

FonteneNytt

Vår 2023



FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD

Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Boblefotball med Ung På Huset
Side 6:	SR-bank gir økonomiske råd
Side 7:	Hei fra sosionomstudentene!
Side 8 - 9:	SpillExpo Stavanger
Side 10:	Stafettpinnen
Side 11:	Hagegruppen på Fontenehuset!
Side 12 - 13:	17. Maifeiring
Side 14 - 15:	Medlemmenes kunsthjørna
Side 16:	Velværegruppa
Side 17:	Til Minne
Side 18:	Kaffidrøs
Side 19:	Dagens smil
Side 20:	Radio Fontene
Side 21:	Kryssord
Side 22:	Grasrotandelen
Side 23:	Standarder for Fontenehuset
Side 24:	NoWay cup 2023
Side 25:	Dikt av Lene
Side 26 - 27:	Sponsorer
Side 28:	Vi trenger DEG som støttespiller!

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Johnny Toppbilde : Fontenehuslogo

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Nina, Ådne, Marita, Sindre, Simon, Kathrine, Morten, Lene, Anette, Johnny, Mariell, Synniva, Kaia, Leif



FONTENEHUSET STAVANGER



Ønsker du å komme deg ut i arbeidslivet eller studier, men har det vanskelig psykisk?

Uansett hvilke mål du har, kan Fontenehuset Stavanger tilby deg tilrettelagt arbeid, der du kan jobbe frivillig og få en meningsfull hverdag. Her vil du også møte andre mennesker i samme situasjon og bli en del av et trivelig, sosialt fellesskap.

Ta kontakt med oss og få en ny start!



Adresse: St. Svithuns gate 37
4800 Stavanger

Åpningstider
Ukedager: 08:30 - 16:00
(Onsdager: - 19:00)

Hjemmeside
www.fontenehuset.org

Tlf: 51 53 53 93 **Mob:** 915 16 744

Leder

Tekst: Nina Bilde: Ådne



VALGÅR KOMMUNE OG FYLKE

I september er det kommune- og fylkesvalg. Partiene er allerede i gang med valgflesk for å vinne sin tillitt til folket. Vil vi få en rødgrønn eller blå allianse som resultat til høsten?

Fontenehuset Stavanger er upolitisk. Men, vi er avhengige av at politikere kjenner til oss, og at de støtter vår sak og vårt tilbud. Vi trenger en forutsigbar drift og politikere som har tro på vårt innhold, og ser at det hjelper folk som har psykiske helseutfordringer. Vi trenger politiske beslutninger som trykker tilbudet og skjønner at den jobben vi gjør er samfunnsnyttig, og ikke minst

samfunnsøkonomisk.

Fra vi står opp om morgenen til vi legger oss om kvelden, handler det egentlig om politikk. Hvordan vi vil ha det i livet, handler om hva og hvordan vi velger, men det handler også om hva som er valgt for oss og hva som er og blir bestemt. Vi kan kalle det hverdagspolitikk fra vugge til grav. For, når vi går ut av døra til skole, barnehage, arbeid, til butikken og lignende, så har ting blitt bestemt for vårt liv, alt fra pris for barnehage, kostnad SFO, sykehjemsplaser, legetilbud og hvilke typer tilbud etc. Og ikke minst, er det politiske vedtak på hvilke forskjellige tilbud det skal være i kommunen for barn, voksne og eldre, friske eller syke.

I vårt tilfelle er både de som bruker Fontenehuset, og medarbeidere opptatt av å opprettholde og styrke Fontenehuset og den psykiske helsen. Det er viktig for mange folk at de i fremtiden også kan ha noe å stå opp til, og gå til for å ha en meningsfull dag, og vite at

en er til nytte. Alle trenger et sted å høre til, et sted for arbeid og et likeverdig sosialt fellesskap. Det gjør en forskjell for å forhindre isolasjon, ensomhet og utenforskap.

Vi har startet en stafettpinne for å enda mer synliggjøre for politikerne hvem vi er, og utfordrer hvert parti til å komme innom for å hilse på oss. Rett og slett la dem se Fontenehusetmodellen i praksis hva det egentlig betyr, og hvem vi egentlig er.

Vi er avhengige av driftsinntekter, og vi vil følge nøye med på hvem som virkelig viser vilje til å styrke Fontenehuset. Hvilke valg vi gjør er med på å forme vår framtid, og vår framtid er verdifull.

11. september er valgdag, og valget er allerede i gang blant partiene. Let the game begin, og vi ønsker alle lykke til!

Boblefotball med Ung på Huset

Skrevet av: Marita

Bilder: Marita

I begynnelsen av mars var vi 8 stykker som benyttet fritidsprogrammet til å dra på Boblefotball i Sandneshallen.

Vi delte opp i to lag og spilte en kamp, men brukte også en del tid på å rulle rundt i boblene. Det var veldig gøy! Men det ble også veldig varmt inni der 😊

Vi brukte inngangskortene vi fikk fra Folkehallene, så det var gratis for alle som var med!



Ung på Huset er også på Instagram:

@ungpahuset

Følg oss gjerne der!

SR-bank gir økonomiske råd

Tekst: Ådne

Bilder: Nina

Jeg spurte medlemmer som var deltakere på økonomimøtet om hvordan SR-Bank besøket var.

SR-Bank representert ved Sissel gav generelle råd om økonomistyring i hverdagen. Det var en del eksempler på ting som bidro til økt pengebruk for å sette perspektiv på hvor fort du kan bruke opp penge-

ne. Et eksempel var at man ikke burde gå sulten i butikken for å handle og lage handleliste før du handler. Man kan sette opp oversikt over hva man bruker penger på, men også lage rom for å kose seg.



Hei fra sosionomstudentene!

Tekst: Sunniva og Kaia

Bilde: Ådne

Vi nærmer oss nå den siste perioden i praksis her på Fontenehuset. Vi har vært her helt siden januar, oi som tiden har flydd! Vi har fått vært med på blant annet matlaging, fine turer, boblefootball, stand i Stav-

anger fengsel og forskjellige hospiteringer. Vi har også spist alt for masse boller.. ☺

Det har vært veldig kjekt å bli kjent med medlemmer, ansatte og andre besøkende. Fontenehuset er et veldig fint og inkluderende tilbud. Vi hadde ikke hørt om Fontenehuset før vi

begynte her, men nå etter snart 18 uker sitter vi med masse informasjon som vi med glede deler videre med andre.

Vi vil takke for alle mulighetene dere har gitt oss. Vi setter stor pris på alle gode samtaler og det fine arbeidsmiljøet hos dere



SpillExpo Stavanger

Tekst: Marita

Bilder: Marita og Johnny

Norges største spillmesse— SpillExpo ble arrangert i Stavanger for første gang i mai i år. Fontenehuset Stavanger var selvfølgelig på plass på stand hele helgen for å dele ut informasjon om arbeidet vi gjør.

Det var stort engasjement fra mange av våre medlemmer fra Ung på huset-gruppa, som var med på å rullere på å stå på stand.

I tillegg til spill og gaming hadde messa også cosplay-konkurransen. Selv om selve konkurransen var på søndag var det mange som kledde seg ut hele helgen, inkludert et par av de vi hadde på stand. Vi fikk snakket med så mange fine folk, og det var utrolig kjekt å være med på dette arrangementet.

Tusen takk til arrangørene av SpillExpo, Fontenehus Norge, alle som kom bort til oss for å

slå av en prat og alle de som tok imot en brosjyre i forbifarten.



Ole sitter klar på stand før messa åpnet på fredagen



Alex og Marita :) På veggen i stand-boksen vår stod det med store bokstaver: «Din psykiske helse er viktig. Ta vare på den!»



Cosplay-konkurranse

«Din psykiske helse er viktig - Ta vare på den!»



Stafettpinnen

Tekst: Nina

Bilder: Johnny

I vår startet vi med politisk stafettpinne, og vi skal oppfordre en fra hvert politiske parti i Stavanger til å komme på besøk til Fontenehuset. Vi startet med FrP og gruppeleder Leif Arne

Moi Nilsen i bresjen.

Vi hadde en god samtale om psykisk helse og viktigheten med Fontenehuset. Leif Arne og co heier på oss og har frontet Fontenehuset i forskjellige anledninger.

Leif Arne utfordret og ga stafettpinnen videre til Sissel Knutsen Heggdal i Høyre.

Takk for besøket og velkommen til Sissel 😊



Hagegruppen på Fontenehuset!

Tekst: Sindre.

Bilder Ådne

Vi på Fontenehuset Stavanger har startet igjen med ny plantesesong i år også, som vi hadde forkultivert inne ved møterommet siden februar måned.

Fontenehuset var heldige med å få tak i fire pallekarmen på Finn.no til en rimelig pris.

Vi var også heldige av de vi kjøpte pallekarmene hos, var

interessert i å levere dem hit til Fontenehuset.

Tusen takk for servicen vi fikk fra dere som vi møtte på Finn.

Fontenehuset Stavanger er svært takknemlig over at Bondekompaniet sponset oss sekker til redusert pris som hadde gått hull i, og at plantasjen sponset oss med et gavekort!

Vi har også forsøkt å komme i kontakt med Bondekompaniet, Bauhaus, og Selvåg Gartneri for å komme i en avtale om vi på Fontenehuset enten kan få eller

få kjøpt sekker som har gått hull i.

Vi venter spent på tilbakemelding av salgssjefen fra disse bedriftene som vi har tatt kontakt med.

Vi har blant annet plantet inn agurker, tomater, chili som er satt i drivhuset.

Vi har også plantet gressløk, løk, rødbet, pak-Choi som er en asiatisk kålsort og mynte. Ellers så har vi jordbær, rabarbra og ramsløk som kommer igjen år etter år.



Slangeagurk



Ramsløk



Rabarbra



Ulike Chilli



Cherry tomat



Ulike Chilli

17. Maifeiring

Tekst: Johnny

Bilder: Nina og Johnny

Hurra hurra! Gratulerer med dagen Norge!

Å feire høytidsdager sammen med gode venner og kolleger er alltid en stemning, dørene til Fontenehuset er åpent på

disse dager og dette ser vi gleden av hos medlemmer og medarbeidere.

Klokken 10:00 stod Nina klar med kjevla for å lage hjemmelaget lomper (som dere ser på bildet), de var knall gode! Leif og Johnny hadde ansvaret for grilling av pølsene og på top-

pen av det hele var det iskrem til 17. mai dessert!

Utrolig kjekt at så mange medlemmer kom og feiret sammen!





Medlemmenes kunsthjørna

Tegning: Sindre

Tittel: Du kan slippe deg selv fri, ved å anerkjenne at du selv har vært et offer.



Maleri: Ådne

Tittel: Ender



Velvæeregruppa

Tekst: Mariell

Bilder: Mariell og Leif

Dette året har Velvæeregruppen kommet godt i gang igjen. Velvæeregruppen er det som vi tidligere kalte for Livsstilsgruppa. Da det var de som trodde man måtte være sunn for å være med i Livsstilsgruppa, fant vi ut av at Velvæeregruppe var et mer passende navn.

Vi møtes på onsdager kl. 13:15. I de siste månedene har vi hatt forskjellige temaer for møtet.

Temaer som har betydning for velvære. Temaene er fra en brainstorming vi har hatt, om hva er velvære. På møtene har vi snakket løst sammen om det valgte tema. Temaene vi har snakket om så langt er: taknemlighet, aksept, sosialt samvær / dele opplevelser, tåle eget selskap, indre ro og mindre uro, tilhørighet, mestring,

glede, noe å se frem til, endring (positiv) og personlige mål.

Ellers har kald dusjing og isbading vært et spennende tema, som flere har kjent en effekt av. Det er også de som har tatt utfordringen og rett og slett hoppet i det.



Til Minne

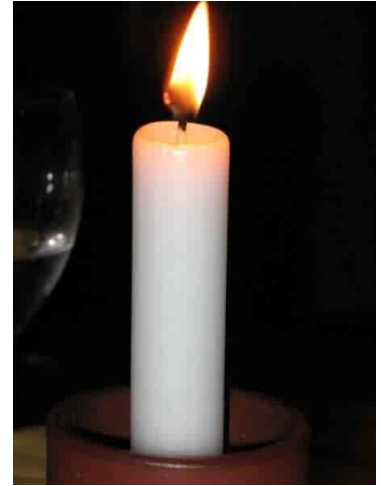
Tekst: Nina

Bilder: Fontenehuset

Vi har dessverre tatt farvel nå i år med to gode kollegaer vi har hatt over flere år her på huset.



Elisabeth Valle ble 48 år, og har vært lenge medlem hos oss. Hun har deltatt på konferanser og var også i Toronto 2 uker i opplæring og fordypning av Fontenehusmodellen. Hun likte godt å være på kjøkkenet, og hadde alltid en god latter på lager.



Arlene Helland ble 71 år og har vært medlem siden 2000 tallet. Arlene har både vært styremedlem og representert i representantskapet. Hun likte veldig godt å sitte i resepsjonen, ta kassaoppgjøret, men en kunne også finne henne på kjøkkenet for å lage lunsj. Arlene stod ofte for dagens smil i Fontenenytt, og likte godt å skrive innlegg.

Vi vil savne to gode kollegaer og vi tar dem med oss i våre hjerter og minner.



Kaffidrøs

Tekst: Ådne, Mariell

Bilder: Ådne

Tirsdager og torsdager kl 14:00 har vi kaffidrøs på huset. Her kan det diskuteres fritt og vi serverer kaffi og noe godt å bite i. På bildet ser vi at rester etter påskeferien blir konsumert. Kaffien får vi fra Joker butikken på Storhaug. Det er kjekt med en felles pause i den ellers arbeidsrettede hverdagen. Latte- ren sitter løst og stemningen er god.



Dagens smil

Tekst Anette

Hvorfor kan ikke A være B når NRK



MIK



Fontenehuset er på Instagram, følg oss!

@fontenehusetstavanger

@ungpahuset

RADIO FONTENE

Medlemmer, medarbeidere og studenter har gått sammen om å lage en fantastisk spilleliste for vårens anledninger.

Her har du en ny liste laget av alle oss her på huset - perfekt for fest, hus og kroppsvask, meking av mat og bil, mosjonering og generell reising.

Best når den står på maks volum – kos deg.



QR kode til spillelisten i
Spotify



Kryssord av Ådne

	Avrenningsrør			Ler		Folkeslag i bibelen	Eksisterer			Leve		Belegg	Resultat	
Visne			Dyret						Benk					
			Religiøs leder											
		Kjemisk enhet				Eksisterer		Metode	Antall fork.		Tidl. Parti		Rakk	
					Øy						Konsumering			
Dyr			Stein				Tapsmelding fork.			Land				
			Båt fork.				Gud			To like				
Løsningsord												Brutal		
Våpnedelene													Samtlige	
	Myntenhet		Avis						Uthus			Via		
Vokst			Apparat		K. navn							Humre		
					Flatemål							Hast		
Rykke		Fiskeprodukt					Rekke			Nagle				
Student				Når							Morro			

Løsning til kryssord vinterutgave 2023

	Reisegodset	M. navn	Kv. navn		Negativ person		Hovedstaden		Kjøretøyet			Prep.	Ambolt	Husdyr	Ivrig
Sammenhengende	K	O	N	S	P	I	R	A	T	O	R	I	S	K	E
Vaskemiddel	O	M	O	Søtlig	E	Kv. navn	I	Nestkommanderende	R	Greiner	Dame	Gårdstom	T	U	N
												Karakter			
Varsle	F	A	R	E	S	I	G	N	A	L	E	N	E	Reklame	E
Løsningsord	F	R	A	M	S	N	A	K	K	I	N	G	Reklame	P	R
													Grunnstoff		
	E	Steinene	Kv. navn	M	I	A	Vektenhet	Grep	T	A	K	Sint	A	R	G
												Snop			
Ujevn	R	U	Tevling	E	M	Godteri	K	R	O	N	E	I	S	M. navn	I
						Rekker									
Øving	T	R	E	N	I	N	G	Rydde	R	E	Pryd	S	T	A	S
Gud	E	A		Avle	S	Å	Skratter	L	E	R		Husdel	A	R	K
	N	Tilstå	B	E	T	R	O		N	Snømann	Y	E	T	I	



FONTENEHuset
STAVANGER

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger - uten at det går utover din innsats, premie eller vannersjans. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i FONTENEHuset STAVANGER

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 971338709» til 60000

Standarder for Fontenehuset

Tekst: Standarder

Bilder Marita

31. Daglig leder, medlemmer, medarbeidere og andre aktuelle personer deltar på ett to eller tre ukers treningsprogram i klubbhusmodellen, ved en sertifisert treningsbase.

7. Fontenehusene har et eget effektivt system for medlemskontakt, kalt «reach out», til medlemmer som ikke møter opp, som er i ferd med å isolere seg eller blir innlagt på sykehus.

15. Den arbeidsrettede dagen engasjerer medlemmer og medarbeidere sammen, side om side, i driften av Fontenehuset. Fontenehuset fokuserer på ressurser, osv.

9. Fontenehusets medarbeidere er mange nok til å engasjere medlemmene, men likevel for få til at deres ansvarsområder blir ivaretatt uten at medlemmer er involvert.

MEDLEMSSKAP

1. Medlemskap er frivillig og uten tidsbegrensning.

4. Alle medlemmer har lik tilgang til Fontenehusets muligheter, uavhengig av diagnose eller funksjonsnivå.

NoWay cup 2023

Tekst: Simon

Bilder: Johnny og Leif

Fredag 2 Juni var det endelig No Way Cup på Stavanger Stadion igjen etter pausen pga Covid tid og det viste seg at interessen var fremdeles tilstede, det var over 20 lag som var påmeldt. De fleste lagene var fra Stavanger og Sandnes men det var et par lag som hadde dratt langveis ifra!

Fontenehuset Stavanger sitt lag slet litt med å stille til første kamp, vi lånte ut noen til andre lag, men kom fort tilbake i andre kamp, og alle viste seg imponerende bra, det ble scoringer og redninger fra øverst hylle og til og med Simon scoret mål (men det skal nevnes at keeperen hadde ryggen til). Siden vi ikke hadde innbyttere så spilte samtlige hele kamper, noe vi aldri har gjort



før, det skal nevnes at noen av oss hadde litt gangsperr i et par dager etterpå men alle var enige at å delta i år var nok en gang utrolig kjekt. Vi kom oss ut av gruppespillet men gikk på et tap mot laget fra Lyngdal, en kul gjeng som vant over oss på straffekonkurranse etter at kampen endte uavgjort.

Arrangørene og de frivillige fra Bergeland Skole gjorde nok en gang en kjempejobb og vi håper at No Way Cup skal gjennomføres igjen neste år. Fontenehuset Stavanger skal satse på pokal, vi må sikte høyt!



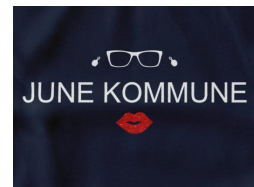
Dikt av Lene

Når natten
er min så
sover jeg,
aldri

VI TAKKER Støttespillere & Samarbeidspartnere



STAVANGER KOMMUNE



Ønsker du ditt firma her ring 51 53 53 93



TOYOTA
SØRVEST



FONTENEHUS
NORGE

KRIMINALOMSORGEN
VARMESTUENS
VENNER



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Sinnslidendes
Venner



STAVANGER
SYMFONIORKESTER





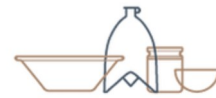
NIKITA[®]
HAIR



Norske Kvinners
Sanitetsforening



-nille



POTTEMAKERIET
HÅNVERK FRA NORGE | ETBL. 2018



1830[®]
OLIVENLUNDEN



LENE INTERIÖR
det du trenger - bare litt vakrere



ROLFSEN
ETABLERT 1924

NEWYORKER

GRANIT[®]



Fagskolen
Rogaland

Hjerte ♥
for Sandnes

APOTEK 1

Ordet è
ditt...



BRØDRENE PEDERSEN



HELMER
TE & KAFFE
—
SPESIALBUTIKK

BRS
SANDNES

Vi trenger DEG som støttespiller!

Fontenehuset Stavanger har 245 medlemmer og 5 ansatte, vi er en stiftelse som jobber for mennesker med psykiske helseutfordringer.

Vi er avhengige 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 trenger økonomiske midler.

Det er da vi trenger din støtte.

Ta en tur innom eller ring oss og avtal en omvisning, lær mer om Fontenehuset modellen og hva vi driver med.

Bli støttemedlem i dag, og vær med på å gjøre en forskjell i hverdagen for oss på Fontenehuset Stavanger.

Støttemedlemskap er på 250kr, bedrifts-/foreningsmedlemskap 1 500 kr, eller gi ett valgfritt beløp.

Merk innbetalingen din med navn og adresse.

Husk at beløp over 500 kr og inntil 25 000 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 økonomisk støtte til driftsutgifter som husleie, strøm og personalutgifter.

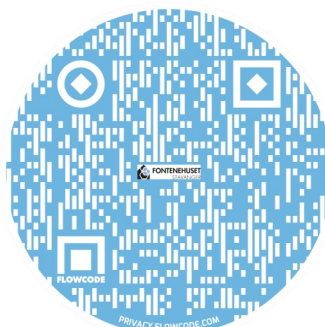


FONTENEHUSET STAVANGER

St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51 53 53 93



Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

kontor@fontenehuset.org

Kontonr: 3207.26.07715



@FontenehusetStavanger

@Ungpahuset