

Nr.4

December

2017

**Fontænen På
Toppen**

Indholdsfortegnelse:

2.....	Leder
3.....	Fakkelløbet d. 12. Oktober
4.....	Juletræet
5.....	Muren
6.....	10.10.10 og foredrag
7.....	Besøg på hjælpemiddelcentralen
8.....	Halloween
9.....	Julebanko 2017
10.....	Julefrokost på en klubaften
11.....	Juletur til Göteborg
12.....	Søndagsåben: krolf i plantagen
13.....	Humørsiden
15.....	Læsøturen
18.....	Vinterbaderne
19.....	Opskriftsiden
20.....	Billedsiden
21.....	Linedanseren—Mads Trier Blom
22.....	Linedanserens egne ord til os i Fontænehuset
23.....	God jul samt godt nytår
24.....	Året der gik i billeder.

Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk

Leder:

Så er vi nået til årets sidste udgave af Fontænen på toppen. Der er efterhånden tradition for at lederen i årets sidste nummer kigger lidt fremad og ser på hvad der er af planer for året der kommer.

Temaet for år 2018 kommer i høj grad til at stå i fontænehusmodellens tegn! Vores 3 års akkreditering udløber til sommer, derfor har vi bedt Clubhouse International om et akkrediteringsbesøg i udgangen af august. Clubhouse international sender et team bestående af et medlem og en medarbejder, der ikke må komme fra samme klubhus. De kommer selv fra akkrediterede klubhuse og har desuden deltaget i efteruddannelse ift. akkrediteringsopgaven hvilket gør dem godt rustede til at give feedback og inspiration til udvikling.

Inden akkrediteringsteamet kan aflægge besøg hos os skal vi have lavet et "self study"; et spørgeskema hvor vi skal forholde os til samtlige af fontænehusets retningslinier og hvordan vi udfører dem i det daglige arbejde. Samtidig skal vi også forholde os til hvilke områder af fontænehusarbejdet vi er superstærke til og hvilke vi måske er udfordrede eller kunne blive bedre.

Alt i alt kan vi se frem til en spændende proces hvor vi helt garanteret bliver skarpere på hvorfor vi gør som vi gør – og ikke mindst finder fokuspunkter hvor vi kan udvikle vores praksis. Akkrediteringsprocessen er vores unikke måde at optimere fontænehusfagligheden på – både hos medlemmer og medarbejdere og samtidig en oplagt chance til, endnu engang, at involvere alle i udviklingen af huset.

Det siger sig selv at vi hverken kan eller skal klare den opgave på en enkelt temadag eller to så vi kommer til at udvikle en form for akkrediteringsenhed eller i hvert fald tidspunkt på ugen hvor vi arbejder på "selfstudiet" her henover vinter/foråret. Engelskholdet får ligeledes en ret så omfattende opgave med at oversætte vores svar til engelsk.

Rigtig godt nytår til jer alle.

Mikael.



Fakkelløbet d. 12 oktober

Aftalen var at vi mødte ind til en gang rugbrød, med lun leverpostej 16.45, men der var nogle som blev efter lukketiden i huset så huset blev ikke lukket ned. Vi snakkede om hvad vi kunne hygge os med i ventetiden og det endte med at der blev hentet romkugler fra den bedste bager i byen. Der blev hygget og snakket og da det var ved at være tid så fik vi lunet leverpostejerne, dækket bord med stearinlys. Vi var mange som skulle være med til byens gode event "fakkel løbet". Der kom også Othello lagkage som vi kunne få til dessert. Ih altså det var da godt at vi skulle ud og gå senere. Vi drog af sted til Botanisk have og mødtes ved indgangen. Vi gik op mod samling stedet og ventede på at Fakkelløbet vil blive sat i gang. Man kunne løbe og de var de første som blev sendt af sted og så var det de gående som blev sendt af sted kort efter. Det var så hyggeligt at gå der i skoven med alle faklerne. Allerede meget hurtig blev vi delt op i mindre grupper. Det var en god gruppe jeg var med i for de var nu en gang så flinke til at vente på mig. Jeg går ikke så hurtig da jeg har gigt i mine knæ og da vi kom i mål så havde ruten da også taget os næsten 2 timer. Vi havde også en førerhund med os. Thi hi det var nu ikke ret meget den førte da den var meget ivrig for at løbe frem og tilbage og snuse til alt muligt. På ruten kom vi ud på en åben plads, hvor vi gik op mod natur legepladsen og Mikael sagde at vi skulle prøve at kigge ud over den rute som vi havde gået. Og sikke flot det var. Det kan godt være at det blæste en værre vind, så nogle af faklerne blæste ud, men hyggeligt var det nu en gang. Vi kunne korte turen af ved natur legepladsen, men vi valgte at gå videre af ruten. Det var med stigninger både op og ned. Vi kom også forbi soldater hjemmet. Arrangørerne havde nu engang lavet en god rute. Jo længere vi kom hen på aftenen jo mere mørkt blev det og godt vi havde lommelygter med os. Selv om der er lyst op med fakler så er det ikke nok til at lyse stierne op. Stierne var nogle steder noget smattede pga. al den regn som vi har fået, så det skulle vi jo også passe på med ikke at skvatte eller glide i. Da vi kom i mål havde vores rute taget næsten 2 timer og gå og vi var vist de sidste som kom ind. Vi indløste vores billetter så vi kunne få suppe og flutes. Kort efter brød vi op, men da var vi også godt brugte og ville gerne hjem og se dyner. Jeg var i hvert fald meget træt og havde ondt da jeg landede på min egen sofa.



Juletræet:

Det var blevet besluttet at juletræet skulle hentes på en naturtur tur og det blev så i dag onsdag d 13. december.

Der blev lavet kaffe og kogt vand så vi kunne få varm kaffe og kakao. Vi havde mandariner, pebernødder, lakridssmåkager og chokolade med på turen.

Vi kørte mod Skærum, ud til Dybro juleland for der skulle være et juletræs marked. Vi aftalte dog på vejen at hvis de ikke havde åben så vil vi tage i Katsig bakker og gå en bette tur og derefter køre tilbage mod Frederikshavn og finde et juletræ.

De havde et juletræ i Skærum. Sikke en stor gård vi kom ud til og der lå bare masser af sne-sjap på gårdspladsen. Fruen på gården fortalte at da de skulle åbne for juletræs salg i søndags, så var der kommet 60 cm sne i løbet af natten, så de havde haft rimelig travlt med at rydde vejen og gårdspladsen samt børste træerne fri for sne. Natten mellem søndag og mandag var der kommet yderligere 10 cm og efterfølgende tøvejr og så giver det en masse sne sjap.

Vi fik fundet et juletræ som vi alle sammen kunne lide, fik det smidt i traileren og fik husket pyntegrønt inden Mikael trykkede på send knappen på Mobilpay.

Lige inden vi kørte igen, gik vi over og hilste på æslerne som de havde.

Vel overstået kørte vi fra gården og en lille omvej tilbage mod Frederikshavn. En nydelses tur ude på landet. Der var godt nok glat, men det gik.

Vi kørte ned på Marinaen og fik vores kaffe i Sunes bil som vi have lånt til vores projekt juletræ.

Vi kiggede også efter om Sunes båd havde det godt i bølgerne for der var godt sus på vinden og bølgerne skyllede godt ind over molen. Umiddelbart havde den det godt, men rådede alligevel ham til at kigge ned til båden.

Tilbage i huset fik vi pakket ud igen og lod juletræet være i traileren. Træet skal jo lige tørre inden det kommer ind i huset.



Muren:

I Fontænehuset Frederikshavn har vi en fin murstensmur, der sammen med huset er med til at skærme ude fra gaden og ind til vores flotte store have. Indtil for et par måneder siden, var muren på den ene side vandskuret og hvid, og samtidig havde den lidt afskalninger og en del revner. På den anden side af muren, den ind imod haven, var muren ligeledes vandskuret og med en del revner, men den havde endnu ikke fået anden farve, end de gule mursten og et tyndt lag vandskuring. I forbindelse med den årlige bygningsgennemgang sammen med den bygningsansvarlige fra kommunen, kom vi frem til at det var ved at være tid til at få bugt med revnerne, og gerne inden vinterens frost, der med garanti bare ville forværre situationen. Hus & Have enheden sprang på opgaven med krum hals, og der blev kradset og banket gamle fuger ud, mørtel blev blandet og væg og revner blev pudset op igen. Derefter fik hver side af muren indtil flere omgange Cempexo murfarve, og det kan ellers nok være at det pynter. Vi nåede lige at give muren tilpas mange lag, til at den burde kunne modstå vinterens hærgen, og selvom den måske lige mangler den sidste finish, så kan resten af arbejdet godt vente til dagene igen bliver lysere og lunere. Ved redaktionens afslutning, krydser vi dog fingre for at der kommer et par dage med tørvejr og plusgrader, så vi lige kan få udskiftet de gamle gummifuger imellem stenene der ligger ovenpå muren. Billeder af det færdige arbejde følger, i et af de kommende udgaver af Fontænen på Toppen.



10.10.10 og foredrag med Niarn

10.10.10 og foredraget med Niarn.

Vi cyklede og kørte samlet op til musikhuset fra huset af, som blev lukket ned kl. 13. Her fik vi sat vores bod op med roll up, brochurer og vores fantastiske blad (Fontænen på toppen.) 2 fontænere sad ved bordet og kunne svare på spørgsmål fra de besøgende ved boden omkring fontænehuset og hverdagen her i huset. Vi havde også en opgave med at skulle uddelegere de smarte T-shirts og drikkedunke til de tilmeldte, der var med på cykelturen, gåturen eller som var vejvagter ude på begge ture. Det var alle i omegnen der kunne melde sig til at støtte op om denne dag som er Verdens mentale sundheds dag.

Køkkenholdet i huset havde fået til opgave at skulle lave karry/kylling suppe til den ene af turene. Der var en post på hver tur, som var stillet op midt på ruten. Det smagte himmelsk og det fik en masse ros med på vejen.

Der kom et lokalt orkester og spillede, vores borgmester fik holdt en rigtig god tale, som var optakten til at løbet skulle i gang.

Hun sad i en cykel med lad foran og var med på hele cykelruten rundt. Alle havde en rigtig god tur på både cykel- og gå ruten.

Efter man havde fået kigget på de øvrige boder i forhallen. Og set de forskellige psykiatri fællesskabs tilbud og -områder her i byen, kunne foredraget med Niarn starte.

Det var et hammer godt foredrag, han fik holdt. Det var tankevækkende alt det han har oplevet og hvordan narko og alkohol har påvirket hans liv og karriere igennem tiden, hvor han har været på det. Og at han er kommet ud på den anden side med et familie liv og et diplom med 4 år som ædru alkoholiker og han fortsat går til AA møder.

Hans budskab med dette, var at der er håb for alle med et kort eller længerevarende misbrug til at man kan komme ud af det.



Besøg på hjælpemiddelcentralen

I AU-gruppen havde vi næret ønske om at tage på virksomhedsbesøg på hjælpemiddelcentralen her i Frederikshavn.

Vi tager kontakt dertil og får aftalt at vi kunne komme mandag d. 21 august.

Vi kom derop og vi blev vist rundt af Hanne Kjær Christensen som er depot leder.

Hanne var rigtig god til at fortælle om stedet og vi fik lov til at røre ved rigtig mange af deres produkter.

Hun fortalte også om deres system med computer hvor der kommer indgående ordrer ind, så de kan få pakket og få afsendt til de rette steder.

De har numre på alle deres produkter og mangler der et nummer så bliver der sat en søgning i gang for at finde det korrekte nummer.

De har et tæt samarbejde med kommunen - naturligvis - da det er dem som laver bevil-linger til kommunens borgere som har brug for et eller flere hjælpemidler.

Af hjælpemidler er der lige fra bestik og op til elevationssenge. En sådan seng fylder egentlig ikke ret meget når den er sat på højkant.

De materialer der kan tåle det, kommer ind i en specialbygget vaskemaskine, det elek-troniske bliver repareret så det kommer til at fungere igen, skal der lappes så bliver det også gjort og er tingene helt itu så bruger de brugbare dele som reservedele og resten bliver kasseret.

De havde produkter stående som var blevet kasseret til brug her hjemme i DK, men så kunne de blive sendt til et u-land som vil få mulighed til at lave reparationer og genbru-ge produkterne på deres geniale måde.

Vores hovedformål for rundvisningen var at få noget at vide ang. det arbejdsmæssige i centralen, men fik mere at vide om produkterne og det følte vi lidt var en skam, da vi havde evalueret det med os selv der hjemme.



Halloween 2017

Dagene op til vores Halloween fest, var vi en lille gruppe som havde samlet os sammen og bestemt hvordan dagen skulle forløbe sig med underholdning og med menuen. Tavlen blev sat op med opgaverne, der var på dagen og dagene op til. Krea var flittige til at lave pynt og til at lave stearin lys, hvor der løb rød stearin ned af.

Menuen kom til at stå på kylling med pesto og med bacon rundt om, rodfrugter i ovnen og 2 forskellige salater. Desserten var lidt en udfordring, men efter at have lagt hovederne i blød, kom vi frem til en gift kage i rød og grøn farve. Herefter fik jeg en ide med at man kunne jo bruge en gajol og nogle sorte snøre slik til at få lavet små edderkopper af som skulle bruges som pynt på kagen. Dette blev virkelig godt, syntes vi selv:) Der blev lavet en lille ekstra dessert anretning af hvid chokolade mousse med hindbær/jordbær coulis.

Dagen før fik vi forberedt det vi kunne og fik pyntet huset flot op med halloween pynt. Så vi var rigtig godt med til at vi kunne hygge på dagen. Dagen kom og vi startede ud om eftermiddagen med at komme i de uhyggelige klæder og der blev lavet uhyggelige ansigter med noget ansigts farve. Alle så uhyggelige ud på hver deres måde.

Der var grønne velkomstdrinks med isterninger og edderkopper i, hvor der blev budt velkommen og underholdningen blev præsenteret. Alle blev delt op i 3 grupper som skulle lave det mest "uhyggelige græskar" på 15 min. Alle gik ind i udfordringen med åbne arme og der blev kæmpet til sidste sekund. Sunes hold kunne ikke stoppe igen. Hehe.

Inden maden kom på bordet startede vi ud med at synge vores egen Fontænehus sang, og så var maden serveret til de sultne munde.

Det var en rigtig god aftenen med sjov, spas og en del uhyggelig musik, men senere på aftenen blev der sat noget gammel dansk musik på, som mange skrålede med på og nogle fik svinget benene på gulvet. Nogle få mente det var pinligt, så de gik udenfor hehe.



Julebanko 2017:

Der var et flot fremmøde til julebanko, ca. 50 mennesker. Det var en søndag, hvor vi Fontænere måtte tage pårørende med. Det var arrangeret af støtteforeningen, og man kunne også denne dag købe et årskort til støtteforeningen for 2018. Det koster blot små 100 kroner.



I ugerne op til julebanko, havde vi været ude at samle sponsorgaver i byens butikker. Mange butikker var rigtig gavmilde og vi fik samlet ind fra ca. 35 butikker. Der var også nogle der var så hurtige i bilen, at de fik kørt ud til butikkerne på Hjørringvej. Det var nogle rigtig flotte gaver, de forskellige havde sponsoreret. Nogle af butikkerne gav mere end en pakke.

Samlet i gaver havde vi omkring 100 pakker. Der var pakker til 1 række, 2 rækker og pladen fuld med sidegevinster. Humøret var højt i blandt alle. Vi var så heldige at Per fra Randers kom op og besøgte os. Han var dagens opråber. Det kunne godt være en lille udfordring for alle at høre hvad tal der blev opråbt, da vi sad så mange mennesker. Hele underetagen var booket op med borde og stole i alle lokaler, der sad også nogle ovenpå. Per klarede det til UG, og han havde en del tålmodighed, når han var nødt til at gentage nogle af tallene.

Efter en del omgange af spil, var der stadigvæk rigtig mange pakker, så der hurtigt blev besluttet at der blev sidegevinster til alle, der havde banko :)

Efter et fantastisk banko, havde medlemmerne i løbet af ugen lavet hjemmebagte æbleskiver. Der var lidt problemer med den første portion dej, pga. vægten lige lavede et nummer med at stå på IBS i stedet for gram. Ups.

Men efter denne lille upser, så kom dejen til at funke, da vægten stod på det rigtige. Der blev lavet 300 æbleskiver, og mega godt arbejde af de som stod for dette. De smagte himmelsk og de blev serveret med gløgg til. Mums.

Fantastisk dag med fuld koncentration på pladerne, med højt humør og så dejligt med det store fremmøde af medlemmer og pårørende.



Julefrokosten på en klubaften:

Dagene op til blev der forberedt alt det der kunne inden denne dejlige dag. Vi var 30 som deltog til at gøre julefrokosten til en helt unik dag. Vi havde en tavle med opgaver på, som man kunne skrive sig op til hvad man lige havde lyst til at lave. Alt fra at dække bord til at forberede noget mad, stod der på denne tavle. Der var gang i køkkenet hele dagen, der var meget forskelligt på menuen. Den første ret bestod af æg, rejer, sild, hamburgerryg, hjemmelavet karrysalat, alm rullepølse, lammerullepølse og italiensk salat. Næste omgang var fiskefilet med hjemmelavet remoulade, lune frikadeller, grønkål og brunede kartofler. Alt var hjemmelavet, og der blev lagt en masse kærlighed i maden.

Der var dækket så flot op på bordene rundt i hele underetagen, som matchede det pæne julepynt der var kommet op. Efter vi havde fået det lækre mad og alle var blevet mætte og rygerne havde fået røget af, så gik den store pakkeleg i gang. Der var en masse pakker, som der blev slået om til at starte med. Efter de meget hurtigt blev delt ud, på alle de 6'ere der blev slået, så gik det store løb i gang. Tiden blev sat, og der blev slået med terninger på alle bordene. På en etter skulle man give en pakke til højre sidemand, hvis man havde mere end en pakke. Der blev løbet rundt i lokalerne. Der blev slået en del 6'ere og alle gik til den med at få stjålet pakker fra hinanden. Nogle var mere heldige end andre. Da tiden var gået, blev der pakket ud og kigget på hinandens gaver og kaffen blev serveret. De forskellige borde havde en seddel med hvad opgave bordet havde i løbet af aftenen, og det gik så fint så fint. Vi havde en rigtig god aften og julehumøret var højt.



Juletur til Göteborg:

Turen blev arrangeret af Støtteforeningen, som havde fået midler til en juletur. Støtteforeningen valgte at turen skulle gå til Liseberg, for at se deres julemarked. Der blev tilføjet et lille besøg i Fontænehuset i Göteborg.

"Julebanden" mødtes i Fontænehuset tirsdag d.12/12 kl.07.00, og pakkede morgenmaden sammen til turen. Herefter gik vi i samlet flok hen til Stena Line, hvor vi mødte resten af banden.

Alle blev checket korrekt ind og havde pas/kørekort klar til tjek, inden sejlturen gik til Göteborg. Morgenmaden blev spist og nydt tæt på en kasse levende slanger, som skulle til Norge. Det var en smule spændende, men de blev dog i kassen. Båden sejlede afsted, og vipede vist en smule, hvilket gjorde at nogle fra banden var lidt stille og en smule blege.

Vi fandt en anden plads på båden, hvor vi kunne se vandet og derfor også se Skærgaarden da vi kom så langt. Under turen blev der spillet kort, handlet lidt i butik og spillet på automaterne. Nogle var trætte og fik slappet af inden vi skulle besøge Fontænehuset Göteborg og se julemarked i Liseberg.

Da vi ankom til Göteborg, var der både sne og koldt i det svenske. Heldigvis skulle vi ikke langt før vi kom ind i varmen igen i Fontænehuset Göteborg. Vi blev taget godt imod og ankom lige til frokosttid. Vi fik lov til at smage den gode frokost som bestod af mos og köttbuller. Alle blev mætte og var tilfredse, hvorefter vi deltog i de forskellige enhedsmøder efterfulgt af en grundig rundvisning af hele huset. Det var et rigtig hyggeligt besøg og det var spændende at se deres hus.

Turen gik nu til Liseberg med sporvogn, hvor vi forsøgte at købe billet i forkert automat, men selvfølgelig lykkedes det til sidst. Da vi ankom til Liseberg's indgang, blev vi mødt af en stor menneskeflokk som stod i kø. Alle ville nok ind og se det flotte julemarked, med diverse lys og boder.

Vi kom ind i Liseberg og så alt det flotte julelys samt de mange boder med lækkerier; der blev købt lidt lækker til ganen. Når vi frøs for meget kunne vi varme os ved de mange "grill-varmere", som var sat op forskellige steder i parken. Det blev benyttet med stor glæde, da der var rigtig koldt i Sverige.

Der blev også spillet i diverse tombolaer, hvor man kunne vinde chokolade i store mængder. Her var én fra "julebanden" så heldig at vinde 2 kg Marabou, som selvfølgelig blev delt ud til os alle sammen. Efter et par timer i det hyggelige Liseberg og med mange kolde fødder - vendte vi snuden mod færgen.



På færgen fik vi alle igen varmen og selvfølgelig også noget aftensmad. De sidste svenske penge blev brugt i butikken og på spilleautomaterne, dog uden store gevinster.

Alle kunne begynde at mærke trætheden efter en god og hyggelig dag med mange nye indtryk. Nu blev det godt at komme hjem til Frederikshavn og ligge i en varm seng.

Tak til støtteforeningen for at have arrangeret en rigtig god juletur til os der var afsted. Det kunne godt gentages næste år.

"Julebanden"

Søndags åbent: Krolf i Plantagen

Vi mødtes alle nede i huset, hvor der blev bygget kaffe og the inden turen gik ned i plantagen nede i byen. Da vi kom ned i plantagen, og skulle til at finde de huller til banen, var de ikke til at se. Hele plantagen var dækket med et godt lag blade fra alle de store træer dernede. Alle fik en stav med hullets nummer også gik vi ellers i gang med at lede efter de forsvundne huller med en plastik låg på. Men ingen var til at se. Der var et medlem som kørte efter en skovl, så vi kunne lave vores egne huller. Imellem tiden blive 3 huller fundet ud af 12, men skovlen skulle stadigvæk i brug. Vi var 13 med tilskuer som var med til et fantastisk spil. Vi var så alle udfordret, nogle mere end andre. Alle var første gangs begyndere til spillet, så det gjorde det ekstra sjov :) Midt i spillet tog vi en lille kaffepause, inden vi gik i gang med at skyde efter huller igen. Vi blev færdige lige til tiden og alle gik der fra med et smil på læben, da det havde været en rigtig godt spil.

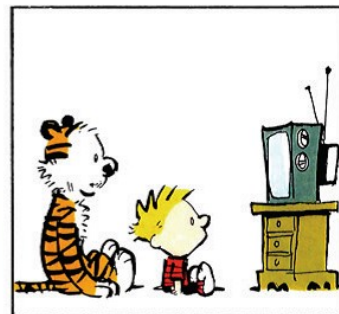
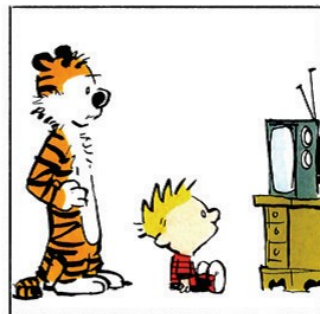
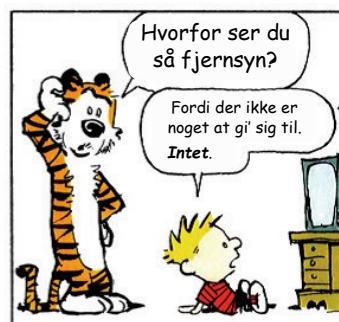
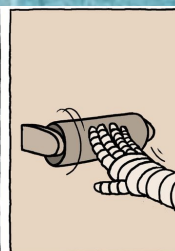


Jule Humørsiden



				ROMER-TAL 9												SAMMEN-KOGT RET	CYK-LING		GRÆS-GANG	VELVÆRE MED FINT ORD
SODA-VAND																				
ER I MALING																				
DET 4. BOG-STAV		SVIGE-FULD																		
FUNGE-REDE																CHAR-LES -? GAULLE				
UMO-DERNE			DRIK RINGE													↓ TY-VERI				
BRÆK-KET																LÆRE-SÆT-NING				
GEN-NEDE																		VINTER-LAG GRINE		
BORN-HOLM		SLEM TID 2 ENS				SIKKER-HEDSUDSTYR PÅ CYKLEN	TIL-VÆ-RELSE	ÆGFORMET		STRØM	BIBELNAVN	LAND-OMRÅDE REDSKAB								
CYKEL-UDSTYR											BIL-LEDET SVÆR					JEPPE AA-KJÆRS GÅRD				
				BLÅ-ØJET HÆLDE					RED-SKAB REGEL						HAR KAMPAG-NEN VI CYKLER TIL ARBEJDE					
CYKELUDSTYR		SMELTE SMÅ-STJÆLE			↓ PRES					HÅRSK GÅRD-RUM			KREBS-DYR	OPFØRE HÆNDE						
LEET						PERSON FRA MARIBO						TØRRET DRUE MUSIK-VÆRK								
BO							MØBEL TAL				MADRET BERØMT									
	÷ S				↓ HÆ-VEL-SE					LED-SAGE DANSK Ø										
	÷ K		FISKEN TRÆ					MUSEUM RØRED-SKAB						FØR U		VÆRE SAM-MEN MED NOGEN				
FØR L		KRYD-DERI KLEMTE					FISK HAREMS-KVINDE		HELET	PYJA-MAS ELVIS										
					↓	GAMLE								FULD-SKAB FREDEN						
AF DETTE						TANKE TONE			SPISTE ENDE-LØS				BINDE BI-FALDS-UDRAB							
				PIGE-NAVN LANDS-DEL				JEG		OFRET BECKER										
ROMER-TAL 50		PIGE-NAVN FORHØJE				ROMER-TAL 55		GIVER CYKLING STEDORD								SKJUL				
LAMMET						BESØG LAG						EVNE SKRÅ-NING								
					↓								FLAMME							
AN-KER-PLADS				RE-SPEKT-LØST					GIVER CYKEL-TURE						2000					

TEGNESERIESTRIBEN



UDGAVENS GÅDE

Vi kan bedrøve, uden bevægelse. Vi kan forgifte uden at berøre. Vi bærer både sandhed og løgne, og vi bør ikke dømmes pga. vores størrelse.

Hvad er vi?

Læsø turen:

Vi skulle med færgen kl. 7.50, så vi mødte ind i vores Fontænehus ved 7 tiden om morgenen. Vi fik pakket biler og kørte ned til færgen.

På færgen fik vi vores morgenmad som Thomas havde hentet i Føtex. Vi fik os også god frisk luft oppe på dækket på turen derover.

Vel ankommet til Læsø blev vi indlogeret på vandrehjemmet "Det gamle elværk".

Vi gik en tur ned på havnen i Vesterø. På vejen gjorde vi et lille ophold på legepladsen, hvor der blev tumlet lidt. Thomas Mc og Schanne tog sig en tur i rusen og Danni gav et skub med, så Schanne drøuede rundt på må og få. Sarafino fik sig også en tur. Videre på havnen, hvor nogle fik sig en snak med en af de lokale og andre gik ud for enden af molen for at spotte Vesterø fra søsiden. Vejret var bare så meget med os for en gangs skyld, så det blev bare nydt i fulde drag.

Hjemme på vandrehjemmet fik vi kaffe og dagmartærte, inden der blev smurt madpakker til dagens udflugter, til en del af øens særværdigheder.

Byrum havde udsigtstårnet som vi lige var nogle oppe i og Lis var helt oppe hvor fuglene synger.

Turen gik videre til "Museumsgården" med tangtag. Det var et godt museum, hvor vi så en masse fra fortiden. Inde i den fine stue blev der spillet musik og Danni tog sig lige en lille dans, og det var lige før, at han tog en dans med dukkerne, som var stillet op. Det

var en god oplevelse at gå tilbage i tiden som Læsøbo.

På P pladsen indtog vi vores madpakker og det blev med lidt drama, for Danni kunne ikke åbne hans bagagerum i bilen, hvor han havde nogle af madpakkerne. Det endte med at Lisbeth måtte ind i det lille rum mellem bagsæderne for at hente maden til de sultne folk. Thi hi.

Turen gik videre til Uldgården og sikke fine uldting hun havde. Nogle af os kunne ikke stå for at købe lidt med hjem.

Nu blev det tid til en lille strand tur, hvor der blev smuttet med sten og det gode vejr nydt. Bølgerne rullede stille og roligt ind på stranden. Schanne gik med snuden nede i sandet, for hun ville gerne finde rav. Lis fandt nogle fine sten, som hun tog med sig i sin jakke.

Øv, fiskebutikkerne i Østerby var ikke åbne, så vi kunne ikke smage på øens fjæsingdelikatesse. Vi blev lidt skuffede, men så kunne vi da tage ta' ud til Storhaven og få økologisk is.

Danni kom helt i ekstase over deres softice. Den var også bare god. Solbærssoftice. Ifølge Angelika*s facebook opdatering drak hun isen.

Det var et helt specielt sted, for mange af deres dyr gik løse omkring og de havde man-



Ge dyr. Der var både katte, kaniner, æsler, grise, geder, får, høns og ænder af forskellig slags.

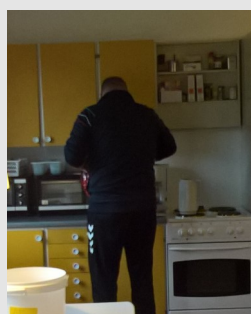
Øens børn kom gerne for at lege der og når deres forældre skulle hente dem, så var de ikke nemme at få med hjem. De kunne også risikere, at de skulle ud og genne dyrene ind, for at kunne køre videre.

Schanne delte is med det ene æsel og Betina blev lidt af en hønemor over for en lille kattekillling, som bare gav sig til at sove i hendes arme, lige så snart den kom derover.

Retur i Vesterø måtte vi lige købe billetter til dem, som skulle hjem. En af os var blevet godt snottet på turen, så han ville også gerne hjem til sin egen dyne.

Schanne, Danni og Conni blev tilbage på vandrehjemmet mens de andre fulgte de andre til færgen så de kunne komme hjem til Frederikshavn. Det endte med at de tog sig en dejlig tur på stranden hvor de fik taget et fantastisk billede af solnedgangen, og fik samlet Læsø kogler, som vi kan bruge til vinterens dekorationer.

Os der skulle hvile på vandrehjemmet, fik ikke hvilet så meget alligevel, for klokken var ved at være mange. Der skulle gøres klar til aftensmad, så der blev sat vand over, mørbradgryden fundet frem og salaten lavet. Resten blev gjort da de kom tilbage fra stranden.



Der blev dækket pænt op i køkkenet og vi havde sat bordene sammen så det blev til et stort langbord. Folk fik spist og der blev vasket op og så var vi klar til at gå i tv stuen. Conni gik ind for at hvile sig og det blev til hele natten med fuld beklædning. De andre blev i tv stuen til kl. 22.00 hvor de havde hvilet fusserne på sofabordet.

På 2. dagen begyndte vi at rumstere i de små sovesale ved 6.30 tiden. Thomas Mc var ret hurtig til at begynde at brygge kaffe og vi indfandt os alle så småt i den lukkede gårdhave hvor vi lige skulle vågne ordentlig med en kop varm kaffe. Vi fik også snakket om dagen før.

Vi fik så småt taget bad og pakket sammen og gjort klar til at kunne forlade vandrehjemmet. Vi skulle dog lige have vores morgenmad, som vi havde bestilt. Mums, det var nu ikke så ringe med den morgenmad, som blandt andet bestod af nybagte gulerodsboller, blødkogte æg og nutella. Der manglede ikke noget.

Godt mætte og afslappede fik vi ordnet værelserne og pakket bilerne. Der blev lavet madpakker af det sidste pålæg og vi fik ryddet pænt op efter os inden vi kørte ud til Saltsyderiet. Vi fik et foredrag af Poul og han var rigtig god til at fortælle om "det hvide guld", hvorfor og hvordan det blev til, at de lavede det på Læsø og hvorfor de måtte lukke ned for det, og hvordan det opstod igen. Det er et besøg værd at tage til Læsø og høre

om vores nordiske salt.

Udsigten var rigtig god fra udsigtstårnet og Anton overskred sin personlige grænse, for at komme op og se den.

Da alles lommepenge i butikken blev omsat i det hvide guld—Læsøsaltet, gik turen en smut forbi Storhaven igen, hvor der lige var et par kæledyr der skulle nusses om igen og en enkelt måtte bare have en softice igen, fordi den bare var så god.

Ved et hurtigt lille "husmøde", besluttede vi at tage på et besøg i glaspusteriet V/Byrum. Her var vi så uheldige, at der var frokostpause, så det blev kun til en lille rundtur i butikken. De havde nu nogle flotte fisk.... ja flotte, men også en flot pris.

Vi vendte tilbage til Vandrehjemmet i Vesterø, hvor vi fik lov til at nyde og hygge med vores optimist madpakke på den overdækkede terrasse.

Vi fik pakket alle vores rester i bilerne og turen gik til Læsø kur og helse, hvor vi var så heldige at vi blev inviteret op i "kirketårnet". Nok en fordel at komme på besøg udenfor turist sæsonen. Alle er rigtig venlige og imødekommende på Læsø!!!!



Vi kørte ned på færgelejet en time før afgang, så vi var sikre på at komme med. For at få den sidste tid til at gå, tog vi en tur på stranden. Her blev der ledt efter muslinger, rav og lignende. Schanne er rigtig god til at finde rav, og Anton fangede hurtig teknikken. Lisbeth fik også fundet et par stykker. De andre var gået tilbage til bilerne og ravholdet var så opslugte, at de ikke hørte at det var tid til at køre ombord. Mc var ved at sprænges, da vi holdt forrest i kø og alle de andre måtte køre uden om.

Alle nåede at komme om bord. Folk var godt trætte og mætte af indtryk så de hang noget i stolene på overfarten tilbage til Frederikshavn.

Med hurtig tømning af bilerne nede i huset, sagde folk farvel til hinanden og de drog hjem enten i bil, på cykel eller i bus.

Med ende på artiklen så må vi sige, at vi har fået en rigtig dejlig tur og vi takker for at vi har en god Støtteforening, som har gjort det muligt at komme af sted.

(Note.....HUSK spillekort næste gang—siger Danni)

Vinterbaderne:

Ja det er ikke løgn, men vi har vinterbadere her i huset.

Det kom i gang med at der blev snakket om,

at de for et par år siden havde været et par stykker, som havde hoppet i det kolde vand i Rønnerhavnen.

Mikael var en af dem og tror at han havde så meget hang til det kolde gys, så han fik 3 andre med på det.

Fredag d. 10 november mødte de op ude i kajak klubben kl. 7.45. De klædte om, gik ud i kulden og kiggede på det kolde vand.

Det var jo med ikke at miste jordforbindelsen, så det var med at komme i på den rigtige måde.

De satte sig ned på hug, kastede sig ud i de små bølger og pokker tog ved dem og de skulle bare op igen. Nu var det med at være hurtige om at komme ind under den varme bruser så de kunne få varmen igen. Pokkers at der ikke er en sauna.

Nåh men det er der jo ikke noget at gøre ved.

På med tøjet igen og så ellers ned i huset til morgenmad og varm kaffe.

Set i bakspejlet—de var blevet noget røde af turen i vandet og det havde prikket godt i huden, men ellers var det med god mine.

Aftalen blev at de atter skulle afsted næste fredag og nu prøver de at overtale andre til at prøve det kolde sus.



Krydrede pebernødder

ca. 125 stk.

175 g sukker (ca. 2 dl)

1 æg

2 spsk Karolines Køkken® Piskefløde 38%

250 g hvedemel (ca. 4¼ dl)

1/8 tsk hjortetaksalt

½ tsk stødt kanel

½ tsk stødt hvid peber

½ tsk stødt ingefær

½ tsk stødt nellike

100 g smør

Sådan gør du

Pisk sukker og æg til en luftig æggesnaps og rør fløden i. Bland mel og krydderier og smuldr smørret heri. Saml dejen med æggesnapsen - dejen er meget fedtet. Stil dejen i køleskabet i

mindst 1 time. Rul dejen til stænger - brug evt. en lille smule mel. Skær små stykker (på størrelse med hasselnødder) og tril dem runde. Sæt pebernødderne på plader med bagepapir og bag dem øverst i ovnen.

Tips

Pebernødderne kan opbevares i kagedåse i 1 til 2 uger.

Du kan øge krydderimængderne en lille smule, fx ved dobbelt portion kan de halve teskeer være 1 tsk med top.

Bagetid

9-10 min. ved 200° - traditionel **ovn**



Havregrynskugler:

35 stk. pr. portion

175 g havregryn (ca. 5¾ dl)

100 g flormelis (ca. 2 dl)

4½ spsk kakao

100 g blødt smør

Pynt

kokosmel, sukker eller flormelis

Sådan gør du



Sådan gør du:

Bland de tørre ingredienser i en skål og fordel det bløde smør heri. Rør massen til den er sammenhængende. Tril små kugler og rul dem i den valgte pynt. Stil havregrynskuglerne til-dækket i køleskabet i mindst 2 timer.

Tips

Du kan erstatte halvdelen af smørret med fx æble eller abrikosmarmelade. Havregrynskuglerne kan opbevares i køleskabet i ca. 4 døgn.

Billedsiden:



Foredrag med Linedanseren

Mads Trier Blom

I kraft af §18 midler havde Støtteforeningen og Sind i samarbejde arrangeret et foredrag med Mads Trier Blom d. 5/10-17 i Maskinhallen. Vi var meget spændte, der var så godt som udsolgt, og trods lidt vanskeligheder lige i slutfasen klappede det hele.

Mads skulle indlogeres i Fontænehuset, og det blev en stor oplevelse for alle. Der var rigtig kræset for ham, så han både kunne komme i bad og ikke mangle noget om aften efter foredraget.

Vi havde folk der hjalp til lydprøve og sæt up, og Støtteforeningen havde en bod med salg af Kaffe og Sodavand. Mads brugte slideshow som hjælpemiddel så man hele tiden var med. Det var et super godt foredrag om hans personlige beretning, om et liv med bipolar affektiv lidelse, om et liv som line-

danser i overført betydning. Om op og nedtur, om mental sundhed, stressallergi og om tilpasninger i sit arbejdsliv.

Mads var en super god fortæller, og svarede gerne på alle de spørgsmål der blev stillet.

Er sikker på at alle fik noget med sig fra foredraget, og at alle i Fontænehuset var glad for at der var en extra mulighed for at tale med Mads, da han spiste morgenmad sammen med os og tilbragte det meste af formiddagen i huset, inden han igen begav sig hjemover.

Der skal lyde en opfordring til at får man mulighed for at opleve et foredrag med Linedanseren, så slå til - det fortryder man ikke.

Man kan også følge Mads og hans arbejde på siden www.inkluderfler.nu



Linedanserens egne ord til os i Fontænehuset

Kære jer i Fontænehuset

Jeg besøgte jo Frederikshavn i går, fordi jeg havde fået lov til at lave mit foredrag "Et liv som linedanser" i maskinhallen.

Jeg er jo lidt langt hjemmefra, det er jo normalt ikke rart...Men mit besøg i Frederikshavn har været over al forventning. Jeg blev taget imod i Fontænehuset af de sødeste mennesker-Sune og Carina viste mig rundt og fortalte om huset. Troels viste mig den flotte flyer, han havde knoklet med og Mikael overdrog mig nøglerne til huset.

Jeg synes foredraget gik godt—Men jeg blev revet med af den gode stemning og kom til at tale lidt længere end planlagt.

Der var så meget jeg gerne ville fortælle... Mit liv med psykisk sygdom er ikke et dårligt liv-det er bare et anderledes liv end forventet.. Det er så givende at fortælle andre mennesker min lortehistorie.., min historie om at miste 3 jobs på grund af sygdom.., min historie om at miste modet til at cykle i København.., min historie om ikke at kunne gå i supermarkeder, når der var så mange mennesker.

-Og når andre så hørte denne historie ,og griber mig med B.A.R.O.L.O. -så føler jeg mig værdifuld. Lægen sagde engang, at jeg skulle leve et leverpostejliv på grund af min sygdom Det var svært-Men jeg prøvede-og jeg følte mig rask..., Til jeg blev syg næste gang.

I dag har jeg accepteret, at jeg er syg.

Jeg har taget diagnosen i hånden. Jeg har selv valgt at leve et leverpostejliv-Men det er højtbelagt, med bacon, sky og B.A.R.O.L.O.

For mig er B.A.R.O.L.O ikke bare en god rødvin ,for mig er det noget andre mennesker kan give dig .Det står for:

Bekræftelse

Omsorg

Anerkendelse

Ligeværd

Ros

Opmærksomhed

Og når andre giver B.A.R.O.L.O, så vokser mit selvværd. Jeg skammer mig ikke længere over min sygdom. Jeg føler mig som et menneske – igen, som mig.

Fontænehuset er et stort hus, når man ser det udefra. Men det er større indeni, end det er udefra—for i Fontænehuset i Frederikshavn er der det største rum, jeg har oplevet!!! Det er større end Øksnehallen. Større end Maskinhallen. Det er endnu større end Planetariet. Det rum der er i Fontænehuset... det er hjerterum.

Tak for alt.

Mads Trier-Blom

Linedanseren fra www.Inkluderfler.nu.

God jul samt Godt Nytår:



Ønskes i af os
Fra Fontænehuset i
Frederikshavn

December mdr. er en dejlig måned, hvor vi får pyntet op i huset hen over de 24 dage til juleaften.

Vi starter med dekorationer til den første søndag i advent og kalender lyset til 1 december.

Vi har i år afholdt jule banko som gik strygende og inden for samme uge holdte vi også julefrokost med masser af julegodter.

Vi har hentet juletræ og vi holder planlægningsmøde så vi også kan få holdt en hyggelig juleaften.

Vi holder også planlægningsmøde til vores nytårsaften som vi glæder os til, for så hopper vi ind i det nye år og et nyt år er en ny start.

Hermed ønsker vi jer alle et **Godt nytår**





Naturtur-klubaften-søndagsåbent

Naturtur:

3 januar.	Byens parker
10. januar	Åsted Ådal
17. januar	Knivholt skov
24. januar	Palmestranden (kanoner)
31. januar	Kunst skov
7. februar	Den hemmelige strand
14. februar	Lerbæk hovedskov
21. februar	Havnetur i Frederikshavn
28. februar	Jyske ås/ Dronninglund storskov
7. marts	Pikkerbakkerne
14. marts	Gravhøj
21. marts	Marina
28. marts	Lille vildmose

Klubaften:

4. januar	Wellnessaften
1. februar	Generalforsamling i støtteforeningen
1. marts	Dart turnering

Søndags åbent:

14. januar	Filmdag med varm kakao
28. januar	Hyggedag
11. februar	Fastelavn
25. februar	Brætspil
11. marts	Skøjtehallen
25. marts	Hyggedag
1. april	Påskefrokost