

FonteneNytt

Høst 2022



FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD



Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Ung På Huset
Side 6 - 7:	June kommune
Side 8:	Sertifisering
Side 9:	Arendalsuka
Side 10:	Hentepant
Side 11:	4 på huset
Side 12 - 13:	Sommerprogram
Side 14 - 15:	Medlemmenes kunsthjørna
Side 16 - 17:	Rolling Thunder og rugby-familien: Samhold, trening og mestringsfølelse
Side 18:	Dagens smil
Side 19:	Løken
Side 20:	Radio Fontene
Side 21:	Kryssord
Side 22:	Grasrotandelen
Side 23:	Standarder for Fontenehuset
Side 24:	Høst
Side 25:	Praktisk informasjon
Side 26 - 27:	Sponsorer
Side 28:	Vi trenger DEG som støttespiller!

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Nina Toppbilde tatt av: Ådne

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Lene, Ådne, Simon, Nina, Sindre, Marita, Johanne, Gunnar, Arlene, Jo Andreas, Mariell, Helge, Brit



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

Tekst: Nina Bilde: Ådne



Verdensdagen for psykisk helse
2022 skriver:

gir hver fjerde ungdom at de ikke har noen å snakke med når livet blir vanskelig. For sårbare og marginaliserte grupper, er utenforskapet enda større.

Hvert år 10. oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse, og i år var tema Løft blikket. I den forbindelse arrangerte Fontenehuset Stavanger debatt på Sølvberget i Stavanger, samtaler med politikere og en fagperson fra UiS.

Hvor viktig er psykisk helse for politikerne og hvordan vil de prioritere? Får vi nok midler til forebygging av den psykiske helsa?

Det vi vet, er at pleie av den psykiske helse er ekstremt viktig for at vi skal fungere. Politikerne er enige i at det må prioriteres, og i desember skal HØP (Handlings- og økonomiplanen) vedtas.

Til det kjedsommelige kan jeg snakke på inn og utpust om hvor viktig det er at kommunen viser vilje til å øke tilskuddet til Fontenehuset Stavanger, også innen helse generelt og annet frivillig arbeid.

Hvis det skorter på tilbud, eller det ikke strekker til eksisterende tilbud, vil vi kunne se at ensomheten og utenforskapet stiger. Det vil gå ut over livskvaliteten til enkeltmennesker og fellesskap. Da er det ikke lenger samfunnsøkonomisk eller en samfunnstjeneste som gagnar oss alle.

Dette må vi jobbe aktivt for å motvirke.

Alt henger sammen med alt, samtidig som vi kan se at det skjer forandringer hele tiden, langsomt eller plutselig. For de fleste av oss trenger vi forutsigbarhet, trygghet, rutiner, og ikke minst en tilhørighet i et fellesskap for at livet skal gå rundt, for at vi skal kunne fungere, for at alt skal henge i sammen med alt. Vi trenger hverandre!



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Ung på Huset

Tekst og bilde: Marita

Vi har fått en fin avtale om redusert pris med Sørmarka Arena, så 27. september inviterte Ung på Huset og Livsstilsgruppa til buldring der. I litt over 1,5

time klarte vi å holde oss aktive

før vi hadde brukt opp all styrken vi hadde, og var for såre i hendene til å fortsette. Klatreveggene er i samme rom som ishallen, så det blir fort kaldt hvis man ikke holder seg i akti-

vitet. Da vi var ferdige satte vi oss i kafeen en stund, der var det varmt og godt. Dette var veldig gøy!



Ung på Huset er også på Instagram:

@ungpahuset

Følg oss gjerne der!

June kommune

Intervjuere: Nina og Ådne

Bilde: Nina

HEI JUNE! HVOR LENGE HAR DU JOBBET SOM LEDER AV SERVICEAVDELINGEN OG HAR DU KLATRET PÅ STIGEN?

Hei, jeg har jobbet i 36 år, men fant aldri stigen. Ingen vet hvor de har lagt stigen, den som vet er sykemeldt. Jeg kom rett inn fra Dovregubbens Hall og Dovre Hotell med kompetanse.

HVA INSPIRERTE DEG TIL Å MOTIVERE RESTEN AV KOMMUNEN TIL TIPP TOPP SERVICE?

Alle klagene, nei da. Kommune på latinsk er communis som felleskap og for meg motivasjon. Kommuner står for inkludering, seriøsitet, og skal behandle alle likt uansett status i kommunen. Vi skal være en kommune som er for alle.

VI KUNNE ALLE DANSE PÅ ISEN I 2021 TIL STRØ-SANGEN. BLIR DET DACAPO, ELLER ER DET ANDRE PROSJEKTER SOM KOMMUNEN JOBBER MED?

De som vil på isen kan gå i Sidishallen. Vi strødde feil ni ganger men ikke mer. Håper på varmt og tørt vær. Hvis en ikke vil flytte til Spania.

HVORDAN SER DIN DRØMMEKOMMUNE UT?

Akkurat nå jobber jeg med sommer OL for å få til en OL søknad i sammen med Sandnes kommune. Vi krangler litt om åpnings og avslutningsseremonien. Stavanger har to Stadioner. For eksempel så kan vi jo gå fra Stavanger til Sandnes etter åpningen.

HVORDAN VAR DET Å VÆRE I PRAKSIS PÅ FONTENEHUSET?

Sånn som det er på Fontenehuset passet jeg inn. Veldig kjekt og fantastisk hus. Følte meg som en dronning. For en ideell stiftelse som betyr masse for kommunen og byen, og for alle de som benytter seg av tilbudet.

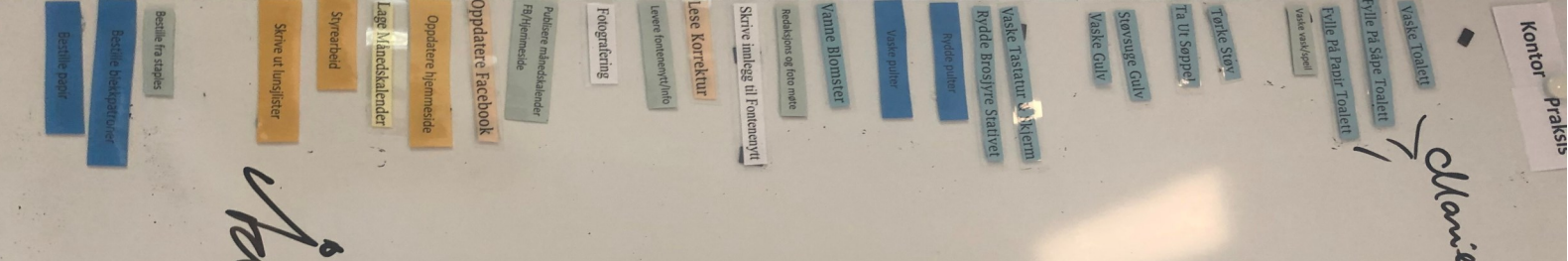
VIL KOMMUNEN GI MER MIDLER TIL PSYKISK HELSE?

Definitivt! Ingenting er viktigere en psykisk helse, det ser vi etter pandemien. JA. 658 hittil i år har tatt livet av seg. Mental helse kontoen må punge ut. Så JA!

NOE DU VIL LEGGE TIL?

Håper June kommune får hundre år til i deres fellesskap som høy beskytter for Fontenehuset. Fontenehuset må få videre midler.

Sitat: Sies på fin måte egoistisk: «Medmenneskeheten sprang etter deg, men du sprang fra den.»



Arendalsuka

Tekst: Nina

Bilde: Nina

Vi hadde en flott opplevelse ved deltakelse i Arendalsuka, og et fint opphold på Tyholmen. Til og med sola smilte de fire dagene vi var der. I alt deltok over 90 stk. fra Fontenehus i hele landet, hvor vi fordelte oss å stå på stand, var publikum i debatter, og fikk med oss informasjon fra forskjellige organisasjoner.

For et samhold og fellesskap! Vi fra Stavanger delte leir med Fontenehuset Hønefoss. En alla tiders gjeng å dele stue med! Vi ble ellers godt kjent med flere på tunet hvor vi grillet og hadde det sosialt. I byen kunne en se flere med Fontenehus T – skjorte som viste godt i sentrum og blant folkemengdene.

Vi som deltok har oppsummert med at dette vil vi være med på igjen, og at det var en superfin, kjekk og lærerik tur!



F. SVG + Hentepant = Sant!

Tekst: Sindre.

Bilde: Marita.

Fontenehuset Stavanger har siden juni 2022 startet med en månedlig panteinnsamling i samarbeid med Hentepant, som hjelper oss med å få inntekt til Fontenehuset Stavanger.

Siden vi begynte med dette i Juni, har vi fått samlet inn pant for flere tusen kroner fra alle de som vil støtte oss i Fontenehuset. Det er nå over 350 husstander som får varsel fra oss hver gang vi har panteinnsamling. Dette tallet øker hver uke, og vi er enormt takknemlige for støtten!

Kunne du tenke deg å gi bort panten din, men kanskje vi ikke har vært en tur innom eller eventuelt du har vært ute da vi var på døren, da kan du klikke deg innom «[Hentepant.no](https://hentepant.no)» og taste ditt postnummer, da vil Fontenehuset Stavanger dukke opp.

Du kan også sende sms til nummer **26070** med teksten «**pant fontenehuset**», dersom du synes det er enklere for deg.

Med Hentepant varsler vi om panteinnsamlinger på sms **48 timer** i forkant, og i den sms'en står all informasjonen du trenger for å bli kvitt panten sin.

Det er selvsagt ingen bindingstid, og det går helt fint å avslutte hvis du skulle angre eller at noe har oppstått.

Du kan eventuelt ringe til Fontenehuset Stavanger.

*Vi sier tusen takk for støtten og
Takk for at du er med på laget!*



Fire på huset

Tekst og bilder: Marita

Hva liker du best med høsten?



Johnny

Jeg liker at det blir kaldere ute, for da sover jeg bedre om natten. Det er derfor jeg har forsovet meg to ganger den siste uken..



Ådne

Det jeg liker best med høsten er å printe Fontenenytt.



Molly

Voff



Nina

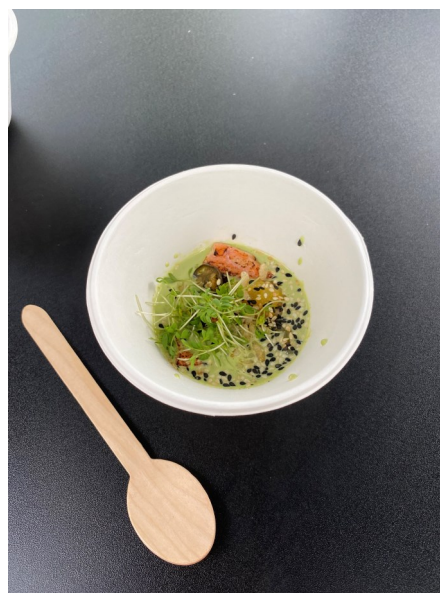
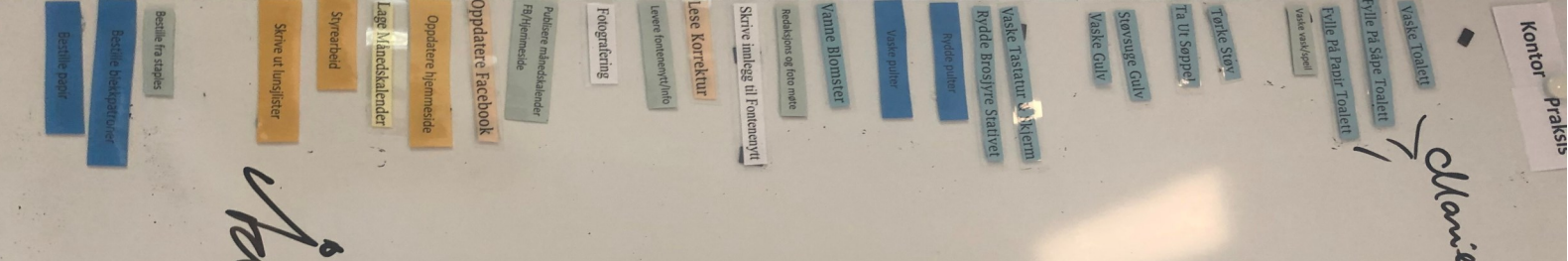
Å tenne stearinlys, og gode høstmiddager.

3232 - Verne

Reach out	Adan,
Slette E-post	adnu,
Sla på Dagsnytt	adnu
Registrere skatte og Maksimerer framtidsløse	adnu
Oppdaterte Frammøtelister	adn
Skrive ut frammedelinger	
Betale Regninger	
Sosiale media	
Redaksjonsarbeid	
Trykke Fontenemytt	
Skrive ut brosjyrer	
Brette Brosjyrer	
Lage Besøkspakke	adn
Lage NY Sakliste For Husmøte	
Lage arbeid	Chanc
Aktive Referat	
Lage referat på FB	
Lage dagsnytt for møten	
Lage ut månedskalender	
Lage klubblogg	

På årets sommerprogram var vi på mange fine turer sammen. Vi var blant annet på fjelltur på Dalsnuten, på Arboreet, vi grillet og badet på Vassøy og vi spiste oss gjennom Gladmaten.

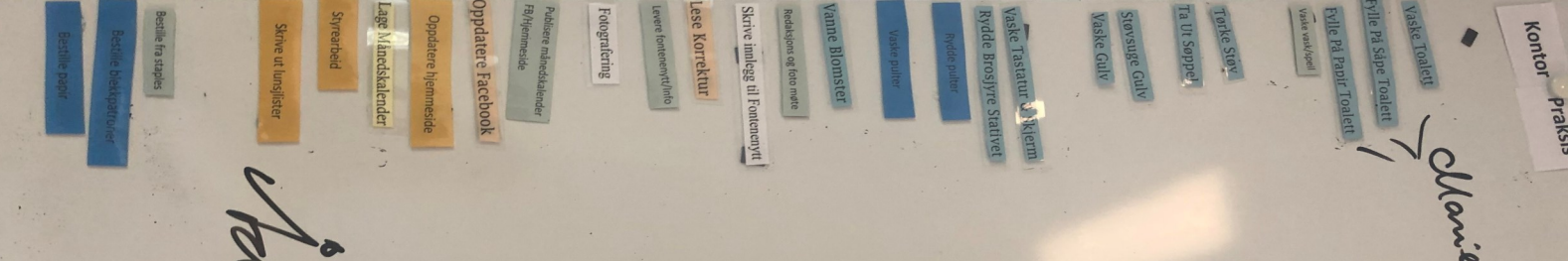




Medlemmenes kunsthjørna

Tegning: Sindre, Tilknytningsvansker





Tegning: Sindre, Merkelapper



Rolling Thunder og rugby-familien: Samhold, trening og mestringsfølelse

Tekst: Helge Bilder: Johnny, og ukjent sportsjournalist

Jeg hørte først om Rullestolrugby på Aktiv Rullestolkurs i 2017. Jeg syntes ideen om en rullestol full-kontakt idrett virket helt supert for meg som liker å bruke kroppen, og holde meg i form. Det skulle allikevel gå 5 år før jeg fant et passende treningstilbud, og ble satt i kontakt med det relativt ny-oppstartede laget Rolling Thunder, og deres lagleder Jan Reidar. Det skulle bli starten på et nytt kapittel i livet.

Når man kom på trening, ble man ønsket velkommen, og lagt armen rundt, av en optimistisk og hyggelig gjeng. Man ble satt inn i spillets helt grunnleggende regler, og så var man i gang.

Man kjente fort på et sterkt samhold, lagfølelse og mestringsfølelse. Noe som får endorfinene i kroppen til å pumpe, og man får en distraksjon fra hverdagens utfordringer.

Siden den gang har vi hatt to treningssamlinger med Skien-laget Wheels Of Distruction, hvor de har hjulpet oss med profesjonalisering, ved å sette oss inn i internasjonale regler, taktikk, etc. Noe som ledet til satsing på årets NM-Veka i Skien. Det har også knyttet nye bekjentskap. Både med nøkkelpersoner i Rugbyforbundet, som Erik Baret, som er en enorm ressursperson i rullestolrugbymiljøet, og en gjeng med inspirerende spillere og hjelpe-

apparat. To harde treningssamlinger i april og mai, gjorde at man fikk kjenne på en bratt læringskurve. Hvor man fikk kjenne på intensiteten i spillet, ved å spille på full bane med internasjonale regler, men samtidig kjenner man igjen på samholdet i rugby-familien, og hvordan man løfter hverandre opp og frem, uansett nivå.

NM-Veka i Skien

Etter 2 harde treningshelger, litt diskusjon, ble vi enige om at vi skulle delta på NM-Veka i Skien, i juni. Dette skulle bli en kjempeopplevelse og erfaring.

Vi hadde også med oss 4 spillere: Øyvind og Bram, fra Brann, i Bergen, Jo Magnus fra Trondheim og Edward fra Rolling Thunder Skien.

Dette, både fordi rugbyforbundet legger til rette for at man kan låne spillere fra andre lag hvis man sliter med å stille lag til turnering, og fordi Trondheim og Bergen ikke kunne stille lag, men de hadde spillere som ønsket og delta, og dermed ble med oss. Det viser igjen hvor sammensveiset rug-



by-familien er. Her hjelper man hverandre, for at alle skal delta, og sporten skal blomstre. Vi ankom Skien idrettspark på torsdag kveld, og ble gjenforent med gjengen fra Wheels Of Destruction, samt fikk hilse på det tredje laget i turneringen, Born To Run, fra Oslo. Jeg fikk også gjensyn med andre kjente, jeg kjenner fra andre para-idretter, så dette skulle absolutt bli en hyggelig helg.

El-innebandy og rullestolrugby spilte i samme hall, så vi hadde en slags «gentleman's agreement» om å se hverandre.

Vi inntar hallen, etter middag for å «kjenne på parketten» og sette opp taktikk. Edward, som er med oss fra Rolling Thunder, coacher med stor optimisme, og man kjenner allerede at pulsen stiger.

Fredag starter med klassifisering. Klassifisering går ut på at man svarer på spørsmål, og tar fysiske tester, for å fastsette funksjonsnivå, hvor godt man håndterer stol, ball etc. Når dette er gjort blir man tildelt en grad. Etter klassifisering, er det klart for første kamp mot Wheels Of Destruction.

Man henger greit med i starten, men merker jo fort, som på treningshelgen, at nivåfor-

skjellen er tydelig. Men her er erfaring gull, og det er vi alle enige om.

Første kamp ender 59-38. Etter lunsj er det klart for kamp 2, mot Born To Run.

Denne kampen går jevnt over mye bedre, selv om nivåforskjellen her også er betydelig. Begge lagene vi spiller mot er tidligere Norgesmestere. Men her sitter kommunikasjonen og rollefordelingen mye bedre. Jeg som spiller forsvar, ligger som en klegg på deres playmaker, Marius. Meg og Marius har blitt gode kompiser, gjennom rugbyen, og felles interesser, så det er ekstra gøy med litt intern kompis-kamp, og man lærer jo tross alt av å spille mot folk som er bedre, og plukke opp triks. I rugby-familien er vi rivaler på banen, men like fullt venner og støttespillere av banen. Så det er god tone, og litt utblåsning om kampen i baren etterpå. Vi henger fullt med de 2 første av 4 omganger, men så begynner intensiviteten å røyne på. Vi lider av å være få «lavpoengere». Og dermed ikke fikk bytte så mye som man ønsker. Siden summen av klassifiseringspoeng man har på banen, ikke skal overstige 8. Dermed stikker Born To Run fra oss på slutten, men alt i alt, er



man fornøyd med egen innsats. Altså, hvis du hadde sagt til meg for noen måneder siden, at jeg skulle delta i NM rullestolrugby, med masse folk og venner på tribunen, så hadde jeg sagt du var klin gal. Etter middag var det foredrag om internasjonal klassifisering. Dette var i hovedsak for landslaget, men åpent for alle. Jeg som er fersk i gamet, vil jo suge til meg all den erfaringen man kan få, samt vise interesse.

Senere har jeg blitt tatt opp til landslaget, og vært med på EMkvalik-turnering, i Skien, med landslaget. Kommer til å skrive mer om det senere, så følg med!

Har du lyst å være med? Søk opp Rolling Thunder – Rullestolrugby Rogaland på Facebook

WE WANT YOU!

Dagens smil

Tekst Arlene

Uff, sa den ene høna til den andre, han er jo helt tullete etter meg!

Ja, sa den andre, men du har jo selv egget han opp.



Lars, sa hun til sin mann, er alle sauer dumme?

Ja da lammet mitt.

Flyvertinnen i høyttaleren: Vi nærmer oss nå Las Vegas.

Vennligst spenn fast lommebøkene.



Hørt om grisen som hadde så høy feber at det luktet stekt bacon?

LØKEN

Med øynene fulle av tårer,
står jeg her og tenker på deg.

Jeg skulle ønske du var her nå,
og kuttet denne løken for meg!



Fontenehuset er på Instagram, følg oss!

@fontenehusetstavanger

@ungpahuset

RADIO FONTENE

Medlemmer, medarbeidere og studenter har gått sammen om å lage en fantastisk spilleliste for høstlige 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

	Lunsjer	En		Like		Stahet				Eksist- erer	Nåtle	Tidsrom	Vise		Ess
Mat- rett															
		Godteri	Rykte		Lekene		Gape	Kv. navn	Ose					Bakke	
Dagen									Tall						
Løs- nings- ord												Belegg			
Gli			Utlæn- dighet							Drikk			Kvinne	Gass	Klar
Vert- hus			Leker							Gud					
Servi- tører				Rekker		Vern									
Mest- erskap						Rett									
								To like	Gud			Vei			
												Stykke			
			Fengsel										Samt		
		Instru- mentene													

Løsning til kryssord sommerutgave 2022

	Kaffe- kanne	Illojal		Frukt		Rekke	Fugl			Vaske	Tidene	Dyr	Drepe	Tro- skap	Sel- skapet
Viten	K	U	N	N	S	K	A	P	Rot	R	U	K	K	E	L
Prep.	A	T	Språk	E	Drikk	Ø	L	Annen- rangs	Vri	S	E	K	U	N	D
Ufin	F	R	E	K	M. navn	K	A	Gruppe		N	N	E			
Løs- nings- ord	F	O	N	T	Fase	N	E			S	N	O	R	G	E
En	I	Gom	G	A	Beholder	E	Ut		To like	E	E	Vekt	T	Tø	T
Rører	L		E	R	Etat	Fottøy	V		Gni	R					
	A	Retten	L	I							Ledelse	T	E	T	En gud
	R	Prat	S	N							M. navn				
Ting	S				Ord- forrådet	V	O	K		B					



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 vinnnersjanse. 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 Bilde: Marita

10. Klubbhusmedarbeidere er generalister. Alle medarbeidere deler ansvar for arbeids-, bolig-, kvelds-, helge- og ferieprogram, og ansvaret for arbeidsenhetene. Klubbhusmedarbeidere deler ikke sin tid mellom klubbhuset og annet betydelig arbeidsansvar (som vanskeliggjør relasjonene mellom medlemmer og medarbeidere).

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.

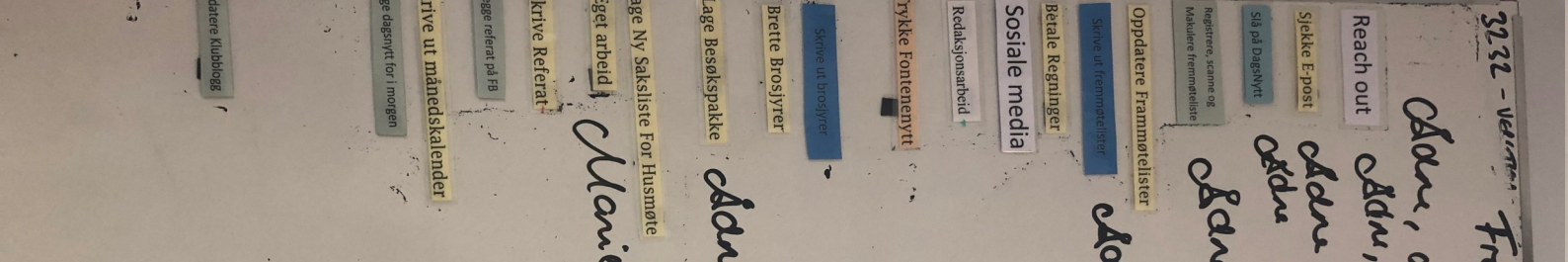
15. Den arbeidsrettede dagen engasjerer medlemmer og medarbeidere sammen, side om side, i driften av Fontenehuset. Fontenehuset fokuserer på ressurser, osv.

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.



Høst

Dikt av Lene

Jeg ønsker høsten
velkommen i hjertet mitt.

Snart blir bladene på
trærne røde og oransje,
og det blir kaldt i lufta.

Finn frem stillongsen
folkens.

Praktisk informasjon



Fontenehusets åpningstider:

Mandag 08:30—16:00

Tirsdag 08:30—16:00

Onsdag 08:30—19:00 (Fritidsprogram fra 16:00—19:00)

Torsdag 08:30—16:00

Fredag 08:30—16:00

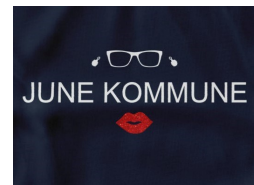
- ♦ Vi har **lunsj** for 40kr hver dag klokken **12:15**. Påmelding må skje innen klokken 11:00 samme dag, for å kunne planlegge handling slik at det skal bli nok mat til alle.
- ♦ Hver siste tirsdag i måneden har **ungdomsgruppa sosialkveld** fra 16:00—19:00.
- ♦ Hver siste søndag i måneden har vi **søndagsmiddag** fra 14:00—17:00 (60kr per pers for middag, dessert og kaffe).
- ♦ Vi skal ha julefeiring på Fontenehuset i år også. Åpningstider kommer vi frem til etter hvert som det nærmer seg mer :)

VI TAKKER

Støttespillere & Samarbeidspartnere



STAVANGER KOMMUNE



Ønsker du ditt firma her ring 51 53 53 93



KRIMINALOMSORGEN
VARMESTUENS
VENNER



FONTENEHUS
NORGE

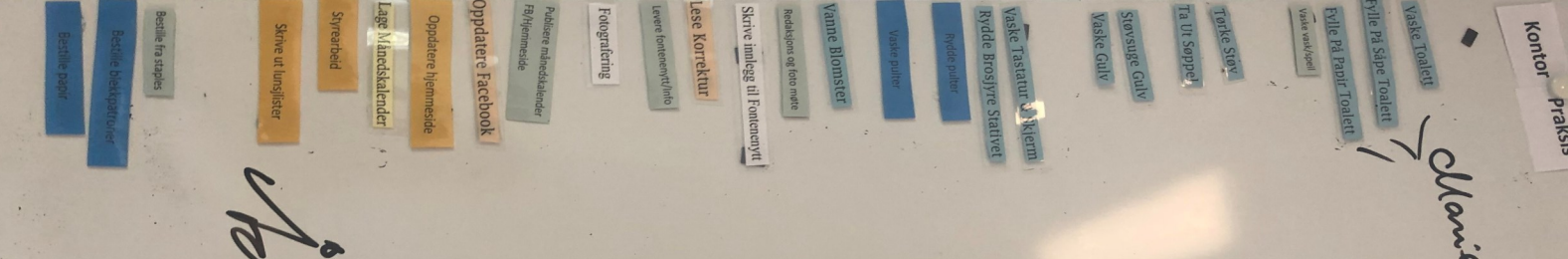


VERDENDSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Sinnslidendes
Venner





NIKITA[®]
HAIR



Norske Kvinners
Sanitetsforening



POTTEMAKERIET
HÅNDVERK FRA NORGE | ETBL. 2018



1830[®]
OLIVENLUNDEN



LENE INTERIÖR
det du trenger - bare litt vakrere



ROLFSEN
ETABLERT 1924

NEWYORKER

GRANIT[®]



Hjerte 
for Sandnes

 **APOTEK 1**



BRØDRENE PEDERSEN



BRS
SANDNES

Vi trenger DEG som støttespiller!

Fontenehuset Stavanger har 230 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 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 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.

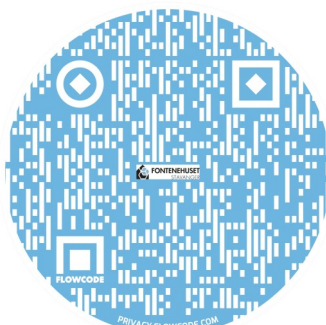


FONTENEHUSET STAVANGER

St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51 53 53 93



Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

kontor@fontenehuset.org

Kontonr: 3207.26.07715



@FontenehusetStavanger

@Ungpahuset