

FONTENENYTT

Høst 2016

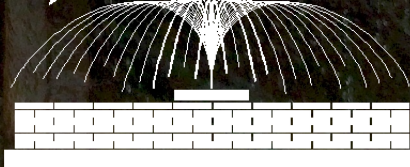
Fontenehuset Stavanger

Adresse: St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51535393

Fontenehuset
STAVANGER



Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

post@fontenehuset.org

Kontonr: 9685.05.50481

Leder

Tekst: Nina Galta



GOD FYSISK, BEDRE PSYKISK

Det er bevist at fysisk **aktivitet** har god innvirkning på psykisk velvære. Fysisk **aktivitet** gir oss overskudd. En forskningsgjennomgang viser også at fysisk aktivitet hjelper mot depresjon. Selv om trening ikke er nok for alle, kan det være til stor hjelp i tillegg, og effekter av dette kan være:

- Kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser
- Påvirker humøret
- Gir energi
- Reduserer stress
- Bedrer forhold til egen kropp

Arbeidsmiljøloven peker på arbeidslivet som en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet. Samtidig kan trening i arbeidstiden gi mange positive effekter for bedriften, medlemmer og medarbeidere. Mange har ikke økonomi til å betale seg inn på et treningssenter, eller er redde for å gå alene pga. sosial angst. Nå får alle på huset anledning til å trene i et lystbetont, trygt og kjent miljø i et godt etablert fellesskap. Det er også kjent at hvis en holder seg i fysisk aktivitet, holder vi oss friskere og senker sykefraværet, og får opp trivsel på arbeidsplassen.

Etter retningslinjene skal Fontenehuset bla også fremme sunn livstil, og i tråd med CI (Clubhouse International) har vi nå anledning til det, ettersom vi har en ny enhet, kunne vi nå

sette i gang med «prosjektet» «God fysisk, bedre psykisk». Prosjektet fikk vi støtte til gjennom Extrastiftelsen, og hensikten er fokus på helse, fysisk aktivitet, ernæring og kosthold. Dere vil se i denne utgaven resultatet av kjelleren og en ny enhet vi har fått på huset.

Det må være en balanse, og huset skal selvsagt ikke drive noe treningssenter, men være et sunt alternativ et par ganger i uken, og vi er enige om at dette skal være en av de tingene vi vil bruke den nye enheten på. I oktober starter vi opp med yogatrening på fritidsprogrammet som er sydd sammen til vårt formål. Yoga er kjent for at selvbildet skal fremheves i stedet for speilbildet. Gjennom yoga blir en kjent med seg selv, blir klar over behov og grenser, som igjen er et bra verktøy ved psykiske plager.

Til sammen her på huset har vi gode ressurser, kompetanse og egenskaper. To av våre medlemmer bistår her som treningsinstruktører hver sin gang i uka siste time av den arbeidsorienterte dagen.

Vi er stadig i utvikling og det er mye spennende som skjer på huset og flere arbeidsoppgaver som skal formes. Gjennom gode medlemmer, medarbeidere og samarbeidspartnere er alt mulig. I fellesskap skaper vi et godt og fremtidsrettet hus!

OA (overgangsplasser)

Tekst: Nina

Vi er enormt takknemlig og har vært så heldige og hatt overgangsarbeid hos IVAR IKS og InBusiness over noen år nå med kantineansvar 2 timer dagen man – fredag. Medlemmer har hatt en fantastisk mulighet til å prøve seg i arbeidslivet gjen-

nom denne ordningen, og mange har blitt inspirerte til å søke seg jobber, eller ta opp studie etter dette.

Av naturlige grunner avslutter vi nå avtalene på begge steder, og vi er på jakt etter nye OA-

plasser. Ikke nøl med å ta kontakt for mer informasjon om hva dette er.

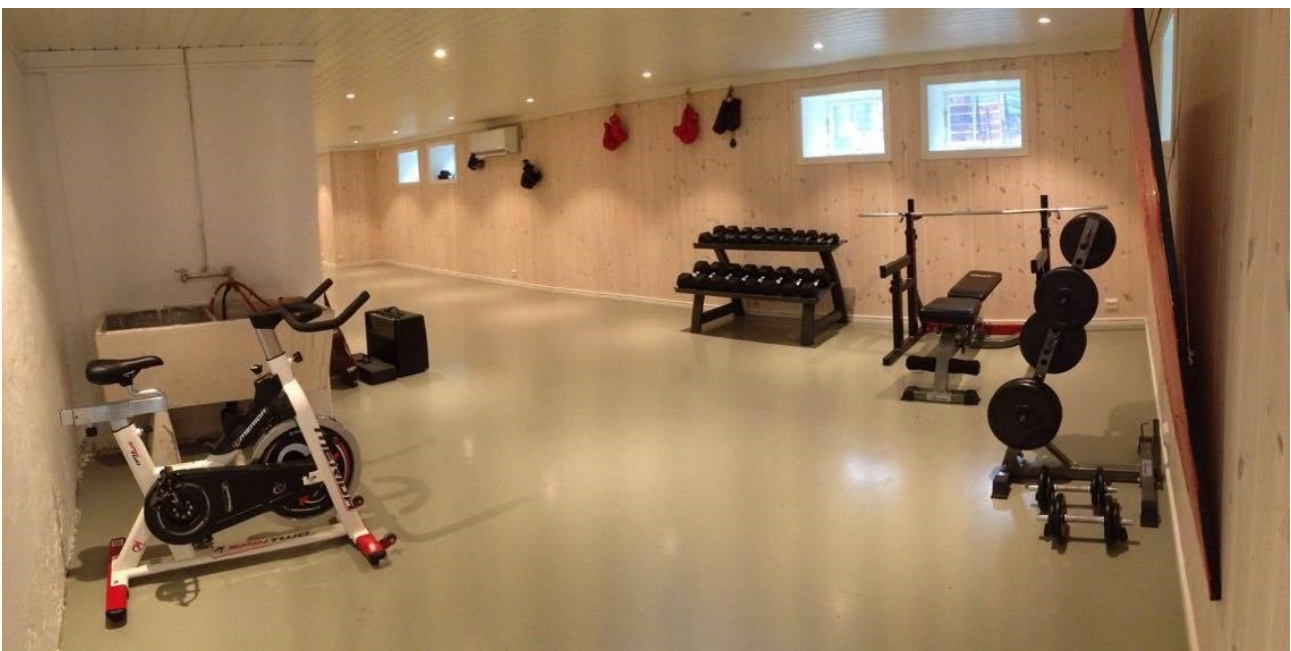
Treningsrom

Tekst og bilde: Marita

De av dere som har fulgt med i tidligere nummer av Fontenenytt har sikker fått med dere at vi har pusset opp kjelleren. Den ble ferdig tidligere i sommer og kan nå

brukes. Vi har valgt å lage til en treningskrok i ene enden av hovedrommet, og har planer om å begynne med organisert trening der etter hvert. På sikt er planen at kjelleren skal bli en

egen enhet. Det er enda ikke helt bestemt, men denne enheten kommer til å ha fokus på noe i retning av trening, kost og ernæring, helse, hygiene og velvære for kropp og sjel.



Ungdomsgruppa

Tekst: Karianne

Bilde: Karianne, Marita, Lisa

Ungdomsgruppa er for, og av, fontenehusmedlemmer mellom 16 og 30 år. Utenom den arbeidsorienterte dagen har gruppa hovedfokus på arbeid/studier, prosjekter, rekruttering og trivselstiltak spesielt egnet for unge voksne.

Vi ønsker at alle unge med begynnende eller eksisterende psykiske helseutfordringer i lokalmiljøet skal vite hva Fontenehuset og ungdomsgruppa er, og dermed få mulighet til å delta sammen

med oss. Videre vil det legges vekt på tiltak som gjør at disse ungdommene trives og vil fortsette å komme til Fontenehuset, og bruke det som et springbrett tilbake til samfunnet.

Denne gruppa er en del av Fontenehuset Stavanger og følger følgelig alle retningslinjer på lik linje med resten av fontenehusmiljøet. Vi har faste møter hver tirsdag fra kl. 13:15-14:00.



Samarbeidet mellom Fontenehuset og IVAR IKS,

Tekst: IVAR IKS

IVAR IKS takker de utøvende og Fontenehuset for det gode samarbeidet vi har hatt siden 2012.

Vi har hatt gleden av å ha minst 3 personer over lenger tid. Vi sitter igjen med en følelse av at samarbeidet har vært særdeles godt, vi har vært kollegaer som har løst oppgavene i

samarbeid.

Tjenesten med kantine-drift var et løft for oss ansatte da vi før Fontenehuset kom inn i bildet hadde matpakker med oss.

Hver dag har vi gledet oss til den gode lunsjen, og maten har vært presentert på en appetittvekkende måte.

Vi vil også nevne oppfølgingen vi har fått fra de fast ansatte på Fontenehuset da de har stilt opp ved sykefravær som det for øvrig har vært veldig lite av.

Vi ønsker Fontenehuset og alle brukerne lykke til videre med aktiv arbeidstrening.

Dagens Smil

Tekst: Arlene

Mamma, det var noen som stjal bilen vår.
«Så du hvem det var?» Nei, men jeg tok
nummeret...



Hun til sønnen: Hvis du vasker
hendene før vi spiser kvelds, skal
du få en konfekt. «Åhh får jeg
hele esken om jeg dusjer»?

Mor til datter: Lise, ser du bra
med de nye brillene? «Jada
pappa».



Prosjekt hage

Tekst: Marita

Bilder: Marita, Christian, Mariell

I slutten av mars i år begynte vi å fikse hagen vår. Vi startet med å hakke opp blomsterbedene langs utkantene av hagen og dro jorden utover for å få en jevn overflate. Vi bygde også opp fine kanter og fjernet busker og trær med

røttene. Det var mange som ville bidra, og bra var det, for her var det mye å ta tak i.

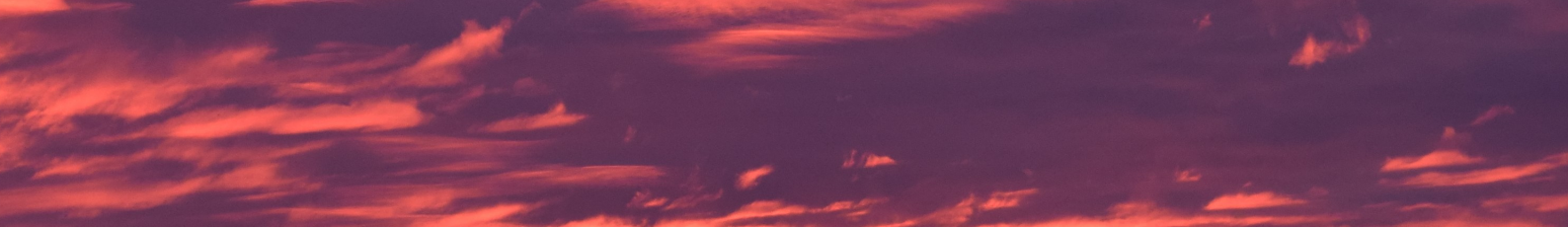
Det var et tungt arbeid, og vi fikk mye god trening og tid ute i frisk luft. Det gikk imidlertid hardt ut over arbeidsredskapene, så vi ble

nødt til å kjøpe nytt spett og ny rake. Mens vi var på Felleskjøpet for å ordne dette, kjøpte vi også plantejord og gressfrø. Plantejorden strødde vi over som et topplag da vi var ferdige med planeringen, og så sådde vi gress og tromlet..

Etter det var det bare å vente i spenning og håpe på at det ville spire og gro etter hvert som våren kom.

Og spire og gro gjorde det (se bilde på neste side). Vi har også satt ned slyngplanter langs gjerdet mot skolens parkeringsplass, slik at disse etter hvert vil dekke det til, og det er planer om hekk langs ytterkanten av hagen mot veien. To be continued :)





Dikt

Tekstbidrag: Alf-Hugo

Bilde: Alf Hugo

«Jeg ser»

Skrevet av Sigbjørn Obstfelder i 1893.

Jeg ser på den hvite himmel,
jeg ser på de gråblå skyer,
jeg ser på den blodige sol.

Dette er altså verden.
Dette er altså klodenes hjem.

En regndråpe!

Jeg ser på de høye husene,
jeg ser på de tusende vinduer,
jeg ser på det fjerne kirketårn.

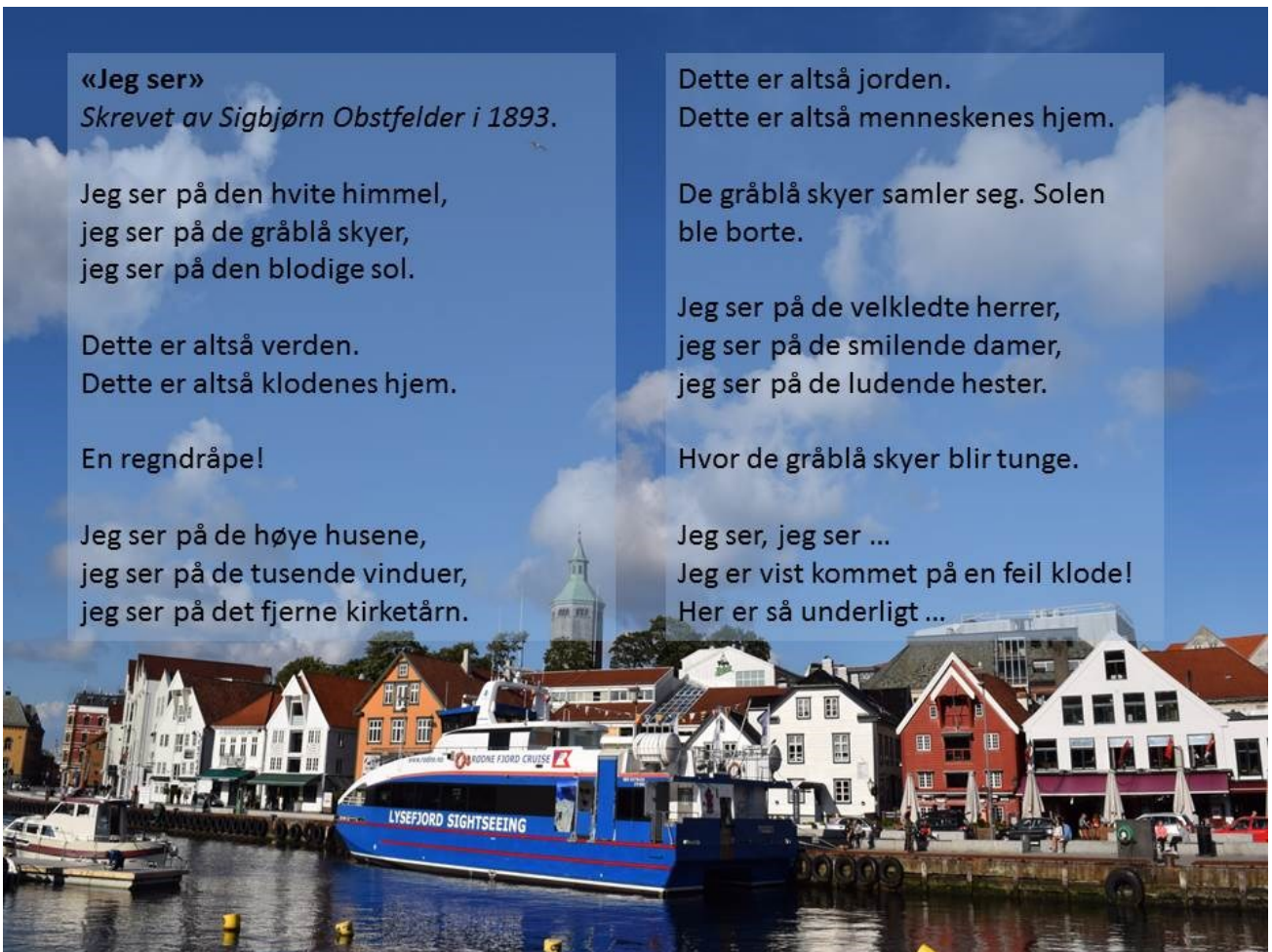
Dette er altså jorden.
Dette er altså menneskenes hjem.

De gråblå skyer samler seg. Solen
ble borte.

Jeg ser på de velkledte herrer,
jeg ser på de smilende damer,
jeg ser på de ludende hester.

Hvor de gråblå skyer blir tunge.

Jeg ser, jeg ser ...
Jeg er vist kommet på en feil klode!
Her er så underligt ...





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 5 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

For å gi et best mulig tilbud til våre medlemmer, trengs økonomiske midler. Det er da vi trenger din støtte. Du er velkommen til å ta kontakt for å lære mer om hva vi jobber med.

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 971338709» til 2020

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

FONTENEHuset STAVANGER

Org.nr: 971338709



NORSK TIPPING

En Solskinns historie

Tekst: Bjørn

Bilde: Nina

En dag, en dato i august 2011 var jeg innom min fastlege for årlig «15 punkts sørvis» som innebærer helsjekk av indre organers funksjoner, blodtrykk etc. ren rutinesjekk altså. Hadde til den dag og dato aldri hatt noe problem med allmenntilstanden. Vært fornøyd inntil denne dagen da de fant mitt blodsukkernivå på 11,3 (normalt er ca. 5,5-5,8).

Vel, det ble kort tid etter diagnostisert Diabetes 2. Ble ikke sjokka eller lamma på noe vis, men bare noe forundret over at av fire søsken, så var det jeg som lever «sunnest» ang. kosthold og mosjon og med 23 år som helårssyklist bak meg som skulle få dette, men det lå i genene, min mor fikk det samme tidligere.

Hos legen ble en strategi satt i verk. Veide den gang 123kg og målet var å ta av 20kg på ett år.

Må nevne at jeg i 19 år har trent styrketrening med vekter, og jeg hadde en del muskelmasse som veier 20% mer enn fett, så jeg var en stor «bamse» på det tidspunkt.

Vel året gikk og juli 2012 hadde 19,5 kilo forsvunnet ifra min kropp, og mer skulle det bli frem til i dag. Blodsukkeret stabiliserte seg og holdt seg jevnt i flere mnd. På 5,5-5,8

samt langtidsmålingene lå alltid under 6.

Saken er den at jeg har tatt av 33kg. Siden diagnosen

ble stilt og er pr. i dag en «lett fjær» på 89-90kg, noe som kan høres mye ut for mange, men har tung og solid beinbygning og alltid veid mer enn det jeg



etter «tabellen» mente jeg skulle veie. BMI'n ligger langt unna den alarmerende grensen. Som lønn for alt dette, vektreduksjonen på 33kg kombinert med et variert sunt kosthold. MASSE grønt, fisk, så og si avholdsmann ift. sukker og sukkerholdig mat, så ble jeg erklært fri for min diabetes 2, men slikt kan komme tilbake hvis jeg freaker ut med kosten/mosjonen.

En livstilforandring var resepten av reversjonen av sykdommen som jeg akter å holde vekke. Det er mulig, en må bare være målrettet og inneha en streng selvdisciplin.

Denne nye livssituasjonen påvirket meg også mentalt. Fikk en slags berusende mestringsfølelse, eneste bivirkningen var at lommeboka i tillegg også

slanket seg noe, da jeg måtte gå til innkjøp av par tre nye bukser og to jakker. Holdt på å drukne i de gamle, hehe...

Bjørn «En gla gutt»

Studenter praksis

Tekst: Gunn Iren og Kristine

Bilde: Nina

Hallo alle sammen!

I løpet av høsten blir vi to å se her på huset. Vi heter Kristine og Gunn Iren og studere ved VID høyskole i Sandnes. Vi er på vårt tredje år i utdannelsen for å bli ergoterapeuter. Vi var så heldig å havne på Fontenehuset i Stavanger i vår siste praksisperiode og ser veldig frem til å være her 4 dager i uken i tre måneder.

Vi begynte praksisperioden vår 18. august og visste lite hva vi kom til. Ingen av oss hadde hørt noe særlig om Fontenehuset, men da vi nervøse kom en torsdags morgen ble vi møtt med store smil og åpne armer. Vi ble fort

inkludert i et fantastisk miljø og syntes at Fontenehuset og klubbhusmodellen virket som et utrolig bra konsept.

Vi har fordelt oss slik at vi er på hver vår enhet. Kristine skal være nede på arbeid og service og Gunn Iren oppe på kontor. Etter fem uker på en enhet ruller vi slik at begge får muligheten til å bli med på de ulike arbeidsoppgavene på de forskjellige enhetene.

I skrivende stund er ting fortsatt veldig nytt, men vi gleder oss til å lære mer om Fontenehuset og tar i mot alle oppgaver og utfordringer som måtte komme. Vi ser frem til å bli bedre kjent med alle på huset i løpet av høsten.

Håper vi får tatt med oss mye lærdom videre i utdannelsen og arbeidslivet, samtidig som vi kan være en ressurs her på huset. Dette blir utrolig gøy!



Turbonegro på Folken 23. september

Tekst: Inge



kvelden og vokalisten viste at det er ingen som savner Hank Von Helvete lenger. Noen av høydepunktene var «Get It On» og «City Of Satan». Kanonkveld og jeg triller terningkast 6.



Det var mange som hadde møtt opp og stemningen stod i taket etter første låt. De holdt koken i neste en og en halv time, tiden gikk fort. De spilte mange av de kjente sangene blant annet «All my friends are dead» til

publikums store begeistring. Etter en times konsert så kom bandet tilbake og spilte nesten en halvtime med ekstranummer. Og til og med etter dette ville ikke folk gå. Spesielt Euroboy var i storform denne



Konsertanmeldelse: Babymetal

Tekst: Håkon M



Etter påske 2015 søkte jeg på følgende på Youtube: Japansk metal med kvinnelig vokal. Tre band kom opp, alle tre hører jeg på enda. Doll\$boxx, et meget bra progressivt pop band med bare jenter med et utrolig talent. Det andre var en Japansk J-pop artist med navn Kyray Pamyu Pamyu. Hun er 23 år, har hatt tre verdensturneer. Har over en milliard hits på Youtube. Det siste var et band med tre Japanske jenter på 16, 17 og 19 år, som har et av Japans beste metal band i ryggen. Bandet heter Kami (død) band, de står i hvite kjortler og hvit sminke, dyktig på hver sin ting. De er fire på scenen, bass, trommer, rytme gitar og solo gitar og en som programmerer alt live, men som ikke står på scenen. Det som gjør dette så unikt er at de blander J-pop og metal musikk, de er unge og prøver å etablere en egen sjanger, noe de har klart, navnet er selvforklarende Babymetal.

2 April 2016 var jeg med en kamerat i London, på Wembley Arena å så Babymetal.

Scenen er den eneste scenen de har spilt på utforbi Japan, og var spesiallaget for denne ene konserten, som var deres største konsert utforbi Asia. Scenen var stor med en 20 meter lang Catwalk ut fra scenen. Bandet sto bakerst, Jentene: Sumetal vokal og dans, Yuimetal dans,sang or metal vokal, Mo-metal dans,sang og metal vokal.

Jenten dukket opp rundt på scenen i røykskyer kombinert med et meget presist koordinerte pyroeffekter.

I en park i Tokyo satt 10 00 å streamet konserten live, i salen satt 12 500 publikummere.

To av disse jentene er under 18 år, så konserten måtte begynne 20:30 ellers hadde det blitt regnet som barnarbeid etter et visst klokke slett.

17 sanger, flere video klipp, dans og presentasjoner av Japansk publikum .

Starwars inspirerte vignetter og tale til publikum på meget ustødig engelsk var en del av pakken. Babymetal er delt i tre deler, bandet som står for instrumentene. Hoved vokalist og de to yngste har egne sanger.

Japansk perfektjonisme preger hele konserten, ingen ting er overlatt til tilfeldigheter.

Gir terning kast 6 av 6. Denne konserten hadde ikke gitt meg så mye om jeg ikke hadde hørt dem en stund før konserten. Ganske spesielt å høre 12 500 publikum synge med på «Japansk» Språkbariæren var ikke et problem.

Jenten var gira på adrenalin før de gikk på scenen å bergtok publikum fra første sekund. En av jentene var så gira at det hun prøvde å si på engelsk var umulig å forstå... Engelsk er ikke ett lett språk for en Japaner å lære..

Alt i alt var jeg begeistret og klar for mer.

Siste time på flyplassen, satt jeg på en Sushibar, etter fem minutter oppdager jeg at Babymetal video blir spilt på store skjermer.

På grunn av at Pund kursen er lav og at reiselivsbransjen i England sliter, er det meldt rekord lave priser på både fly og hotell denne høsten.



Sommerprogrammet 2016

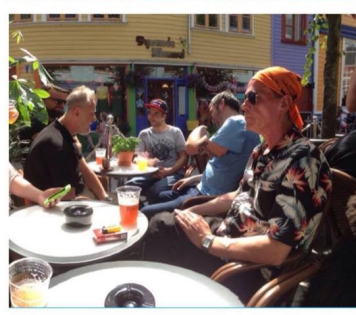
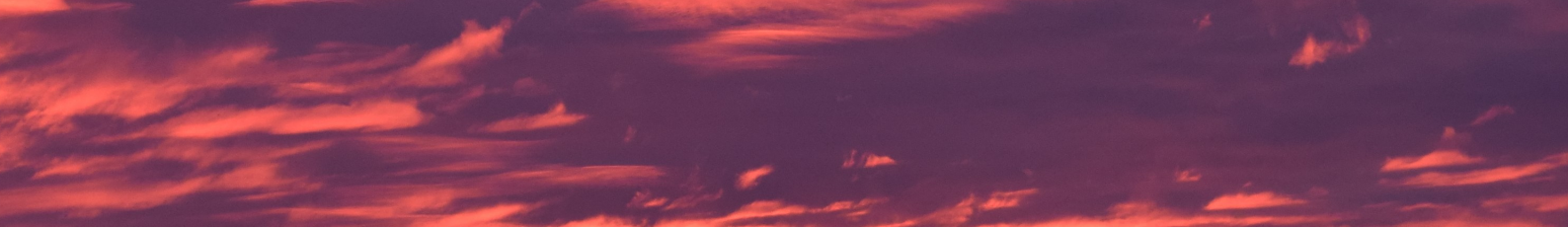
Tekst og bilde: Marita, Paul og Danie

Årets sommerprogram bestod av følgende aktiviteter:

- Shopping på Norwegian Outlet på Ålgård
- Grilling ved Lussivannet
- Escape Room i Sandnes
- Gladmaten i Stavanger
- Kongeparken på Ålgård



Kongeparken



Gladmaten

Gladmaten

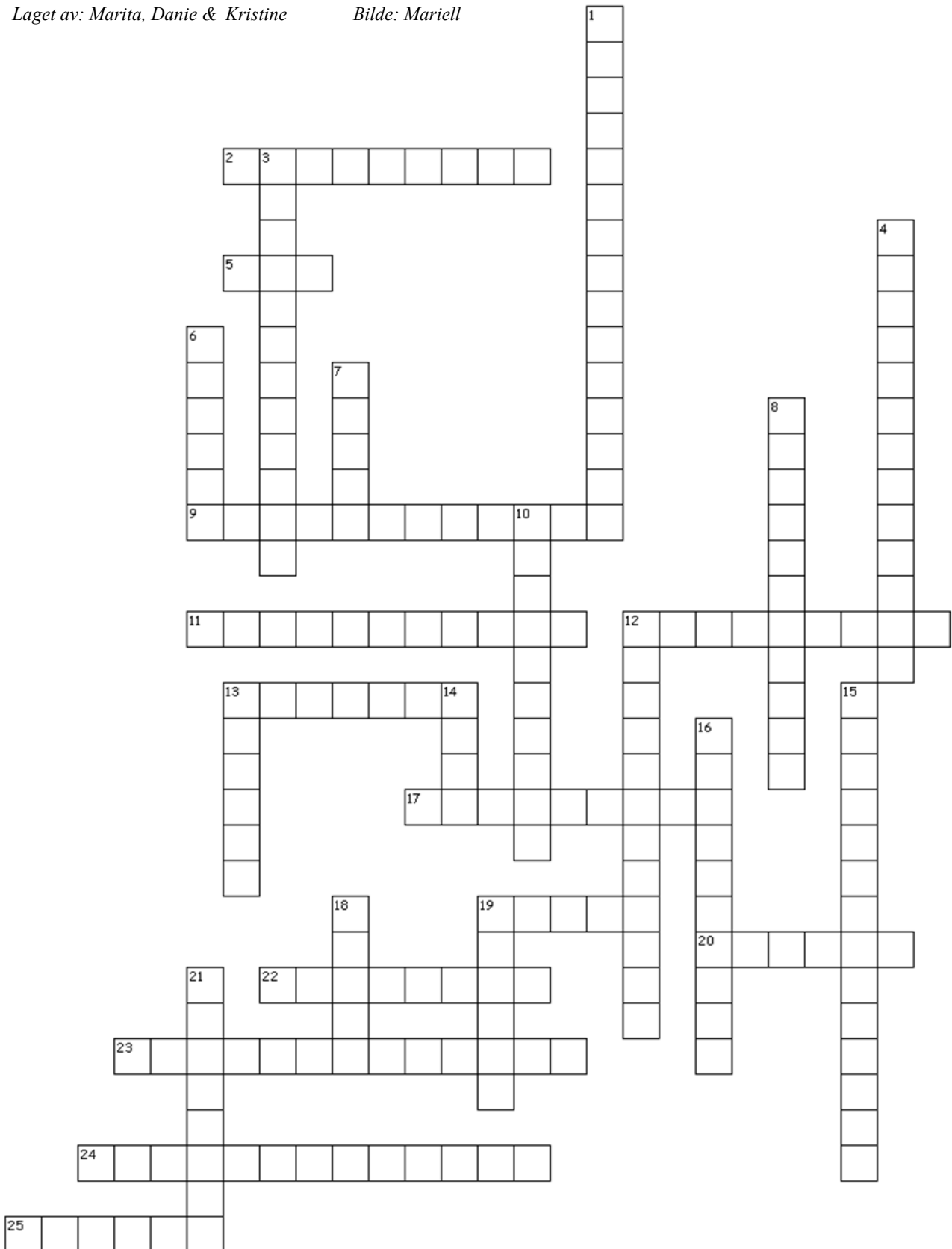


Kongeparken

Kryssord

Laget av: Marita, Danie & Kristine

Bilde: Mariell



Across

2. Restaurant i Stavanger konserthus
5. Universitetet i Stavanger (forkortelsen)
9. Stein kjilt fast i en kløft i fjellet ca 1000m over Lysefjorden
11. Minnesmerke ved Møllebukta i Hafrsfjord (består av tre ord men skrives her uten åpenrom mellom)
12. "Oljehovedstaden"
13. Kommune og by i Rogaland, ligger innerst i Gandsfjorden
17. Annet populært navn på Øvre Holmegate i Stavanger
19. Vik av Byfjorden i Stavanger sentrum
20. Herregård, del av Museum Stavanger og fungerer også som kongebolig
22. Det største sammenhengende friområdet i Stavanger
23. Bygg på Vålandshaugen, bydelens høyeste punkt
24. Tidligere branntårn i Stavanger sentrum
25. Stavangers ishockey-lag

Down

1. Rekonstruert gårdsanlegg fra folkevandringstiden, ligger på Ullandhaug
3. Kjent fjellplatå i Lysefjorden
4. Årlig sykkelritt fra Egersund til Sandnes i Rogaland
6. Betegnelse som opprinnelig ble brukt på alle geistlige som arbeidet i buspedømme. Også et område i Stavanger (Fontenehuset ligger her)
7. Bydel som omfatter området nord for Stokkavannet og Byhaugen
8. Fornøylespark på Ålgård
10. Steinformasjon som står horisontalt ut fra fjellet ca 700m over Ringedalsvatnet i Odda

kommune

12. Stavangers største innsjø
13. En person fra Stavanger kalles ofte for en _____ ?
14. Stavanger Flyplass ligger her
15. Nord-Europas best bevarte trehusbebyggelse (består av to ord men skrives her uten åpenrom mellom)
16. Øy under bybroen
18. Næringsområde på kommunegrensen mellom Stavanger, Sandnes og Sola
19. Stavangers fotball-lag
21. Fylkeskommunalt kollektivselskap i Rogaland (buss osv)

Fasit finner du bakerst i bladet.



Sørmarkas Venner

Tekst & bilde: Arlene

Vil med dette fortelle litt om Sørmarka, hvor kommunen har hatt storhogst i Sørmarka.

De som jobber frivillig, har planta 3000 små eiketrær. De frivillige har sine arbeidsdager der to ganger i uken, tirs- og lørdager.

Mannen min er med som frivillig der. Han er pensjonist og stortrives slikt med denne jobben, at han tar seg noen ekstra dager med arbeidet. Og som han sier: «jeg må holde meg i form»

Så skulle han ikke sette seg i en stol og tvinne tommeltotter. Og jeg skulle få gå på mitt, og det var selvfølgelig Fontenehuset. Har mange kjekke venner der, og også de som har gått der like lenge som meg i 11 år. Arbeidet i Sørmarka er også sosialt.

Både kjente og ukjente venner. Og ikke minst, står de på i allslags vær. Godt arbeidstøy har de.

De får ikke lønn for denne jobben, men en sekk

gratis ved i timen. Med 6 timers arbeidsdag, så blir det vedsekker.

Og veden kommer godt med, og gir god varme fra seg. Veden er helt tørr, og med papir og kveikeved, så tar det lett fyr i ovnen. Veden skal ikke bålfyres i ovnen, for den gir god varme fra seg. Og bare litt trekk må det være. Oppkappet ved er på størrelse 30cm.

Han som stapper i vedsekkene, er veldig nøye med hvordan han legger kubbene i sekken. Eldste mannen i Sørmarka er 93år, slå den!

Sørmarkas venner ble stiftet 29 nov.1997, med formål å ta vare på, utvikle og vedlikeholde Sørmarka som rekreasjonsområde for mennesker som liker å ta en tur i grøntområder. De ønsker så mange støttemedlemmer som mulig, for det trenger Sørmarkas Venner. Det er utført 1700 dugnadstimer fordelt på kafeen i tårnet, vedgjengen og Naturstier.

Utskifting av trær i skogen gjør de etter avtale med Park og Vei.

Det er ønskelig å få mer løvtrær som erstatning av gammel gran.

Dugnadsgjengen feller trær som blir til ved, og salget av veden dekker mye av Sørmarkas driftsutgifter som bensin, diesel, olje og redskaper. Under rennet i hoppbakken, er et kulturminne for hele regionen. Der er det arrangert Norgesmesterskap i skihopp. Det skjedde etter andre verdenskrig. Ildstedene i begge gapahaukene er skadet av uvettig fyring. Det har forårsaket sprekker i murverket, og løse ildfast steiner. Rent hærverk. Mannen min har vært med i Sørmarka siden året 2010. Takker for meg med dette innlegget.

Gå inn www.sørmarkas-venner.no, og les mer om Sørmarkas og se bilder.



Sinnemestringskurs

Tekst: Gunn Iren & Lasse

Bilder: Nina

Tirsdag 6. september hadde vi besøk av Per Kristian Antonsen som holdt et sinnemestringskurs for oss. Han fortalte oss blant annet at sinnet alltid starter med frustrasjon. Å få kontroll på sine indre følelser kan hjelpe oss med å hindre at frustrasjonen går over i sinne. Et triks Per Kristian kom med hvis man følte seg frustrert i en

situasjon var fust å puste inn og så ut 4 korte pust. En slik pusteteknikk gjør at man endrer tanke-mønsteret. Det finnes ingen fast måte på hvordan man skal håndtere sinnet, men man kan bli bevisst og tenke over følelsene i sinnet. Kurset var veldig lærerikt og fikk oss til å tenke over hvorfor vi selv blir sinte i blant.

Vi setter stor pris på besøket.



«Å bli sint er lett, men å bli sint på den rette person i rett styrke, i rett tid og for rett årsak og på rett måte – Det er ikke så lett» - Aristoteles



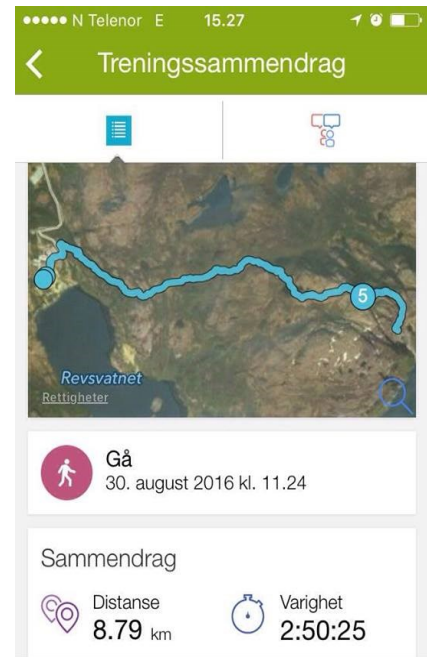
Tur Til Preikestolhytta August 2016

Tekst: Inge & Simon

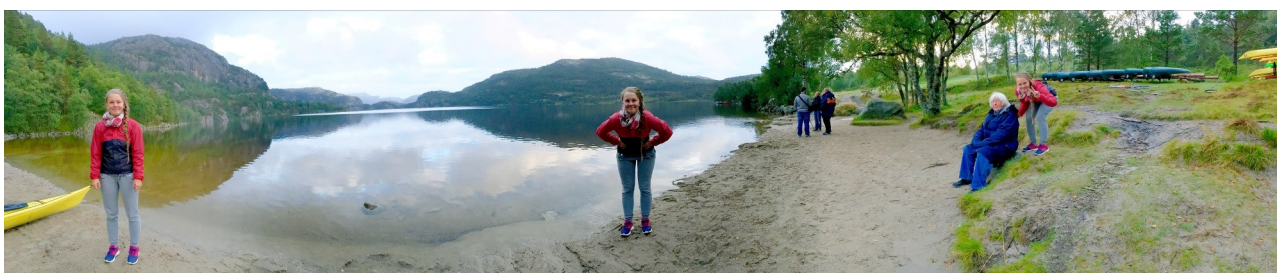
Bilder: Mariell, Marita, Inge

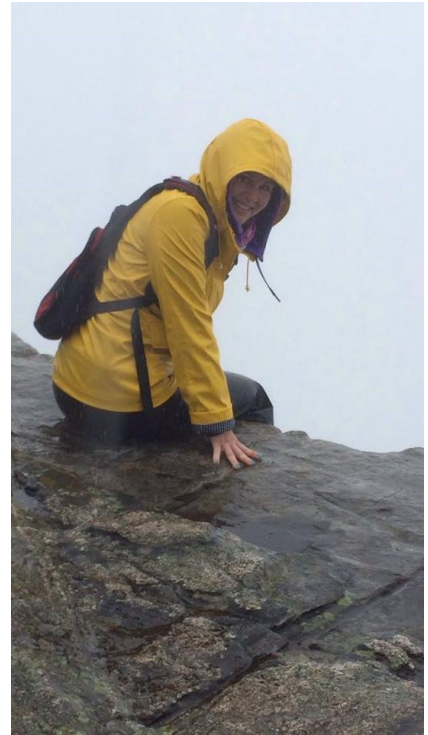
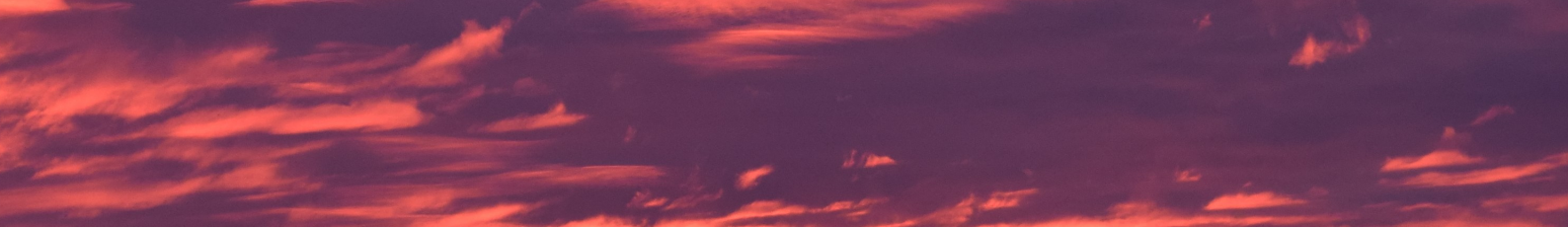
Vi var 15 stykk som dro fra Fontenehuset en våt tirsdagsmorgen kl. 0915. Våtere skulle det bli, men det finnes ikke dårlig vær bare dårlige klær, så humøret var på topp. Gjengen ble kjørt i Fontenehusbilen og i Terapibussen til vår venn Arne (og hunden). Vi ankom hytta ca. 10.30 og etter noen brødskeer var noen klar for tur, fem stykk trosset pøsregn, motvind og tykk tåke og gikk hele veien opp. Det var noen klissvåte sjeler som kom tilbake og en del klær måtte tørkes. De som var igjen koste seg med morsom kortspill, noe de som kom tilbake også ble med på. Utpå dagen ga uværet seg og litt utforskning av område ble det heldigvis. Planen var å grille, men på grunn av været så ble det gjort

litt mer lettvent med et godt utvalg pizza fra Pizzabakeren, noe som falt voldsom i smak. Etterpå så gikk noen til sitt, noen spilte spill og noen tok turen til TVstuen for å henge ut. Gode samtaler ble det!



Frokosten var inkludert i prisen og den var servert i de flotte lokalene til Hotellet ved siden av, og her ble alle mette. Etter dette måtte folk kjøres i puljer til Tauferjen siden vi bare hadde en bil, men vi rakk alle ferjene og alle kom til byen uten noen problemer.





Sommerfest på byhaugen

Tekst: Simon

Bilde: Nina



Onsdag 18 August var det sommerfest på Byhaugen i regi av Mental Helse og Fontenehuset. Andre som var tilstede som deltakere og som frivillige var folk fra Bakgården, Myrveien Bofelleskap, Kulturaktiviteten, Verket og Madlatun Aktivitetssenter. Mange folk ble det!

Før selve kvelden så hadde vi på Fontenehuset kunstutstilling der folk kunne levere inn kunstverkene sine til en prisutdeling. Selveste Kjell Pahr Iversen var den som vurderte hvem som kom på første, andre og tredje plass. Det ble levert inn 23 kunstverk

til konkurransen, en kjempe innsats.

Kvelden begynte kl 18 på Byhaugen, med fint vær og stort partytelt der vi fikk musikk fra Fontenehusets eget husband Lasse og De Nervøse. Hear Me Roar hadde også en veldig bra konsert og Pete Swift spilte opp til dans til slutt. Konferansier for kvelden var Jan Rune Holdhus som fikk alle som møtte opp til å le med sine morsomme historier.

Oppi det hele så ble det servert et godt utvalg grillmat og dessert. Fontenehuset stilte med tre medlemmer som hjalp

den fantastiske grillmesteren å få unna mat til alle gjestene, og mette ble de.

Det var mange som var spent på prisutdelingen som kom etter maten var spist opp og første prisen gikk til Hilde Firinci, medlem hos oss til stor begeistring fra de frammøtte. Gratulere Hilde!

Alle som var på Byhaugen denne kvelden var veldig positive til opplegget og vi er allerede i gang med å planlegge et nytt arrangement til November med underholdning og god mat.



Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde: Inge

Toppbilde: Alf-Hugo

De som har jobbet fram dette nummeret av Fontenenytt er:

Karianne, Inge, Arlene, Marita, Nina, Bjørn, Paul, Danie, Simon, Kristine, Gunn Iren, Alf -Hugo, Mariell, Lasse, Håkon M, Sudhir , Ådne, Ken, Christian

Informasjon:

Tekst: Nina

FESTLIG FEIRING AV OSS SELV!

Fredag 4. november slår vi oss løs på Sting nere i Stavanger for å feire at vi var 20 år i fjord. Dørene der åpner kl. 18 og vi slukker lyset kl 22. Det vil bli servert herlig tapas og konsert med JR Harlekin spiller opp til dans. Egenandel på kr. 150,-

Smil, for du gjør her en jysla god deal!

Påmelding og betaling innen 14.00, fredag 28. oktober.



Fasit kryssord

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------------|
| 10. Trolltunga | 23. Vålendstånet | Across |
| 12. Stokkavannet | 24 Valbergstånet | 2. Spiseriet |
| 13. Siddis | 25. Oilers | 5. UIS |
| 14. Sola | | 9. Kjerag |
| 15. Gamlestavanger | Down | 11. Sverdifjell |
| 16. Grasholmen | 1. Jernaldergården | 12. Stavanger |
| 18. Forus | 3. Preikestolen | 13. Sandnes |
| 19. Viking | 4. Nordsjørittet | 17. Fargegata |
| 21. Kolumbus | 6. Kannik | 19. Vågen |
| | 7. Tasta | 20. Ledaal |
| | 8. Kongeparken | 22. Sørmarka |

Vi takker våre støttespillere:



STAVANGER KOMMUNE



call2action



L'OCCITANE
EN PROVENCE
STAVANGER



FOLKETS HUS STAVANGER

REMA 1000

HOMMERSÅK



Stavanger Vest



Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset i Stavanger har omtrent 105 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 medlemsbladet – *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 organisjons-/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.

Fontenehusets kontonr: 9685.05.50481



fontenehusetstavanger



Like us on
Facebook



fontenehusetsta