



FONTÆNEN PÅ TOPPEN

— Kvartalsskrift for Fontænehuset Frederikshavn

DECEMBER 2018

Indholdsfortegnelse:

3.....	Kontaktoplysninger
4.....	Fontænehuset og arbejdsfællesskab
5.....	Enhederne
6.....	Verdens mentale sundhedsdag 10.10.10
7.....	Fakkelløbet
8.....	Foredrag: Erik Holm
9.....	Foredrag: Umahro Cadogan
10.....	Psykiatrien Røcker
11.....	Søndagsåbninger i November
12.....	Juleopskrifter
13.....	Juleopskrifter
14.....	Julefrokost
15.....	Sort humor: Pjuske den synske kat
16.....	Humørside
18.....	Juletur til Blokhus
19.....	Juletur til Blokhus
20.....	Støtteforeningens julebanko
21.....	Julehygge med bagning og juledekorationer
22.....	Medlemsfortælling
24.....	Psykiastrifællesskab
25.....	Studerende
26.....	Konference i Ålborg
28.....	Generalforsamling i støtteforeningen
29.....	Julehilsen
30.....	Billedside med byens julebelysning
31.....	Billedside med byens julebelysning
32.....	Bagsiden

Kontaktoplysninger:



Fontænehuset Frederikshavn

Skansegade 12c

9900 Frederikshavn

Kontakt: 2184 9372/ff@ff9900.dk



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Fontænehuset og arbejdsfællesskab:

Fontænehuset er et rehabiliteringstilbud organiseret som en arbejdsplads, hvor ligeværdighed, brug af ressourcer, åbenhed og omsorg er i højsædet.

Fontænehuset er for mennesker over 18 år, der har eller har haft en psykisk lidelse og / eller sårbarhed.

I Fontænehuset er man hverken patient eller bruger, men derimod medlem. Medlemskabet er frivilligt og gratis for den enkelte, men det kræver, at man skal tilhøre målgruppen.

Medlemmerne er involveret i alle husets arbejdsopgaver og beslutningsprocesser på lige fod med medarbejderne.

Fontænehuset har et dagsprogram, der giver medlemmet mulighed for at etablere en hverdag med relevant meningsfyldt arbejde.

Medlemmerne vurderer selv, på dagen, hvilke opgaver de kan klare, hvor store eller små de end må være. Fontænehuset har en lav personale-normering, der er ensbetydende med at medlemmerne er ønskede, og nødvendige for at huset kan fungere.

Fontænehuset modellen tager udgangspunkt i, at trivsel og vækst fremmes af, at den enkelte oplever at være ventet, ønsket og nødvendig.

Værdigrundlag:

Et fællesskab baseret på meningsfulde opgaver og ligeværdighed skaber et miljø af motivation og inspiration for det enkelte menneske.

Respekten for den enkeltes valg, med fokus på, at brug af individuelle ressourcer skaber udvikling og ejerskab for egen indsats.

Rummelighed og tid, baseret på en særlig forståelse for den dybt personlige og individuelle vej ud af psykisk sårbarhed skaber et miljø af støtte til udvikling i eget tempo, med fokus på de små fremskridt.

Alle er på lige fod med hinanden, nye samt gamle medlemmer bliver inviteret med ind i arbejdsopgaverne, som der er på tavlen den dag:)

Man bliver aldrig for gammel til at prøve/lære noget nyt. Selvom det måske ikke er noget, du tænker kan være dig, så spring ud i det. Måske kan det være dig alligevel

: D



Enhederne:

Der er 3 arbejdsenheder:

Hus & have

- Vedligeholdelse
- Græsslåning
- Diverse "grønne" opgaver
- Projekter



Køkken

- Lave menuplan (hver onsdag)
- Bage morgenbrød
- Handle ind
- Lave dagens ret
- Vaske op og rydde op
- Rengøring af køkken
- Sørge for te/kaffe på kanden



Kontor

- Læse post /e-mails
- Opdatere husets hjemmeside og Facebook profil
- Diverse skemaer
- Bogføring, statistik og PR- arbejde
- Skrive artikler mm. til husets avis
- Renskrive referater, fx fra husmøde

Opgaver i kontor enheden: Lavet d. 22/11-18		
Check mail:	Før og Efter middag	Dagligt
Facebook opdatering		Dagligt
Ring til og sms		Dagligt
Hjemmeside		2x ugentlig
Regnskab og Køkkenregnskab		2x ugentligt
Referater		1x ugentligt
Skemaer		1x ugentligt
Fødselsdagskort		Hver mandag (til ugen efter)
Nyhedsmail påbegyndes		Hver torsdag
Statistik (system udvikles)		2x månedlig
Fontænen på toppen:		2x ugentlig
Fakturer		1x månedlig
Kvartalsrapport		Hver 3. måned skal den afleveres
Diverse opslag:		Efter behov
Oprydning på kontoret:		Efter behov

10.10.10 Verdens mentale sundhedsdag:

Morgenen startede ud med at få bilerne fyldt op med kasserne med T-shirts og alle de sponsor vandflasker, vi havde været så heldige at kunne få igen i år fra Skagens fisk.

Imens vi fyldte bilerne med de ting, vi skulle have med, var der nogle medlemmer, der havde lavet lækker morgenmad, brygget kaffe og the, til vi var færdige, som vi lige kunne nyde, inden dagen rigtig gik i gang.

Herefter kørte vi 2 biler op for at gøre klar til at de unge deltagere skulle komme kl. 10. Fontænehuset og Mob Din Krop fik sat vores bod op inde i Musikhuset sammen med de øvrige instanser i psykiatrifællesskabet. Popcornsmaskinen var med, og der blev sat popcorn over. Det var en succes til alle aldre og begge arrangementer. De unge under 18 år var inviteret til at komme at høre foredrag kl. 10, hvor Katrine og Tina lavede et meget spændende foredrag om deres liv, erfaringer og deres vej på rette spor igen efter en psykisk lidelse/sårbarhed.

Kl. 13 startede det for dem over 18 år. Her skulle vi dele t-shirt, halsedisser og vandflasker ud til alle tilmeldte deltagere. Både dem på cykel-og gåtur :)

Der var en flot velkomsttale fra vores borgmester Birgit, herefter kom der et sangkor op og sluttede af med at man skulle gøre klar til start på begge hold. Der var depoter halvvejs på turene, hvor der var kaffe og suppe.

Da alle deltagerne kom i mål, og der var kigget i de forskellige stande i musikhuset.

Et godt foredrag med Mathilde Falck med musik indimellem, passende til foredraget hun holdte. Meget spændende og fangende foredrag. Bagefter holdte Szirley et foredrag inde i den store sal. Også et godt og lærerigt foredrag.

En dejlig dag med rigtig mange gode oplevelser, man kan tage med sig videre i livet :)



Fakkelløbet:

Fakkelløbet d. 11 oktober 2018.

I traditionens tro her i Fontænehuset mødtes vi nede i huset til varm leverpostej med bacon og champignoner til bagerens gode rugbrød fra Føtex.

Fontænehuset gav den her oplevelse til de af vores medlemmer, der ville på denne tur med resten af byen ude i Bangsbo skoven. 10 styks drog fra huset af og ud til starts stedet i Bangsbo skoven. Turen var på 5 km igennem alt slags terræn med flotte fakler som viste vejen i skoven. Det flotte lys fra dem er meget fangende og beroligende.

Hele 500 fakler lyste ruten op igennem skoven :)

Alle kom uskadte igennem :) hehe selvfølgelig :) Der var varm suppe og saftvand til at slutte turen af med ved målstregen. Mums, altid plads til lidt mad .. Thi hi.

En hyggelig aften endte, og trætte var vi, da vi landede hjemme hos os selv.



Foredrag:

Foredrag med Erik Holm

Tirsdag aften den 13. november, tog en flok afsted til Frederikshavns Bibliotek, for at høre Erik Holms foredrag Fra død til levende. Erik stod frem og fortalte om sine 3 selvmordsforsøg i perioden 1997-2016.

Han kunne også fortælle om, hvordan positive gensyn med familie og venner åbnede op for en ny situation, hvor livet udviklede sig fra at være selvmordstruet, til psykisk sårbar, og en oplevelse sammen med sønnen Jens, som fik stor indflydelse.

Sønnen og faderen aftalte en tur med fuglekig, til området nord for Skagen, og det blev starten på det liv, som Erik Holm nu er overbevist om, hvor selvmord ikke er løsningen, uanset hvor "sort" man ser på livet

Hans oplevelser var gribende og det berørte alle i salen.



Foredrag:

Foredrag med Umahro Cadogan – beretning fra Lis.

En hyggelig aften, der startede med spisning hos Conni i Sæby. Cirka 12 stk., inklusive Connis mor, mødtes til skinke med kartofler, aspargessovs og en salat til. Bagefter gik turen til Sæby Kulturhus eller manegen, som Lis kalder det.

Umahro har haft diverse autoimmune sygdomme, medicinen virkede ikke som det burde og derfor begyndte han at interessere sig for kosten. Dette hjalp og måske er det derfor han den dag i dag, gerne vil vejlede andre. Hans ide er at den rigtige kost kan være medicin. Han har blandt andet skåret sukker og hvidt brød fra. Ellers er essensen af hans ide, at vi skal bruge vores sunde fornuft. Vi skal spise mere broccoli end vi spiser snøfler – desuden arbejder han med en tallerken model, der hedder sig: halvdelen af tallerkenen bør være grøntsager/frugt til alle måltider. Det kan være en ide at få noget af det grønne gennem en smoothie/juice.

Han fortalte også, at vi af og til kommer til at opføre os som aber, når det angår mad. Vi spiser bare og gerne usundt, selvom vi godt ved inderst inde, hvad der er sundt og hvad der ikke er.

Det var lidt svært at følge med den veluddannede og hurtigt talende mand. Men overordnet set, så var det en god aften i godt selskab, hvor konklusionen må være, at vi skal bruge vores sunde fornuft 😊



Spis og lev dig sund og rask
Umahro Cadogan

- mindre end 6 timer er for lidt
- 7-8 timer er optimalt
- søvnkvalitet er vigtigt
- timerne mellem 22:00 og 02:00 tæller måske mere

Psykiatrien rocker:

Psykiatrien rocker d. 31/10-18

Erik holm, en mand der er kendt i bylivet inden for psykisk sårbare, havde stablet dette arrangement på benene for psykisk sårbare i hele Frederikshavns kommune.

Han donerede 15 billetter til Fontænehusets medlemmer, så vi havde mulighed for at kunne deltage i dette arrangement.

Vores klubaften blev derfor rykket til denne dag, som blev besluttet på et husmøde.

Vi mødtes nede i huset kl. 15.30, hvor der kom gang i køkkenet til den lækre aftensmad. Menuen var hjemmelavet burger med kartoffelbåde til en flad 20'er.

Herefter blev der rodet op efter maden, og det der lige var, så vi kunne følges ad hen til maskinhallen, hvor koncerten blev holdt.

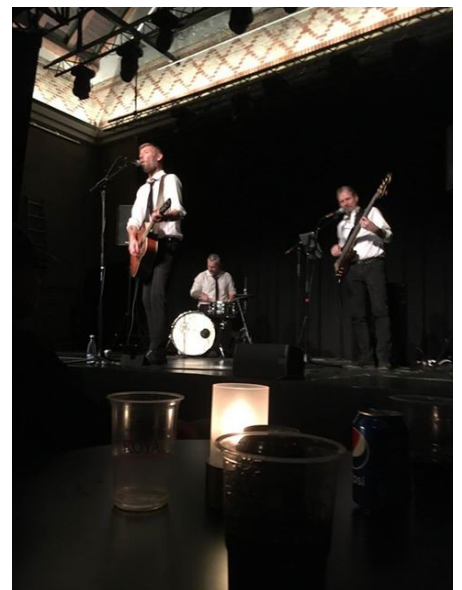
Vi fandt 3 borde ved siden af hinanden, hvor vi slog rødder. Der var en lille kiosk, hvor de solgte diverse drikkevarer, hvor vi var oppe at købe hver især hvad vi ønskede at nyde til musikken. Det var et dejligt arrangement og rigtig dejligt at få muligheden for at kunne deltage i dette sammen som et Fontænehus.

Bandet/sangeren var Ronni Strøm Country Cash, som indtog scenen. Det var en mega fed koncert med gang i, både med numre nogen ikke havde hørt før og med kendte numre.

Hele denne aften stod i hyggens tegn for Fontænerne med godt mad og rigtig godt musik.

Ca. kl. 21 ønskede vi hinanden en fortsat god aften udenfor, hvor vi gik hver til sit.

En god oplevelse rigere :)



Søndags åbninger i November:

Bowling:

Vi havde planlagt en søndags åbning med bowling, og vi var så heldige at støtteforeningen gik ind og betalte det hele, så turen var gratis for husets medlemmer.

Vi var 12 afsted til bowling. Banerne blev bestilt, holdene sat sammen, bowlingskoene sat på fødderne og kuglerne sat i rampen.

Lets go, kampen om den bedste/heldige bowler blev sat i gang. Humøret var højt på alle hold, heppekoret heppede på alle spillere og der var kamp til stregen :)

Efter en time med bowling på programmet, drog alle tilbage til huset i samlet flok på gå-ben , og denne hyggelige dag blev afsluttet med en god snak, latter og en kop kaffe eller the :)



Filmhygge:

Vi var så heldige at popcorn maskinen, vi havde lånt til et andet arrangement stadigvæk ikke var afhentet, så der blev brygget popcorn til den helt store guldmedalje. Kaffe og the blev brygget. Et medlem havde taget en pose slik med, Ups. Så der blev rigtig hygget med lidt af alting.

Projektoren blev sat til, computeren koblet på, og så kunne der hygges i vores rekrea her i huset. Vi blev hurtige enige om, at se den morsomme komedie film ud af de tre der var fundet frem.. Mastermind blev det.

En rigtig god og grineren film. Vores lattermuskler blev rigtig sat på prøve, og var sommetider svært at få stoppet igen. Kan varmt anbefales.



Juleopskrifter:

Karrysalat med æble (til 6 personer):

TILBEREDNINGSTID: 20 MIN.

INGREDIENSER

1 dl mayonnaise

1 dl skyr

1 stk. æble

1 stk. æg

2 spsk. kapers

2 stk. store drueagurker

1 stk. lille løg

1 spsk. karry

1 smule salt og peber

FREM GANGSMÅDE

Kog ægget hårdkogt - det tager ca. 10 minutter.

Lad det køle af og skær ægget, æblet, løget og drueagurkerne i små tern (ca. 0,5 cm x 0,5 cm).

Bland mayonnaise, skyr, karry og salt og peber og smag karrydressingen til, som du bedst kan lide den. Rør de hakkede ingredienser i og server.

TIP Karrysalaten kan sagtens laves dagen i forvejen.



Juleopskrifter:

Norske klejner (6 stk.):

Ingredienser

Dej
1 dl mælk
20 g gær
50 g blødt smør
1 æg
30 g sukker
1/2 Vaniljestang
1 tsk. stødt kardemomme
1 tsk. revet citronskal
250 g hvedemel
+ olie til stegning - jeg bruger solsikkeolie

Pynt

Flormelis, 1-2 spsk. citronsaft, evt. en dråbe gul frugtfarve

Fremgangsmåde

Lun mælken i en lille gryde. Den skal ikke være varm, max 38 grader. Kom mælken i en skål og rør gæren i. Skrab kornene ud af vaniljestangen og bland vaniljekornene med sukker – kom det i skålen med mælk og gær,

sammen med æg og smør.

Pisk det sammen med en håndmikser.

Kom derefter kardemomme, citronskal og halvdelen af melet i blandingen. Rør det sammen og ælt dejen, mens der lidt efter lidt tilsættes mere mel, til dejen er smidig og blank.

Lad dejen hæve i en skål under et klæde på køkkenbordet i ca. en halv time.

Rul dejen ud og skær 6 aflange firkanter, lav et snit i midten og vrid den norske klejne rundt om sig selv

Varm olien op i en gryde og kog de norske klejner til de er lysebrune, ca. 1 min på hver side.

Lad de norske klejner dryppe af og læg dem på et stykke køkkenrulle.

Pynt

Rør flormelis, citronsaft og gul farve sammen til lækker tyk glasur. Kom det i en sprøjtepose eller fordel på anden vis glasuren over klejnerne, mens de stadig er lune.

Nyd dem mens de er helt friske, lune og lækre.



Julefrokost:



Fredag d. 07/12 var der over middag julefrokost i Fontænehuset. Der var pyntet fint op og tilføjet ekstra borde og stole, da vi var over 30 mennesker til julefrokosten. Køkkenet havde haft travlt op til med menuen. Maden stod på buffet, hvilket denne dag var en god gammeldags julebuffet med sild, fiskefilet, æg med rejer, lun leverpostej med bacon og champignon. Der

var selvfølgelig også tarteletter. Vi sluttede af med risalamande, hvor der blev spist store portioner, i håb om at vinde mandelgaven. Tillykke til Hans Christian med denne!

Efter maden var der pakkespil og folk morerede sig med at stjæle gaver fra hinanden. Det var især sjovt for dem, som så på. Stor succes. Folk fik både dagens grin og dagens motion. Generelt en super hyggelig dag i godt selskab, som lige fik os lidt mere i julestemning. Dejligt, at så mange gav en hånd med og gjorde det muligt.



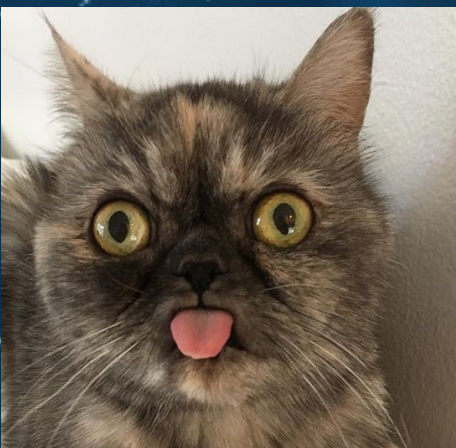
Pjuske den synske kat



Her sidder Pjuske i sin lille hule, med sine artefakter & remedier, mens han spår ind i fremtiden og indhenter ny fantastisk viden



Gotiske Hipster Lars, præcis som Pjuske har forudset det



Et uhyggeligt billede fra lille rare Bimses væmmelige eksorcisme

Clairvoyant, spåkat, astrolog, drømmetyder, nekromantiker, troldmand, seer, healer og certificeret taxachauffør, er blot nogle af de fantastiske kvalifikationer, som Pjuske Brunplet Gøjsenmøller, kan sætte på sit CV.

Pjuske blev født i Ulsted d. 4 Juli, 2012 - noget han selvfølgelig selv havde forudset helt tilbage i 1996 - i en lille hytte tæt ved skoven, hvor han opvoksede med sine tre brødre Bjarne, Elmer og bette Yum Yum.

Gennem årene har han bl.a. hjulpet familier med at kontakte afdøde familiemedlemmer, såsom deres gamle oldebedste, hvor han har stillet dem de store vitale spørgsmål; Hvad hulen er deres problem egentligt? Hvorfor smækker de med dørene? Og hvad er det for noget med de der kæder de rusker rundt med? Han har såvel også brugt tid på at udøve en eksorcisme, hvor lille Bimse Fjattegøj, var blevet besat af selve Djævlens bedstefar Perkele, der gentagende gange insisterede på, at Bimse skulle flytte til Thy og investere hele sin enorme formue på Bitcoins, sjove hatte og robotstøvsugerteknologi.

Men for det meste sidder Pjuske blot i sin lille hule og kigger ind i den magiske krystalkugle, som han har købt i Thailand, mens han svinger med sin fabelagtige tryllestav fra Fætter BR; og det er her, at han har forudset nogle af de største opdagelser i menneskehedens historie. Bl.a. havde han forudset, at Netflix ville sende flere film og serier i 2018, end de gjorde året før, at Nicki Minaj ikke ville få lært at synge inden udgivelsen af sit næste album og at Gordon Ramsay heller ikke denne gang ville kunne lide maden i Kitchen Nightmares.

Af sine nyere fantastiske fremtidsforudsigelser kan han bl.a. fortælle, at J.K. Rowling udgiver en ny Harry Potter bog engang i 2020'erne, samt at Hr. Lars Løkke Rasmussen, indenfor de næste par år, vil ændre sin stil til gotisk hipster og starte Black Metal bandet Blood of Lucifer, sammen med Rasmus Bjerg og Bubber. Deres første album kommer angiveligt til at hedde 'Til Venstre er der et Blodigt Badekar'.

Sidste sæson af Game of Thrones, der kommer til foråret, bliver utroligt

nok seriens allersidste sæson, og desuden vil januarudsalget snart være aktuelt igen, med især mange gode tilbud på f.eks. herrestrømper, kattegrus, grydelapper, GØL pølser og mink strøelse.

Sidst, men bestemt ikke mindst, kan jeg fortælle jer, at Pjuske den synske kat, også har forudset - at ja - der bliver selvfølgelig Jul igen i år.



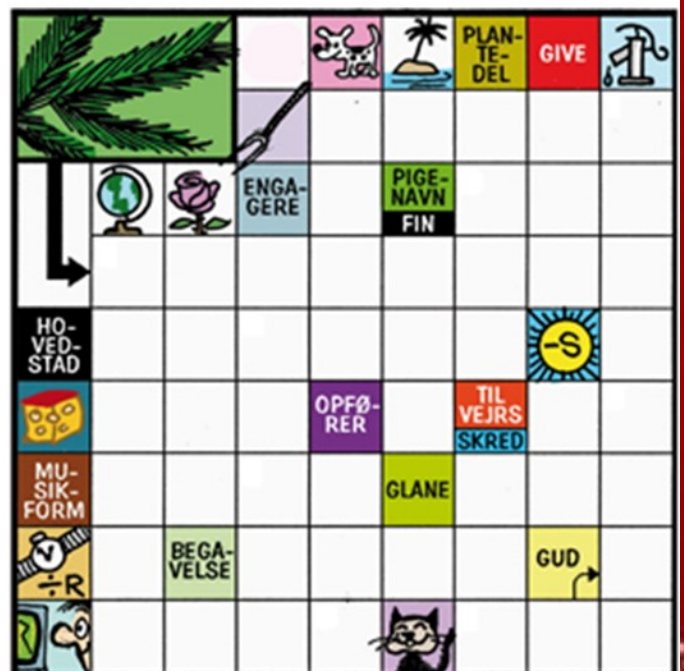
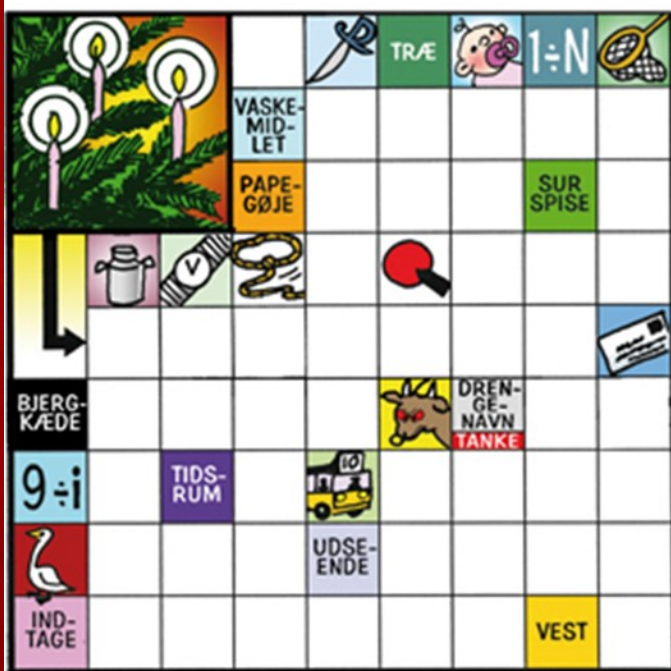
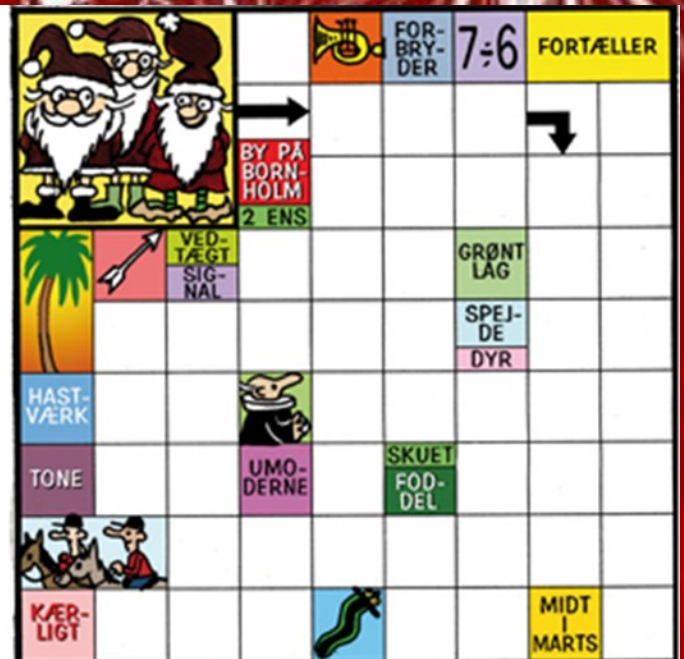
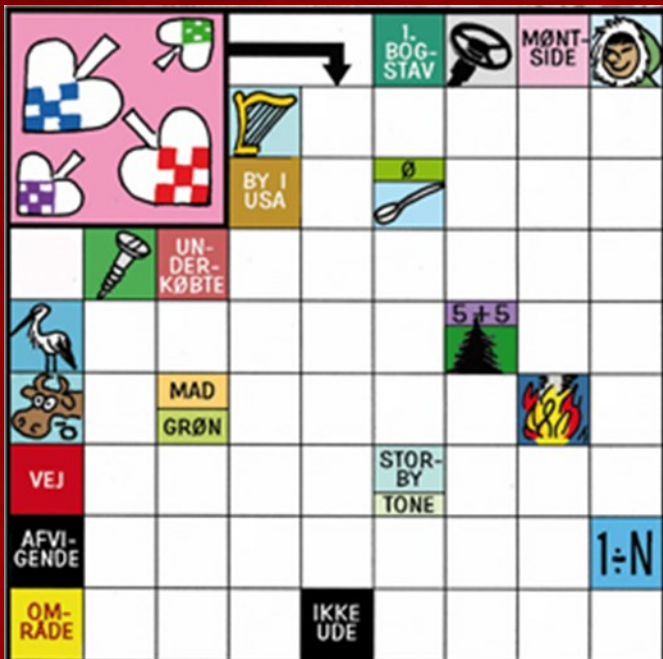
Gordon Ramsay er mega fan af Pjuske den synske kat

Glædelig Jul & Godt Nytår



"Der er fire stadier i en mands liv:

- 1) Han tror på julemanden.
- 2) Han tror ikke på julemanden.
- 3) Han er julemanden.
- 4) Han ligner julemanden.



"En dejlig ting ved julen er, at det er obliga-
torisk, ligesom et tordenvejr, og vi må alle
gå igennem det sammen."

"Julemanden er inde på noget rigtigt: -
besøg folk én gang om året."

Juletur til magisk skulpturpark i Blokhus d. 05/12-2018



Onsdag d. 05/12 var vi 6 personer, som var friske på at tage på juletur til Blokhus. Vi drog afsted i en minibus og humøret var ganske højt. Der blev hørt musik og snakket på kryds og tværs. Da vi ankommer til Blokhus, finder vi en bager og køber rundstykker, som vi beslutter os for at køre ned på stranden og spise. Mens vi drikker kaffe og te i bilen, kan vi nyde udsigten udover vandet. Vejret var smukt og efter at vi havde spist, gik vi en tur langs vandet, hvor vi nød luften og lyden af vandet der skulper. Der var ikke mange på stranden den dag – det var skønt. Nogle af os ledte efter rav på stranden,

men vi fandt desværre ikke noget. Vejret var godt, men vinden var kold – årstiden taget i betragtning, var vi dog heldige. Vi gik tilbage til bussen og besluttede os for at køre hen og se Blokhus Lys butikken. Hold nu op, en fed og hyggelig butik, hvor der var mange, mange flotte ting. Brugskunst lys m.v. Her kunne man hurtigt købe sig fattig, men man måtte godt forkæle sig selv lidt på sådan en tur. Lige ved siden af Blokhus Lys ligger Klarborg butikken, en butik der lige for tiden sælger mange julenisser. Der måtte vi jo også lige ind at kigge. Her var mange flotte figurer og man kunne godt tænke sig dem alle sammen, men vi tømte heldigvis ikke butikken.



Så blev det frokosttid. Vi fandt en rigtig flot og hyggelig cafe, hvor vi fik en super lækker sandwich med kylling og bacon. Derefter gik vi hen til den magiske jule skulpturpark. Waouw, der var flot. Masser af julebelysning, som blinkede i takt med musikken, der blev spillet. Der var mange flotte sandskulpturer og træfigurer m.v. Fedt, at få lov at se og opleve dette. Der var også boder og en kysse pergola, hvor man kunne skabe sit eget magiske øjeblik. Alt i alt en super hyggelig dag med gode oplevelser og minder., som husets støtteforening havde arrangeret med alt betalt.

Med venlig hilsen
Janni Nygaard



Billedeside fra Blokhus:



Støtteforeningens julebanko:

Julebanko i Fontænehuset:

Igen i år har vi været så heldige at støtteforeningen havde arrangeret julebanko den første weekend i december, nemlig den 2. december, hvor pårørende også var velkomne.

Ugerne op til, havde husets medlemmer og bestyrelsen af støtteforeningen været ude at søge efter sponsor gaver. I år havde den søde Conni tænkt udover Frederikshavn, og kørte ud for at høre i butikkerne i Sæby. Man må sige Sæby butikkerne overraskede meget med sponsorering af gaver til vores julebanko, samt også Frederikshavns butikker.

Vi er meget taknemlige over den gode støtte butikkerne i både Sæby og Frederikshavn, har givet vores arrangement.

Æbleskiver, gløgg, sodavand og diverse dertil var købt ind på forhånd, og sponsor gaverne var pakket ind og lagt i 1,2 og 3 rækkes bunker inden søndagen.

Støtteforeningens bestyrelse mødte ind lidt før for at forberede det sidste, så det hele var klar til, når medlemmerne kom med eller uden familien.

Bankospillet gik over alt forventning, der blev råbt banko ved alle bordene, nogle borde mere end andre hihi. Heldet kan jo ikke være med os alle i sådan et spil :-).

Smil og latter igennem dette dejlige arrangement, kunne man tydelig mærke i rummet.

Der var også godt salg i æbleskiver, gløgg og sodavand, det var heldigvis også til at betale sig ud af. Thi hi.

Et rigtig hyggelig arrangement, hvor den nærmeste familie var inviteret med.



Julehygge med bagning og juledekorationer:

Dagene op til havde køkkenet forberedt dejen til julesmåkagerne, så vi havde det lidt nemt til vores julehygge dag :) hehe, men også for vi kunne nå det : D

På en naturtur forinden, havde der været et hold ude at samle kogler, alm mos og hvidt mos. Et andet hold havde været ude at hente juletræ og havde de pyntegran med tilbage.

Huset åbnede kl. 13, og der blev hurtigt sat kaffe og vand over, samt begge ovne i køkkenet blev tændt. Igennem husets åbning til kl. 16, havde vi 20 deltager til arrangementet.

Der var til start mødt mange op, denne søndag var nemlig i familiens tegn, så man måtte invitere børn og ægtefælle/kæreste med ned og hygge .

Alt til at lave dekoration blev fundet frem, gran blev hentet ude fra traileren af og så kunne man så småt sætte sig til at lave en fin juledekoration. Ude i køkkenet blev der skåret og formet småkager. Den første plade i ovnen fik lidt sveden kant, men pyt de smagte jo mega godt. Smagsprøver blev stillet frem på bordet, og alle var vilde med det.

Midt i disse juletimer, blev der varmet æbleskiver som støtteforeningen donerede. Mums :) Juletræet var så heldig at få lidt smukt pynt på, samt stjerne, så det ikke stod der helt bart, hehe.

Efter nogle dejlige timer med medlemmer og pårørende i juletidens ånd, skulle der ryddes op til næste dag, hvor hverdagen starter igen i huset :)



Medlemsfortælling:

Din tilværelse før du blev syg:

- Du havde job – kæreste – osv.
- Det gik den gale vej (MAN DIESEL)
- Du fik svært ved at huske – depression
- Endte med at tilbringe ½ år helt alene i kolonihaven uden mad og ingen penge osv.
- Egen læge: kan se den er helt gal – (du har et skriv fra ham)
- Bliver sendt på Jobcenteret – det er en skræmmende, men også en god oplevelse, for de hjalp dig faktisk.
- Her kom du i første omgang til at gå hos en psykolog, men hun skulle på barsel.
- Så blev du præsenteret for Fontænehuset

Fontænehuset:

- Det var en blandet fornøjelse til at starte med
- Det var svært for dig at rumme de andre i huset, snak, støj osv.
- Du kunne komme og bare gå op og ned langs hækken, fordi du ikke kunne rumme at være sammen med nogen.
- Du havde aftalt med din sagsbehandler at du ville komme 2 gange om ugen. Og overholde din aftaler har du altid gjort.
- Du kom faktisk af og til bare og sov på sofaen og gik hjem igen.

Hvad har Fontænehuset støttet dig med:

- Vi har været igennem hele systemet sammen – lige fra møder på Jobcenter – distriktpsykiatrien – egen læge – speciallæge demens koordinator – social udvalg- fogedretten – osv. fordi du havde rigtig svært ved at gå til møde eller til læge. Du havde brug for støtte til at få lavet aftaler, til at huske dem og komme afsted samt at få det bearbejdet bagefter.
- På det tidspunkt kunne det hele vælte for dig, hvis der kom et brev eller en mail, så var det bare afsted til Fontænehuset, og det kunne være rigtig slemt hvis Lisbeth ikke var der ;-)
- Der har været tilfælde hvor du faktisk havde besluttet dig for at du ikke ville være her mere.

Der skete en forandring:

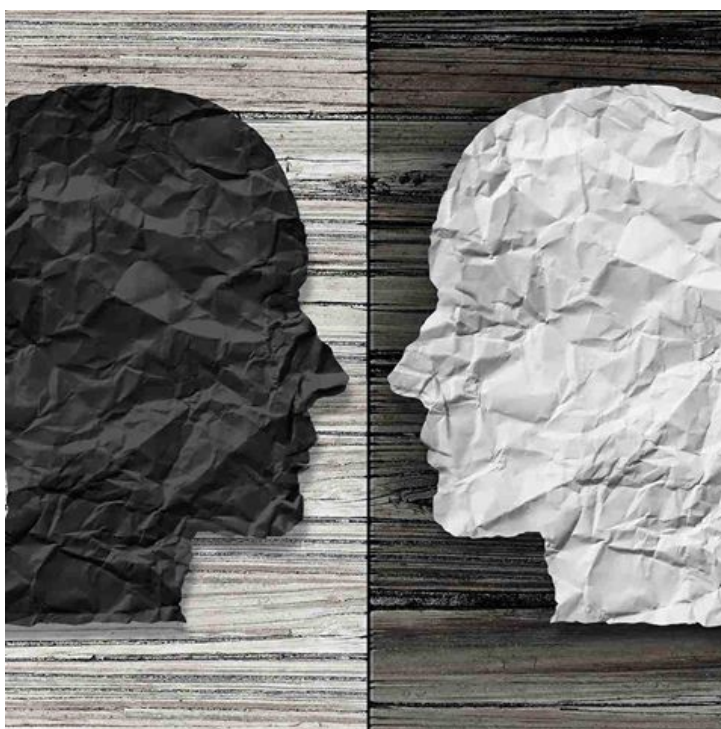
- Da en speciallæge lavede en udredning, der påviste at du led af demens. Lige pludselig var der en grund til at tingene ikke var så nemme.

Førtidspension:

- Så skete der noget. Der kom gang i førtidspension og efter den blev tilkendt skete der flere ting.
- Får konstateret at din demens ikke vil udvikle sig, det giver ro, og samtidig er der ingen krav fra Jobcenteret osv.
- Det giver et enormt overskud, som du gerne deler og bringer ind i Fontænehuset.
- Du er meget opmærksom og hjælpsom overfor andre medlemmer, der har en udfordrende periode.
- Desuden er du meget bevidst om, at du har været meget heldig med al den hjælp, du har fået fra Frederikshavn kommune.

Den lille trold:

- MEN den lille trold er der stadig – det er en bekymring om, at du risikerer at komme til at stå uden penge og hjem igen.



Psykiatrifællesskab:

Psykiatrifællesskabet i Frederikshavn kommune

Vi har her samlet tilbud til dig der er psykisk syg eller sårbar, eller er pårørende.

Psykiatrifællesskabet er et samarbejde af 13 foreninger, hvor formålet er at skabe kendskab til de enkelte tilbud.

Alle foreninger og tilbud i fællesskabet arbejder inden for psykiatriområdet:

- Idrætsforeningen Mob Din Krop
- Lille-Skole for Voksne
- Fontænehuset Frederikshavn
- Sind og Sind Ungdom
- Frivilliggruppen, En af Os
- Frederikshavn kommunes Støttecentres Aktivitets- og Samværstilbud
- Frederikshavn kommunes bostøtte i Socialpsykiatrien
- Kommunens Socialpsykiatri og Misbrugsbehandling, herunder Mariested
- Bedre Psykiatri i Frederikshavn
- Ungeenheden
- Sundhedsplejen for unge
- De Frivilliges Hus
- Frivilligcenter Frederikshavn

Ønsker du at vide mere om de forskellige foreninger, så kan du læse mere om dem på:

[Www.psykfred.dk](http://www.psykfred.dk)



Psykiatri fællesskabet
i Frederikshavn kommune

Studerende:

Et juleeventyr fra de "studerende"



Der var engang to nisser. Den ene nisse hed Sissel, den anden hed Julie. De havde længe følt, at de var på den forkerte side af fjorden. D. 12. november pakkede de deres ting, drog afsted og deres eventyr startede. De to nisser forlod Aalborg i deres sølvgrå slæde. Slæden var tung af snacks. Vejen var lang og lige. De kom forbi Sæby. En sær lille by. Der ville de ikke blive. Men så så de en stjerne stå højt og flot over en by længere fremme. Frederikshavn. Der drog de hen. Frederikshavn lugtede lidt af fisk. Men fiskelugten vænnede de sig hurtigt til og det var sådan set en meget hyggelig by. Her ville de gerne blive. Da de slæbte sig rundt gennem de gamle gader, fandt de et stort hvidt hus. Fontænehuset. I Aalborg var der en grillbar, der hed Fontænen. Det her var ikke en grillbar. Nej, de opdagede, at de stod foran et vaskeægte klubhus fyldt med alfer.

De blev enige om at skifte nissetøj ud med mere alfelignende påklædning. Nisserne besluttede således, at de ville snyde klubhuset og lade som om, at de var alfestuderende. Alfestuderende var nemlig mere velkomne end nisser, troede de nok. Den købte alferne meget nemt. Pludselig var de en del af alferne og ingen vidste, at de i virkeligheden var nisser. Nisserne kunne nemlig rigtig godt lide alferne og deres hus. Også selvom, at dette ikke var som de klubhuse, de kendte fra deres unge nisse dage. Der kom man bare og spiste æbleskiver og gik igen. Nej, her skulle man arbejde. Men det var ikke noget problem, for de var jo nisser. De var vant til at knokle. Det føltes heller ikke som knoklen, fordi alferne gjorde hver dag til en leg. Nisserne fik af og til helt ondt i hjertet af, så søde og sjove alferne var.

Af og til måtte nisserne holde ud igennem vejledning med alfevejlederen, fordi de jo var "studerende". Men alfevejlederen var egentlig også meget sød. Nisserne har selvfølgelig fortalt til julemanden, hvor søde alle alferne var. Når alfevejlederen en dag siger, at de to nissers praktik er forbi, bruger de bare deres nissemachine og skruer tiden tilbage. Nisserne ønsker nemlig ikke, at dette juleeventyr ender.

Konference i Ålborg d. 27-28 november:

Fontænehusene fra forskellige lande var inviteret til disse dage. 223 deltagere deltog i dette arrangement.

Forberedelserne op til konferencen foregik i samarbejde med kildehuset og Anita (medarbejder fra Club House International). Der blev afholdt flere møder, hvor man planlagde denne fantastiske konference. Alle webshops/foredrag der skulle være, skulle planlægges i de forskellige rum, og hvilke der passede sammen efter hinanden. Hele programmet blev planlagt og sat i orden på disse møder.

Her i huset havde vi fået til opgave, at lave en præsentation omkring sundhedsinitiativer og medlemsfortællinger.

Her var der et medlem, der var frisk på at lave et interview på video, som vi kunne tage med på vores diasshow. (som blev mega godt)

Et andet medlem lavede en medlemsfortælling, som han skulle fremlægge til konferencen.

Mikael, havde forberedt sammen med andre i huset en tale, som indeholdte sundheden i huset, hvad vi gør for at fremme det, om tilbuddet med Mob Din Krop og meget mere om vigtigheden af, hvad sundhed gør for medlemmerne i huset.

Et medlem havde formet logoet til konferencen, og det blev taget rigtig godt imod fra de andre huse.

Vi havde forskellige små opgaver på konferencen, som at være i indmeldingsdisken, sætte computerne op til webshop mm.

Vi havde 2 rigtig gode dage til konferencen, hvor vi var 12 afsted. Vi var dog så uheldige at medlemmet, der skulle på scenen med sin fortælling blev syg. Heldigvis, så sprang et andet medlem til og vores oplæg kunne gå som planlagt.

Det blev afholdt på Hotel Det Hvide Hus. Meget flot hotel. Alle måltider til dagene var utrolig lækre, ikke noget man ser i dagligdagen. Mums, der var ikke en finger, at sætte på noget. Kaffe/saft/the stod fremme hele tiden. Alt var tænkt på, og man manglede ikke noget.

At høre de andre huses oplæg/fortælling om deres hus, sundhed, medlemmer osv. var så spændende, og noget man kunne tage med sig hjem til hus.

Der var lejet et hotelværelse, hvor man kunne tage en pause, hvis man havde brug for lige at være sig selv eller slappe af. Den ene bil kørte fra Frederikshavn kl. 7 og næste bil kl. 9. Vi var tilbage kl. 23.45. Onsdag kørte vi kl. 8 og var tilbage kl. 17 ca. Det var nogle lange dage, så hotelværelset var nødvendig at have :).

Om tirsdagen, den første aften, afsluttede konferencen med en utrolig flot gallamiddag. Vi mødtes alle sammen inden, oppe på hotelværelset, hvor det fine tøj kom frem, og håret blev sat. (næsten alle hehe.)

Onsdag var ligeså lærerig og spændende som dagen før. Efter 2 hele dage med en masse oplevelser og viden, var alle trætte. Da konferencen sluttede og vi havde ryddet op og sagt farvel til alle sammen, kørte vi tilbage til Frederikshavn. Den normale arbejdsdag/hverdag i fontænehuset for os deltagere, gik således i gang igen : D



Generalforsamling i Støtteforeningen:

Generalforsamling

Støtteforeningen Fontænehuset Frederikshavn

Vi vil gerne sige tak for støtten i 2018, derfor vil vi i denne forbindelse gerne invitere jer til generalforsamling i Fontænehuset;

Torsdag d.7/2-2019 kl.17.00-19.30.

Vi vil gerne være værter for aftensmad, som består af pizza samt drikkevarer.

Alle er velkomne til at deltage og høre om vores planer for 2019, samt hvad vi har opnået i året der er gået.

Hvis man har inputs til dagsordenen for mødet, er man velkommen til at kontakte støtteforeningen pr. mail: stotteforeningenff9900@gmail.com eller telefon 21849372

Denne dag er der valg i støtteforeningens bestyrelse, hvor der er mulighed for at blive valgt ind, hvis man har interesse i det.

Der vil også være mulighed for at forny sit medlemskab for det nye år 2019.

Vi håber, at vi ses :)

Støtteforeningen Fontænehuset Frederikshavn



Glædelig jul og godt nytår

Så er endnu et år snart forbi. Tiden går stærkt, når man er i godt selskab med husets fontænere. Nye, som gamle medlemmer :)

Der har været nok at lave i alle huset enheder hele året rundt. Hus/have fik dyrket en masse lækre grøntsager i sommers. (Der bliver ikke plantet så mange squash igen næste år, hihi) Udendørs og indendørs projekter er fuldført & andre opgaver i gang.

Køkkenenheden har fået kreeret en masse lækre retter igennem året. Husets hjemmeavl fra haven af, har vi nydt i stor stil.

Kontoret har haft mange projekter og vores almindelige kontoropgaver på tavlen. Alle nået med bravuur.

Når vi står sammen, kan vi klare mere :)

Tak for et godt år, som næsten er gået.

Du og din familie ønskes en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Ser frem til et godt 2019 år







Et udpluk fra den flotte julebelysning i Frederikshavns by



DET SKER DER

NATURTUR

2. januar	Den hemmelige strand.
9. januar	Bunkermuseet
16. januar	Skansen
23. januar	Knivholt Skoven
30. januar	Tversted Søerne
6. februar	Rav tur– Guldkysten
13. februar	Cykeltur til Elling Plantage
20. februar	Å gåtur i Sæby
27. februar	Bangsbo skoven
6. marts	Vandværksskoven
13. marts	Kunstskoven
20. marts	Gåtur på den nye havn
27. marts	Egholm tur

3. april	Katsig bakker
----------	---------------

SØNDAGSÅBENT

13. januar	Skøjtehallen
27. januar	Hygge i huset
10. februar	Nybagte boller med varm kakao
24. februar	Filmhygge
10. marts	Fastelavn
24. marts	Svømmehal med gus
7. april	Sende Stockholms flokken afsted

KLUBAFTEN / FASTE ARRANGEMENTER

3. januar	Hygge med gåtur.
7. februar	Generalforsamling Støtteforeningen
7. marts	Spilleturnering evt. Ludo/Bob
4. april	Wellness aften