

FONTÆNEN PÅ TOPPEN

— Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

JULI 2018

Indholdsfortegnelse:

3.....	Kontaktoplysninger
4.....	Bowlingaften
5.....	Adventure golf
6.....	Støtteforeningen
7.....	Studerende
8.....	Opskrift: Marengsdrøm
9.....	Opskrift: Gl. dags æggekage
10.....	25 års jubilæum på Enggården
11.....	Sommerafslutning i MDK
12.....	Påskefrokost
13.....	Pinsefrokost
14.....	Egen fortælling Conni
15.....	Egen fortælling Jannie
16.....	Humørside
18.....	Sundhedstemadag
20.....	Søndags åbent
21.....	Klubaften
22.....	Cykelrytterne og årets tur
24.....	Ol Mariested i Sæby
25.....	Tour de Frederikshavn
26.....	Naturtur Maj
27.....	Naturtur Juni
28.....	Hus/have
29.....	Idrætsfestival i Vejle med MDK
32.....	Bagsiden

Kontaktoplysninger:



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk



Bowlingaften:

Så blev det endelig fredag d.8/6 og Støtteforeningen -Fontænehuset Frederikshavn var vært for et super godt bowling arrangement.

Et godt køkkenhold havde arrangeret aftenens mad i form af pasta og kødsovs samt lækker sommer salat og flutes, mens støtteforeningen holdt møde fra kl.15.15 17.00.

18 deltog i arrangementet. Efter spisning blev der hurtigt ryddet op og gjort rent så huset stod klar til mandag.

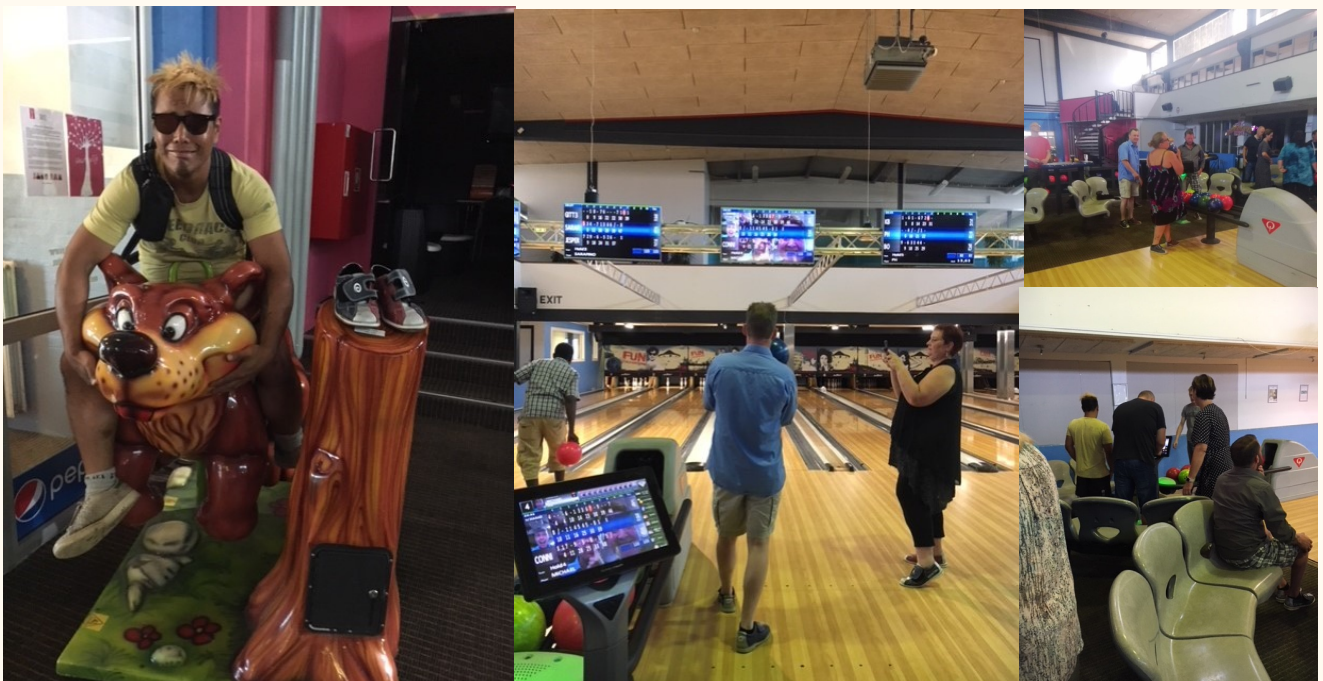
En flok smuttede afsted på cykel og fik tildelt banerne imens resten tog turen på gåben i det dejlige vejr.

Vi havde 5 baner og der blev kæmpet så sveden sprang, (der var nok ca.30 gr. I bowlinghallen) Og der blev hygget og grinet. Der blev taget en del billeder, nogle er røget i censuren, men mon ikke der kommer en god udgave i Fontænen på Toppen.

Der blev serveret sodavand og chips på Støtteforeningens regning—ALTSÅ DET KAN SLET IKKE BETALE SIG IKKE AT VÆRE MEDLEM!!!

Efter en hyggelig time besluttede vi at vi trængte til at blive kølet ned, så en 12-14 stk. tog en tur på Palmestranden, hvor der blev badet og spist is i det fantastiske sommervejr

Alt i alt en fantastisk dag/aften i godt selskab, som vi sagtens kan finde på at gentage.



Adventure golf med madpakker:

Vi var 14 der deltog i denne klubaften d. 5. juni 2018. De fleste mødtes nede i huset til at lave deres egne flutes med salat, kylling og bacon som madpakke/aftensmad. Der var 8 super seje spillere, der tog kampen op på banerne på Nordstrand camping. Madpakkerne blev nydt i det gode vejr og solskin som vi var så heldige at have. Der blev grinet over alle ansigter og nogle bandeord kom efter bolden når den ikke makkede ret, som man ønskede. Kanon dejlig dag med sjov og spas over hele linjen, både fra spillere og fra heppekoret på sidelinjen:)



Støtteforeningen:

Vi er startet på 2018 og det er med en ny bestyrelse, da der er en del som har valgt at træde ud af bestyrelsen. Vi måtte bl.a. sige farvel til vores formand, kasser og et bestyrelsesmedlem, som har gjort et godt stykke arbejde i den tid de har været med. (Tak for jeres indsats) Nu er der så kommet nye friske hoveder til og vi glæder os til at få et godt samarbejde i bestyrelsen.

Vores bestyrelse består nu af:

1 formand: Conni Fristrup

1 næst formand: Hanne Dalin

2 kasse'rere : Lisbeth Trend Poulsen og Thomas MC

2 bestyrelsesmedlemmer: Anton Houmann og Schanne Meng

1 revisor: Anette Jørgensen

2 suppleanter: Jan Worre og Betina Kyed

Vi har allerede her i 2018 startet ud med at støtte en begivenhed som var en tur til skøjtehallen på en søndags åben. Der var mange der mødte op og det var dejligt at se + de havde en god tur. Der var 2 der blev tilbage i Fontænehuset, som bagte kage til de forfrosne skøjteløbere samt kaffe/the.

Vi har en bowling tur på trapperne, som vi også glæder os til.

Drengene vil også gerne have et arrangement til dem, når vi piger gerne vil deltage i Lady Walk, så der er blevet planlagt en tur til Læsø, hvor de vil være med i Læsø rundt. God vind til de drenge, som kommer af sted.

Der er mange aktiviteter vi kan støtte og derfor må vi også søge §18 midler og vi har snakket om, at vi også gerne ville i gang med fundraising. Det er ikke fordi vores kasse er tom, men vi vil bare gerne støtte op om så meget som muligt, som er til fordel for vores medlemmer.

Vi har en genbrugs biks som vi rydder op i jævnligt, så den stadig vil være eftertragtet for vores brugere i huset, som gerne vil kunne købe tøj og deslige til fordelagtige priser.

Det er ikke så længe siden at en af vores medlemmer tog beslutningen om at rydde op hjemme hos sig selv, og spurgte om vi vil have noget af det. Det ville vi gerne og der var mange fine ting imellem. Tak til personen som donerede det til os.

Studerende:

På gensynshilsen i gæstebogen fra de studerende Mille & Maria.

Kære fontænere

Så blev det vores tur til at sige farvel til jer alle sammen.

De 8 uger er gået utroligt hurtig til trods for den "meget" lange transport tur.

Vi håber at træet (en plante) vil bringe gode minder frem, og vi håber i vil passe på det, ligesom i har "passet" på os.

I har alle været med til at give os en lærerig praktik periode :)

Vi ønsker jer alt godt fremover, og håber i bibeholder det gode fællesskab som i har i huset.

Tusinde tak for de fine blomster og tanken bag :)

Mange knus Ålborgpigerne Mille og Maria

Ergo studerende

Marengsdrøm med rabarberskum og søde bær:

Kagen blev med stor glæde nydt til pinsefrokosten i år. Her er opskriften!

Ingredienser til mandelbund:

4 1/2 æggehvider (evt. 3 bæger pasteuriserede)

200 gr. Sukker

200 gr. Mandler, blendet groft

Rabarberskum:

300 gr. Rabarber

160 gr. Rørsukker

1 spsk. Kartoffelmel

1 god vaniljestang , fjern kornene fra stangen inden brug. Gem bælgen!

1/2 liter piskefløde, som er pisket til skum.

Pynt:

500 gr. Blandet friske bær. Fx blåbær, hindbær, jordbær.

Fremgangsmåde:

Pisk hviderne stive, tilsæt sukker og pisk til hviderne er helt stive. Vend de blandede mandler i æggehviderne. Fordel massen i en rund form, med en diameter på 26-28 cm. foret med bagepapir. Bag bunden i ovnen ved 175 grader, i 20-25 min. Afkøl kagen helt.

Skær rabarberne i 2 cm. store stykker og fordel dem i et ovnfast fad . Drys med rørsukker, kartoffelmel og vaniljekorn. Læg vaniljebælgen ved rabarberne og bag rabarberne i 20 min. ved 175 grader. Afkøles også helt!

Fjern vaniljebælgen og rør rabarberne sammen til en ensartet masse. Pisk fløden til skum og vend rabarbermassen i. Fordel rabarberskummet over mandelbunden og pynt med de friske bær.

Nydes på en dejlig sommerdag :-)



Gammeldags Æggekage:

Sådan laver man den perfekte æggekage i ovnen!

Ingredienser:

14 æg

2 dl mælk

2 tsk. Bagepulver

1 spsk. Salt

Friskkværnet peber

2 pakker bacon

3 tomater

Purløg



Fremgangsmåde:

Steg eller bag bacon skiverne (ved 200 grader i ca. 15 min.) Gem fedtet til senere.

Del æggene, så hviderne kommes i en skål og blommerne i en anden.

Pisk æggehviderne helt stive, med en elpisker.

Pisk æggeblommerne sammen med mælk, bagepulver, salt, peber og vend derefter forsigtigt æggehviderne deri.

Smør et ildfast fad med baconfedtet, hæld derefter æggemassen i fadet.

Bag æggekagen i 25 min. ved 200 grader i alm ovn.

Pynt æggekagen med tomatkiver, bacon og purløg. Æggekagen serveres med rugbrød og evt. en god salat.

Velbekomme :-)

Her er 2 dejlige Sommeropskrifter

25 års Jubilæum på Enggården:

25/4 tog vi en flok afsted til 25 års jubilæum på Enggården i Thy.

Vi kørte fra Frederikshavn om formiddagen, og holdt pause ved Vejlerne, hvor vi nød vores medbragte Frikadeller med kartoffelsalat, kaffe og kage. Mens vi kiggede efter fugle.

Endelig nåede vi frem til Enggården. Der var rigtig mange mennesker mødt op, blandt andet en del fra de andre Fontænehuse. Vi kom lige til velkomst og en masse gode taler.

Efter talerne blev vi budt på lækker Tapas. Enggårdens køkken havde selv lavet det hele, selv spegepølsen var lavet fra bunden og med masser af kærlighed.

Efter maden, var nogle af os på rundtur mens andre blev tilbage og hyggesnakkede. Vi var rundt for at se landskabet og bygningerne omkring Enggården, vi så deres får og påskelam og deres kæmpestore malerisamling.

Herefter blev vi budt på kaffe og lækker lagkage, den var mega god.

Efter at have været rundt og sige tak for i dag og tak for mad, vendte vi snuderne hjemad igen. Lidt trætte og stadig meget mætte nåede vi Frederikshavn ved 18.00 tiden.

Det er altid hyggeligt og spændende ,at tage på besøg i de andre Fontænehuse.



Sommerafslutning i Mob din krop d. 21/6-18:

Vi startede dagen med de daglige faste morgengøremål i Fontænehuset. Der blev brygget kaffe/the og morgenmaden blev forberedt og gjort klar med ristede boller.

Vi var 12 fontænere, der samlede sig til afgang kl. 10 imod FFI's klubhus. Nogle var seje og tog cyklen, imens vi var nogle der tog bilen med højt musik på anlægget med Bamses venner som hits.

Vi mødes alle sammen deroppe sammen med de øvrige mob din kroppere. Der blev budt velkommen af Søren Vestergård, og herefter blev der sat volleybane op. Vi var så heldige at Jesper fra DRI, ville gæste os og være med til at gøre dagen god. Han præsenterede os for Disc-Golf, hvor han havde "mål" og flisbee's med, så vi kunne prøve det. Der var stor tilslutning til at prøve det. Nogle var mere heldige med at kaste flisbeen end andre. (nogle landede i buskene fx undertegnede)

Var et hammer sjovt og udfordrende spil, som vi gerne vil spille igen :)

Hele dagen var der kaffe på kanden. Der var medlemmer som startede grillen og fik grillet pølser og nogle sørgede for at gøre klar til frokost indenfor. Maden smagte mega godt og der blev taget godt fra fadene. Salat, pølser, flutes og kartoffelsalat stod menuen på med en kold sodavand til maden.

Volleyball banen blev også brugt flittigt igennem dagen med både volleyball og cachiboll.

Inden dagen sluttede havde man mulighed for at få en lille kold is til at slutte af på.

Der blev pakket sammen efter en rigtig dejlig dag i hyggens tegn.



Påskefrokost 2018:

Der var lagt op til god mad og ditto stemning d. 1. April, hvor vi afholdt den traditionsbundne påskefrokost.

I løbet af ugen var der handlet ind til frokosten – så det var let for deltagerne at give sig i kast med forberedelserne.

Da vi lige var landet i huset og fået sat kaffe over gik Chris og Mikael straks i gang med at klargøre grillen – vi skulle jo helst nyde et par gode grillede lammekøller. Chris knoklede med at få rengjort grillristen (måske var der ikke nogen, der gjorde den ren da sæsonen sluttede sidste år). Det lykkedes heldigvis både at få gang i grillstarteren, og risten blev ren og fin igen.

Familien Houman ordnede kartoflerne (Ditte og Anton), mens mor instruerede.

Kødet blev gjort klar og lagt på grillen. Der blev lavet salat og alt det andet der nu hørte til.

Krea havde lavet de smukkeste påskedekorationer til bordene i ugen op til – så det var virkelig kønne borde vi gik omkring og klargjorde. Der var et helt hold af mænd, der nussede om borddækningen og fik det hele ordnet.

Snakken gik omkring i huset og på terrassen, for trods det at der havde været bidende koldt i dagene op til frokosten, så var det strålende sol denne dag. Derudover trak den gode duft af grillet lam også folk ud i luften, låget blev løftet en hel del gange for at følge med i processen.

Efter vi havde nydt måltidet, bestemte vi os for at nogen ryddede op og nogen gik udenfor for at løbe æggeløb – Lorenzo satte banen op og vi fik lavet hold – der var super gode gevinster til det vindende hold – heldigvis spiseligt og noget man kunne dele.

Nogen fandt hurtigt en teknik, mens andre var lidt længere tid om at mestre kunsten at balancere et æg på en ske, man holder i munden. Vi grinede faktisk ret meget af os selv undervejs (næsten ligeså meget som nytårsaften), så herfra kommer en hel klar anbefaling om at deltage hvis man får muligheden for at løbe æggeløb en anden gang.

Så stod den på kaffe og masser af hyggelig snak, inden vi rundede dagen af og sagde på gensyn.

Endnu et vellykket fontænehus arrangement!!
Hvor vi alle bidrog til at få dagen til at lykkes..



Pinsefrokokost: d. 20/5-18

Dagen startede ud med at vi var en flok der mødte ind stærkt kl. 11. Så kom der gang i køkkenet. Der blev kreeret en lækker menu, bestående af tunmousse, krebsesalat, frikadeller, leverpostej, varm røget laks osv. osv. Det faldt i rigtig god jord hos alle, og fadene blev tomme :)

Der var 22 fontænere til at gøre denne dag rigtig god. Humøret var højt og snakketøjet stod ikke stille.. Hihi

Desserten blev lavet så smuk og lækker (Michael H's marengs drøm) med friske frugter ovenpå og is ved siden af. Imens den blev lavet, blev der dystet i haven med stige-golf. Allan gik og fik taget nogle gode billeder af dagens aktiviteter både af husets køkkenmadlavning og havens spil. Hønsene og bedene blev der også taget godt hånd om. Hønsene fik mad og frisk vand herefter fik bedene godt med vand, da vejret ikke har givet så meget vand oppe fra oven ad.

Alle var så gode til at give en hånd med. Der blev hurtigt lavet mad og kolde drikkevarer. De kolde drikkevarer blev lavet i store glas bowler med isterninger, hyldeblomst, dansk-vand og limestykker, som Lisbeth havde med. Det smagte rigtig godt, og passede lige til det varme sommervejr. Der blev også brygget kaffe og the til dem, der ønskede det. Da klokken var ved at blive 16, stod huset så rent, pænt og ryddet op til at huset skulle åbne tirsdag til en alm hverdag igen. :) :) Rigtig dejlig hyggelig dag i huset



Medlem af Fontænehuset Frederikshavn—Bestyrelsesmedlem af Støtteforeningen af Fontænehuset—Bestyrelsesmedlem af Fontænehusene DK.

Egen fortælling:

Hvor er der sket meget siden jeg startede i Fontænehuset her i Frederikshavn.

Jeg var lige blevet udskrevet fra N7 og startede ud med få timer i FF huset.

Der gik ikke lang tid før end at det blev til mange flere timer, da det var meget vigtig for mig at være sammen med andre mennesker.

Jeg har nu gået her i mere end 2 år og er mega glad for at jeg blev medlem af huset, og hvor har jeg lært mange nye mennesker af kende. Da der kommer nye til løbende, så får jeg en endnu større kreds omkring mig, og hvor er det bare fedt.

Jeg er lige blevet 50 år, og havde 3 dejlige FF mennesker med til at fejre min dag, ud over familie og venner. Det var en skøn oplevelse, som jeg har med i mine erindringer på min livsrejse. Jeg kunne godt have haft flere med, men jeg var også nødt til at begrænse mig.

Nåh, men i løbet af de 2 år så har jeg udviklet mig helt vildt, men jeg har også været med på konference i Amsterdam og jeg har været med på Landsmødet, da det blev holdt her i Danmark.

Jeg er så vidt muligt med til arrangementer, ja når det kan lade sig gøre for mig, for jeg har også en mand hjemme som gerne vil have kvalitetstid sammen med

mig. He he—men jeg skal jo holdes i gang.

For 1½ år siden startede jeg ud med at være med på sidelinjen, når de holdt møde i bestyrelsen i FF husets støtteforening, og for 1 år siden kom jeg med i bestyrelsen, som hjælpe-kassere. Nu i dag er jeg formand for foreningen. Jeg lærer noget af det og jeg håber at når de ser tilbage om nogle år at de så kan sige, hende ”formanden” hun gjorde det sku nu godt.



I efteråret blev jeg også medlem af bestyrelsen af Fontænehusene DK. Så ca. hver anden mdr. tager jeg af sted til Sjælland (København) for at være med i bestyrelsesmøde. Første gang jeg tog der over var i bil, for jeg var den eneste her fra Jylland, som skulle der over, og så helt alene. Det kunne jeg ikke rumme i mit hoved, hvor at bilen er som en beskyttende Bobel for mig, og i dag hvor man har GPS i bilen, så er det jo ikke noget problem. Ja jeg kom da derover, og ja jeg kom da også hjem igen. Thi hi.

2. gang jeg var derovre, ja da tog jeg toget, men det var jo også nemt nok, for jeg skulle af i Tåstrup for at tage videre til Høje Tåstrup.

3. gang skulle jeg sammen med Birthe fra Kil- samtidig med. Og ja selvfølgelig kan jeg. Jeg dehuset derover i fly. Det gik nu meget godt, kan jo så meget på trods af stadige udfor- men jeg tror stadig ikke, jeg kan klare det dringer.

alene. Det er jo inde midt i det vilde Store København. Jo flere gange jeg tager turen derover, jo mere tryk bliver jeg ved det, det ved jeg af personlig erfaring.

Nu her i Juni skal jeg af sted igen, og det er igen med fly, og sammen med Birthe, og jeg tror også Anita skal med, men nu ser vi.

Mikael mener i hvert fald at jeg sagtens kan gøre det alene, selv om han nu også kunne tage med denne gang da der er Årsmøde



Ja det er så lige mig her i foråret og jøsses jeg ser ud til at jeg skælder ud, men det gør jeg vist ikke.

Egen fortælling: Flytterod

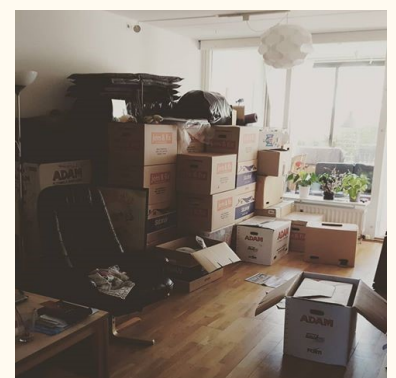
Vi besluttede at flytte, fordi vi fandt skimmelsvamp i vores lejlighed, og det er ikke så godt da Ivan har astma, og jeg dør med at være vag hele tiden på fjerde sal, Provst Dreslersvej.

Vi sagde lejligheden op til d. 1. februar. Og vi flyttede i den nye lejlighed d. 1. maj. Der var heldigvis nogle stærke mandfolk fra Fontænehuset der mødte op og hjalp til. Vi nåede at få vores ting ud på en lift i tørvejr men ikke op i den nye lejlighed - alt var vådt så vi måtte bruge alt hvad vi havde af viskestykker, karklude og håndklæder.

Vi fik et tilbud af Vesterport om lejligheden. Vi har valgt den lejlighed vi har nu, da der var nyt trægulv i hele lejligheden. Den er 86 m² og den anden var kun 57 m² til to mennesker. Og vi har fået nyt køkken, så vi levede uden køkken i en uge, med flyttekasser og rod over det hele. Nu er vi endelig kommet nogenlunde på plads i vores nye lejlighed nu på 3. sal i en anden blok.

Det var min fortælling om at flytte.

Kærlig hilsen Jannie Beck.



Humørsiden



Ville det ikke være fedt, hvis vi steg i niveau, lige som man gør i videospil?

Gode råd & fif 10kr

@ENZO COMICS

+5 Intelligens

+2 Selvtillid
-1 Intelligens

+1 højre hånds styrke
+1 højre hånds styrke
+1 højre hånds styrke
+1 højre hånds styrke
+1 venstre hånds styrke
+1 højre hånds styrke

CUEK.CO

Jeg er tilbage om to uger
Kan du klare dig indtil da, skat?

Selvfølgelig, min elskede

@ENZO COMICS

Ups
Jeg glemte min oplader

Hejsa
Kommer du ikke over til mig i aften, så vi kan lave "lektier" sammen?

Nej, jeg har ikke tid...

Men du må godt låne min vejledning

@ENZO COMICS

Men... vi kunne jo... mine forældre er ikke hjemme!

Super! Så kan du helt uforstyrret lave dine lektier

70 år senere

ÅH GUD!
HUN LAGDE JO AN PÅ MIG!!!

CUEK.CO

Fest?
Hurra!
Lad os drikke!

@ENZO COMICS

Køretur?
Hurra!
Lad os drikke!

Tidligt oppe?
Hurra!
Lad os drikke!

Intervention?
Hurra!
Lad os drikke!

CUEK.CO

						MEDIUM 200	SENET	PER- FEKTE	GRAM	MAN	LAND
						UD- TALER					
						LØFTE			TALORD STIR- RE		
★	TITEL	FULD- ENDT	SVE- RIGE	TRÆG	HAST- VÆRK	SNAK- KEDE HOVED- STAD					
RAKET							FOR- NAVN ÆGGE				STOPPE
GER- NING			TOP STED- NAVN						KEND- BOGST. OND		
FOR- NAVN					TONE SPILLE- UDSTYR			JORD HOVED- TØJ			
STED- ORD				SKRABE BUKSER							
FERIE- STED						FYR TAGER					
AVIS			FOR- NAVN JAI SPA- NIEN						SKIB TRIST		
ILT		DRIK BAL- LADE					FUGL SÆR- LING				
LEVN					LÆNGDE- MÅL TALORD						GUIDE
KEND- BOGST.			DYRET FILTRE- RET					HILSEN SKØN			
PURE				SKILLE GRÅT							
TONE		KON- CERN BÅND				TONE RYGE			PLADE- VENDER FUGL		
DOB- BELT							SØHELT STED- NAVN				
FILM- MAND					AF- SATTE DRIK						
PLADE			GOLD							TO ENS	
STILE						SATTE OP					

Sundhedstemadag i Fontænehuset:

I forbindelse med at en gruppe her fra huset havde været til træning nede i Kildehuset, så havde de fået en opgave med hjem om, at vi skulle holde en træningsdag om sundhed.

Vi kaldte det hurtigt for sundhedstemadag og vi fik lavet indbydelser og afsendt den til de forskellige huse her i Danmark.

I første omgang blev tidspunktet lavet om, da vores dag lå tæt på Enggårdens 25 års jubilæum.

Men d. 23 maj blev til den endelige dato. Der blev sat en gruppe sammen, om hvad vi kunne byde ind med af sundhed, og der kom gode forslag.

Det endte med at vores FAR af huset skulle åbne og byde velkommen til vores gæster sammen med 1 fra temagruppen.

Den næste som var på blev Conni som havde projekt "sense" sat på, og der blev lavet små banan pandekager med rabarber kompot og cremefraiche til. Det skulle de have i pausen, inden Conni gik på.

Vi havde en "walk and talk" tur ned til vores skønne vand her i Frederikshavn. Heldigvis var der dejligt vejr, så turen blev nydt. Vi var 3 her fra huset, der gik med.

Søren V kom for at fortælle om MDK, og Bettina kom for at fortælle om, hvordan hun kom ind i MDK.

Vi skulle have køkkenet med i vores planlægning, da de skulle sørge for, at lave en sund frokost til det tilrejsende folk, og det endte med at vi fik grøntsagstærter med salat til.

Over frokost blev det så Troels' tur til at fortælle om "sukker", som er giftstof for vores kroppe og han lavede et rigtig godt oplæg med power point.

Lisbeth og Per havde lavet oplæg om "søvn", og da Per ikke var her, så havde Bo fået opgaven på at være med til oplægget.

Så var der pause igen, hvor huset havde lavet knækbrød til kaffen, og de er jo altid gode.

Så havde vi en lille runde, med hvad vores gæster kunne bruge, og hvad de kunne tage med tilbage til deres huse, og det gik også rigtig godt.

Det sidste projekt vi havde var BAROLO (husets rødvin) ej det har ikke noget med rødvin at gøre, men et ord som Mads Trier Blom bruger i forbindelse med når han holder foredrag.

Vores gæster på dagen kom fra Enggården og Kildehuset. Desværre kunne de ikke komme fra vores søsterhuse på Sjælland, men vi kan jo altid fortælle dem at de gik glip af en rigtig god dag.

Lavet af Conni



Keto madpyramiden som Troels repræsenterede.

Synes den er helt fantastisk, og den minder meget om pyramiden som "I FORM" har på deres hjemmeside, hvor de skriver, at de håber på, at de snart vil se denne pyramide, som den fremtidige mad pyramide, frem for den de giver hos diætisterne, eller også den helt gamle, som er helt hen i vejret.

Søndags åbent. (25/3, 22/4, 6/5 & 3/6-18):

Vi har haft vejret med os de sidste 3 måneder til søndagsåbent. De 4 søndage, som har vi brugt i havens tegn, er der blevet hygget i huset, på terrassen og ved bålet. Vi har været imellem 15-18 stykker, i gennemsnittet, til søndagsåbent. Rundt om bålet er der blevet lavet snobrød i lange baner, nogle har lavet et snobrød med en pølse indeni og hertil en masse ketchup.

I haven er der blevet spillet kongespil og stige-golf. På terrassen og i huset, er der blevet kæmpet med "sved på panden" i kortspillet 500, for at vinde og især vinde over Sune :) hihi. Der blev grinet en hel masse og snakketøjet stod ikke stille :) Dejligt med humøret i top og at der altid er kaffe, og the på kanden, samt kolde flasker i køleskabet til, at slukke den lille tørst.

17/6-18. Cykelturen ud til et medlem (Marianne) igennem den smukke natur imod Gærum, blev desværre ændret til en køretur, da vejret ikke var med os. Det stod ned i lange baner med regn og himlen gav nogle små brag. Da vi landene med bilerne i Gærum, var regnen forsvundet og solen skinnede lidt igennem de store skyer. Typisk :)

Der var lavet en velkomst jordbærdrinks til alle (vi var 7 i alt), og man fik lige set hendes lejlighed. Hun er den heldige ejer af 12 katte, nogle ville snakke og kæles for, nogle var udenfor og der var 2 der gemte sig under sengetæppet i soveværelset. Nøj, man kom helt til at savne det at have kat:) Der var lavet 2 lækre slags kager til kaffen. Der blev hyggesnakket og da vi tog mod Frederikshavn igen, kørte vi igennem den smukke grønne natur rundt om Gærum.



Klubaften i April og Maj:

5/4-18 havde vi besøg af sygeplejersker fra Kvissel.

De fik en rigtig grundig og god rundvisning af huset, og de stillede en masse gode spørgsmål til driften, arbejdsfællesskabet og i det hele taget om huset. Efter rundvisningen blev der hygge snakket på tværs af medlemmer og besøgende imens at maden blev lavet færdig. Menuen stod på 2 slags salater, hjemmebagte flutes og hertil spaghetti og millionbøf. Smagte himmelsk og de besøgende roste maden op til skyerne.



3/5-18 Biograf tur.

Efter husets normale åbnings tid, var der ikke så mange tilbage. Medlemmerne i huset havde givet så meget af sig selv i løbet af dagen at tilslutningen til biografturen ikke var så stor. Der var 4 der fik One pot pasta til aftensmad, og herefter tog Mikael og Sus hen i biografen, og så en spændende film.



Cykelrytter gruppen:

Vi har en lille frisk racercykel gruppe i MDK, hvor Thomas og Anton er med fra fontænehuset. Der er oprettet en facebook gruppe, hvor man kan dele informationer, udfordringer, erfaringer og opfordre hinanden til at komme ud på ture ud i det blå. Der er blevet øvet på disse ture: At cykle op og ned af stigninger, øve sving, forklaret og vist hvordan man kører i grupper på vejene.

Der er to erfarne cykelryttere, der er tovholdere i vores cykelgruppe sammen med Søren (MDK). Der er en fast cykeltur med hjertesagen om mandagen, hvor der bliver indimellem bliver deltaget i. Der bliver delt fælles eller ene trænings videoer på vores fælles gruppeside på facebook.

Lisbeth Crafack fra DAI, har været oppe og tale om vigtigheden i rette kost og væske under træning og efter. Hun gav også fif til cykeltræningen og hun svarede på de undrende spørgsmål som hver og en sad inde med. Efter en lærerig og nyttig samtale med konsulent Lisbeth, tog alle sammen en trille tur på cyklerne ud i naturen på en dejlig tur på 30 km.

Husets 2 seje cykelryttere, cykler imellem 150-200 km gennemsnitlig om ugen.

Disse arrangementer er der blevet eller bliver deltaget i:

- Rødspætteløbet 60 km.
- Tour de Frederikshavn 10 km pr om-

gang.

- Hals/Ålborg 70 km.
- Skagen til Varde første etape til Ålborg på 133 km.
- Cykelstafetten Triatland Rebild 2018
- Carlos Sastre Classic:
 - 65 km (Thomas MC).
 - 130 km (Anton Houmann).



Årets cykeltur med idræt og kultur Ålborg:

Onsdag d. 20/6- 18 var vi en flok fra Fontænehuset/ Mob Din Krop der var så heldige at deltage i Årets cykeltur som gik fra Nørresundby til Hals videre til Egense og derfra mod Aalborg igen.

Der var en del frafald, men de 14 cyklister der var mødt op var klar og i godt humør til trods for det fugtige sommervejr ☺

Alle former for cykler var repræsenteret, lige fra super racerne som Anton og Thomas kørte på til Håndcyklen og den gamle havelåge. Det var lige i vores ånd, der er plads til alle.

Der var afgang fra Nørresundby kl. 9.30 hvor turen på 7.3 km gik ud til fjorden hvor Søren stod klar med kaffe og rundstykker til hele banden. Thomas og Anton valgte klogt en anden rute for at undgå grusvejen, det er ikke så godt for racerdækkene. Vi havde også den første punktering på denne strækning, det var vores mand på håndcyklen der punkterede, heldigvis havde han en følgebil med. Så de måtte lige en tur til Vodskov hvor en kvik cykelhandler, hurtigt fik lappet den så de kunne slutte sig til os andre igen ved 2. stop. Her forinden havde vi lige en punktering mere, denne gang var det Anton, der mistede pusten. Men han er jo mega kvik, og fik hurtigt fået hjulet af og skiftet slangen. Her kunne vi godt se at det var en erfaren cykelrytter, der var i gang.

Her efter blev vejret heldigvis lidt bedre, og turen gik videre imod Hals. Vi var forsinket ift. tidsplanen, men vi holdt et ok tempo, og landede i Hals hos Brian – som var en af deltagerne, hvor der var arrangeret grill, hvor Brians kone og søn havde grillet pølser og brød til os alle.

Efter en god pause i solskin, som en klog mand havde sørget for ;-) det var Brian, der havde lovet os alle at i Hals kommer solen og så vender vinden.. og det skal vi da love for, det var dog ikke til den gode side. Da vi skulle cykle over til færgen, var der stiv modvind, og vi fik en lille vippetur over til Egense. Her blev vi modtaget af stiv modvind og regn ☹ men humøret var i top, og der blev trådt igennem til vores næste stop, som var hos et medlem fra Idræt og Kultur, der gerne ville have en flok våde cyklister på visit i sit værksted. Her blev vi enige om at vi ville springe det sidste stop over, da turen var ret forsinket og Søren havde en aftale i Skagen kl. 19.00 med et fodboldhold. Så turen gik til Storvorde, hvor vi blev samlet op af vores bus og en flok våde, men glade cyklister tog turen til Frederikshavn. En del af flokken var så seje at de fortsatte hjem til Aalborg og Nørresundby på cykle.

Alt i alt en helt fantastisk tur som vi alle er enige om at vi gerne tager turen igen til næste år, forhåbentlig i selskab med en endnu større flok fra Frederikshavn, eller som der også blev drømt lidt om på turen var, en tur på cykel til Skagen ☺

Deltager fra Fontænehuset var: Anton - Thomas MC – Sarafino - Lisbeth



Ol Mariested i Sæby:

Før vi skulle afsted til OL d. 16 maj, skulle vi have samlet 4 sponsorer gaver ind, som vi skulle have med. Vi fik samlet nogle rigtige gode gaver, som mange medlemmer faktisk håbede på at vinde hehe hehe.

Vi var en stor flok, som der tog afsted til Sæby fra morgenstunden. Arrangementet startede ud med at spise morgenmad, da vi kom ud på Mariested. Derefter var der en velkomst og en tale som blev holdt af Ole Rørbæk.

Der blev foretaget standerhejsning på stedet efter talen, og aktiviteterne/dagen blev sat i gang.

Vi gik rundt og prøvede de forskellige aktiviteter, der var blevet lavet til denne dag.

De forskellige steder, som deltog i denne dag havde hver en aktivitet med.

Vi havde nogle friske deltagere herfra huset både medlemmer, personale og studerende, som der fik bikset en rigtig god konditions dans sammen. Lorenzo var tovholder på dette og styrede det med hård hånd. Dansen blev en succes, mange deltog i dansen og alle havde et smil på læben imens og efter dansen : D

Nogle var heldige at få gevinster med hjem fra deres udførelse af aktiviteterne.



Tour de Frederikshavn 2018:

Torsdag d. 31/5 var der én flok fra huset af, der drog afsted til Tour de Frederikshavn, hvor de mødtes oppe ved FFI hallerne .

Da fløjten lød til cykelløbets start, så fik alle gang i pedalerne. Der var lidt konkurrence imellem nogle af huset medlemmer. ´

Nogle medlemmer stod ude på ruten, og dirigerede cykelrytterne på ruten og passede på dem i trafikken. Der stod også nogle ved depotet ved start stedet, hvor man efter at have kørt forbi denne havde kørt de første 10 km. Herefter kunne man køre ruten igen og opnå flere kilometer i benene.

Der blev tilbagelagt både 30 og 40 kilometer for rytterne på denne varme sommerdag.

Der blev serveret en sandwich bagefter, og der var mulighed for at få et stykke kage og en kop kaffe eller the til at slutte denne dag af med.

Om onsdagen havde køkkenet været i gang med, at bage kage til denne dag.



Naturtur Maj:

D. 9 maj 2018:

Naturturen gik til Katsig bakker, vi var 12 medlemmer afsted i 3 biler. Vejret var fantastisk med høj sol. Der blev grinet og snakket igennem turen i skoven og nogle tog turen helt til tops og nød udsigten over de nyudsprungne træer.



D. 30 maj 2018:

Solen skinner og der er allerede 18 grader her Kl. 8.00. En lille flok fontæner er draget på tur til vandværkskoven i dette gode vejr.



Naturtur Juni:

D. 13 juni 2018:

Naturbanden på tur til Mølle søen Klok-
kerholm.

5 friske tøser tog af sted til en natur perle
her i det Nordjyske, solen var med os og vi
fik gået hele turen rundt om søen. Turen
bød på både op og nedture i et flot ter-
ræn.

Turen hjem i bilen blev med masser af
sjov og latter og vi fik lært vores medar-
bejder fra huset noget nyt.



Hus og haves arbejdsopgaver og køkkenhave:



- Der er gang i begge drivhuse med forskellige grøntsager samt krydderier
- Fontænen risler så dejligt med vand.
- I køkkenhaven og højbedene gror det godt og køkken enheden nyder at bruge det hjemmeavlede i maden.
- Der er i fuld gang med at lave en nedgang ved hønsene til haven.

Idrætsfestival i Vejle med MDK d. 26-28 juni

Inden vi skulle ned til Vejle har der været nogle forberedelser. Vi havde her i fontænehuset lavet en opsparings mappe, hvor man kunne ligge et beløb ind hver måned eller når man havde overskud på kontoen til at spare op til turen. Nogle medlemmer stod for at lave kartoffelsalat med frikadeller, som vi skulle have med til at spise til middag. Inden vi skulle afsted skulle vi skrive os på de aktiviteter vi ville være med i dernede.

Dagene gik og wupti så kom dagen vi skulle afsted. Vejle, Mob din krop er på vej :)

MDK havde lejet 2 busser, hvor den ene skulle starte ved støttecenteret, og den anden bus nede i fontænehuset. Vi havde aftalt at mødes de forskellige steder kl. 7.45, hvor busserne blev læsset med bagage og diverse vi skulle have med, en af busserne tog lige over Sæby og samlede 3 op der. Vi var 8 her fra huset som var tilmeldt plus vores kære medarbejder Lisbeth. Der var 3 medlemmer der kørte sammen i en privat bil.

Første holdeplads var lige efter Ålborg, hvor Søren V havde købt morgenbrød ved bageren og medbragt kaffe, som blev nydt på nogle bænke på en rastepads. Turen gik videre, i den bus jeg var med i, blev der skrålet på højt tryk for bamses venner i cd afspilleren hele vejen ned. Conni og jeg hyggede os gevaldigt med det. Thi hi :) Selvom det var meget varmt inde i bilen. Solen skinnede fra en sky fri himmel :)

Da vi landede i Vejle på Idrætshøjskolen, hvor arrangementet bliver holdt. Her fik vi lige uddelt værelser, der var 2 mands værelser. Der blev hurtigt delt op hvem der skulle sove med hvem af samme køn. Busserne blev tømt og vi kom op på værelserne med bagagen og fik redt senge. Middagsmaden bestod af vores medbragte hjemmelavede kartoffelsalat og frikadeller som blev spist med velbehag ude på terrassen på stedet. Der blev holdt en velkomst tale og bagefter var der fælles opvarmning på græsset inden mazewalk og cross-løb startede.

Kroft og fodbold blev der spillet denne dag, der blev kæmpet til stregen i begge discipliner. Aftensmaden var buffet med lidt forskelligt til alles smag. Vi tog op og kom i bad og klædte os i lidt mere "finere" tøj. Dagen/aftenen blev afsluttet med live musik og baren var åben med lækre smooties, øl og sodavand.

Svømmepoolen var åbent tidligt om morgen til de morgenfriske og om eftermiddagen til vandhundene med mulighed for at være med i vand gymnastik hver dag. Den blev flittigt brugt af os fra MDK både morgen og eftermiddag.

Der var også mulighed for i løbet af dagen at "hygge" med at spille disc-golf, heppe på ens hold, og se de andre aktiviteter

Der var morgenbuffet, som var rigtig lækker. Til hvert måltid var festivalens deltagere delt op i 2 hold, hvor hvert hold kom skiftevis ind og spiste, så cafeteriet ikke var propet. Efter morgenmaden og træningstøjet var på, så startede dagens opvarmning med en dygtig instruktør til dette, med passende musik til.

Volleyball holdet skulle dyste denne dag, og der blev kæmpet på banen til det sidste. De var så gode, selvom man var ved at gå til af solen. Der blev drukket en masse vand, så man næsten havde vand ud af ørene.

Om eftermiddagen var der mulighed for interesserede at prøve kræfter med den høje klatrevæg, tage en dyst med cachiball eller en dyst med disc golf. Da svømmeren åbnede, skulle vi prøve at lære noget nyt vandgymnastisk, som vi kunne tage med til vores egen svømning. Det var så lækkert at bade/svømme udenfor, og så i dette lækre sommervej, vi var så heldige at have med os på HELE vores tur.

Aftenen kom snigende, og det flotte festtøj skulle på. Denne aften var alles festaften.

Borde og stole var sat op i den store sal, så alle hold kunne sidde der sammen. Maden var så lækker både forret, hovedret og dessert, og der var masser af det. Baren var åben med diverse kolde drikkevarer, som man ønskede at drikke.

Der blev grinet, snakket og drillet rundt om vores bord. Det var så hyggeligt. Nogle drak alkohol, og andre nød det uden.

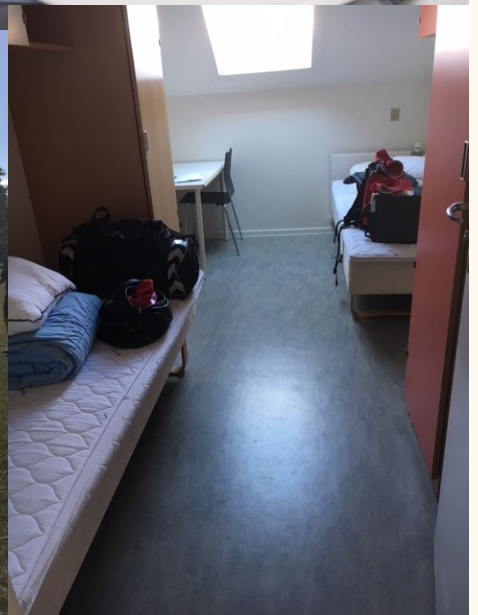
Der var også live musik til festen, her blev der spillet lidt af hver genre. De var så gode. De fleste kom ud på dansegulvet, og fik svunget hofterne. Der var nogle, som der ikke var til at få af dansegulvet igen, da de først kom i gang hihi. Men da bukibukibuki kom på, var alle med rundt i salen og "danse"

Alle kom sikkert i seng, og dagen efter kl. 10 skulle værelserne stå, som da vi modtog dem. Nogle fra holdet havde måske lidt ondt i håret dagen derpå. HAHA. Andre var friske som havørne. Volley holdet skulle lige spille deres sidste kampe om formiddagen, før medaljerne skulle overrækkes. Vores krolf hold var så heldige, at få gruppe medaljen på andenpladsen (sølv), Claus fik guldmedaljen fra manderækkerne. Schanne fik sølv og Conni fik bronze fra damerækkerne i Krolf.

Næste år vil vi stile efter, at få lidt flere med hjem. Inden turen gik hjemad, fik vi et lækkert flutes med kylling, alle var trætte, og brugte på vej nordpå i busserne.

En dejlig tur med skønne mennesker.

Der er flere billeder på Mob din krops side på Facebook.



DET SKER DER

NATURTUR

<i>4. Juli</i>	<i>Ravtur på stranden</i>
<i>11. Juli</i>	<i>Cykeltur til Elling Plantage</i>
<i>18. Juli</i>	<i>Bunkermuseet</i>
<i>25. Juli</i>	<i>Skansen</i>
<i>1. August</i>	<i>Botanisk Have</i>
<i>8. August</i>	<i>Rendborg hede</i>
<i>15. August</i>	<i>Kongestien</i>
<i>22. August</i>	<i>Plantagen</i>
<i>29. August</i>	<i>Råbjerg Mile</i>
<i>5. September</i>	<i>Marinaen</i>
<i>12. September</i>	<i>Bangsbo Dyrehave</i>
<i>19. September</i>	<i>Byens Parker</i>
<i>26. September</i>	<i>Knivholt Skov</i>

SØNDAGSÅBENT

<i>15. Juli</i>	<i>Fisketur</i>
<i>29. Juli</i>	<i>Hygge i huset m/ bål</i>
<i>5. August</i>	<i>Fårup Sommerland</i>
<i>25-26. August</i>	<i>Stafet for livet</i>
<i>1-2. August</i>	<i>Åben Flådestation</i>
<i>22-23. September</i>	<i>Maritim Festival i Fr.Havn</i>

KLUBAFTEN / FASTE ARRANGEMENTER

<i>5. Juli</i>	<i>Krolf / Rundbold i Plantagen</i>
<i>2. August</i>	<i>Sommerfest i Fontænehuset</i>
<i>6. September</i>	<i>Hygge i huset m/ Michael A</i>