

FonteneNytt

Vinter 2019



FONTENEHuset
STAVANGER

Pris: GRATIS



Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Salongen
Side 6:	4 på huset
Side 7:	Verdenskonferansen
Side 8:	Hilsen fra studentene, Støtte
Side 9:	OA-jobb—ABB
Side 10-11:	Kryssord
Side 12:	Ut på tur aldri sur
Side 13:	Prosjekt ”Jorda rundt”
Side 14-16:	TC2
Side 17:	Verdensdagen for psykisk helse
Side 18-19:	Dikt og bilde
Side 20:	Dagens smil
Side 21:	Takk for julegavene, åpningstider jul/nyttår
Side 22-23:	Sponsorer

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Marita

Toppbilde tatt av: Marita

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Ingrid, kaja, Marita, Ådne, Mariell, Nina, Susanne, Helen, Alf Hugo, Arlene, 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

Av: Nina

SAMFUNNSUTFORDRING INNEN PSYKISK HELSE TRENGER ET ØKONOMISK LØFT

Psykisk lidelse er en stor samfunnsutfordring, og vi kan fastslå:

Nasjonal undersøkelse viser at 60% av Fontenehuset (fra nå FH) sine medlemmer, har mindre behov for innleggelse. 1 døgn innleggelse koster staten kr. 15 – 20 000.

50% av tenåringer er i risiko gruppen, og flesteparten blir først fanget opp når en er 25 år. 1 ungt medlem som kommer ut i 100% jobb, sparer staten for 11 -12 mill.

På Verdensbasis er det 90 selvmord i timen. 90% av disse sliter psykisk.

Det er forsket på i WHO at 1 av 4 personer sliter psykisk på verdensbasis Dette er 450 mill. mer enn kreft, diabetes og hjertesykdommer.

Innen 2020 så vil adferdsmessige helseforstyrrelser være den største helseutfordringen nr. 1 på verdensbasis.

FH skal bekjempe isolasjon og ensomhet. Gjennom frivillig arbeid jobber vi side ved side, og

drifter huset sammen.

Vi tror genuint på at folk blir **friskere av å jobbe**. En velger selv når en vil komme, hvor lenge en vil vær på huset, og hva en vil gjøre.

Vi inspirerer og motiverer til deltakelse, hjelper med cv, søknader og jobb. I 2018 kom 12 av våre medlemmer ut i lønnet arbeid. Mange trenger støtte til møte med lege, nav, DPS, kommune etc.

Sosial mestring er vår hverdag gjennom den arbeidsorienterte dagen. Mange har kanskje ikke nettverk og har vanskeligheter med å komme seg ut på tur eller kafe. I et trygt sosialt fellesskap skal en få sosial mestring slik at en ikke faller utenfor samfunnet.

Det er viktig for våre medlemmer at de har noe å stå opp og gå til. Alle mennesker har behov for en menings- og verdifull hverdag med mestringsfølelse og utvikling.

Flere medlemmer sier de har minket på medisiner, og det går lengre tid mellom innleg-

gelser, som igjen er samfunnsøkonomisk besparende.

Av 15 Fontenehus i landet, er det få som ikke er på 50% driftstøtte fra kommune og 50% fra Helsedirektoratet: Stavanger kommune må opp 400 000 i driftstøtte til Fontenehuset for å kunne opprettholde samme nivå fra H – direktoratet, og for å få hjulet til å gå rundt.

Psykiske utfordringer er et stadig økende problem i Norge, og i verden. Det må løftes opp gjennom økt tilskudd for psykisk arbeid, som kommer hele samfunnet til gode!

Vi kan redde liv, øker livskvalitet, og sammen bidrar til en bedre hverdag! Vi har ikke tid eller råd til å kutte penger!!





Salongen

Av: Inge, Kristine

Cafe Salongen som er i 4 etg. På Sølvberget i Stavanger, har vært i drift i litt over ett år, og har pr. i dag 4 OA jobber (overgangsarbeid) . Dette er et samarbeid med Fontenehuset Stavanger og Stavanger Bibliotek.

9 medlemmer har i løpet av denne tiden jobbet på cafeen.

Cafeen er en non-profit bedrift

Else Koss Furuseth har besøkt cafeen vår, noe som vi satte stor pris på.

Stavanger Aftenblad – Byas og Rogalands Avis har vært og intervjuet oss.

På Salongen har vi enkel servering av horn, Hillevågssjever, lapper, muffins og diverse te, kaffe og brus.

Noen er faste kunder og kommer opptil flere ganger i uken. Studenter er innom, personalet fra Biblå, småbarnsfamilier og andre. Vi opplever mange hyggelige kunder.

Vi som jobber her opplever mestring og noen søker seg nå inn i ordinært arbeid. Det er sosialt og kjekt.





4 på huset

Hva liker du best å gjøre på Fontenehuset?



Susanne

Snakke og treffe folk. Kjekt å lage mat.



Bjørn Petter

Kjekt å være med på kjøkken, liker godt å være her. Ikke skremmende.



Brit Synnøve

Kan få være med på kjøkken, brette brosjyrer, sosialt samvær, eller det som gir mening.



Johanne

Liker best å spise middag, og sosialt samvær. Liker at vi gjør noe, og ikke minst liker jeg yoga.



Verdenskonferansen i Lillestrøm 2019

Av: Kristine og Nina

Verdenskonferansen for fontenehus bevegelsen blir avholdt hvert fjerde år. I år var det særdeles stor stas at Fontenehuset Oslo stod for konferansen i Lillestrøm. Det var en overvællende opplevelse med åpning av Mikkel Gaup og fine hilsener.

Til sammen var vi 4 stk. som fikk med oss konferansen. 400 stk. deltok, 20 forskjellige land, og totalt 109 Fontenehus var representert.

Vi deltok på flotte samlinger i plenum og var på forskjellige work shops. Tema var for en vær smak, som retningslinjer, innhold på huset / den arbeidsorienterte dagen og ikke minst historier fra medlemmer. Det var lærerikt og inspirerende!

Stavanger gruppen fikk samlet de norske husene på felles middag en kveld. Det er viktig å ha kontakt, sam-

hold og bli bedre kjent.

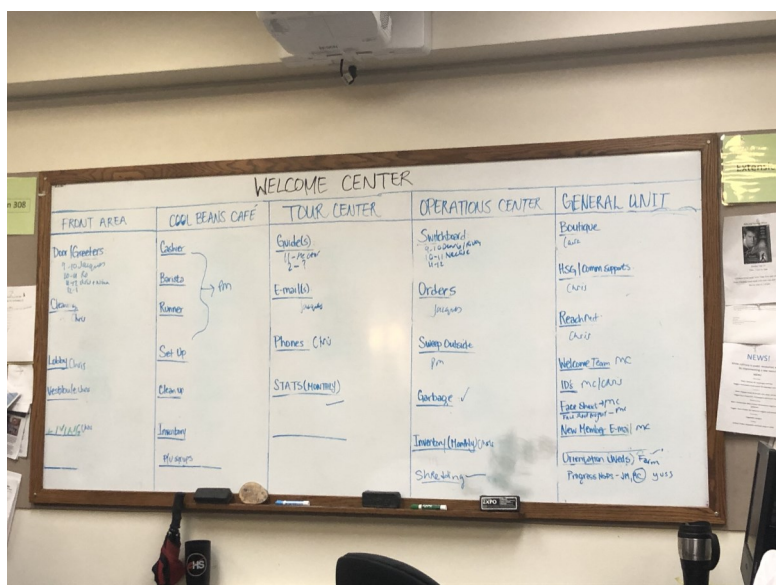
Stavanger gruppen hadde fine gode kvelder sammen for å fordøye inntrykk, god mat, i godt sosialt selskap.

Det var intense men innholdsrike dager. Vi fikk nye venner og kontakter. Generelt sett er vi veldig fornøyde og kom hjem rikere i bagasjen!



Clubhouse International

CELEBRATING 25 YEARS | CHANGING THE WORLD OF MENTAL HEALTH





Heihei alle sammen!

Av: Ingrid og Kaja

Som mange av dere vet har vi to vært her på huset nå i høst. Vi heter Kaja og Ingrid og studerer ergoterapi ved VID vitenskapelige høyskole i Sandnes. Vi har nå begynt på tredje året og hadde siste praksisperiode her, som varte i 3 måneder. Vi var begge veldig fornøyde med å få praksisplass her på Fontenehuset, selv om vi ikke helt visste hva det var. Derfor leste vi om Fontenehuset på hjemmesiden og fant ut at dette virket som en veldig interessant og lærerik plass å være. Vi begynte praksisperioden vår 19. august og var veldig spente da vi kom hit

for første gang. Med en gang vi kom inn døren ble vi møtt med store smil og åpne armer, og ble inkludert i et fantastisk miljø. Etter hvert som vi fikk forklart Fontenehusets retningslinjer og klubbhusmodellen, skjønte vi at dette er et veldig bra konsept og at det er helt perfekt i forhold til det vi har lært til nå på studiet. Vi har lært at mennesket skal stå i sentrum, som også kommer klart frem i retningslinjene til Fontenehuset. Underveis i perioden byttet vi på å være nede på Arbeid og service, og oppe på Kontor annenhver uke. På

denne måten fikk vi bli kjent med så mange som mulig og fikk være med på alle de forskjellige arbeidsoppgavene som finnes på huset. Vi ble kjent med mange spennende mennesker på huset i løpet av høsten og kan å ta med oss mange nye erfaringer videre i utdanningen og arbeidslivet. Dette var gøy!



Dikt

Innlevert av: Anonym, sett i Alarm—Rogaland/Hordaland

”Om du leter etter personen som skal forandre livet ditt, ta en kikk i speilet”.



OA-jobb for Fontenehuset og ABB



Av: Ådne

Jeg jobbet som OA (overgangsarbeid) ansatt ved ABB på Forus våren 2019, seks måneder og 30% stilling. Jobben dreide seg om å holde orden på og katalogisere innhold på et lager for elektronikk. I tillegg til lager var det også testrom for elektronikk for off-shore arbeid. Jeg hadde eget kontor i et kontorlandskap, med

pc og en journalskriveblokk hvor jeg dokumenterte dagens arbeid. Det var mulighet for å ha lunsj men siden jeg bare jobbet fire timer til dagen valgte jeg å ikke delta på dette. Bussen fra sentrum tok en halv time så jeg begynte dagen klokka 9 med en kaffe på kafe i sentrum. Jobbet onsdag til fredag fra 10:00 til 14:00 med fleksitid

(en halvtime). Kollegaene var kjekke og av og til ble det en prat over en kaffe på kontoret. Jeg kastet søppel, ryddet i verktøy og holdt orden i hyllene på to lagerrom. Av og til hjalp jeg kollegaer med pakking og bruk av jekketraller. Jeg laget også en oversikt over arbeidsområdene på testrommet. Jeg anbefaler arbeid av denne typen, det gir et godt innhold og rutiner i hverdagen.





Julekryssord

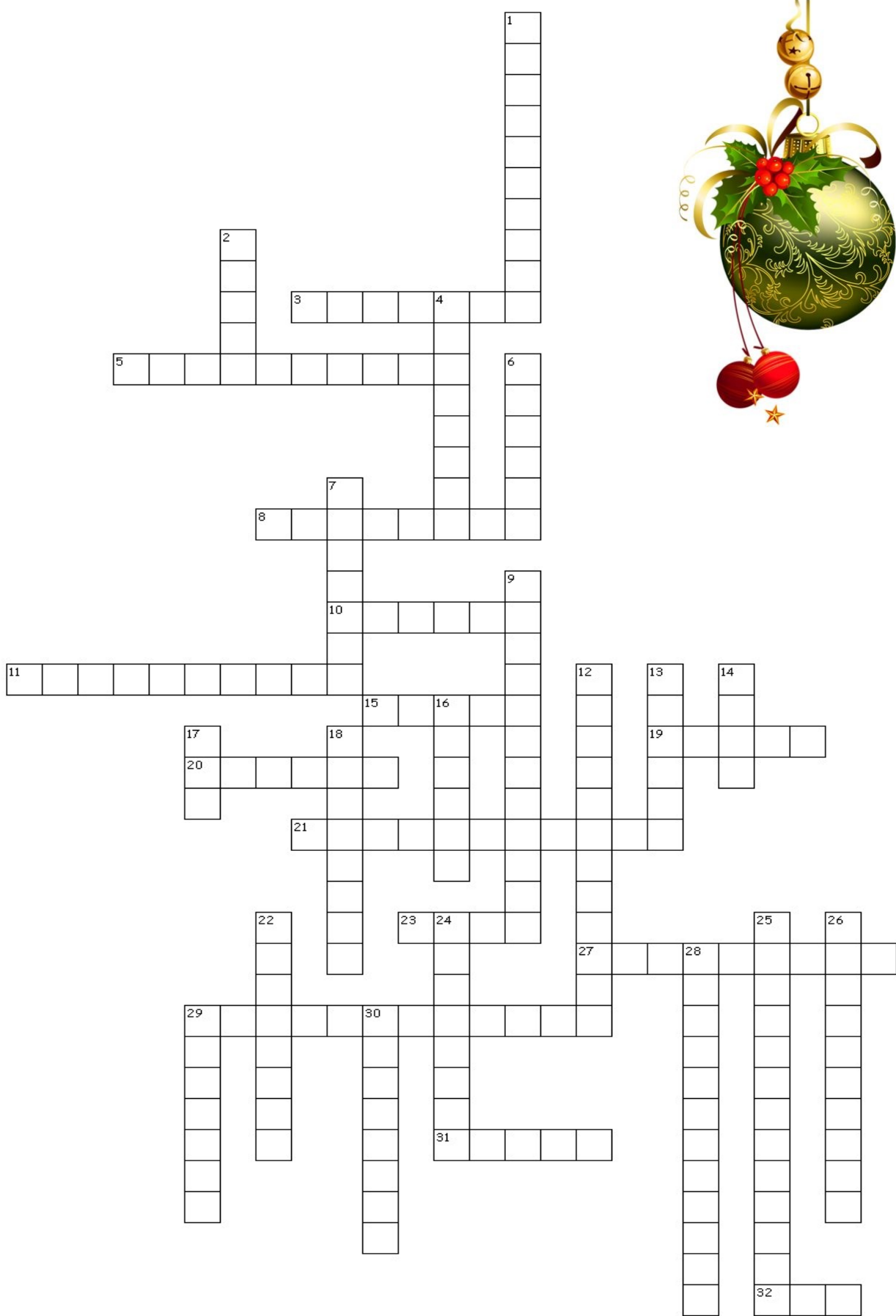
Across

3. Annet ord for lang sokk
5. Veiken tennes, liten flamme
8. I adventstiden i år arrangeres VM for kvinner i Japan, hvilken sport?
10. Ventetiden før jul
11. Mann med røde klær, lue og hvitt skjedd
15. På julaften deles dette gjerne ut av nissen, man gir noen og får noen
19. Drikke, vanlig å ha mandler og rosiner i
20. Tiden fra julaften til nyttårsaften
21. Julebakst, gjerne laget som figurer
23. Ikke krig men..
27. Sitrusfrukt med skall og båter
29. Inneholder små gaver/godteri, åpnes hver dag i advent
31. Julemat, laget av svin
32. Farge som forbindes med jul

Down

1. Julebakst, lages i ringer som blir mindre og mindre
2. Farge som forbindes med advent
4. Norsk julesang om små gnagere
6. - Dette vil du finne i grøten
7. Store sammensatte snøballer
9. Pinne med "krutt" som tennes på, også fallende stjerne
12. Kan stikkes i en appelsin og brukes som kalender
13. Disse daler ned i skul..
14. Mat laget hovedsakelig av ris og melk
16. Årstid
17. På helligdager er man gjerne ikke på jobb men har...
18. Barn som går fra dør til dør og synger julesanger
22. By kjent som Jesu fødested
24. Skytes opp på nyttårsaften
25. Faste forbindelser med et ordnet mønster, dannes når det er kaldt ute
26. Julemat, laget av lam
28. Premie dersom du finner mandelen i grøten
29. Står gjerne i stua, pyntes med lys og kuler
30. Tre nøtter til..





Ut på tur aldri sur

Av: Ingrid og Marita



Mariell, Johanne, Leif, Susanne, Signe, Ingrid, Anette, Bjørn Petter, Valborg og Marita var med på turen tirsdag 8. oktober

Hver dag etter lunsj går vi en liten tur rundt i nabolaget. Det er alltid kjekt å komme seg ut i frisk luft for å få rørt litt på kroppen.

Tips fra ergoterapistudent

Ingrid: Bare å reise seg og rusle omkring er nok til å hindre økning i blodsukker i betydelig grad, faktisk i samme grad som legemidler som skal motvirke høyt blodsukker, sier professor Arne Torbjørn Høstmark. Høst-

mark mener mange ikke er klar over at de har høye og skadelige toppe i blodsukker-nivået sitt etter måltider. Derfor er en rusletur etter lunsj et perfekt tiltak for å holde blodsukkeret på et greit nivå.

At bevegelse påvirker blodsukkeret positivt er intet nytt. Men Høstmark og kollegaer har blant annet vist at selv avslappet rusling med puls

som bare er litt over hvilenivå, hindrer store økninger i blodsukker-nivået.

Derfor anbefaler vi alle å rusle litt etter mat.

Dette er også i tråd med fontenehusmodellens retningslinje 28: "Fontenehuset gir veiledning, aktiviteter og muligheter for å støtte medlemmer til å utvikle og opprettholde en sunn livsstil".

Kom gjerne å bli med oss på tur!



«Sammen for bevegelse»

Av: Mariell, bilde hentet fra Google

Fysisk aktivitet har flere positive effekter på den psykiske helsen. Vi ser på det som den beste medisinen for den mentale helsen. Livsstilsgruppa på Fontenehuset Stavanger har derfor tatt initiativ til et prosjekt med varighet på ett år. Prosjektet gir alle medlemmer mulighet til å være med, uavhengig av ens nåværende funksjonsnivå, med fokus på å motivere til bevegelse og øke den fysiske aktivitet. Vi har valgt å kalle prosjektet «Sammen for bevegelse».

Om prosjektet

Prosjektet går ut på at vi til-

sammen vil gå tilsvarende jorden rundt i løpet av ett år, ved bruk av skrittellere / aktivitetsarmbånd / mobilapp. På «turen» rundt jorda vil vi besøke 30 forskjellige Klubbhus i 15 forskjellige land. Prosjektet gjennomføres med at vi samler antall skritt vi har gått hver uke og ser hvor langt vi har kommet på kartet.

Mål

Vi vil bedre den fysiske og den psykiske helsen. Vi vil at dette prosjektet gir hver enkelt en merkbar positiv endring i ens egen helse, og at motivasjonen for fysisk aktivitet vil vedvare videre.

Hvordan prosjektet kan bidra positivt

Den kan redusere fysiske- og psykiske helseplager. Bedre selvbilde og selvtillit. Gi opplevelse av mestring, bedre livskvaliteten og søvnen. Den kan være en kilde til glede og påvirke humøret positivt. Et slikt prosjekt kan gi tilhørighet, redusere følelsen av ensomhet og gi færre sykehusinnleggelser.

Her kan man lese mer om positive effekter fysisk aktivitet har på den psykiske helsen: <https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Vi planlegger oppstart av prosjektet i januar og gleder oss til det!





Helen, Leif og Nina

TC (TRAINY) I NEW YORK

Vi var 3 stykker som representerte Fontenehuset Stavanger i NY på trening fra 07 – 20. september. Sammen med oss de 2 ukene var folk fra South Carolina og Michigan. 2 trivelige, kjekke men travle uker. Fountain House er det første huset i verden og startet opp i 1948. Nå er det rundt 400 sertifiserte hus i verden. Det var overvællene å være på et fontenehus i den størrelse. Resepsjonen var omtrent som vår første etasje, de har 1000 medlemmer, og rundt 300 som deltar daglig.

Vi deltok på hver vår enhet:

Helen: Garden Jeg var på Garden senter. De var den siste oppstartet enheten på huset. Her hadde de fokus på en tredelt oppgave fordeling: håndverk (typiske vaskmesteroppgaver), forskjønnelse (pynting av huset med planter og dekor) og planter og hage-oppgaver. Huset hadde egen kjøkkenhage i tillegg til en stor terrasse full av blomster. I tillegg laget huset ulike produkter f.eks: såpe, te, sådde planter og tørket blomster. Den første dagen satt jeg med en gruppe som laget hånd-

lagete bursdagskort med tørket blomster, og lærte å lage blomsteroppsats av et medlem som hadde jobbet som blomsterdekoratør i 30 år. Han laget masse flotte oppsats på huset til f.eks hvis de hadde besøk utenfra og til de ulike enhetene. En dag i uken var de også på seniorsenteret og hadde blomsterdekorasjonskurs til de eldre.

I tillegg så bestod oppgavene mine å samle inn gamle planter/vanne/sjekke plantene rundt på huset. Vanne plantene på terrassen, samle blader og sope terrasse gulvet. De var en del lyd på avdelingen så jeg foretrakk ofte å trekke meg litt til områder der jeg kunne jobbe i fred uten avbrytelser. I løpet av dagen hadde vi klasseundervisning og refleksjonstime, så litt av tiden gikk vekk til selvstudie. Enheten hadde en forbindelse med en bondegård, som vi skulle i utgangspunktet besøke. Der drog ofte grupper for å passe på dyrene og være med på dyrking og høsting. Det var en veldig fin mulighet for medlemmene å komme seg vekk fra byen og komme mer til landlig omgivelser.

Nina: Welcome Center I welcome center var oppgavene fra resepsjon, kaffebar, butikk, omvisninger, ta imot medlemmer ved inngangen, innmeldinger og registrering / laging av inngangskort til medlemmer. Totalt var enheten større enn vår første etasje. Jeg deltok mest ved inngangen, i resepsjonen, kaffebaren og noe i butikk. Butikken var second hand, men de solgte også annet som deodoranter, tannkrem og tannkost. Jeg var med på omvisning som også var lærerikt. NY har en egen medlemskomite som avgjør hvem som kan bli medlemmer. Det var rundt 15 stk. som er medlemmer og medarbeidere i komiteen. Potensielle medlemmer må ha anbefaling fra lege, og komiteen har møter en gang i uken hvor de går igjennom diagnose og kriterier for å bli medlem. Det var interessant å bli med på møtet og lytte til diskusjonen. Da jeg deltok, var det 15 potensielle medlemmer som skulle tas opp, 13 av de fikk bli medlemmer og 2 ble satt på vendt.







Verdensdagen for psykisk helse 2019

Av: Helen og Susanne



Verdensdagen blir markert på verdensbasis den 10.oktober hvert år. Vi markerer denne dagen for å skape fokus og åpenhet rundt psykisk helse, for å styrke den psykiske helsen, dele tanker med andre og gi å få støtte. Målet er at det skal bli mindre tabu og skam rundt psykiske utfordringer, at vi kan skape et mer inkluderende nærmiljø, arbeidsmiljø og skolemiljø og bygge et rause samfunn.

Årets tema for verdensdagen er «å gi tid», som kommer under paraplyen «oppmerksomhet og tilværelse» som skal gjelde for 2019-2021. Å gi tid kan handle om å sette av tid i den travle hverdagen, gi oppmerksomhet, forståelse, være tilstede og skape nærvær i vår egen og andres eksistens. Gi tid handler om å

bruke tid til de relasjonene vi har. Det er viktig å kunne gi støtte til andre og ha tid til gode samtaler. Det er særlig viktig i en hverdag der mer av vår tid er dedikert til å sitte bak en skjerm. Å gi tid, og skape nærvær fremmer god psykisk helse og forebygger isolasjon og ensomhet.

For å markere dagen på huset, hadde vi bakverk som medlemmer på huset hadde bidratt å lage. Det var hengt opp pynt, informasjon og verdier rundt på huset som omhandlet god psykisk helse og verdensdagen. Verdiene har blitt tatt opp på husmøte; hvordan vi prater med hverandre, å bli utfordret og trygghet. Disse vil diskuteres videre på husmøter for å skape fellesskap, nærhet, inkludering og en trygg og god tilstedeværelse for alle.

Vi hadde også en markering i Sa-

longen, vår kafe som ligger i fjerde etasje på Sølvberget. Det ble tilbudt kaffe og kaker til redusert pris. Vi delte ut flyers og informasjon om Fontenehuset og verdensdagen. Medlemmer og medarbeidere var imøtekomende for å ta en prat om noen ønsket dette. Det ble en vellykket feiring.

Vi ønsker å takke alle som deltok på markeringen og ga tid til dette formålet. Vi har som mål å videreutvikle og videreformidle budskapet fra verdensdagen, slik at det blir en del av den arbeidsorienterte dagen på huset.



Tenk om...

Levert av: Alf Hugo

«Jeg sitter her,
Aleine
På benken min og ser...
Den store eika foran meg,
Barken som knudrer seg oppover
Sola som langsomt forsvinner
Bak åsen.

Tenk om alle kunne sitte sånn
Og bare se
Å oppleve
Å være
Og leve

Rundt meg surrer ei flue
En humle holder på med en blomst
Det er stille,
Og jeg bare er...
Den jeg er
Her

Jeg tenker på den gamle, forvirra mannen jeg
traff en gang
På en benk i Slottsparken
Han visste ikke hvor han var
Eller hvem han var
Eller hvor han skulle være

Det var ikke plass til ham i verden
Og han ville bare hjem, men visste ikke
Hvor hjem var.

Tenk om verden hadde visst om ham?
Hørt på historiene hans
(for han hadde mange å fortelle)?
Tenk om noen bare hadde kommet på besøk!

Det er godt å sitte her
Se på eika mi,
Høre naturlyder
Og stillheten
Aleine,
Men ikke ensom

Jeg tenker på henne jeg møtte en gang
Vakker
Mystisk

En poet
Men helt aleine i verden
Med pillene og flaska
Og en og annen mann
Som dukket opp nå og da.

Det var ikke plass til henne heller!
Ikke i denne verden.
Så hun drog til den neste verdenen
Hvor hun hviler nå.

Tenk om noen hadde sett henne?
Tenk om hun hadde funnet hvile i denne ver-
den?
Sammen med noen
Eller aleine
Men ikke ensom.
Tenk hvilke sanger hun kunne sunget!
Dikt hun kunne skrevet!

Trær gir håp!
De bare står der
Og er
Trær
Behøver ikke være noe annet
Enn trær.
Jeg tenker at det måtte være deilig!
Å bare være det man er
Og den man er
Når man er det!

Tenk om det var mulig?
Tenk om man bare kunne være den man er?
Ferdig med det
Liksom...»

Tekst skrevet av Lars Poverud.

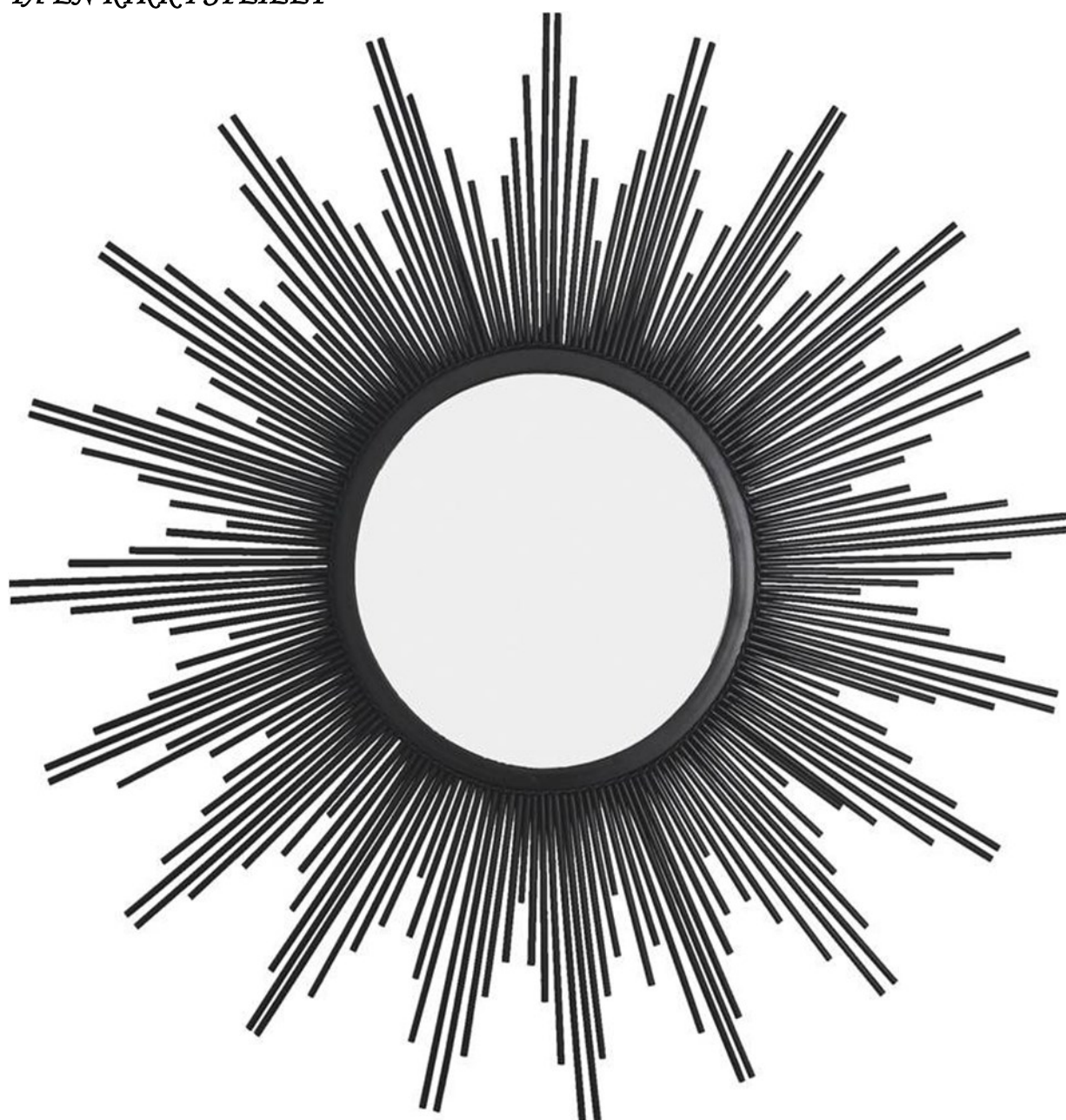


Dikt fra ALARM Rogaland / Hordaland
Kristine

OM DU LETER ETTER

PERSONEN SOM SKAL FORANDRE LIVET DITT,

TA EN KIKK I SPEILET





Dagens Smil

Av: Arlene og Nina

Fra skolen: Jens kommer; Kan du si hva en brøk er? ”Tja, en strek i regningen”.

Hva heter vinmonopolet i Sogn? ”Drambui”.



Så var det veiarbeideren som fikk sparken fordi han bare gikk i veien.

Hun i klesbutikken: Jeg vil gjerne prøve den kjolen i vinduet. ”Greit for oss, men vi har prøverom”.



Fra svensk bank: Gi meg en helt ny tusenlapp, den skal brukes som gave. ”Greit, skal jeg viske ut prisen?”.



Takk for julegavene

I år har vi vært så heldige å få julegaver fra The Body Shop i Østervåg, Brødrene Pedersen i Breigata, Boots apotek på Arkaden, Oliviers i Østervåg, Rolfsen, Nille, Villa 22, Lene Interiør, Dropsen, Ark,



BRØDRENE PEDERSEN



OLIVIERS & CO.



dropsen

ROLFSEN

LENE INTERIÖR

det du trenger - bare litt vakrere

Åpningstider jul/nyttår

Lille julaften:	Julefeiring fra 11:00—15:00
Julaften:	Fri
1. juledag:	Fri
2. Juledag:	Fri
3. juledag:	10:30—14:00
4. og 5. juledag:	Fri
6. juledag:	Nyttårsfeiring fra 11:00 —15:00
Nyttårsaften:	Fri
1. nyttårsdag	Fri

Vanlige åpningstider fra og med torsdag 2/1-2020





VI TAKKER Støttespillere & Samarbeidspartere



STAVANGER KOMMUNE



Ønsker du ditt firma her

Ring

51 53 53 93



FONTENEHUS
NORGE



Sølvberget
Stavanger kulturhus



KRIMINALOMSORGEN



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Microsoft





**EUROPEAN
WELL PRODUCTIVITY
FORUM**

STAVANGER | 2020



Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset Stavanger har 196 medlemmer og 5 ansatte, og er en stiftelse som drives av 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 Fon-

tenehusetmodellen og hva vi driver med på tlf. 51 53 53 93. Bli støttemedlem i dag, og vær med på å gjøre en forskjell i hverdagen for oss på Fontenehuset Stavanger.

Individuelt medlemskap er på 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 økonomisk støtte til driftsutgifter som husleie, telefon, strøm og personalutgifter.



**WE
WANT
YOU**

FONTENEHUSET STAVANGER

Adresse: St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51535393

Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

arbeid@fontenehuset.org

Kontonr: 9685.05.50481