af, hvor der sad nogle stykker og hyggede sig på græsset op til havnebassinet og heppede på os i vandet.

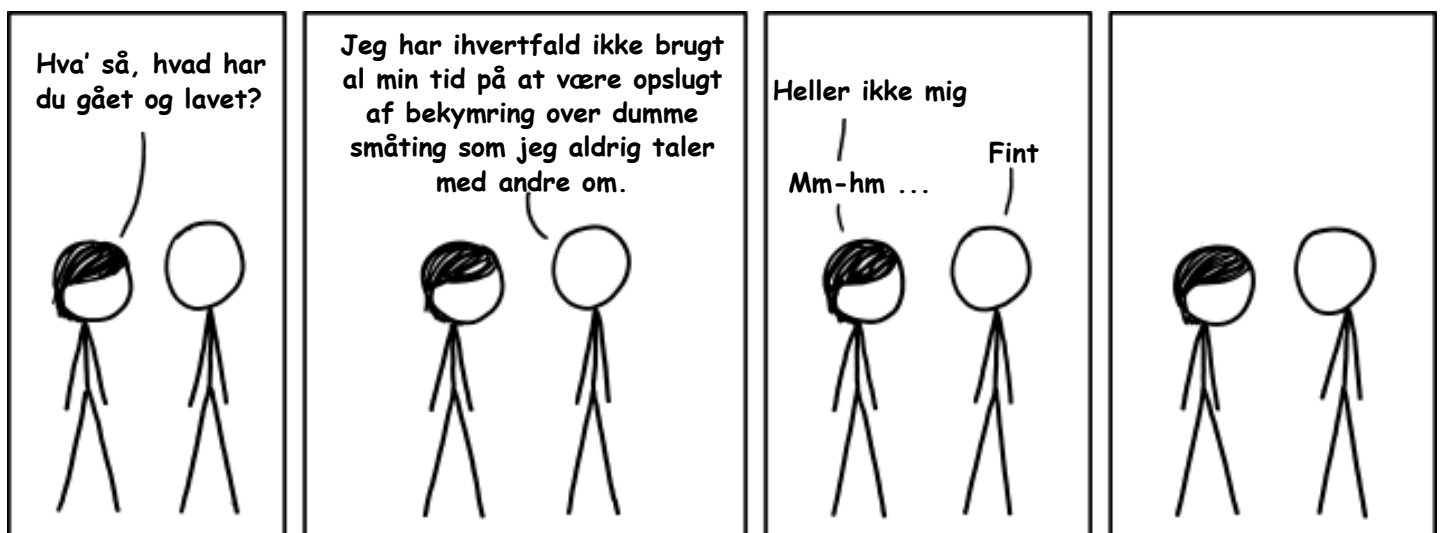
Det endte med at vi var tre andre, der vovede os ud på de lidt livlige brætter. Efter lidt koncentration på bræterne gik det godt med både at sidde og stå på dem med en åre og sejle rundt. Så gik der lidt konkurrence i at få hinanden i vandet. Vi endte med at være fire der røg i vandet.

Der gik også lidt sport i at prøve forskellige grænser af, at løbe ud på boardet og at se hvor mange man kunne sidde på en kajak på engang (vi sad tre på, den sank og blev til en ubåd).

Vi sluttede alle sammen af med kaffe og kage på græsset ved kajen. Der blev hygget, grinet og lavet en masse sjov.

Alt i alt en rigtig hyggelig søndag med fantastisk selskab.

Schanne og Danni





UCN

Vi fik en indbydelse til at skulle undervise på UCN, for de nye studerende på ergoterapeutuddannelsen. Mikael kom og spurgte mig om jeg ville være med til at undervise og det sagde jeg med det samme ja til. Vi tog det op på Husmøde, om der var nogle som ville komme med input til vores undervisning og fremvisning. Der var ikke rigtig opbakning til det, da der på tidspunktet var så mange andre aktiviteter. Datoen begyndte at nærme sig og om mandagen inden vi skulle derned, satte Mikael og jeg os ned. Vi fik lavet en PowerPoint som vi kunne arbejde ud fra, når vi skulle fremlægge. Mikael er lidt af en sjov mand. Han spurgte om han skulle køre til Aalborg eller om jeg gjorde det. Hvis det blev ham, om jeg så var klar til at sidde bag på hans motorcykel. Hallo jeg er altså 49. Jeg takkede nej, så turen derned kom til at ske i Aygo'en. Derudaf det gik i Madam blå og otte minutter før vores fremlæggelse var vi på UCN.

Et helt klasseværelse fyldt med ergoterapeut studerende, sad og var klar til at blive undervist. Vi havde 45 minutter. Og vi var lidt spændte på om vi havde materiale nok til dem, men det viste sig ikke at være et problem.

De var flittige til at spørge og vi havde en del selv at fortælle og ja, det gik da sådan, at vi ikke havde brugt hele vores PowerPoint da de 45 minutter. var gået. Ergo det må altså have været ret så godt.

Vi håber da at vi igen bliver inviteret derned på et andet tidspunkt, nu da vi har fået sat en PowerPoint op, som vi kan bruge på et andet tidspunkt.

Turen gik hjem igen mod Frederikshavn, og vi fik da evalueret lidt om vores undervisning. Samtidig fik Mikael nys om bilens hastighedsbegrænser. Så han endte op med at læse i instruktionsbogen, om den ikke kunne mere, end at være en hastighedsbegrænser. Han erfarede at det kunne den altså ikke.

Nu har vi vores næste Husmøde til at tænke på, hvor vi kan fremlægge vores gode oplevelse på UCN, for det er jo også rart for andre at vide at det egentlig var en rigtig god oplevelse.



Naturtur

På havnen

Det var en dejlig onsdag med skønt solskin og turen gik denne gang ned på havnen, for at prøve at fiske efter makrel i havnebassinet (ved krudttårnet).

Der blev cyklet derned og en enkelt havde grej med i bilen, så det kunne lade sig gøre at fiske.

Grejet blev pakket frem og snøren blev kastet ud i bassinet, og så måtte vi vente og se om der kom noget på krogen.

Det gjorde der. Mikael fangede en meget lille fisk og det var den eneste fisk der blev fanget denne dag. Men vi hyggede os med snak og medbragt kaffe.

(Vi er gode til det kaffe hygge).

Vi fik også snakket om vi skulle beholde vores naturture, eller om vi skulle gøre noget andet i stedet for. De sidste mange gange har der nemlig ikke været meget tilslutning til naturturene og det er jo lidt ærgerligt.

Men der er jo også en tilgang til huset af nye mennesker, som måske ikke er så interesseret som folk der i sin tid har besluttet at oprette turene. Men heldigvis så var stemningen der til, at vi skulle beholde vores naturture.

Vi har nu planlagt vores ture frem i tiden helt frem til 1. januar 2018.

Turen gik til Cloostårnet

og når man tænker på at det går megameget op af bakken og man cykler, så er det bare godt gjort af de tre tøzer som kom derop. Jeg var kørt dertil i bilen. Vi drak vores kaffe og fik vores sunde slik (frugt).

Vi blev enige om at vi skulle op i tårnet alle fire og to af os tog elevatoren. De andre tog trapperne. De havde ikke talt dem og de havde heller ikke set hvor mange trin der var, men det fandt vi ud af da vi kom ned igen. (Tre gik af trapperne ned og den sidste tog elevator).

Der var 315 trin op til toppen og så tænker man om de sidste to etager var talt med angående trappetrin.

Vores ben rystede godt da vi kom ned, så vi måtte da lige have os en lille is. Uhm, det hjalp godt på det og så drog vi alle sammen derfra tilbage til huset.

En fisketur

Man kigger på vejret og ser om det eventuelt kunne være fiskevejr. Det vil være specielt godt hvis vinden kommer fra sydøst, for så kommer fladfiskene tættere på stranden.

Er der sådan et vejr, så kribler og krabler det i kroppen, for at komme ud og fange de lækre fisk.

Man spiser lige sin morgenmad og gerne tidligt, for det er med at være på fiskepladsen i god tid og helst når det er højvande.

Man gør sig klar. Fiskekassen, spand, kniv, pose og stænger skal findes frem og det er også en god ide at have friske sandorm med sig. (Husk en klud som man kan tørre sine fingre af i).

Fiskegrejet skal være i orden. Det hjælper ikke noget at man har line på som er alt for gammel, for tænk sig nu hvis man har 2-3 fisk på sit forfang og linen springer.... Ja det vil være pissesurt.

Det er en god ide at have waders på, da man helst skal ud på første revle for at smide sit forfang ud (husk at have bælte på og lad være med kun at tage ud alene, da det kan være farligt at fiske med waders på. Hvorfor— (jo hvis man falder, så bliver waders som en prop og så bliver man vendt på hovedet). Vi tager wadersene på hjemmefra. Det er lidt kavt, men det er nu også rart ikke at skulle døje med at bakse dem på, når vi først er ude ved stranden.

HUSK kaffen — det er nu altid så rart lige at kunne få sig en kop dejlig varm kaffe, når man står derude og fisker.

Har man et godt fiskested, så vælger man selvfølgelig at tage ud til det sted. Vi har fundet et godt sted, men det vil jeg selvfølgelig ikke dele med nogen. Vi har brugt næsten to år på at finde et godt fiskested og så vil man jo helst ikke ud med gode steder.

Når vi kommer ud til stranden så pakker vi vores grej frem og får sat forfanget og ormene på og så er vi klar til at fiske.

Vi går ud på den første revle og det er med at kaste ud mellem første og anden revle, og så lade forfanget arbejde på sandbunden.

Ja det er med at finde et sted med sandbund, for fladfiskene er ikke de steder med tang.

Man lader forfanget ligge lidt, og så haler man lidt ind og sådan gør man i ryk for fladfiskene kan godt lide at skulle arbejde lidt for føden.

Man kan sagtens mærke når man har bid for så bliver der hugget, men man skal ikke altid tage linen ind lige med det samme, for fisken skal lige have lov til at hugge sig ordentlig fast.

Det er sjovt når der er en på. Men er der mere end en på, så er det som om de vil trække i hver sin retning og er strømforholdene sådan at strømmen går ind mod stranden, så bliver linen slap fordi de jo svømmer ind ad.

Når vi står og fisker, så er det ret så sjovt, for vi har som regel konkurrence i gang, om hvem der fanger den første fisk, den største fisk, hvem der nu får to fisk på første gang og som det sidste så er det også sjovt hvem der fanger de sidste fisk.

En dag vi var ude, havde vi 21 flad fisk med hjem og det var en god fiskedag. Vi rensede fiskene og lavede dem i dobbelte fileter. De største lavede vi samme aften med dobbelt panering. Fik nye kartofler til og en god dansk persillesovs til. Det var virkelig lækkert. Friske fisk smager virkelig himmelsk når man få det ind i sin mund og smagsløgene bliver kildret nænsomt. Resten af fiskene blev frosset ned til en anden god dag, hvor vi har lyst til at få en dejlig fiskeret.

Nu er vi også dem som tager ud og fisker fra båd i Kattegat. Det er smadderhyggeligt at være i båden og er der stille vejr, så vugger båden bare stille af sted. Vi har også prøvet det lidt hårde vejr og så er det med at holde fast.

Vi har et par gange prøvet at sætte garn, men vi synes ikke det er nemt at fange noget på denne måde. Til gengæld så har vi vores fiskestænger med på båden og så fisker vi efter makrel. Det er megasjovt at fange efter makrel da der er masser af gang i linen når de kommer på og det er uanset om der er en eller fem på af gangen. Vi fisker helst med forfang med tre kroge på, da det ikke er nemt at styre fem fisk på en gang.

Vores erfaring med fiskeri efter makrel ude på havet er, at de er nemmest at fange når de kommer i stimer, gerne på syv til ni meter vand og så er det med at hive dem ind i båden, så hurtig som muligt. Man skal være forberedt på, at der bliver et være svineri af blod og fiskeafføring, men det kan snildt vaskes af igen. Vi har en dam i båden, som kan rumme fiskene, så de beholder deres friskhed når vi kommer i havn.

Nu skal en makrel være 21 cm og mange synes at en fisk på denne størrelse er en helt fin spisefisk. Nu prøver vi, for vi har fra de 21 cm og helt op til 44 cm (de store skal vi ryge).

Jeg har lavet makrel lige som man laver stegt sild i marinade og det blev rigtig godt.

En frisk fanget makrel som bliver stegt på panden, er nu heller ikke så ringe.

Det nyeste påfund vi har gjort er, at vi ryger fisken enten som hele eller som fileterede. Først salter vi dem i få timer. Skyller dem. Lader dem tørre. Kommer chili og hvidløg på og så i rygeovnen. Det bliver virkelig godt og det er blevet vores favorit.

Tro mig — vores fryser er godt fyldt op med fisk efterhånden, men fisk er jo også dejligt sundt.

Fontænehuset har også nydt godt af, at vi har fanget fisk og så kommer det til at stå på menuen.

Nu er der snart vårsild og dem skal vi også have prøvet at fiske. Vi glæder os allerede.

EN AF DE VIGTIGSTE
TING I LIVET



ER AT KUNNE KENDE
FORSKEL PÅ EN
ULEJLIGHED OG ET
PROBLEM



HVIS DU BRÆKKER
NAKKEN, HVIS DU IKKE
HAR NOGET AT
SPISE ...



...ELLER HVIS DIT HUS
STÅR I FLAMMER, SÅ
HAR DU ET PROBLEM.



ALT ANDET ER
EN ULEJLIGHED



LIVET ER EN
ULEJLIGHED

LIVET ER "KLUMPET"



MEN EN KLUMP I
HAVREGRØDEN ...





...ER IKKE DEN SAMME
SLAGS KLUMP



DET ER VIGTIGT AT
KUNNE KENDE FORSKEL



Aunethan

zenpencils.com

Glutenintolerance?

Du tror måske, det er glutenintolerance, men det kunne være aminerne, der driller!

Der er virkelig, virkelig mange mennesker, der i dagens Danmark mener, de ikke kan tåle gluten. Og ja, der er da også en del med cøliaki, og ja, der er også en del, der slet ikke kan nedbryde gær og hvidt mel. Men hånden på hjertet — eller på tarmregionen: Jeg er sikker på, at en enkelt lille test, du kan udføre hjemme, kan vise dig, om du i virkeligheden lider af histaminintolerance i stedet! For symptomerne ligner til forveksling hinanden.

Vat i hovedet, mærkelige symptomer fra tarmsystemet. En hud der driller, træthedsanfald efter du har spist. Vekslede afføring og måske endog aggressiv, grådlabil og en følelse af ikke at være 100% til stede, selv når det egentlig skulle være sjovt.

Kan du genkende nogle af symptomerne, så er det måske fordi du har problemer med at nedbryde aminer korrekt — og det har intet med gluten at gøre. Symptomerne opstår når et enzym, som ellers skal hjælpe dig i tyndtarmen og dermed i resten af kroppen, ikke fungerer godt nok. Enzymet skal sørge for, at du nedbryder de såkaldte biogene aminer, som ellers kan udvikle sig til histaminer. Og dem er der rigelige mængder af i det moderne samfund. Og for at gøre det ekstra besværligt, så er der også en stribe fødevarer, som ikke er særligt aminholdige, men alligevel kan frigøre histamin i kroppen med medfølgende besværligheder.

Enzymet hedder diaminoxidase (DAO), og findes især i

Bagepulver, champagne, chokolade, gær, ost, rødvin, røget kød, spegepølse, spinat, surkål, tilberedt fisk (fx sild i lage).

En del medicin kan hæmme frigørelsen af DAO eller frigive aminer. Listen er desværre ret så lang og vidner om, at vi hver især må gøre vores bedste for at holde os sunde, så medicin ikke er påkrævet i mere end korte perioder af livet.

Dertil kommer en liste over fødevarer, som kan frigøre histamin i kroppen og dermed også skabe histaminintolerance

Alle bær, ananas, aubergine, avocado, banan, boghvede, bønnespirer, cashewnødder, citrusfrugt, eddike, græskar, græskarkerner, hasselnødder, hvidvin, linser, kakao, kikærter, kiwi, kylling, mango, papaya, peanuts, sennep, sojabønner, solsikkefrø, spinat, te (sort og grøn), tomat, valnødder, æg.

Den lange liste af fødevarer kan være næsten umulig at overskue, og derfor er der heldigvis hjælp at hente i DAOsin, udviklet i Østrig.

Man kan før et histaminholdigt måltid spise 2 små kapsler, så du får tilført enzymet, der kan nedbryde histaminet korrekt. Indholdet af kapslerne optages

ikke i kroppen, men arbejder i tyndtarmen, indtil histaminerne er korrekt nedbrudt, så de ikke skaber problemer i tyndtarmen eller passerer over i blodbanen og skaber ravage i resten af kroppen. Liste over mulige symptomer på histaminintolerance kan skyldes alt muligt andet, og du skal selvfølgelig tage læge, specialist, eller ernæringsterapeut med på råd. Det er interessant at se, hvordan histaminintolerance kan forårsage et hav af forskellige symptomer:

Mave tarm kanalen

Diarre — evt. med skiftende tarmfunktion, kronisk forstoppelse, luft i maven, oppustethed, mavekramper, mavepine, kvalme, eller opkastning.

Symptomer ved hoved og ansigt

Hovedpine, ofte migrænelignende, løbende næse og øjne selv om der ikke er tegn på allergi, periodisk svimmelhed, ekstrem træthed, en følelse af knockout, Quinckes ødem (hævelse omkring øjnene, læber og nogle gange omkring halsen), rødmen i ansigtet og eller brystkassen.

Hudproblemer

Rødmen i huden, kløen, eksem, nældefeber, akne.

Brystkassen

Astma, hjertearytmi (hurtige hjerteslag eller uregelmæssige hjerteslag)

Kvinder

Kraftige menstruationssmerter, histaminintolerance-symptomer forsvinder under graviditet og vender tilbage når barnet er født.

Andre symptomer

Kuldegysninger og rysteture, lavt blodtryk, kredsløbskollaps, pludselig psykisk ændring (aggressivitet, uopmærksomhed, manglende koncentration) søvnproblemer.

Det interessante ved DAOsin er, at du faktisk kan bruge kapslerne som diagnoseredskab. Prøv i en måneds tid at spise 2 kapsler DAOsin før måltiderne, eller før et glas rødvin. Slipper du for de sædvanlige problemer, er det meget sandsynligt, fordi kapslerne tilfører nok af enzymet DAO, så du slipper for en histaminreaktion i tyndtarmen med irritation lokalt, og slipper for reaktioner i resten af kroppen.

Læs eventuelt mere på

www.sund-forskning.dk

www.histaminintolerance.dk

Det sker i Huset:

Naturtur

4. oktober	Besøg i Lyngsø
11. oktober	Bangsbo gul/rød (kort) rute
18. oktober	Gåtur langs stranden
25. oktober	Sæby Jernkilden
1. november	Bunker Museet
8. november	Fiskeklyngen
15. november	Elling Plantage
22. november	Kanonerne (nord)
29. november	Indsamling af mos og kogler
20. december	Juletræshentning

Søndagsåbent

8. oktober	Hygge i huset
22. oktober	Krolf i Plantagen
5. november	Fontænehusets fødselsdagsfest
19. november	Hexahexaflexagon-foldning
3. december	Julebingo
17. december	Småkagebagning og julepyntning

Klubaften / faste arrangementer

5. oktober	Foredrag med Linedanseren
2. november	Halloweenfest
7. december	julefrokost
24. december	Juleaften
31. december	Nytårsaften