

FONTENENYTT

Sommer 2015

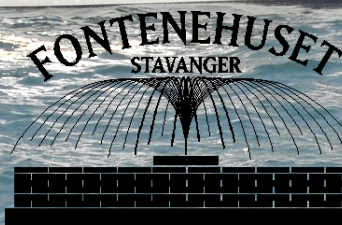


FONTENEHUSET STAVANGER

Adresse: St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51535393



Org. Nr. 971 338 709
www.fontenehuset.org
post@fontenehuset.org
Kontonr: 9685.05.50481

Leder

Tekst: Nina Galta



Sommerhilsen til gode medlemmer og lesere

Synlighet og informasjon ut er viktig for oss. Vi har siden sist hatt en annonse på Facebook, rettet mot personer mellom 18 – 35 år i Stavanger-regionen. Etter denne kampanjen har vi fått 162 flere likes som bare er ift denne annonsen. Fremover skal vi også se på hvordan FB siden vår kan bli bedre, få medlemmer og andre til å bruke siden mer aktivt og legge til rette for at den skal være enkel og interessant.

1. mai begynte Simon

Harmer hos oss. Han skal være vikar for Mariell som er i svangerskapspermisjon. Vi er veldig fornøyde med at han skal være blant oss til neste høst i første omgang. Med sitt vinnende vesen bidrar han til om mulig, et enda bedre miljø på huset med sin avslappende og gode måte å være på, og alle har tatt han vel i mot.

I mai kunne en lese om Fontenehuset i RA (Rogalands Avis). Veldig kjekt å få komme i media, synliggjøre oss og håper at det har bidratt til at flere får kjennskap til det vi gjør.

Noen av oss deltok på nettverkssamling til Fontenehusene i Norge som også var en del av starten for Simon, for å få litt overblikk. Det var en bra samling med innhold fra aktiviteter på husene, økonomi, Helseledelse, NAV, nettverksbygging og sosialt.

I skrivende stund skal vi sende inn søknad til Extrastiftelsen. Vi vil bla følge opp kjellerprosjektet her med innhold. Fysisk aktivitet og kosthold henger sammen og vi er opptatt av rene, sunne produkter og hjemmelaget mat på høyt plan.

Får vi tilskudd til å innrede en treningsdel i kjeller, kan vi utvide tilbudet for medlemmene med yoga, styrketrening, meditasjon og annet. I tillegg til at vi går noe tur, og spiller fotball, så kan dette bli et veldig godt alternativ i stedet for treningssenter som mange ikke kan ta seg råd til.

Vi har hatt hyggelig besøk av KrF's 3. kandidat Ann Kristin Vik Bruns, og SV's 1. kandidat til kommunevalget. Utrolig kjekt ha politikere på besøk og andre er hjertelig velkomne!

Det er, og har vært, stor aktivitet i hagen hvor blant annet nytt drivhus har tatt form med spennende urter, chilli etc. Vi ser fram til flere gode matopplevelser sammen og utvidelse av våre smakssanser.

Ønsker alle en god sommer og gleder meg til fine opplevelser i sommer med dere fantastiske medlemmer! Takk for at dere står på og deltar på så mange områder. Dere er gullgode på hver deres måte! ☺

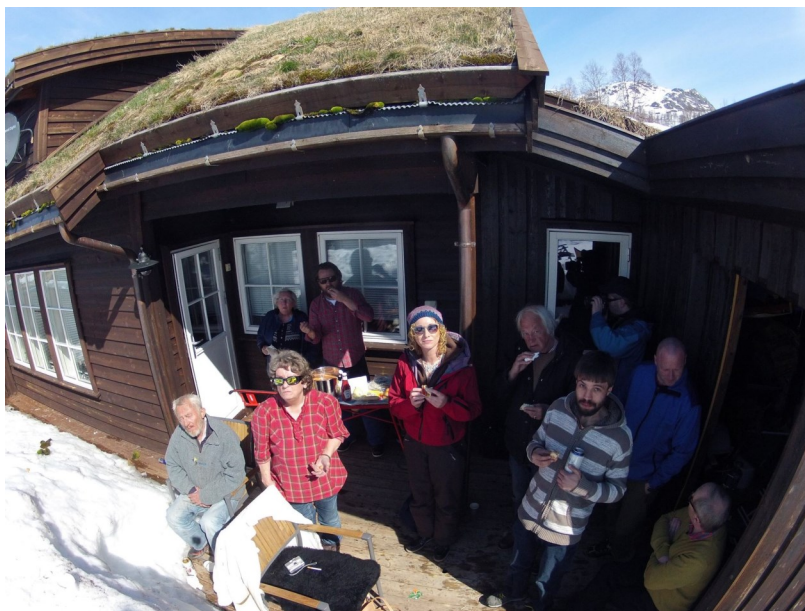
De som har jobbet frem dette nummeret; Christian, Nina, Marita, Karianne, Simon, Alf H, Sudhir, Rannveig, Kristine.

Forside; Alf H Toppbilde; Marita

Sirdalstur

Tekst og foto: Marita

Den 22. mars dro vi på Sirdalstur. Også i år fikk vi bruke hytta til Mette og Kjetil, noe vi setter svært stor pris på ! Vi kjørte i tre biler og stanset for å handle på ve-gen. Som dere ser på bildene var vi heldige med været, og vi storkoste med sol, godt selskap og god turmat.



Kortprosjekt

Tekst og foto: Marita

I forrige nummer av Fonteneytt skrev vi om kontorenhetens nyoppstartede kortprosjekt. Prosjektet har nå pågått over noen måneder og vi har mottatt 31 kort ! 20 av disse kortene er fra USA (3 fra Hawaii), ett er fra Taiwan, ett fra Australia, ett fra Danmark, ett fra Sverige, fire fra Finland, to fra Tyskland og ett fra Østerrike. Vi har sendt kort til alle sertifiserte Fontenehus i verden, noe som innebærer nesten 160 kort. Vi venter altså på flere svar.. :) Prosjektet har blitt kontorenhetens nye veggpyrd og vi er svært fornøyde med resultatet til nå.



Påskeaften

Tekst; Christian

Påsken kan være tung, derfor er det fint av vi kan samles her på huset påskeaften til middag, hvor vi sammen laget et saftig lammelår til hovedrett, med Nina's brownies til dessert. Maten var utsøkt, været var nydelig, mange satt ute, noen spilte sjakk og vi gikk mette, blide og fornøyde hjem etterpå.

Frigjøringsdagen

Tekst; Christian Foto; Alf H

Jeg, Alf Hugo og Lasse gikk en tur 8. mai ned til Mosvannsparken til frigjøringsstatuen for å legge ned en blomst. Vi hadde også laget et kort vi la ned til minne om frigjøringsheltene. Været var upåklagelig denne dagen så vi fikk en veldig fin tur. Bilder ble tatt, og noen av dem følger



Vitser

Tekst; Sudhir



Per; Hvorfor lærer vi engelsk?

Du får sparken! Skrek sjefen

Men jeg har ikke gjort noen ting

Ja, nettopp

Lærer; Men Per da, halve verden snakker engelsk?

Per; Er det ikke nok da?



Du har kalt meg en tosk. Vil du beklage det?

Er det sant at du og kona hygger dere med kaffe og konjakk?

Ja, jeg beklager at du er en tosk.

Ja, kona drikker kaffe, og jeg drikker konjakk

En herre går inn i bokhandelen og spør om de har boken "Uten en tråd". Ekspeditøren svarer: - Nei, men vi har en her som heter "Moro med garn".

Kelneren; Skal de ha gul eller brun ost på rundstykkene?



Gjesten; Spiller ingen rolle, jeg er fargeblind

"En av trenerne gikk bort til dommeren, takket for kampen og sa:
-Dette var jammen en bra kamp.
-Synes du virkelig det? utbrøt dommeren, tydelig smigret.
-Ja, skulle ønske du hadde sett den!"



Ny medarbeider på huset

Tekst; Simon

Hei, jeg heter Simon og har akkurat begynt her på Fontenehuset som ansatt. Mottakelsen jeg har fått her har vært helt fantastisk, makan til bra folk, samtlig har fått meg til å føle meg velkommen på alle måter. Jeg er født og oppvokst i England men har vært i Norge i en god del år nå og har ikke tenkt meg hjem med det første. Jeg har hatt en lang bakgrunn med arbeid i utebransjen i Stavanger som både ansatt og daglig leder og har hatt en kort periode som miljøarbeider, jeg håper at jeg kan ta med de erfaringene defra videre her på huset. Det som er

viktig for meg er at alle på huset kan ta en prat med meg om hva som helst, det skal ikke være noe problem og jeg skal gjøre det jeg kan for å hjelpe. I tillegg så håper jeg at jeg kan spør alle her om hjelp, noe som jeg allerede har lagt merke til er veldig lett å gjøre. Jeg har fått prøvd meg på Overgangs Arbeidsplassene, de virker som et veldig bra tiltak. I tillegg så har jeg vært med på å sette opp drivhuset i hagen – jeg gleder meg til å teste styrken på chilisortimentet vi har på gang! Jeg har vært med å lage mat på kjøkkenet og fikk positive mel-

dingler tilbake, noe jeg satte stor pris på. Av interesser så er jeg godt over middels interessert i hvordan FK Vidar gjør det i fotballen og hører på all slags musikk så ofte jeg kan, jeg mener at musikk er noe som kan hjelpe de fleste med det meste! Etter hvert så skal vi få i gang kjelleren på Fontenehuset og der skal det være mulig å spille musikk sammen, noe jeg ser fram til.

Håper vi sees. Simon.

Kaffetesting

Tekst; Christian

I tillegg til husmøtet 10.6.2015 så hadde vi en blindtest av tre ulike kaffesorter for å finne ut hvilken vi skal ha på kaféen. De tre sortene varierte i pris og i smak. Kaffekonkurrentene ble servert i tre like pappkrus som var nummerert 1, 2 og 3 og alle ble servert hver for seg. Noen av deltakerne i testen syntes at kaffen som ble servert var i det tynneste laget

mens andre mente de var for sterke, så en del delte meninger ble det rundt hva som var best og hva som var verst. Etter at alle tre sortene var smakt på så hadde vi en avstemning som resulterte i nesten dødt løp mellom kaffe nummer 1 og kaffe nummer 2, der nummer 2 vant seks mot fem. Nummer 3 fikk ingen stemmer. Etterpå så fikk vi vite hvilke kaffetyper vi had-

de prøvd og det kom fram at den kaffen som vant var den vi brukte mest her på huset: Matmesteren: Brasilia blend!

Drivhuset

Tekst; Christian Foto; Karianne, Alf H

Da jeg begynte å gå her på huset i oktober i fjor, var det snakk om at vi skulle sette opp et drivhus i hagen. Men det skulle ta sin tid før vi kom i gang. Etter mange måneder med snakk om dette prosjektet, fikk vi endelig startet. Vi var ganske skeptiske på forhånd da tegningene så noe komplekse ut. Når vi så først begynte, må jeg vel kunne si at vi var ganske effektive. Det tok vel cirka ei uke å få bygget plattning og rammen til huset. Glasset ble satt inn nokså kjapt av Steinar, Simon og Lasse, litt prøving og feiling men det

gikk kjempebra til slutt. Kjetil kjøpte inn en vinduspumpe som regulerer seg selv etter temperatur og så var vi i gang.

Vi har begynt å dyrke perletomater, hvitløk, urter og diverse chilisorter. Resultater ser vi allerede nå!



Vil du gi din støtte til FONTENEHuset STAVANGER?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i FONTENEHuset STAVANGER.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinningsjansje reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 971338709** til **2020**



Overgangsarbeid

Tekst; Rannveig

Jeg skrev om å være ny på Fontenehuset i forrige fonteneytt. Det har vært en reise i positivt fortegn her på Fontenehuset. Jeg har virkelig trivdes og trives fremdeles her.

Det som nå er nytt er at jeg også har fått anledning å starte med overgangsarbeid. Overgangsarbeid er der man får mulighet å prøve seg i arbeid. Dette arbeidet varer i 6-9 måneder og ruller blant medlemmene på Fontenehuset.

Arbeidet består i å lage lunsj til ansatte i en bedrift. Denne jobben utfører jeg alene og stortrives. Og selvfølgelig når det er kjekke ansatte jeg lager lunsj til. Arbeidet er to timer hver dag fra mandag til fredag.

Litt av en overgang å endelig få lov å komme seg ut i arbeid etter fem år, og endelig utrolig å få, i april, første lønn på fem år.

Arbeidet bidrar til en mer meningsfull tilværelse for meg. Dagene gir mening og jeg gleder meg hver dag til å gå på jobb. Det er ikke alltid jeg har tenkt at livet kan være så flott og godt!

Jeg er ofte innom Fontenehuset etter arbeid. Jeg er utrolig takknemlig for hva Fontenehuset har betydd for meg. Jeg snakket med et eldre medlem på Fontenehuset som sa at Fontenehuset ga henne god

pleie, omsorg og kjærlighet. Vi er mange forskjellige mennesker på Fontenehuset. Felles er at vi alle bærer på vårt, men fellesskapet er godt blant oss medlemmer og ansatte. Vi blir møtt varmt hver gang vi kommer.

Jeg vil anbefale dere der ute, som trenger noe å gå til, å prøve ut Fontenehuset. Det er ikke sikkert tilbudet, blant tilbudene, passer deg. Men verdt å prøve. Ensomheten hjemme, ingen grunn til å stå opp i dag heller. Det er mange grunner til å få en positiv opplevelse og ha noe å stå opp til. Det er forskjellige tilbud der ute. Jeg måtte prøve meg, prøve forskjellige tilbud, til jeg fant mitt domene. Jeg vil oppfordre dere der ute som mangler tilhørighet i hverdagen å teste ut tilbudene kommunen gir. Kanskje vil meningen med hverdagen også komme til deg? Det vondeste, hardeste er når hverdagen ikke har tilbud. Vi er lagt sosiale, vi er lagd for å brukes, til å få komme til nytte. Mestringsfølelsen er også viktig. Man trenger ikke være verdensmester, men gjøre nytte for seg der vi er.

Jeg har fått så mye positivt igjen fra Fontenehuset og er dem evig takknemlig. Grepene og gripe tak i mulighetene må vi gjøre selv. Men ta i bruk de mulighetene du får. Det er en

ærlig sak å slite, men det gjelder å også være ærlig mot seg selv og ta imot det vi får. Jeg er stolt av at jeg tok imot tilbudet, og deretter jobben. Av og til skal det så lite til, om vi ikke alltid ser det, å få ting ut av livet.

Jeg er utdannet sykepleier, men ser det ikke som noe nederlag å lage lunsj. For meg ble det en seier å få komme meg ut i overgangsarbeid. For meg betyr god arbeidsmoral at vi gjør den jobben vi gjør godt, uansett stilling. Og jeg stortrives i jobben. Og, som jeg sier, omsorgen jeg legger ned nå er at de ansatte får god mat. Perspektivet på jobb kan skiftes.

Jeg vil rette en takk, til både medlemmer og ansatte ved Fontenehuset, for å gjøre meg så fornøyd. Og en velsignelse er det å få møte alle på Fontenehuset etter arbeid. Tviler du? Ikke tvil, gjør det! Oppsøk tilbud, det gjelder nemlig: Carpe Diem (grip dagen) og sjansene du får.

Dikt

Tekst og foto: Alf H

Einsamflygar.

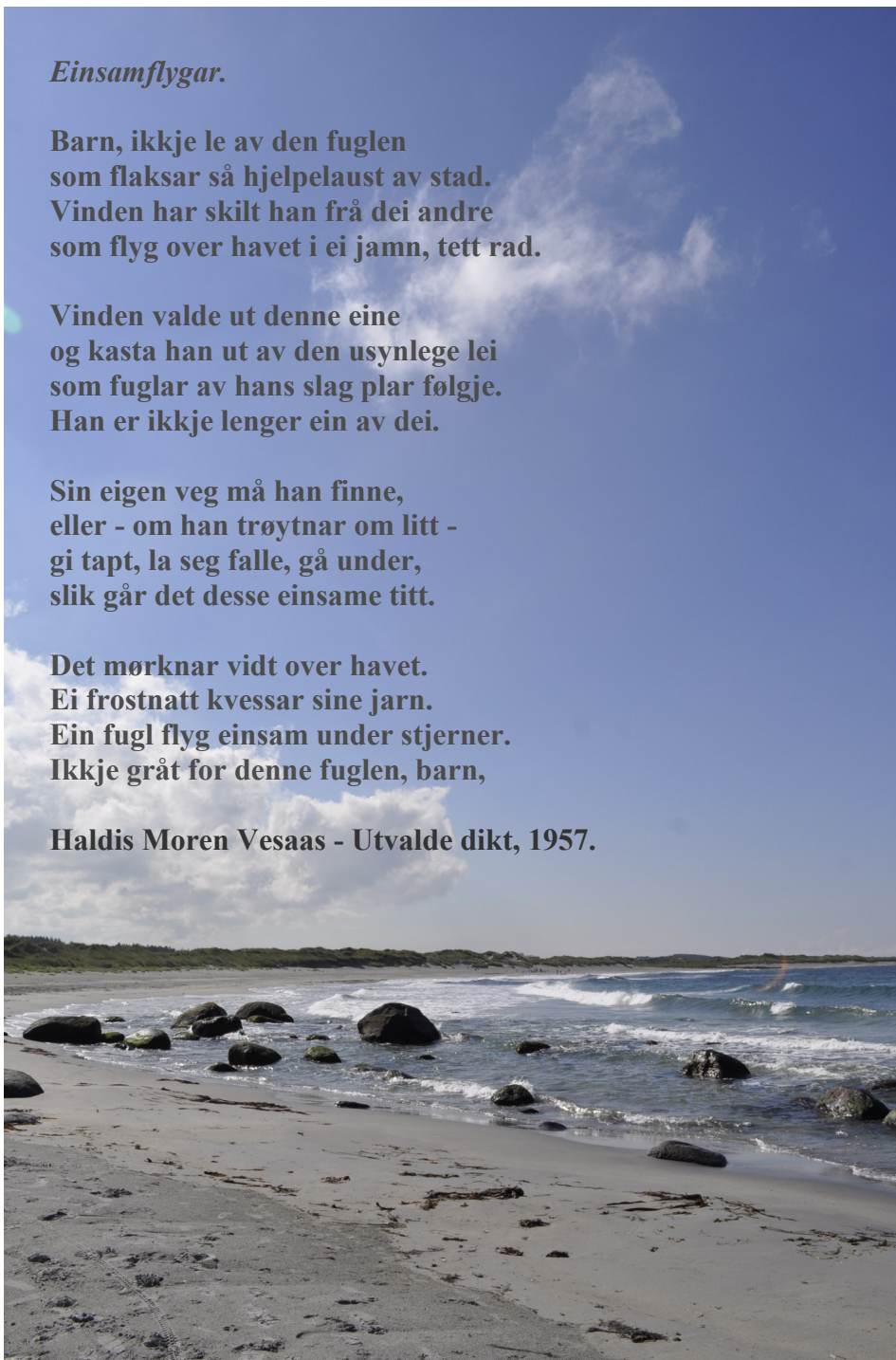
Barn, ikkje le av den fuglen
som flaksar så hjelpelaust av stad.
Vinden har skilt han frå dei andre
som flyg over havet i ei jamn, tett rad.

Vinden valde ut denne eine
og kasta han ut av den usynlege lei
som fuglar av hans slag plar følgje.
Han er ikkje lenger ein av dei.

Sin eigen veg må han finne,
eller - om han trøytnar om litt -
gi tapt, la seg falle, gå under,
slik går det desse einsame titt.

Det mørknar vidt over havet.
Ei frostnatt kvessar sine jarn.
Ein fugl flyg einsam under stjerner.
Ikkje gråt for denne fuglen, barn,

Haldis Moren Vesaas - Utvalde dikt, 1957.



Kurs med Livets Scene

Tekst; Marita Foto: Nina

Tirsdag 16. juni var Conni og Elisabeth på Fontenehuset og holdt kurs for oss. De gikk blant annet gjennom en kommunikasjonsmodell, de lærte oss noen triks for hvordan vi kan øve oss til bedre selvfølelse, og hvordan vi kan beherske nervøsitet bedre. Det-

te var ikke et «sitte i ro og høre på-kurs» men et kurs med mange ulike øvelser og aktiviteter. Det var både gøy, utfordrende og lærerikt, og vi setter stor pris på besøket.



TC2 ved Mosaic Clubhouse

Tekst; Marita

Den 5. juli reiser Kari-
anne og Marita til Mosaic
Clubhouse i London for å delta
på en to ukers opplæring i Fon-
tenehusmodellen. Nina skal
også delta den siste uken. Vi
har allerede sendt inn retnings-

linjer og punkter over emner vi
ønsker å jobbe litt ekstra med,
og vi har også fått lesestoff som
forberedelse til den første grup-
pediskusjonen vi skal ha. Vi
gleder oss til å delta i deres ar-
beidsorienterte dag for å se

hvordan de gjør det der. Vi hå-
per og tror vi får utbytte av
opplæringen slik at vi kan ta
med oss nyttige tips og triks
tilbake til huset vårt.

Blomsterkrans

Tekst; Kristine Foto; Alf H



Plukk en bukett med eksempel løvetann, smørblomster og tusenfryd. Blomster med lange stilker som ikke knekker så lett er best å bruke.



Fest gjerne litt rododendron og andre blomster i kransen før den er helt ferdig



Sommerprogram 2015

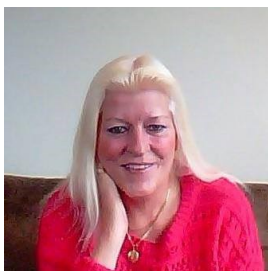
Tekst; Marita

- Fredag 3. juli – Lysebotn Minimum 100kr i egenandel per person per tur.
- Fredag 10. juli – Sola strandhotell
- Fredag 17. juli – Botanisk hage og jernaldergården Fritidsprogrammet på onsdager går ut i juli pga sommerprogrammet. Det samme gjør søndagsåpent siste søndag i måneden.
- Fredag 24. juli – Gladmaten
- Fredag 31. juli – Hidra



5 favoritter

Tekst; Simon



Chris - Planter

Yuccapalme
Eføy
Potentilla
Begonia
Rododendron



Kristine – Beste byer

Barcelona
Skopelos
Berlin
Riga
Amsterdam



Sudhir – Sommeraktiviteter

Grillmat + øl
Reise
Tivoli
Bade
Sommerdesserter/
sommerfrukt



Paul – Fotballspillere

Edgar Davids
Peter Løvenkrands
Zinedine Zidane
Pele
Willy Stevenson

Strandkos

Skrevet av Sudhir Gupta, Foto; Marita

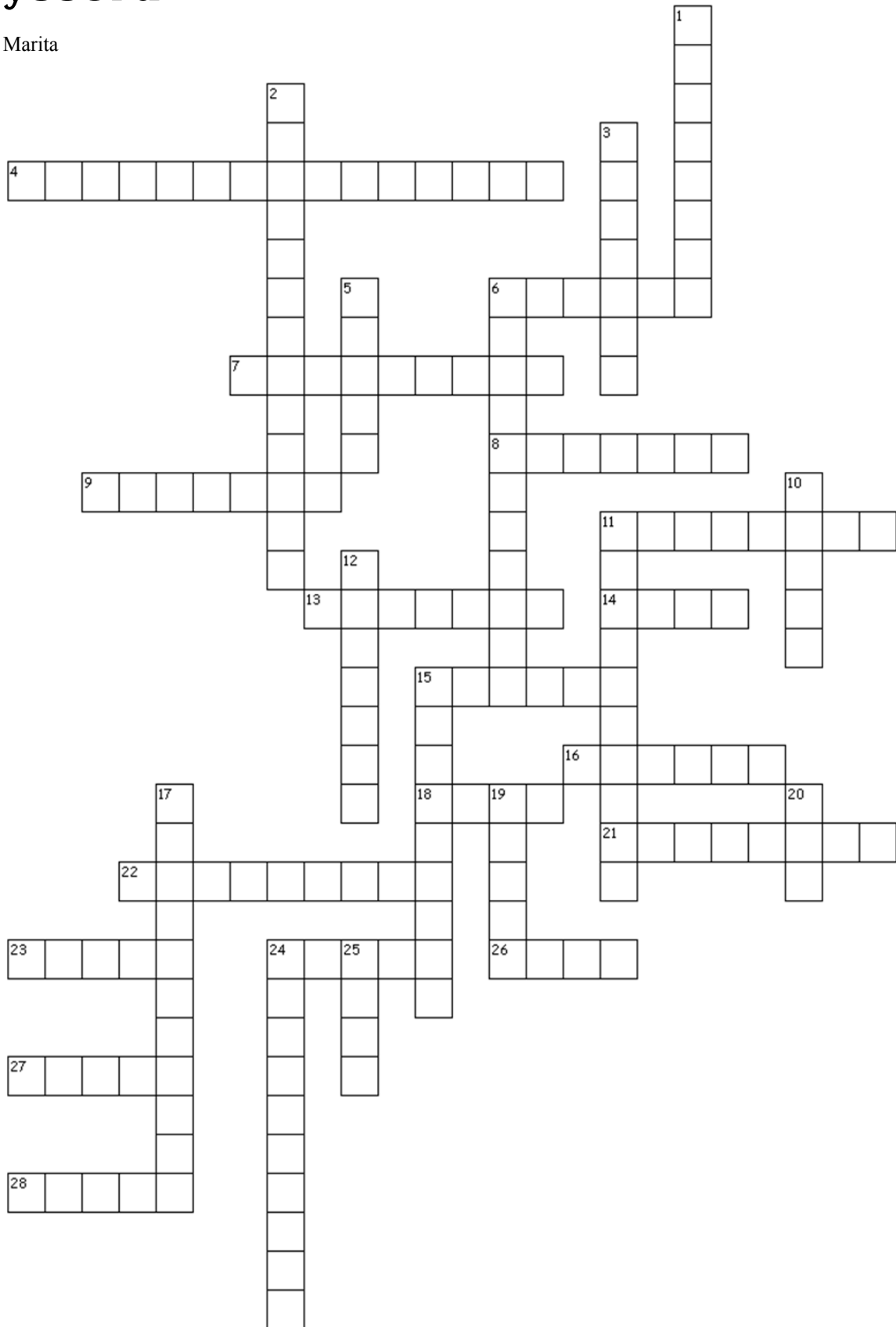


*Tenk når havet er blått,
Og livet er utrolig flott.
Du ligger på stranden,
Og er langt borte fra forstanden
Mens barna bygger sandslott.*



Kryssord

Tekst; Marita





Across

- 4. Insulinproduserende organ
- 6. Picassos fødested (navn på byen)
- 7. Blanding av salt-og ferskvann
- 8. Nettside for uoffisielle videoer og musikkvideoer
- 9. Verdens minste fugl
- 11. Fylke i Norge som produserer mest melk
- 13. Lite land omgitt av Sør-Afrika
- 14. Annet ord for "latte"
- 15. Annet ord for etterpå
- 16. Samling av ord med forklaring
- 18. Svensk butikkjede
- 21. Gul vårblostm som senere

flyr av sted..

- 22. Saltet og tørket torsk
- 23. Verdens lengste og smaleste land
- 24. Annet ord for å memorere
- 26. Største verdensdel
- 27. Norsk mynt
- 28. Vanlig ord for lavvann

Down

- 1. Australias hovedstad
- 2. The silence of the lambs, norsk tittel
- 3. BarneTV-fulg med bergensdialekt
- 5. Annet ord for se
- 6. John Cleese og Michael Palin var to av medlemmene i denne britiske humorgjengen, hva kallte de seg..?

10. Vi har som regel bilder i en..

- 11. Hva kaller vi larvene til halleløse amfibier?
- 12. Annet ord for faktura
- 15. Norges geografiske midtpunkt
- 17. Type sommerfri mange har samtidig
- 19. Ifølge Norrøn mytologi var dette den første kvinnen på jorda
- 20. En liten sau
- 24. Ball av støv, omtalt som et type dyr
- 25. En Mykolog har mye kunnskap om..

Sopp En Mykolog har mye kunnskap om..	Lesotho Lite land omgitt av Sør-Afrika	Asia Største verdensdel	Chile Verdens lengste og smaleste land	Steinkjer Norges geografiske midtpunkt	Bukspyttkjertel Insulinproduserende organ	Gullars BarneTV-fulg med bergensdialekt	Rumpetroll Hva kaller vi larvene til halleløse amfibier?	Regning Annet ord for faktura	IKEA Svensk butikkjede	Huske Annet ord for å memorere	Løvetann Gul vårblostm som senere flyr av sted..	Canberra Australias hovedstad
Svar	Hybelkanin Ball av støv, omtalt som et type dyr	Fjære Vanlig ord for lavvann	Krone Norsk mynt	Kikke Annet ord for se	Senere Annet ord for etterpå	Fellesferie Type sommerfri mange har samtidig	Orbok Samling av ord med forklaring	Youtube Nettside for uoffisielle videoer og musikkvideoer	Ramme Vi har som regel bilder i en..	Lam En liten sau	Brakkvann Blanding av salt-og ferskvann	

NoWayCup

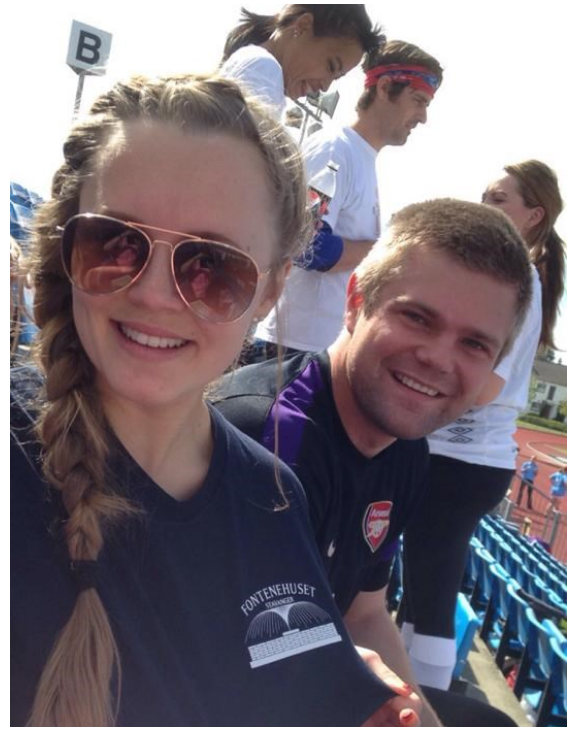
Tekst; Marita Foto; Marita, Nina

Fredag 12. juli, i et strålende vær, stilte Fontenehuset med fotballag på årets NoWay Cup. Av 7 påmeldte var det dessverre bare 4 som møtte opp, og da det skulle spilles med 5 spillere på banen måtte vi prøve å finne noen som kunne komme oss til unnsetning i siste liten. Vi var så heldige å få tak i to kjekke karer som ville donere noen timer av sin fritid for å hjelpe oss (tusen takk til Jørgen og Vegard). Turne-

ringen fant sted på Stavanger Stadion (Gamle Viking Stadion), og startet med åpningstale ved Helseminister Bent Høie etterfulgt av en showkamp. Gruppespillet startet 11:30, og vi hadde kamper mot Bogabof, Gullspennå, Åsen og Jæren DPS. Vi vant to av disse fire kampene og greide med det å komme oss videre til kvartfinale. Etter et par tvilsomme dommeravgjørelser i forkant av målene ble sluttresultatet 2-0 til

vår motstander. Vi var likevel fornøyde med dagens innsats på banen og vendte våre solbrennede neser hjemover.





Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset i Stavanger har omtrent 260 medlemmer og 4 ansatte, og er en stiftelse som drives mennesker med nedsatte psykososiale funksjonsemner og avhenger av støtte både fra offentlige etater, bedrifter og privatpersoner. For å gi et best mulig tilbud til våre medlemmer, utvide aktivitetene og kurstilbudet på huset trengs økonomiske midler. Det er da vi trenger din støtte. Ta en tur innom og ring oss gjerne og avtal om å få en omvisning, lær mer om Fontenehuset modellen og hva vi driver med på Fontenehuset i Stavanger (tlf. 51 53 53 93). Bli støttemedlem i dag, og hver med på å gjøre en forskjell i hverdagen for oss på Fontenehuset i Stavanger.

Individuelt medlemskap 250 kr, bedrifts-/foreningsmedlemskap 1 500 kr, eller gi et valgfritt beløp. Som støttemedlem mottar du med-

lemsbladet – *Fontenenytt* 4 ganger i året. Bedrifter/foreninger som har utvidet støttemedlemskap mottar 3 eksemplarer hver gang. Merk innbetalingen din med navn og adresse. Husk at beløp over 500 kr og inntil 12 000 er fradragsberettiget, om du oppgir organisasjons-/personnummer.

Tilskudd/gave? Vi er alltid glade og takknemlige for tilskudd fra våre givere, og minner om at vi også trenger økonomiske støtte til driftsutgifter som husleie, telefon, strøm og personalutgifter.

For den som ønsker det kan gi grasrotandelen til oss fra Norsk Tipping? Dersom du velger å støtte oss vil Norsk Tipping gi 5 % av innsatsen til Fontenehuset i Stavanger. Du kan registrere deg via internett eller SMS. Send SMS til 2020 (gratis) med mel-



GRASROTANDELEN[®]

FONTENEHUSET STAVANGER

Organisasjonsnummer: 971338709



32774971338709

dingen: Grasrotandelen 971338709. Ta eventuelt strekkoden til over til kommisjonøren når du spiller, eller oppgi organisasjonsnummeret vårt, 971338709.

Fontenehusets kontonummer: 9685.05.50481

Fontenehusets kontonr: 9685.05.50481



Like us on
Facebook

Vi takker våre støttespillere



STAVANGER KOMMUNE



Helsedirektoratet



Stavanger Vest

in BUSINESS



Microsoft

I.V.A.R



call2action



MENTAL HELSE

Støttemedlemmer



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering