



FONTÆNEN PÅ TOPPEN

— Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

SEPTEMBER 2018

Indholdsfortegnelse:

3.....	Kontaktoplysninger
4.....	Leder (Self study)
5.....	Faste aktiviteter i fontænehusets dagligdag
6.....	Cykel for sagen
7.....	Cykel for sagen
8.....	Opskrift:
9.....	Opskrift:
10.....	Krolf
11.....	Når en flytning går godt
12.....	Isproduktion i huset
13.....	Sommerfest
14.....	Dagbogsudkast
15.....	Fisketur
16.....	Humørside
18.....	Supervision af medarbejder af Fontænehuset
19.....	Støtteforeningens planer for resten af 2018
20.....	Middelaldermarked på Voergård slot
21.....	Åben flådestation
22.....	Fårup sommerland
24.....	Klub aften d. 6 september
25.....	Råbjerg mile tur
26.....	Humør/sort humør
28.....	Efterårsstævne i mob din krop
29.....	Studerende
30.....	Støtteforeningens foredrag i efteråret 2018
31.....	Skonnerttur med psykiatrifællesskabet
32.....	Bagsiden

Kontaktoplysninger:



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk



Leder:

Selfstudy

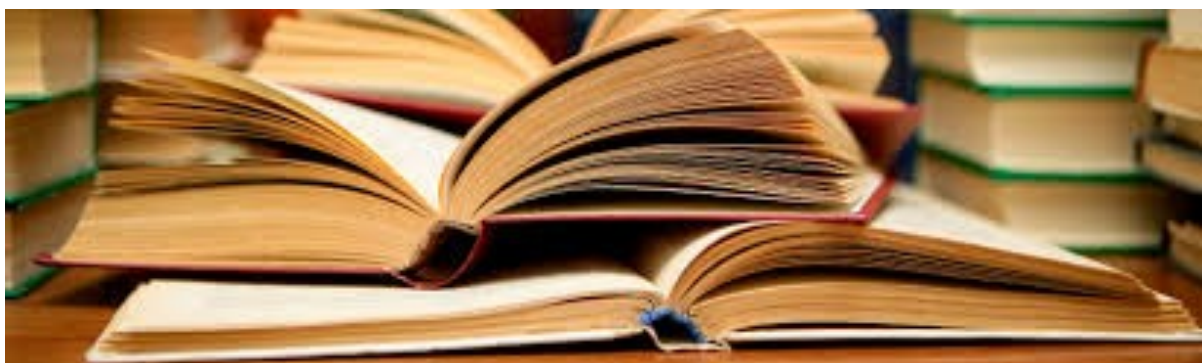
Så blev det slutningen af juli og efter heftig aktivitet i slutfasen, fik vi afleveret et fuldstændigt velgennemarbejdet selfstudy.

Processen har været lang (for lang vil nogen mene), men vi har fået mange gode diskussioner undervejs og er helt definitivt blevet klogere på os selv. Vi har meget åbne og velfungerende relationer, der gør at kommunikation på tværs af enheder og mennesker fungerer rigtig godt.

Vi har i samarbejdet om Selfstudiet formået at komme omkring alle ”hjørnesten” og værdien af vores arbejdsfællesskab. Derved er vi blevet mere bevidste om det vi er gode til og fået øjnene op for endnu flere muligheder for at engagere flere i driften af klubhuset. Vi har i hvert fald talt meget konkret om at opgaven med medlemskontakt, har været meget medarbejderbåret. Desuden har vi også talt meget om synlighed – Vi ved jo godt, hvad der sker i huset! Men det gør det nye medlem måske ikke, ej heller dem der kommer forbi på rundvisning. Derfor er det super vigtigt at vi skal prioritere, at gøre enhedernes indsats og præstationer synlige. Ligeledes mere synlighed omkring AU-gruppen, medlemmer i beskæftigelse, medlemmer i uddannelse og mange andre ting.

Inddragelse og engagement har også været et tema vi har diskuteret meget ;at ansvaret for at støtte nye som gamle medlemmer i at engagere sig i huset, ligger hos os alle. Vi kan alle invitere til deltagelse i dagens opgaver hvis vi oplever, at der er nogen der har svært ved at finde vej ind i vores arbejdsstrukturerede dag.

Vi kan alle sammen klappe os på skulderen over at vi kollektivt har fuldført et stort og omfattende arbejde med at, dels kortlægge husets indsats, men også forbedre den undervejs.



Faste aktiviteter i Fontænehusets dagligdag:

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
Huset åbner kl. 8	Huset åbner kl. 8	Huset åbner kl. 8	Huset åbner kl. 8	Huset åbner kl. 8
Morgenmøde kl. 9	Planlægningsmøde kl. 8	Morgenmøde kl. 9	Morgenmøde kl. 9	Morgenmøde kl. 9
Enhedsmøde kl. 9.30	Morgenmøde kl. 9	Enhedsmøde kl. 9.30	Enhedsmøde kl. 9.30	Enhedsmøde kl. 9.30
Sundhedscenter kl. 10	Enhedsmøde kl. 9.30	Naturtur kl. 10-?	Formiddagspause kl. 11-11.15	Rengøring kl. 9.45-10.45
Formiddagspause kl. 11-11.15	Formiddagspause kl. 11-11.15	Formiddagspause kl. 11-15.30	Pengekasse kl. 11.30	Formiddagspause kl. 11-11.15
Au gruppe kl. 11.15-12	Husmøde kl. 11.15-12	Menuplanlægning kl. 11.15	Redaktionsmøde kl. 11.15-12	Pengekasse kl. 11.30
Pengekasse kl. 12.30	Pengekasse kl. 12.30	Pengekasse kl. 12.30	Enhedsmøde kl. 11.50	Enhedsmøde kl. 11.15
Enhedsmøde kl. 12.50	Enhedsmøde kl. 12.50	Enhedsmøde kl. 12.50	Frokost kl. 12	Frokost kl. 12
Frokost kl. 13	Frokost kl. 13	Frokost kl. 13	Mob din krop kl. 13-15	Hverdagscykling kl. 13-14
Engelsk undervisning kl. 13.30-14.30	Gå gruppe kl. 14 – 15	Fontænen på toppen kl. 14-15	EDB- undervisning kl. 13-15	
		Kreativ kl. 14-15		
Påbegyndelse af nedlukning af huset kl. 15	Påbegyndelse af nedlukning af huset kl. 15	Påbegyndelse af nedlukning af huset kl. 15	Påbegyndelse af nedlukning af huset kl. 15	Påbegyndelse af nedlukning af huset kl. 14.30
Huset lukker kl. 15.30	Huset lukker kl. 15.30	Huset lukker kl. 15.30	Huset lukker kl. 15.30	Huset lukker kl. 15

Cykel for sagen:

Så kom dagen, fredag d. 17. August 2018, hvor Anton og Thomas og 130 andre friske cykel-folk skulle cykle turen fra Skagen til Aalborg, en lille tur på 133 km.

Dagen startede med, at vi blev samlet op kl. 10 i Frederikshavn af Søren Vestergaard, som er Idrætskoordinator for Frederikshavn kommune og som kørte vores følgebil på turen.

Da vi kommer til Skagen, får vi vores cykler gjort klar og fyldt vores lommer op med energibar, og flaskerne fyldt op med vand og energidrik.

Derefter fik vi en lille snak med vores kaptajn,. Han fortalte lidt om, hvordan det hele skulle foregå, når man kører i store grupper.

Inden starten blev der holdt en lille tale, af en fra Mob din krop, efterfulgt af en lille briefing omkring selve løbet af formanden fra cykel for sagen. (Ole Paterek).

Kl. 12.15 gik starten på løbet, og vi kørte sydpå sammen med 16 andre i vores gruppe.

Efter 5 km havde vi lige et lille stop på 2 minutter, for at få de sidste instrukser angående turen.

Derefter gik turen ned gennem den skønne natur i Nordjylland, igennem Tolne bakker, videre til Kvissel. Her havde vi et lille uheld, hvor der skete et lille sammenstød, heldigvis ikke det vilde, lidt hudafskrabninger. Efter 10 minutters pause var han klar igen og turen fortsatte gennem Katsig bakker, Skærum, Lendum og til Østervrå, hvor der var depot. Her fik vi serveret frokost, bestående af, rugbrød med leverpostej, spegepølse og boller med ost og skinke. Derudover var der kage, frugt og Cocio, kaffe og te, der manglede ikke noget der. Tak til de skønne mennesker, der sørgede for at vi kunne komme mætte derfra. Efter 20 minutter var der tid til afgang mod Aalborg. Uheld var vi desværre ikke forskånet for resten af vejen, vores kaptajn fik splittet sit fordæk af. Mekanikerne i følgebilen var hurtige til at få det skiftet, så han var hurtigt på cyklen igen. Ca. 17 km fra mål måtte en af de kvindelige ryttere en tur i grøften, da hun desværre fik krampe i begge ben, hun ramte lige ned i et brændenældebed, bare lige for og gøre det lidt mere spændende. Hun nægtede at give op, så op på cyklen igen og så gik det over stok og sten. Resten af turen forløb stille og roligt, og vi kom sikkert i mål ved Scandic hotel i Aalborg.

Vi blev modtaget med klapsalver, og så var vi klar til at komme ind i bad, hvilket var rimelig koldt, for der var intet varmt vand, nede ved saunaområdet.

Så op til de andre hvor vi blev modtaget af Idræt og kultur, og så var det tid til at få fyldt op, med en dejlig buffet.

(Skagen til Ålborg)

En rigtig dejlig tur, og en masse oplevelser rigere. Det er ikke sidste gang vi gør det. Næste år er vi klar igen d. 16-17-18 August 2019 til at cykle hele vejen til Varde. Vi glæder os til at have nogle gode stunder med herlige mennesker i denne Weekend.

Med Venlig Hilsen

Anton og Thomas



Squashfrikadeller:

10 stk.

2 squash (ca 700 gr)
2 tsk groft salt
1 fed hvidløg, presset
1 løg, revet
1 æg
50 gr revet ost, fx mozzarella
1 tsk bagepulver
50 gr havregryn
1 spsk hvedemel – kan udelades
salt og peber
olie til stegning

Riv de 2 squash groft og kom dem i en skål. Drys salt over og lad det stå i 15 minutter, så lidt af væden trækkes ud. Når squashen har trukket, presses overskydende væde ud – jeg kom den revne squash i en sigte og pressede med bagsiden af en ske. Kom den drænedede squash i en skål og tilsæt hvidløg, løg, æg, revet ost, bagepulver, havregryn og evt. hvedemel, hvis farsen skal have lidt hjælp til at binde sammen. Smag til med salt og peber men husk at der allerede er tilsat salt og at osten er saltet, så måske skal der ikke bruges mere salt. Lad farsen trække i ca. 10 minutter.

Varm olie op på en stegepande og form farsen til 10 pæne frikadeller. Steg frikadellerne et par minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde. Læg evt. frikadellerne på lidt fedtsugende papir og server.



Pizzafyldte squash med oksekød & tilbehør:

8 squash

2 løg

2 fed hvidløg

2 spsk. olivenolie til stegning

800 g hakket oksekød

1 potte frisk basilikum

700 g færdigkøbt tomatsauce

2 tsk. tørret oregano

1 tsk. tørret rosmarin

-salt & friskkværnet peber

200 g revet mozzarellaost

Ovnstegte kartoffelbåde

8 bagekartofler

2 dl olivenolie

2 tsk. tørret rosmarin

- salt & friskkværnet peber

Til servering

1 potte frisk basilikum



Ovnstegte kartoffelbåde

- Tænd ovnen på 200°. Skrub kartoflerne, og skær dem i både. Vend dem med olie, rosmarin, salt og peber, og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Steg kartoflerne sprøde i ovnen i ca. 40 minutter.

- Skyl squash, og flæk dem på langs. Skrab den bløde indmad ud, så de ligner små kanoer. Læg dem på en bageplade med bagepapir.

- Pil og hak løg og hvidløg, og steg dem i olie i en gryde sammen med kødet i 2-3 minutter, til kødet er brunet. Hak basilikum fint.

- Tilsæt tomatsauce, oregano, rosmarin og basilikum, og varm saucen igennem i 5 minutter. Krydr med salt og peber, og tag gryden af varmen.

- Fordel kødsaucen i de 8 udhulede squash, og drys mozzarella på toppen. Sæt squashene ind i ovnen over kartoflerne, og bag dem i ca. 10 minutter, til osten er smeltet.

Late Night open i Frederikshavn

Handelsstandsforeningen havde valgt at holde længe åbent d. 28 september 2018 for at forsøge at fransire Frederikshavns borgere deres nyligt udbetalte lønkroner.

Psykiatrifællesskabet havde, i den forbindelse, lånt/lejet et butikslokale i gågaden for at forsøge at opnå lidt mere offentlig bevågenhed. Derfor mødte vi op fra Bedre psykiatri, Lilleskolen for voksne, Det sociale pitstop, Sind, Mob din krop og vores eget Fontænehus.

Kl. 16.00 rullede vi den røde løber ud, satte borde op, hængte plakater og plancher op, udsmykkede med roll up's, startede popcornmaskinen, bryggede kaffe og forsøgte i det hele taget at skabe en hyggelig stemning i det tomme butikslokale.

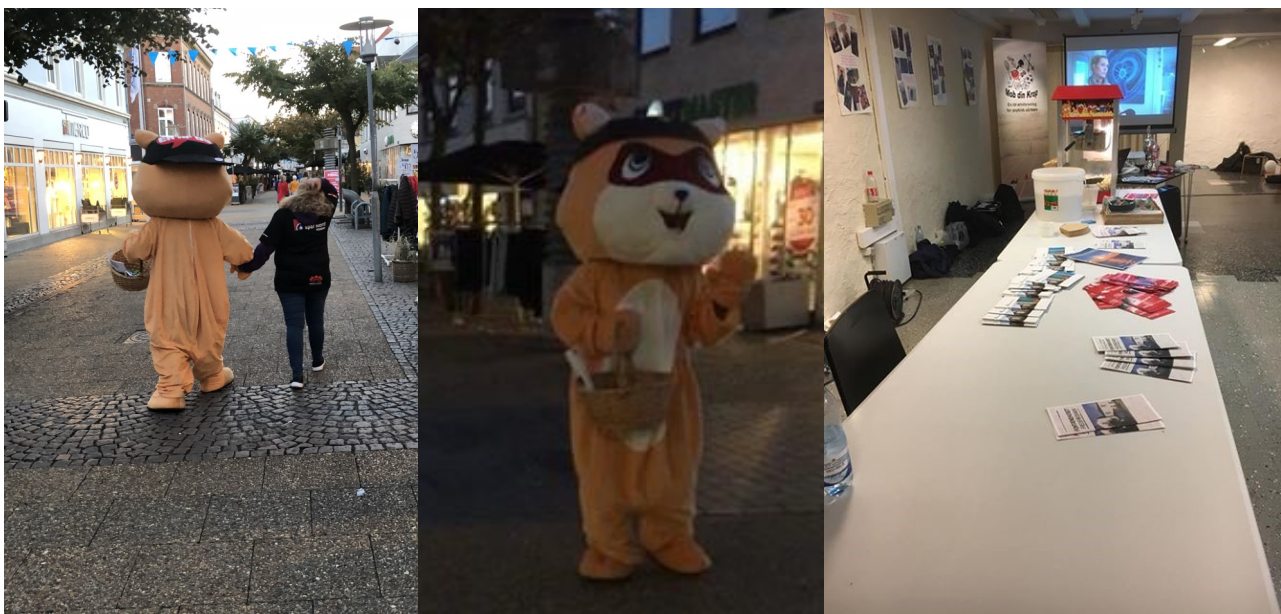
Da det hele var sat op bemandede vi standene og placerede 2 mand ude på gågaden til at forsøge at motivere til at komme ind i lokalet og høre mere om hvem vi var og hvilke tilbud vi kunne levere. Derudover reklamerede vi grundigt for Verdens mentale

sundhedsdag og uddelte utallige flyers omkring denne dag.

Landsindsatsen "En af os" havde taget deres krammebamse "Tabuu" med til at skabe lidt opmærksomhed i gågaden hvilket den da også gjorde, især da Lorenzo var inde i den.

I løbet af aftenen kom der rigtig mange fontænere forbi og hilste på—mega hyggeligt og en dejlig uformel måde at mødes på. Vi fik ikke mødt så mange nye mennesker, men fik i den grad bygget på vores eget netværk.

Da kl. var 20.00 begyndte vi at pakke sammen igen og kl 20.30 var det effektive hold færdige med oprydning og vi kunne sige tak for i dag.



Når en flytning går godt:

Sommeren 2018 vil for mig blive husket, som noget særligt. Jeg var inde i en svær periode og lige pludselig skulle jeg også finde et andet sted at bo. Selvom jeg havde det svært og jeg var fortabt for en stund, så var det faktisk der, det hele vendte for mig. Jeg var nødt til at vende min situation om til noget positivt. Og derefter finde et sted at bo.

Til at starte med synes jeg, det så meget sort ud med at finde en lejlighed i Frederikshavn, for det var der, jeg gerne ville bo. Jeg fik hjælp til at komme ind i boligforeningerne. Jeg tjekkede hjemmesiderne og synes ikke rigtig der var nogen lejligheder, der var noget for mig. De var enten for store, for dyre eller også var placeringen ikke rigtig for mig.

Men så en dag i juli, var der en lejlighed der kunne være målet for mig. Det var en 2-værelses, prisen var lige tilpas og den lå centralt. Jeg skyndte mig at trykke at jeg var interesseret i den. 2 dage efter var der en der ringede til mig, fra boligforeningen og fortalte at jeg kunne godt få lejligheden hvis jeg ville, men hun synes da lige jeg skulle se den først. Så jeg fik et nummer på hende der boede i lejligheden. Vi aftalte jeg kunne se den dagen efter. Jeg var så glad, og jeg følte mig også meget voksen.

Da jeg så lejligheden, tænkte jeg at den var lige noget for mig! Jeg ringede derfor dagen efter til boligforeningen, for at sige jeg var meget interesseret i den. Derefter gik det meget stærkt. Der var mange ting der skulle falde på plads, og da det jo var sommer, var mange af dem der plejer at hjælpe mig på ferie. Men heldigvis løste det sig til sidst og den 1/8 var lejligheden officielt min. Lørdag den 4/8 begyndte den store flytning, af møbler og diverse andre ting. Min familie hjalp rigtig meget den weekend, jeg havde også nogle veninder der hjalp mig med at sætte tingene på plads. Det betyder så meget for mig at de kunne hjælpe mig!

Nu er efteråret lige om hjørnet og jeg kunne ikke være mere spændt på hvad det mon bringer af gode ting! Jeg er så stolt af mig selv, at jeg kunne gennemføre det her på så kort tid. Der er ikke på noget tidspunkt, hvor det har føltes forkert eller trælst for mig. Det er så skønt, når tingene går, som man gerne ville.

Skrevet Af Camilla



Hjemmelavet is i huset:

Isproduktion!

Under planlægningen af årets sommerfest blev vi enige om at vi helt klart skulle have hjemmelavet is. Vi forsøger jo som bekendt at lave så meget som muligt fra bunden. Efter som vi ikke skulle have gang i den HELT store industriproduktion, foreslog stig at han gerne ville stille sin "lidt" primitive ismaskine til rådighed.

Så der forestod en lidt langsommelig proces, da køleelementet skal nedfryses 24 timer før der kan fremstilles en ny portion. Maskinen kan dog tage hele 750 ml. ad gangen.

Processen blev skudt i gang på en søndag hvor der var åbent i huset. Det var fantastisk at observere så mange entusiastiske mandfolk i køkkenet.

Der blev ristet mandel krokant til chokoladeisen hvilket vi straks prøvesmagte. Vi fokuserede på at lave masse til lakrids is denne dag. Vi må dog konkludere, at når de gode tilbud i supermarkederne udebliver – så kan det blive en ret dyr fornøjelse at fremstille sin egen is. (Her kommer et lille fif – køb jeres lakridspulver i tigreren fremfor Føtex.) Det var nu alligevel ret tilfredsstillende at vide, at der ikke var et eneste e - nummer blandet i ismassen.

I den følgende uge blev der produceret hhv. chokoladeis og bananis. Efter at have lavet 4 portioner vurderede vi at nu var vi totalt klar til festen. Kvaliteten af isen varierede en smule – men fik dog overvejende gode anbefalinger af deltagerne ved sommerfesten.

Hjemmelavet Vanilje is:

Ingredienser:

- 4 æggeblommer.
- 2 dl. piskefløde.
- 2 dl letmælk.
- 70 g sukker.



Instruktioner

1. Pisk æggeblommer, sukker og vaniljekorn grundigt.
 2. Varm mælken op.
 3. Pisk fløden, derefter vendes æggeblandingen i.
 4. Hæld det varme mælk i æggeblandingen under omrøring.
 5. Varm blandingen på lavt blus i cirka 2 minutter (må ikke komme op at koge).
 6. Afkøl blandingen, så den er helt afkøles, når den kommer i ismaskinen.
- Hæld ismassen på ismaskinen og lad det nedkøle i cirka 45 minutter.

Klubaften Sommerfest D. 2 august 2018:

Wuhhuu endelig blev der tid til at holde den årlige sommerfest i Fontænehuset.

Vi var 12 deltagere til denne dejlige solskinsdag. Menuen og dagens program var blevet besluttet og lavet af aktivitetsgruppen inden. Vi var dog så uheldige, at der var afbrændingsforbud i hele Danmark, så skinkestegen skulle laves i ovnen, som ellers skulle have været på grillen. Velkomstdrinksene var iskold hyldeblomstdrøm på bowle (passede lige til vejret) Hovedmenuen stod på Skinkesteg, pølser, krydderkartofler, salat og dressing. Desserten var hjemmelavet is, frisk frugt og kaffe/the.

Menuen blev der hurtigt taget fat om, og alle gav en hånd med. Isen havde nogle seje medlemmer lavet dagene op til, som var et større projekt end først antaget. 3 lækre forskellige slags is blev det til. Der var både lakrids, chokolade og banan is. Det faldt i rigtig god jord hos alle, og det smagte himmelsk.

Inden maden kom på bordet, var der nogle, som havde arrangeret en rigtig sjov udfordring med at man skulle deles op i 2 hold. Her skulle den første have strømpebukser på hovedet, hvor der var en kugle forneden i strømpebenet. Der blev råbt go, og så skulle man løbe hen til en sten, hvor der stod en vandflaske på. Herefter skulle man forsøge at vælte flasken med kuglen, og så løbe tilbage, hvor næste i rækken skulle give det et forsøg. Alle der var med gik vildt op i det, og der var kamp til stregen. Vi var lidt i tvivl om hvem, der løb med sejren, da det var millimeter imellem holdene ;)

Der var et medlem, der havde sin segway med, hvor der blev prøvet grænser med at stå på dette board. Der var også så man kunne sætte noget ekstra på, så det blev en lille gokart agtig maskine. Den blev der fræset rundt både siddende og stående. Det varammersjovt, gav en masse gode grin og sjove videoer. Hehe.

Maden kom på bordet, snakketøjet stod ikke stille, der blev grinet, og taget godt af fade-ne. Til sidst kom der en lille gasgrill op, og der blev grillet nogle pølser til den sidste lækker sult, man ikke rigtige havde, men en pølse er der altid plads til :) smiler.

Efter en rigtig dejlig middag og en hyggelig sjov klubaften, fik vi alle hjulpet til med at få ryddet op, så huset stod klar til hverdag igen dagen efter.



Dagbogsuddrag:

Onsdag d. 25-7-18:

Endnu en dejlig solskinsdag i Fontænehuset.

Vi startede ud med at vande alle de "tørstige" planter og grøntsager, selv havemøblerne blev vandet i dag.

På kontoret bliver, der arbejdet på højtryk med psykiatrifællesskabets hjemmeside, statistik, facebook og bestyrelsessektion i selfstudy.

I køkkenet bliver, der kokkeret kylling i wok med nudler. Vi har lavet menuplanlægning til næste uge. Hanne/Trine

Mandag d. 6/8-18:

Så blev det sulme mandag igen, jahhh, det føltes næsten som en hel uge siden, at jeg sidst besøgte fontænehuset. NÅ JA, DET ER EN UGE SIDEN : D

Har nemlig fået foretaget en ny hofte operation sidst tirsdag, og er for første gang ude at gå ca. 3 km. Det passede lige med at jeg kom ned i huset, så maden stod klar. Dagens menu var karbonader med nye kartofler og grønsager.

Fantastisk oplevelse med at gense vennerne, de ansatte, og ikke mindst opleve atmosfæren i Fontænehuset igen :) m.v.h. Brian M.

Mandag d. 20/8-18:

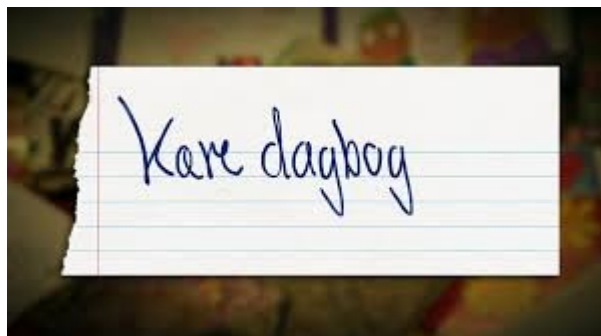
Så er der gang i huset igen efter weekenden. Drivhus nr. 1 har fået en tur med vandslangen. Chris har rettet kanter af i haven og Per B har fejlet terrassen.

9 friske æg blev der samlet hos hønsene.

13 sultne fontænere nød dagens ret: farseret porre i ovn. Mums– ny opgravede kartofler og gulerødder af egen avl.– Masser af brun sovs. Anton & Mc skriver artikel til fontænen på toppen, om deres cykeltur i fredags "Fra Skagen til Ålborg"

Drivhus nr. 2 har også fået en tur her efter frokosten. Lorenzo og Sarafino er i gang med at slå lægter op til tag over brændestablen.

Knus fra Gitte M



Klubaften: Krolf d. 5 juli 2018

Eftermiddagen startede med at ,de forskellige mennesker ,stille og roligt mødte ind til denne klubaften. Vi fik lavet noget nemt lækkert mad som bestod af pasta med millonbøf og en blandet salat. Vi sad udenfor og spiste aftensmaden, da solen skinnede så klart fra en blå himmel. Efter vi havde fået lidt godt til maven, og der var ryddet op efter os i huset, så drog vi hen til plantagen, hvor vi skulle spille krolf.

Der var heldigvis ikke så mange blade på jorden i år, så hullerne på banen var nemmere at finde hihi. Vi fik hurtigt gjort banen klar med numrene hejst ved hvert hul, og spillet kunne komme i gang. Alle ville ikke spille krolf, så vi fik lavet et hold på 5, og resten sad og heppede på sidelinjen på et tæppe på græsset.

Grinemusklerne blev rigtig brugt, da det ikke altid var at bolden kom i den rigtige retning, nogle gange i den forkerte hul. Ups.

Når man hygger sig i godt selskab, så løber tiden hurtigt. Efter vi havde været banen rundt og resultatet blev talt op, så wupti så var klubaftenen slut, og alle fandt deres cykler frem og vi vendte hjem til vores egne hjem, og skulle slappe af til en ny dag.

Rigtig dejlig afslappet og hyggelig klubaften, hvor grænserne blev prøvet af ,både med en kølle og en bold men også ens tålmodighed og egne frustrationer når spillet ikke gik den vej man havde ønsket og håbet.



Søndags åbent: Fisketur på molen d. 15-7-18

Vi mødtes i huset inden, hvor vi fik brygget noget kaffe til turen. Vi var samlet en lille flok på 5, og jeg kom senere derud med min hund Nellie. Vi fiskede ved Søsorthaven, hvor vi sad ude på stenene og fiskede. Der var 3, som fiskede og alle prøvede ihærdigt at få noget på krogen. Jesper var den heldige store fiskefanger. Han fangede 4 fladfisk og 4 fjæsinger.

Vi var så heldige at vejret var med os, og det

forblev tørvejr. Det var rigtig dejligt at sidde ude på stenene, med en lille vind i håret, nyde naturens og havvandets lyde.

Der var medbragt hjemmelavet kage, som kunne nydes til kaffen i løbet af eftermiddagen på molen.



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

Det er umuligt
 SAGDE TVIVLEN
Det er farligt
 SAGDE FRYGTEN
Det er unødvendigt
 SAGDE FORNUFTEN
Gør det alligevel
 HVISKEDE HJERTET

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

Livet i bæverdammen
er altid fredeligt



... næsten da!



Lossen elsker bævere...



... helst stegt!



Bæverne er gode til at
advare hinanden



Men en af bæverne er
kommet for langt væk!



Bæverne har en plan!



TIMBER!



Og alt endte godt



© Jakob Kramer 03

Supervision af medarbejdere i Fontænehuset:

Supervision af medarbejdere i

Fontænehuset Frederikshavn.

Jeg er blevet bedt om at formulere noget om hvad supervision er og hvad det gør godt for.

I fontænehuset er Supervisionsmetoden at der bliver brugt episodeanalyse.

Hvad er så det?

Det er et redskab, der skal sørge for, at medarbejderen tænker over, hvordan han/hun er sammen med medlemmer og kollegaer.

En episode er en hændelse – noget der er sket, blev gjort eller sagt.

Vi kan alle have en fornemmelse af, at noget ikke var helt godt – og her er det så vigtigt at se på episoden.

Hvad var medarbejderens andel i episoden?

Hvad tænkte han/hun?

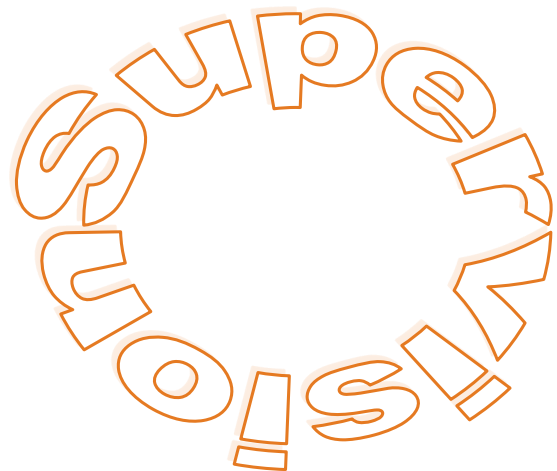
Hvad gjorde han/hun?

Kunne han/hun have gjort eller sagt noget på en anden måde?

Når man arbejder sammen med mennesker – og i særdeleshed mennesker der har helt særlige udfordringer i hverdagen – så er det nødvendigt med supervision/ episodeanalyse så der er tid til at se på sig selv som medarbejder i samspil med medlemmer og kollegaer og dermed opnå mulighed for udvikling.



Pia Hillgaard supervisor



Støtteforeningens planer for resten af 2018:

Støtteforeningen har været ret aktiv i år, der er kommet mange medlemmer, og der har været arrangementer som: Bowling, Lady Walk & Fårup sommerland.

Tilskud til Vejle idrætsfestival– stafet for livet (blev dog ikke til noget) & mob din krop efterårsstævne.

Vi har været så heldige at få tilkendt paragraf 18 midler til aktiviteter, foredrag og transport.

Vi har et arrangement på trapperne med et foredrag d. 22/11-18, der hedder Spis dig sund med Umahro Cadogan, fra tv udsendelsen Fra Syg til Rask. Et super spændende foredrag i Sæby.

Der er begrænset antal billetter, så det bliver først til mølle. Information kommer senere.

Følg med i huset på opslagstavlen og facebook (Fontænehuset Frederikshavn).

Desuden er der fastlagt vores super gode årlige tradition– Nemlig Julebingo søndag d. 2/12-18, som foregår her i huset. Så sæt kryds i kalenderen, det bliver godt.

En opfordring herfra skal lyde, at du melder dig ind i Støtteforeningen. Der bliver skabt en masse muligheder for aktiviteter ud over det Fontænehuset kan tilbyde. Der er også sommetider, at støtteforeningen går ind og støtter op økonomisk med arrangementer med en egenbetaling, som husets medlemmer i fællesskab deltager i, hvor støtteforeningen ligger penge i kassen, og egenbetalingen bliver mindre for støtteforeningens medlemmer.

Der vil komme flere aktiviteter, hvis vi kan få dem presset ind i kalenderen.



Lidt billeder fra nogle arrangementer Støtteforeningen har arrangeret eller har hjulpet økonomisk med egenbetalingen som fx:

Bowling, Vejle idrætsfestival, efterårsstævne i mob din krop & Fårup Sommerland.

Tur til Middelaldermarked på Voergård Slot

Onsdag den 18/7-18 drog 4 "fontænere" afsted i 2!! Nævnte jeg det? -hi- biler mod Middelalderdage -og marked på Voergård Slot.

Disse "fontænere" var i alfabetisk rækkefølge: Allan, Hans Christian, Jan W (penneførereren til denne artikel) og Sune.

Vejret var, min ringe hukommelse til trods, formodentlig fremragende: høj sol og 25-30 grader.

Vi gik rundt og betragtede det fantastiske skue med fruentimmere i skørter og fantastisk smukke kjoler.

Mænd i tilsvarende gevandter tilhørende deres køn.

Man bliver sulten og tørstig af "disse strabadser"- stegt sild, rugbrød og lækker syltemælk.

Vi mødtes, sædvanen tro, med mennesker fra Kildehuset i Nørresundby, hvor vi slog lejr ved voldgraven og nød vores medbragte sandwich/drikkevarer og kage siddende på Hans Christians medbragte tæpper.

Og med en aftale om at mødes med Kildehuset samme tid og sted om et år.

Der var mulighed for at komme på rundvisning for ca. "en hundredemand", men vi valgte som skrevet at gå rundt og smage på mjød, ost og andet godt til ganen - de gratis glæder.

Vi fik et glimt af Stygge Krumpen inden vi skyndte os mod vores biler med en heks i hælene...

En dejlig solskinsdag sluttede i godt selskab med gode mennesker.



Åben flådestation d. 1/9-18

Vi havde flyttet søndagsåbningen til om lørdagen for at kunne deltage i denne dejlige arrangement byen laver hvert år. Vi var 9 medlemmer afsted, hvor vi mødte nede i huset, hvor vi sammen drog af sted imod havnen.

Der blev studeret de flotte krigsskibe både indeni og udenpå, de søstærke var ude at sejle med en redningsbåd og der var et oplevelsesrigt show ude på vandet med redningsheli-kopter som viste en redning på vandet.

Efter en dejlig dag med vand omkring sig, sluttede vi af med en varm kop kaffe og the inden huset lukkede af.



PIC•COLLAGE

Fårup Sommerland

Søndag d. 5 august 2018, var vi en flok på 14 fontænere afsted til Fårup sommerland i rigtig dejligt sommervejr med solen højt på himlen. Støtteforeningen i huset, dækkede dens medlemmer med et økonomisk tilskud, så prisen for egenbetalingen blev for denne dejlige tur på 150 kr.

Vi mødes ved indgangen til sommerlandet kl. 10. Nogle kom i bus og andre i bil.

Vi startede ud at prøve lidt karruseller, hvor vi blev delt op i 2 grupper, den ene suste afsted med at prøve de vilde karruseller, og vi andre gik hen og spillede mini golf ude på den flotte "Ø" og der blev kæmpet til stregen. Vi var så gode :)

Forlystelserne blev prøvet flittigt, og kl. 12 mødtes vi ved bænkene, hvor der blev grillet pølser og brød som vi havde med hjemmefra samt dyppelse.

Vi startede med at udfordre den bedste forlystelse "River rafting", som vi fik prøvet rimelig mange gange :) hehe. Skydebanen blev også prøvet af, nogle var bedre end andre, men det var meget sjov at prøve, selvom geværet kunne drille nogen af os. Vi var nogle stykker der "løb" fra gruppen af, og sprang ind i køen ved træstammerne. Første gang blev vi lidt våde, anden gang lidt det samme og tredje gang kunne vi vride vores tøj, da vi var blevet gennemblødt fra top til tå og lignede "drukne mus"

Vi skulle lige slutte af med en tur i River rafting og så var det ud til bilerne og få tørt tøj på :) Aftensmaden blev nydt på en restaurant i godt selskab og lækker mad .

Klokken ca. 20, kørte bilerne hjem, godt trætte efter en god dejlig lang dag :)





Klubaften: Hygge i huset med Michael A

Den 6. september havde vi vores månedlige klubaften. (Den første torsdag i måneden)

Vi mødtes i huset kl. 15.30, hvor der blev lige snakket sammen om hvad vi skulle forberede i forhold til aftensmaden, og fik en kop kaffe inden vi skulle i gang.

Aftensmaden stod på en lækker hjemmelavet burger med både kartofler i ovnen. Vi var så heldige at de om dagen i køkkenet havde bagt burgerbollerne. Så bøfferne skulle formes og steges, samt tilbehøret til burgeren skulle snittes og skæres.

Efter maden var der et medlem, som holdt et foredrag. Det handlede om hans opvækst igennem barndommen, hans teenager liv, familieforhold, samt de arbejdsforhold han havde været i igennem hans liv. Livet i militæret, hvordan det var at være udsendt, at komme hjem og få en normal hverdag op at køre igen efter at have oplevet, det på udsendelsen som han fortalte om.

Alle medlemmer som var med til dette foredrag, stillede undrende og gode spørgsmål og alle var meget lyttende til dette foredrag.

Lisbeth og jeg havde vores hunde med, så der blev rigtig nusset om dem, leget på græsset og de blev rigtig forkælet under klubaftenen.

Huset blev ryddet op, låst af og klar til en ny dag, dagen efter :)



Naturtur til Råbjerg Mile d. 29 august 2018

5 glade og forventningsfulde fontænere: Paula, Sarafino, Mikael, Karsten B og Gitte M havde travlt i køkkenet med at få lavet kaffe og bygget frikadelleburgere samt ordnet noget frugt. Så blev der ellers pakket sammen til dagens naturtur. En tur til "Milen" kan vel efterhånden kaldes for en tradition. Det er i hvert fald 3. gang.

Vejret var perfekt en smule skyet, men temperaturen var fin til en travetur i den store sandkasse. Flertallet tog fodtøjet af. Det er skønnere med sand mellem de bare tæer, end at få skoene fyldt op med sand. . .

Vi udså os en "god bakke" at bestige og nyde den smukke udsigt fra toppen af. Så var der lidt tid til afslapning, for de flestes vedkommende. Én var lidt overskudsagtig og drøned ned og op fra flere sider.

Så blev der spottet et vandhul i det fjerne. Vi kunne se, at der var masser af fugle, der lå og fik fødderne vasket, mens "snakken" gik lystigt for sig. Da vi kom tættere på, kunne vi både se og høre, at det var en stor flok gæs. Men selv om vi nærmede os forsigtigt, lød der hurtigt advarselssignaler og flokken lettede hurtigt derefter under stor ståhej. Det var et smukt syn, de var meget hurtige til at indfinde sig i formation.

Nu var det tid til endnu en lille pause for at nyde den smukke natur og stilheden.

Der blev nu også tid til at kigge nedad. Dels fordi vi var en smule nervøse for, hvorvidt vi skulle støde på en hugorm eller fordi der var masser af sorte bær. Der var flere bud på, hvad det var for en slags.

Så gik det ellers deruda' over stepperne. Nogle hurtigere end andre, men så blev der bare "pauset" indtil vi var samlet igen.

Det lykkedes heldigvis at finde Mikael's efterladte fodtøj igen. Sulten begyndte at melde sig og det var kun et spørgsmål om kort tid inden frikadellerne ville starte et masseslagsmål, hvis ikke vi fik de mest aggressive udryddet.

Så vi besluttede os for at køre en tur til Aalbæk Havn. Her var der noget mere luftigt end ude i Milen. Men vi fandt læ ved Havnekontoret, hvor vi kunne sidde ved et bord/bænksæt. Fantastisk at nyde madpakkerne til mågesang og duften af saltvand.

Sikke en dejlig dag med masser af frisk luft, gratis D-vitaminer til krop & sjæl i skønt Fontæne-selskab.

MadamMunkebo

BACK TO THE 80'S

"Kan du gætte hvem jeg er?!"
Skriv svaret ved hvert billede



Kan du huske dette katteædende rumvæsen, hvis oprindelige navn var intet mindre end Gordon Shumway? Hvad hed serien?

'Min kære familie' kørte hele ni sæsoner, hvor Jaleel White spillede en af de centrale roller, som den fjogede nörd. Hvad hed han?



Hun spillede hovedrollen i tv serien 'Hun så et mord', som den kvikke amatørdetektiv Jessica Fletcher; hvad hedder skuespilleren?

Han er vært på Troldspejlet, Danmarks længst kørende program, kun overgået af tv avisen og Søren Ryges haveprogram; hvad hedder værten?



Han er bl.a. kendt som Michael Knight i Knight Rider og Mitch Buchannon i Baywatch, der er den mest sete tv udsendelse i verden. Hvad hedder han?

Dette berømte makkerpar fra slut 80erne, som i virkeligheden hed Don Johnson og Philip Michael Thomas; men hvad hed serien, og hvad hedder karaktererne?



Denne radio og tv-vært døde desværre i en alt for tidlig alder i 1990, 40 år gammel. Han udgav bl.a. bogen 'Den lille filosofje ordbog i mundret udansk. Mange husker ham fra quiz showet Labyrint. Hvad hed han?

Marty McFly, Alex P. Keaton og Mike Flaherty, er nogle af de roller, som denne skuespiller er kendt for, udover at rejse frem og tilbage i tiden. I 1991 blev han diagnosticeret med Parkinsons. Hvad hedder han?



Denne tv serie fløj henover skærmen gennem fire sæsoner, fra 1984 til 1987, og omhandlede en højteknologisk kamphelikopter, der udførte forskellige Special Ops missioner. Hvad hed serien/helikopteren?

"Nu ruller vi alle. Nu ruller Palle, nu ruller Polle, nu ruller Ruth. Vi ruller, vi ruller, skulder ved skulder. Ja bussen den ruller så gi' os et trut. Vi ruller ud, vi ruller ud til det vi ikke kender..." osv. osv. Hvad hedder vi?



Lille oldebedstes udstoppede ræve



Lille oldebedste opvoksede i Kerteminde, i den borte rare landsby Skrækkenborg. Hendes fader Vagn var jæger og moderen Ie, der var hjemmegående husmor, brugte meget af sin kneben fritid til at højne sin kunnen i pelsning. En dag da Vagn var ude og jage, skød han en snu ræv, der havde været efter familiens høns og gæs igennem en længere betænkningstid; men der fik han så øje på noget, en pjevset brødflov ræveunge, der viste sig at være den snu rævs grønskolling. Kære Vagn nænnede jo ikke at aflive kræet, så han endte med at tage hvalpen med hjem. Olmer, som rollingen blev døbt, kom hurtigt til at være en del af familiens daglige gøremål. Ikke nok med det, så blev han også Danmarks førstnævnte jagtræv. Siden da blev Olmer lidt smålun på familiens odderhund Agnes, hvor de sidenhen fik nogle finurlige klejne vapsler; og med det begyndte en ny generation af små slubberter. Olmer, der levede i bedste velgående, blev hele tolv år gammel, inden det blev noget brokkenskie og han stillede træskoene. Mutter Ie, der jo vidste alt om pelsning, gjorde det så godt hun nu formåede og fik vatteret den kære sjuft; og så'n ville det fortsætte i godt og vel en menneskealder. Hver gang et af kræenes hedengang var nær, gjorde mutter Ie - og sidenhen lille Oldebedste - sig klar til enten at lade dyret kradse af på egen hånd, eller endda fungere som skarpretter, skulle det nu være nødvendigt. Årene gik og flere kuld fyldte hurtigt det kære hjem, og med det flere polstrede kreaturer. Nu er lille Oldebedste selv gået hen og blevet en gammel havgasse, der arvede sit skønne barndomshjem og med det eviggjort minderne, om alle de skønne, tøjlesløse rævepelse.



Olmer var en glimrende jagtræv



Tove var en kålhøgen, knarvorn og halsstarrig fløs



Helge holdt af at gruble over livets sysler



Smukke Gert var en vaskeægte Schnauserblanding



Brødrene Asker & Arvid var altid uadskillelige, især efter de havde været en tur på a' bette kro.



Ingolf kom hurtigt efter at gå på trapper



Fagre Rigmor, hun var altid lidt forlegen, men elskede at blive tvættet



Vilhelm ku' godt li' røde pølser, dem var han helt fjoget med

Efterårs stævne i Mob din krop

Dagen forinden var vi så heldige at få besøg af en flok fra Morsø, som ønskede at gentage sidste års besøg med at se fontænehuset og derefter spise lækkert aftensmad med medlemmer fra huset. Herefter blev de vist op i Arena nord, hvor de overnattede til vores stævne dag dagen efter.

De morgenfriske medhjælpere i køkkenet, mødte ind kl. 8 i ffi klubhus, hvor der blev dækket bord og serveret morgenmad for Morsø medlemmerne, og til os selv bagefter.

Efterårs stævnet blev skudt i gang i sommervejret med en velkomst tale af Søren Vestergård, og opvarmningen gik i gang.

Der var mulighed for at deltage i turneringer i fodbold, volley, krolf, støvlekast, petanque og en masse social samvær med de andre deltagende fra øvrige klubber der var mødt op.

Middagsmaden bestod af stegt pattegris, broccoli salat, salat og meget andet lækkert. Der blev taget godt for sig, da det smagte så dejligt.

Finalerne i de forskellige discipliner gik i gang, hvor der blev kæmpet på fuld skrue.

Vi endte stolte hjem med nogle medaljer som fx i petanque (Guld og sølv) og bronze i fodbold.

Efter en dejlig dag i Mob din krops tegn, stod medlemmerne i mob din krop for oprydningen og rengøringen i klubhuset og udendørs blev vores spil samlet sammen og alle gik trætte men glade hjem :)

Støtteforeningen dækkede nogle udgifter til denne dag, så egenbetalingen var blot på 50 kr.



Studerende

Tak for denne gang

Kære alle medlemmer og medarbejdere i Fontænehuset.

Vi har været ergoterapeutstuderende her i huset i 8 uger som er gået alt for stærkt.

Vi ønsker jer alle god vind frem over og håber I har hygget jer ligeså meget som vi har. Det har været en stor fornøjelse at møde jer og arbejde samme med jer.

Vi har deltaget i mange forskellige aktiviteter lige fra efterårsstævner til at grave huller i haven. Det bevidner hvor alsidigt et sted I har og der er noget for enhver smag.

Det bliver med stor sorg at sige farvel til jer og vi kommer til at savne jer alle sammen, både at følge dagligdagen her og være med til forskellige spændende arrangementer.

I har opskriften på et utrolig nært og gensidigt fællesskab som er beundringsværdigt og vi har været glade for at få lov til at opleve en smagsprøve på jeres fantastiske hus.

Vi ønsker alt vel frem over.

Kærlig hilsen Helene og Lise

Studerende

Støtteforeningens foredrag i efteråret 2018:

Begrænset antal billetter

Spis dig sund med Umahro Cadogan.

Tor. d. 22. november 2018, kl. 19.30.

Pris 50 kr.

Få opskriften på den kost livsstil, der giver dig energi glæde her nu sundhed på den lange bane. Det er slet ikke så kompliceret, hvad der skal til, til gengæld skal du gøre det.

Umahro forklarer hvad du skal spise, hvordan du skal motionere bevæge dig leve, for at være sund. Ikke sund på den kedelige måde med askese afsavn, men sund på den måde, hvor du kan mærke det lige her nu i form af mere energi glæde. Og med plads til udskejelser i

ny næ. I løbet af foredraget får Umahro så lagt en masse af de unødvendige sundhedsmyter der er om mad træning i graven, så publikum lærer, hvad de ikke skal spille tide.



Fra død til levende. Foredrag ved Erik Holm Sørensen. 13.11.18 kl.19.30 på Frederikshavns Bibliotek.

Et autentisk oplæg om at overleve flere selvmordsforsøg og slutte med et lykkeligt liv

Hør en fortælling fra den dybe og sorte ensomhed og psykoseagtig depression. Hvorledes føles det at have en svær psykose? Hvordan kan man komme så langt ud, at selvmordsforsøg synes at være den eneste udvej.

Det er også fortællingen om den moderne psykiatri. Hvordan bliver man behandlet som

patient? Fortællingen slutter lys. Hvordan føles det pludselig at have et godt liv med god familie og et stort netværk.

Det er desværre en vigtig og nødvendig fortælling idet alt for mange begår selvmord. Via oplægget håber Erik Holm Sørensen, at tilhørerne fremover kan spotte familie og venner, der er ved at komme alt for langt ud og sørge for at få hjælp, inden det er alt for sent.



Skonnerttur med Socialpsykiatrien d. 20/9-18

Dagene inden denne tur, havde Fontænehuset taget til opgave at stå for madpakkerne til besætningen. Køkkenet fik bagt nogle lækre flutes, hvor der var salat, kylling, bacon og karry dressing i.

I forbindelse med købstadsjubilæet på 200 år, fik vi mulighed for at komme med ud at sejle med skonnerten Marilyn Anne sammen med den øvrige socialpsykiatri – her skulle vi hjælpe besætningen med at sætte sejl og i øvrigt nyde 4 timer på vandet i historiske og hyggelige rammer.

Skibet kunne medtage 34 passagerer og i skarp konkurrence med de øvrige psykiatritilbud, havde vi fået **9 pladser** til sejlturen her i Fontænehuset.

Alle 9 pladser blev besat her i Fontænehuset og de søstærke kom til havs. Alle havde en rigtig dejlig tur, og grænser blev prøvet af. Vejret var lidt en udfordring men blev taget med et smil. Vind og lidt vand kunne ikke stoppe deltagerne i at have en oplevelsesrig, hyggelig og meget spændende tur til havs.



DET SKER DER

NATURTUR

3. oktober	Åsted ådal
10. oktober	Verdens mentale sundhedsdag
17. oktober	Nordre Skanse
24. oktober	Bangsbo
31. oktober	Rav tur på stranden
7. november	Tversted søerne
14. november	Gyvels plantage Sæby
21. november	Mosskoven ved Bunken
28. november	Konference
5. december	Kongestien
12. december	Juletræs fældning
19. december	Byens julepynt
26. december	Lukket
2. januar 2019	Den hemmelige strand

SØNDAGSÅBENT

7. oktober	Hygge med bål
21. oktober	Hygge i huset med spil
4. november	Bowling
18. november	Filmhygge
2. december	Jule Bingo med støtteforeningen
16. december	Julehygge m. bagning og juledekoration
13. januar 2019	Skøjtehallen

KLUBAFTEN / FASTE ARRANGEMENTER

4. oktober	Fællesspisning med flæskesteg
11. oktober	Fakkelløb
1. november	Halloweenfest
22. november	Foredrag Umarhu i Sæby
6. december	Julehygge & pynt
3. januar 2019	Hygge med gåtur