FonteneNytt

Vår 2022

Kommunikasjonskonferanse med Fontenehus Norge

Psykt kjekt å møte andre Fontenehus! =D

FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD

Innhold

Side 2:	**Innholdsfortegnelse**
Side 3:	**Sammen løfter vi hverandre**
Side 4:	**Leder**
Side 5:	**Et sted for framsnakking**
Side 6 - 7:	**4 på huset**
Side 8:	**Helsefagarbeider i praksis**
Side 9:	**Kommunikasjonskonferanse**
Side 10 - 11:	**Traumatiske opplevelser preger hele livet**
Side 12 - 13:	**Ung På Huset**
Side 14:	**Bokanmeldelse av Helserevolusjonen**
Side 15:	**Gruppeoppgaver om mangfold**
Side 16:	**Medlemmenes kunsthjørna**
Side 17:	**Sammen for bevegelse - Vi har kommet i mål**
Side 18:	**Fotogruppa**
Side 19:	**Åpningstider i Påsken**
Side 20:	**Radio Fontene**
Side 21:	**Kryssord**
Side 22:	**Grasrotandelen**
Side 23:	**Standarder for Fontenehuset**
Side 24:	**Dagens smil**
Side 25:	**Det søte livs gulrotkake med ostekrem**
Side 26 - 27:	**Sponsorer**
Side 28:	**Vi trenger DEG som støttespiller!**

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Fontenehuset Gjøvik Toppbilde tatt av: Anette

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Anette, Ådne, Nina, Simon, Karina, Johnny, Elin, Qenan, Arlene, Gunnar, Marita, Johannne

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

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

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

Hjemmeside
www.fontenehuset.org

Leder

Tekst: Nina

Bilde: Ådne

KOMMUNIKASJON OG FELLESSKA P

Som menneske lever du i et sosialt fellesskap med andre mennesker. Vi lever i et samfunn, du er selv med på å påvirke din egen utvikling, og du kan ta egne valg. Det er egentlig en stor jobb å være et menneske, og det er mye vi skal lære på veien.

I mars var vi på første Fagsamling på over to år i regi Fontenehus Norge. Jammen var det kjekt å både klemme og kommunisere på normalt vis. I tillegg fikk vi hilse på flere nye hus, og det var staselig!
Linda, Ådne, Johnny og jeg var ens enige om at dette var en nyttig, kjekk og lærerik samling.
Det var mange gode foredragsholdere som Helsesista, og gode tips om presentasjon og kommunikasjon som vi tok vi med oss tilbake til huset.

Hva er og hvor viktig er kommunikasjon for oss? Det første som kanskje slår oss, er kanskje at det er praten i hovedsak som vi kommuniserer gjennom. Men uansett kultur eller bakgrunn, har vi mange et felles kroppsspråk og ansiktsuttrykk som sier mye. Et smil er et uttrykk for glede som lett kjennes igjen. Gjennom ansiktsuttrykk kan en også se om noen er lei seg.

Mange inkl. meg selv er veldig glad i alenetid. Dessverre kjenner noen på alenetiden for ofte uten å velge det selv.
Uten kommunikasjon med andre, blir vi isolert fra omverden.
Alle trenger en tilhørighet, være en del av en flokk, eller et fellesskap som limer oss sammen. Noe mer enn bare oss selv alene. Vi har et behov for nære og varme relasjoner, vi har behov for å fungere, ha rutiner og struktur i hverdagen. Vi trenger at noen ser oss, og at vi kan få se tilbake.

Den siste åpningen etter corona føltes som et vårslipp selv om våren ikke var kommet. Det føltes fritt, men nesten litt rart. Vi har lært mye gjennom disse to årene, og kanskje vi har lært å sette mer pris på hverandre og samholdet. Kanskje vi ser verden på en annen måte, og ser på fellesskapet med en annerledes og større verdi.
Det som er sikkert, er at vi alle trenger en form for relasjoner med andre mennesker i hverdagen. Vi trenger annerkjennelser og tilbakemeldinger på at vi er verd noe, at vi tilfører og utfyller hverandre.

Et sted for framsnakking

Tekst Gunnar

Bilde Ådne

Fontenehuset har et arbeidsmiljø som er ganske unikt. Hele huset har masse positive vibber, sier Martine. – Her er det ingen som baksnakker. Her er det bare framsnakking, sier Karina.

I vår er de utplassert som sosionompraktikanter i det store grå huset i St. Svithuns gate.

Stavangers skytshelgen var kjent som en som hadde omsorg for de rundt seg. En av de mest kjente legendene er når en kvinne mister et brett med egg, som knuser. St. Svithun bøyer seg n ced og tar de opp – Og da er eggene like hele. I Fontenehuset er målet det samme. Noe som har gått i stykker i menneskene som kommer skal heles.

Selvtilliten skal styrkes.

De to studentene fra Larvik og Osterøy er i gang med et halvt år som praktikanter i villaen i nummer 37 og har allerede begynt å grue seg til å slutte. – Det kommer til å bli så trist å si farvel til alle vi har møtt her. De har blitt en viktig del av hverdagen og jeg kommer til å savne alle sammen, sier Karina.

Martine er helt enig. Det jeg kommer til å savne mest er alle øyeblikkene da jeg opplever å bonde med noen av medlemmene. Det er så mye bra folk og jeg får lyst til å bli bedre kjent med dem.

De opplever at Fontenehuset har en modell som fungerer veldig fint. De skryter av den flate strukturen, at medlemmer og medarbeidere jobber samme, side om side, med de samme arbeidsoppgavene.

-Samtidig er det alltid noen som medlemmene kan snakke med, hvis de trenger det. – Det er et veldig godt fellesskap som vokser ut av dette, sier Karina.

Fire på huset

Intervjuer: Arlene

Bilder: Ådne

Hva liker du å gjøre på Fontenehuset?

Karina

Jeg har ikke vært her så lenge, så det er fortsatt mye jeg ser fram til å gjøre.
Jeg gleder meg til å høre på husbandet!
Ellers liker jeg alltid å ta en prat over morgenkaffen!

Elin

Liker godt å lage mat, liker å treffe nye mennesker.
Gode samtaler, og trives godt.

Johnny

Jeg liker å bli kjent og snakke med de på huset, og ikke minst omvisninger vi har!

Gleder meg til å gå på jobb hver eneste dag!

Qenan

Liker å hjelpe til med alt på huset.
Trives godt på Fontene-huset.

Elever i praksis

Tekst: Johnny

Bilde: Nina

Vi er heldige som får ha studenter og elever her i praksis, og i denne omgang er det gøy å bli kjent med to unge lovende menn som får et innsyn i hva Fontenehuset er, og ikke minst for deres faglige og personlige utvikling.

Bjørn går andre året sitt på helse- og oppvekstfag ved Jåttå videregående skole, og neste stopp for han blir som lærling i arbeidslivet!

Han har opptrådt med en positiv og inkluderende holdning i arbeidsmiljøet her på huset, noe som betyr at han har sklidd rett inn.

Utenom å ha bestått praksisperioden sin her, har han også prestert med bestått teoriprøve på bil!

Gratulerer og bra jobba!

Å ha Bjørn her i praksis i fire uker synes vi har vært veldig stas.

Det er også nyttig på veien videre for han, og også for vår utvikling når vi skal ta imot nye elever i fremtiden. Med det må vi få si takk til Fylkeskommunen og Jåttå videregående skole for denne tillitten!

Det gledes og vi gleder oss :D

Alex går første året ved Godalen videregående skole på Salg og service linjen, og skal være her frem til juni.

Han kommer alltid med noe morsomt å si, byr mye på seg selv, og er en genuin og ærlig type. Dette skaper et psykt godt arbeidsmiljø!

Alex har vært med å jobbe på Kafe salongen, og har et ønske om å jobbe på Starbucks en dag!

Kafe salongen er derfor en perfekt arbeidstrening for han.

Kommunikasjonskonferanse

Tekst: Johnny og Ådne

Bilder: Johnny og Linda

Fontenehus Norge samlet alle FH i Norge for å bevisstgjøre vår kommunikasjon til deg som leser dette.

Linda, Ådne, Johnny og Nina var deltakerne fra Fontenehuset Stavanger og konferansen varte i to dager.

Vi fikk nyttig påfyll av kunnskap om kommunikasjonen vi gir utad av huset på nasjonalt og internasjonalt nivå. Vi knyttet også kontakt med flere medlemmer og medarbeidere ved ulike Fontenehus, som vi synes er givende!

Fontenehus Gjøvik satt ved samme bord som oss, sammen hadde vi gruppearbeid, og det var utrolig godt å kunne møte andre FH uten restriksjoner!

Det var mange forskjellige presentasjoner og mange dyktige foredragsholdere.

Blant annet Helsesista som lagte en liten videosnutt som vi har lagt ut på Facebook og Instagram kontoen vår!

Traumatiske opplevelser preger hele livet

Barndomstraumer kan forklare langt mer om menneskelig avhengighet av rus og andre problemer i livet enn det vi har visst. Det mener den canadiske legen Gabor Maté, som er aktuell med filmen The Wisdom of Trauma.

Tekst og foto: Gunnar

Hvorfor blir så mange i vårt samfunn misbrukere av narkotika og alkohol, mens andre ruser seg på sex, penger, makt eller shopping. Den jødisk-kanadiske legen Gabor Maté har gjennom et langt yrkesliv hatt utallige møter med traumatiserte mennesker og mener at forhold i barndommen ligger til grunn for mange av deres problemer i livet. I vinter ble filmen The Wisdom of Trauma vist I kjelleren på fontenehuset. Det er en dokumentarfilm med Gabor Maté og hans arbeid som hovedfokus. Vi følger han i ulike miljøer der han har jobbet, og der han har sett mennesker som på ulikt vis har hatt et svært tøft liv. For tretti år siden begynte han å jobbe med rusavhengige i Toronto i Canada, for det meste narkomane, i det som han omtaler som det tyngste rusmiljøet i verden.

Gabor Mate mener avhengighet skyldes barndomstraumer. Foto: Gabor Gastonyi ,-Commons Wikipedia

Se etter smerten

«Ikke se hvilken avhengighet mennesker lider under, men se heller på hvor smerten som må døyves gjennom rus kommer fra». Denne setningen oppsummerer budskapet i filmen og tenkningen til Gabor Maté.

I filmen møter vi rundt 100 fengselsfanger som står ute i solskinnet i en luftegård i et stort fengsel i USA. – Historiene de fortalte gjorde et sterkt inntrykk, sier «Fredrik», en av medlemmene på Fontenehuset. Han ønsker å være anonym. «Fredrik» hadde allerede på forhånd mye kunnskap om både Gabor Maté og om traumer, ikke minst at rusavhengighet ofte har bakgrunn i barndomstraumer. _

Fengselsgutta gråter

Det å se at de tilsynelatende tøffeste karene som var sperret inne i fengsel, hadde det felles at de hadde opplevd mange typer overgrep i barndommen får meg til å tenke på hva oppvekst faktisk betyr, sier han. Å se de gråte mens de fortalte om overgrep i barndommen var veldig sterkt, sier Fredrik.

Gjennom den såkalte ACE-studien kan man se vitenskapelig på dette. Ace- studien viser at barndomstraumer har en sammenheng med blant annet avhengighet, depresjon og nedsatt livskvalitet senere i livet. Det viktigste funnet er kanskje at det er en veldig tydelig sammenheng mellom antall belastninger mennesker har som barn og alvorlighetsgraden av problemer man opplever som voksen (Se egen artikkel)

Men Maté er veldig tydelig på at det ikke trenger å være dramatiske ting som skjer i barndommen som kan forårsake traume. Mangel på kjærlighet og omtanke fra de nærmeste kan være nok.

Vi opprøres når vonde minner aktiveres

Fredrik synes også det var veldig interessant å se hvordan vi i dagliglivet ofte tolker ting vi opplever på en måte som gjerne skyldes at uttalelsene treffer noe dypt i oss som vi kanskje ikke er klar over påvirker oss. Vi får se et intervju Maté gjør på en scene der en dame forteller at hun ble fryktelig opprørt da et nært familiemedlem kalte henne for et monster. – Hvorfor ble du opprørt av at han kalte deg det, spør Gabor Maté. Fordi jeg ikke er et monster, svarer hun. – Men hvis jeg forteller deg at du har grønt hår, er hans neste spørsmål. – Blir du fryktelig opprørt av det? Nei, selvfølgelig ikke, svarer hun. – Det er jo ikke sant!

Trenger større traumebevissthet

The Wisdom of Trauma gjorde inntrykk på mange av de ca 15 personene som møtte opp på filmvisning på Fontenehuset. –Den holdt meg engasjert hele filmen gjennom sier «Fredrik». – Det viktigste var å lære mer om det jeg har hørt litt om før: At vår avhengighet, enten det er rus eller eller penger eller makt, skyldes dype sår fra barndommen. Mariell, som også så filmen i Fontenehuset, spør seg hvorfor denne kunnskapen ikke integreres i samfunnet, spesielt i utdanning av de som skal jobbe med mennesker. Mariell ble overasket over hvor mange av de som sliter i samfunnet, faktisk er veldig traumatisert som barn. -Jeg blir trist av å tenke på at det som går igjen er at det verste for dem kanskje ikke var det som skjedde, men at de ikke hadde noen å snakke med det om etterpå. Noen som kunne lytte og trøste og støtte dem.

Traumebevissthet må løftes fram i samfunnet. - Kanskje man da møter mennesker på en mer ydmyk måte. Det handler vel om at alle er mer enn det du ser, sier Mariell.

Ung på huset.

Ung på huset har møte hver tirsdag. Dette bildet er fra et møte på Kokko i mars.

Tekst: Marita

Bilder: Johnny og Marita

Øvre Holmegate, populært kalt Fargegata. Vi går ofte forbi her på vei til og fra møter, eller har møter og ukeslutt på en av kafeene som ligger her.

Her stod vi på stand på Jåttå vgs i slutten av mars. Vi møtte mange fine folk, og tenker å komme tilbake igjen til høsten.

Vi vil at så mange som mulig skal vite at Fontenehus finnes.

Alle har en psykisk helse.

Uavhengig av om man selv trenger et Fontenehus akkurat nå eller ikke, tenker vi at det er viktig å vite om tilbudet.

Kanskje har man behov for det senere i livet, eller kjenner noen andre som trenger det.

Noen av de vi møter på stand skal jobbe med mennesker i fremtiden. Og hvis de vet hvem vi er og hva vi gjør, har vi kommet langt.

Vi har sosialkveld hver siste tirsdag i måneden. I mars var vi på Inside og spilte dart. Neste sosialkveld blir 26. april.

Ung på Huset er også på Instagram:

@ungpahuset

Følg oss gjerne der!

Bokanmeldelse av Helserevolusjonen

Anmelder: Anette

Den svenske vitenskapsjournalisten Maria Borelius har skrevet en bok om sin tilnærming til å ha inflammasjon i kroppen og hva man kan gjøre med det.

Betennelser – inflammasjon – virker å ligge bak mange av våre vanligste folkesykdommer: fedme, diabetes, hjerte – og karsykdommer, kreft og psykiske plager. Kanskje mange av oss tenker at det ikke er så mye å gjøre med det. Men i boken kommer det fram at en endring i livsstil faktisk kan være en løsning.

Boken er delt inn i seks deler: helheten, maten, forskningen, treningen, skjønnheten og innsikten.

Vi følger Maria på en reise. Hun har selv begynt å kjenne inflammasjon på kroppen, og trenger å finne svar. Og hun finner dem.
Vi blir med på tankeprosessen hennes, flyreisene hennes, lesingen, og når hun prøver ting selv.

Maria har en hjertelig og lys måte å skrive på. Det gjør boken lett og interessant, og den treffer meg dypt nok til å bli inspirert selv.

Man skal altså inn og endre hverdagen.

Det finners et anbefalt kosthold som skal virke mot inflammasjon, med mye proteiner og god mat.
Og det snakkes om hvor godt vi har av å åpne sinnet, for å praktisere takknemlighet, forundring, og kjærlighet.
Og om å meditere.

Personlig er det ingen tvil om at inflammasjon sitter her og der i kroppen min. Og det er ikke annet å gjøre enn å være takknemlig for at jeg fant boken, og ble inspirert.

Når den i tillegg er så bra skrevet, gir jeg boken en solid sekser.

Lykke til =)

Gruppeoppgaver om mangfold

Tekst Anette

Bilde Nina

Vi delte husmøtet inn i fire grupper, onsdag den 16 februar, for å svare på spørsmål om mangfold.

Første spørsmål er; hva er mangfold?

Svar gruppe 1: Flere kulturer, og nasjonaliteter, alderspenn, på ett sted.

Svar gruppe 2: Vi er ulike, og vi trenger ikke nødvendigvis ha likt syn på forskjellige ting. Vi har forskjellige bakgrunner, alder, kultur, fortid, språk, interesser, men samtidig Aksept, Utfordringer.

Svar gruppe 3: Kultur. Inkludere alle. Åpenhet mellom forskjellige folk og akseptering av andre. Det betyr respekt og verdighet.

Svar gruppe 4: Damer – menn. Alle aldre. Ulike kulturer.. Ulike utfordringer.

Andre spørsmål; har vi mangfold på Fontenehuset?

Svar gruppe 1: Ja

Svar gruppe 2: JA! Vi har et stort kulturelt mangfold, ulike land, ulike landsdeler, alder osv. Mangfoldig mat. Ulike bakgrunner og språk, interesser.

Svar gruppe 3: Delvis. Hos Fontenehuset er det delvis hilsning og lite spørsmål om hva man synes om andre for å bli kjent med andre.

Svar gruppe 4: Ja

Tredje spørsmål; hva legger du i inkluderende kultur?

Svar gruppe 1: Lavterskeltilbud. Sosiale aktiviteter. Fokus på resursene.

Svar gruppe 2: Aksept for at folk er forskjellig. Ikke alle mener det samme som deg. Åpen for å lære om andres kultur og perspektiv.

Svar gruppe 3: Jeg tenker mat.

Svar gruppe 4: At alle får være med på alt. At alle føler seg trygge. Møte folk uten fordommer. Likestilling. At alle får ansvar.

Medlemmenes kunsthjørna

Der hvor havfruen danser
synger jeg, på bussen eller
på puben. Til og med på
en kontor stol har jeg
dansa, men det var i
en annen sfære
Tra la la

Dikt av Lene

Sammen for bevegelse – Vi har kommet i mål

Skrevet av: Mariell

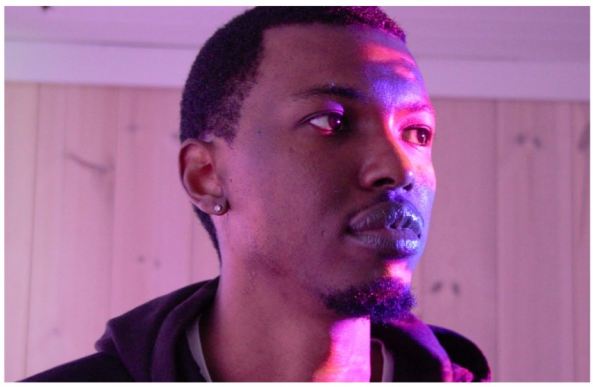
I begynnelsen av februar 2021 startet vi turen vår rundt jorda, som vi ville gjennomføre innen ett år. I Januar 2022 kom vi i mål! Takket være «Sinnslidendes venner» har vi kunnet gjennomføre prosjektet. Det har vært en spennende, motiverende og inspirerende tur. De som har vært med, har bidratt med det de kan og hvert et skritt har ført oss i mål. Noen har gått så langt at det har vært bekymring for belastningsskader, men heldigvis ser det ut til å ha gått bra. Når vi nærmet oss mål, ble det spurt om hvor skal vi gå neste gang. Det kan være å «besøke» fontenehusene Norge rundt, Norden rundt, Europa rundt, Amerika… osv. Det er mange spennende turer vi kan foreta oss, så nå gjenstår det å se hvor neste tur går. Vi kan absolutt kalle dette prosjektet en suksess! Vi feiret oss selv i begynnelsen av mars med pizza, kake og god drikke

https://www.fontenehuset.org/sammen-for-bevegelse

Fotogruppa

Vi har startet en fotogruppe på Fontenehuset. Vi har også planer om å lage promoteringsvideo for huset. Vi benytter kamera som er huset sine. Møtene holdes torsdag 13:30 men dette kan endre seg. Sjekk ut noen av bildene vi har tatt…

Teskt: Ådne og Karina Bilder: Sondre, Anette, Karina, June, Martine



Åpningstider i Påsken

Onsdag 13.04: 08:30 — 12:30

Skjærtorsdag: 11:00 — 14:00

Langfredag: STENGT

Andre påskedag: 11:00 — 14:00

Fontenehuset er på Instagram, følg oss!

@fontenehusetstavanger

@ungpahuset

RADIO FONTENE

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

Best når den står på maks volum – kos deg.

https://sptfy.com/7hcU

QR kode til spillelisten i Spotify

Kryssord av Ådne

	Behag	Kjærlig-het		Trappe-del	Måne		Bak-verket		Påler	Kjem. tegn	Nett		To like	Spise	
Rotete								Verktøy				Ha			
Via			Fred / Treffe			Tittelen / Merk									To-delte
Opp-havet					Skli					Øy-boeren		Ofret	Nota-bene		
Løs-nings-ord													Tall		
		Greie		Emne	Eske		Kost-nad	Fins / Treet			Land / Sjødyret				
Lunt													Gårds-rom	Spise	
Eika						Raptus			Sovetid / Dyr						
			Låt									Slutt			
Ense			Utrop			Bad-stuene									

Løsning til kryssord vinterutgave 2021

	Reisut-styret	Hoved-stad	Dyr		Fins	Ekte	Jenta	Norrøn gud	Fase		Linje		Digre	Lett	Testa-ment fork.
Kommun-ikasjonen	K	O	R	R	E	S	P	O	N	D	A	N	S	E	N
Dam-pe	O	S	E	Angripe / Hellig	R	A	I	D	E		K	Spreng-stoff	T	N	T
Små-ved	F	L	I	S	Nett-skole	N	K	I	Digert	Slange	S	N	O	K	Være oppreist
Løs-nings-ord	F	O	N	T	E	N	E	N	E	Søvn type	E	Billøp / M. navn	R	E	S
	E	Tre	S	Kv. navn	Tall / M. navn	E	N	Nummer / Skåte	N	R	Fullt / Dynger	H	E	L	T
Sport	R	O	D	E	O	Mark	Utøvere / Kost!	R	O	E	R	E	Helhet	Elv / Rydde	Å
Abra	T	R	Y	L	L	E	F	O	R	M	U	L	A	R	Brutal
	E	Veene	R	I	E	N	E		M	Erter	E	G	L	E	R
Tall	N	I		N	Stål-nettet	G	I	T	T	E	R	E	T	Elv	Å

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 vinnersjanse. 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

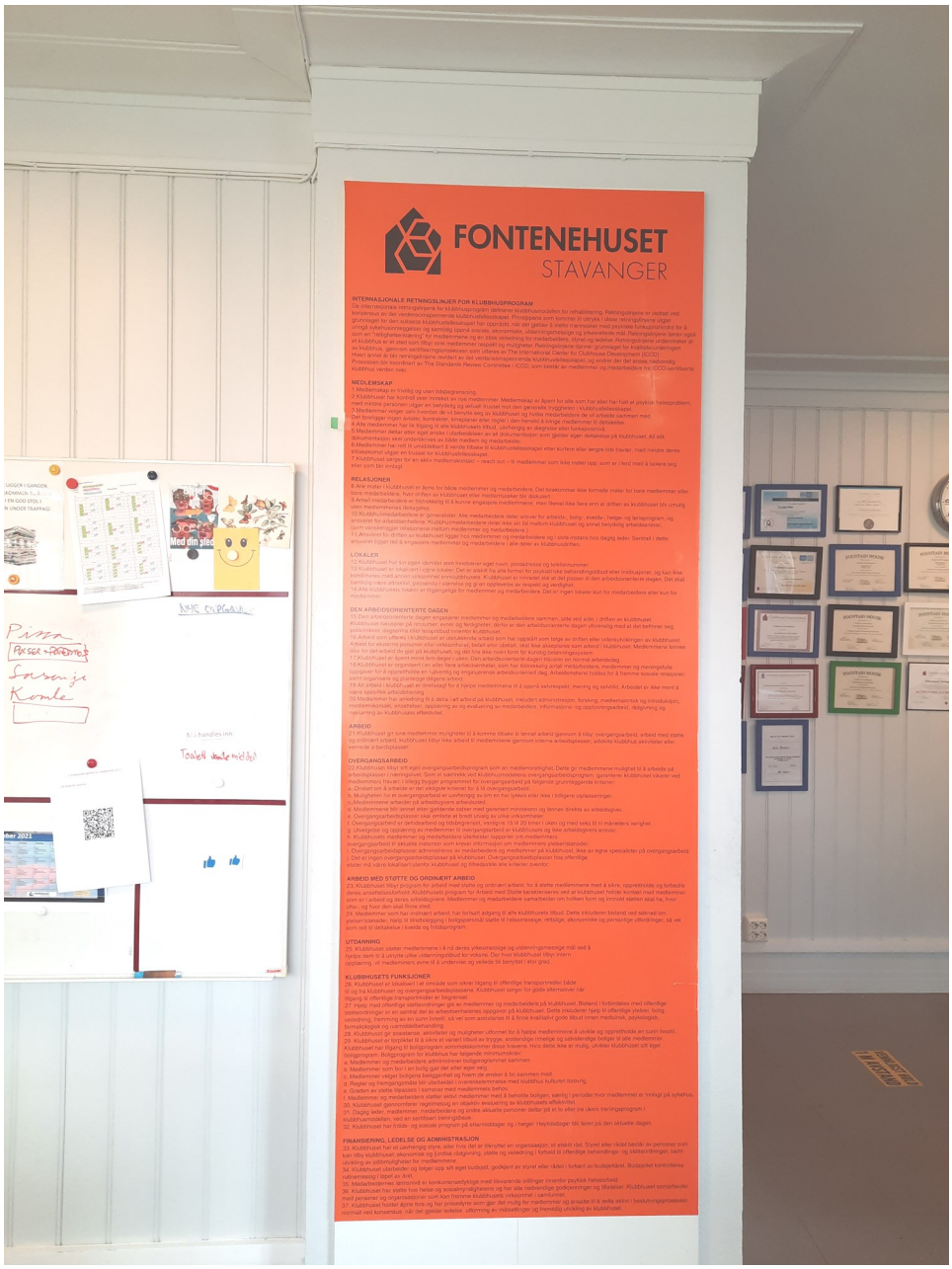
Grasrotandelen

Norsk Tipping

Standarder for Fontenehuset

Tekst: Standarder Bilde: Stian

36. Klubbhuset har støtte hos helse og sosialmyndighetene og har alle nødvendige godkjenninger og tillatelser. Klubbhuset samarbeider med personer og organisasjoner som kan fremme klubbhusets virksomhet i samfunnet.



Dagens smil

Tekst Arlene

Han fylte 105 år, og reporteren spurte: Hvordan har du klart å bli så gammel? Vel, kanskje det er fordi jeg begynte å ta vitaminpiller da jeg rundet de 100 år.

Hva den ene svensken sa til den andre da de så nyhetene på tegnspråk? Skru opp lyden.

Hørt i bilen: Denne veien var virkelig dårlig. Ja, veivesenet skulle hatt seg en ordentlig skrape.

Hva er det som er 16 centimeter langt, og som er det beste som damene vet? Tusenlappen.

Hørt om skoleeleven som ble forkjølt fordi han hadde to norsktimer i trekk.

Det søte livs gulrotkake med ostekrem

Skrevet av Anette

Bilde Ådne

12 porsjoner

Ingredienser

Kakebunnen

6 dl sukker
4,5 dl matolje, nøytral
6 stk egg
7,5 dl hvetemel
3 ts natron
3 ts bakepulver
3 ts kanel
750 g gulrot, revet

Ostekremen
250 g smør
500 g melis
400 g kremost
3 ts vaniljesukker

Slik lager du gulrotkaken

Visp sammen sukker og olje i en stor bakebolle. Pisk inn eggene (for hånd eller med elektrisk mikser) til blandingen blir tykk og lys.

Sikt sammen hvetemel, natron, bakepulver og kanel. Bland det tørre i eggeblandingen og rør til du får en jevn deig. Riv gulrøttene fint og vend dem inn i deigen til slutt.

Hell deigen i en stor, bakepapirkledd langpanne (30 x 40 centimeter). Stek kaken midt i ovnen ved 175 °C i cirka 40 minutter. Avkjøl kaken i formen. Hvelv den ut av formen og fjern bakepapiret.

Pisk romtemperert smør og omtrent halvparten av melisen til smørkrem. Tilsett kremost, vaniljesukker og resten av melisen, og pisk ostekremen jevn. Bre den i et tykt lag over kaken. Lag gjerne riflete mønster i ostekremen med en gaffel. Del kaken i passe store firkanter.

Enjoy

Kaken tåler å fryses etter nedkjøling, også med ostekremen på.

VI TAKKER

Støttespillere & Samarbeidspartnere

Helsedirektoratet

ABB

STAVANGER KOMMUNE

nav

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

SpareBank 1
SR-BANK

STØTTET AV EXTRASTIFTELSEN

MENTAL HELSE

JUNE KOMMUNE

Ønsker du ditt firma her ring 51 53 53 93

EUROPEAN WELL PRODUCTIVITY FORUM
STAVANGER | 2020

KRIMINALOMSORGEN

TOYOTA SØRVEST

FONTENEHUS NORGE

VARMESTUENS VENNER

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Sinnslidendes Venner

VAALAND DAMPBAKERI & CONDITORI 1913

Sølvberget
Stavanger kulturhus

joker
Jelsagata

SUNCOR

ST AUTOSALG

HVERDAGSGODT

Dragons Nest Gaming

NIKITA® HAIR

Norske Kvinners Sanitetsforening

Dick & Daisy

AWM Media
Film & Foto | Grafisk Design | Lyd & Lys

Sirdal Interiør

-nille

EXTRA

Fri BAR

1830® OLIVENLUNDEN

POTTEMAKERIET
HÅNDVERK FRA NORGE I ETBL. 2018

LENE INTERIÖR
det du trenger - bare litt vakrere

Anna Malena

THE BODY SHOP

DANIEL ENGEN PRODUCTIONS

ROLFSEN
ETABLERT 1924

NEW YORKER

GRANIT®

Godt Gjort

Hjerte for Sandnes

APOTEK 1

Ordet è ditt...

BRØDRENE PEDERSEN

CITRA
PIZZA BIRRA VINO

HELMER
TE & KAFFE
SPESIALBUTIKK

BRS SANDNES

Vi trenger DEG som støttespiller!

Fontenehuset Stavanger har 210 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 trengs økonomiske midler.

Det er da vi trenger din støtte.

Ta en tur innom eller ring oss og avtal en omvisning, lær mer om Fontenehusmodellen 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 et 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

@FontenehusetStavanger

@Ungpahuset

Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

kontor@fontenehuset.org

Kontonr: 3207.26.07715