

FONTENENYTT

Høst/Vinter 2014

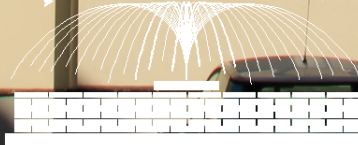
FONTENEHUSET STAVANGER

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

Kjære medlemmer, gode støttespillere og lesere!

I september hadde vi besøk av helseminister Bent Høie. Det var et utrolig kjekt og fint besøk med omvisning, lunsjprat, gode innlegg som var forberedt, klare spørsmål fra «salen», med svar fra helseministeren. Vi er veldig takknemlige for besøket, og har stor tro på at han tar med seg innspill. Takk til alle som bidro før og under besøket, og til Arlene som kom på denne gode ideen.

Det er full rulle her på huset og mye kjekt som skjer. Vi har bla vært på Europakonferanse i Skottland, og hospitering i Tromsø. Det er viktig med kontakt og kjennskap til hverandre både nasjonalt og globalt, og sammen blir vi bedre og sterkere. Det var gode tips og ideer å ta med seg. Takk for mottakelsen Tromsø.

Tormod Gjedrem har / har hatt kunstutstilling på Sting. En hel gjeng fra huset var innom og fikk oppleve de flotte tegningene og maleriene. Lykke til videre!

Vi holder på med resertifisering, skal ha kurs i positiv hverdag som Stavanger kommune ga oss økonomisk støtte til (takk!), sammen med andre

frivillige. Vi skal også ha foredrag om den nye uføreordningen i desember. Tenker dette vil interessere mange.

Nettverkssamling med Fontenehusene Norge står på trappene, og vi er 4 stk fra huset som deltar der. Vi skal også ha høstfest med 3 retters meny og gleder oss til det med hyggelig selskap.

25. november skal Extrastiftelsen – hvor vi har søkt, kunngjøre hvem som får Extratildelingen for 2014. I år går 238 millioner til frivillig helsearbeid, og vi er veldig spente på om akkurat vi står på lista.

Aktiviteten er god på huset. Det er gledelig at vi har fått nye medlemmer, og har hatt bra besøk av DPS og potensielle medlemmer. Vil benytte anledningen igjen å gratulere med åpningen av den nye DPS Stokka. Vi var 5 stk som dro på åpningsdagen og fikk en veldig fin omvisning. Lykke til!

På en av våre ukeslutt (fredag) hadde vi Coach og team building som var svært nyttig. I denne omgang handlet det om kommunikasjon, hvordan gjøre hverandre gode og hvordan løfte andre og oss selv. Det var veldig positiv stemning og verdifullt å ta med videre



som kollegaer og privat.

I skrivende stund deltar vi på Schizofrenidagene og står på stand med informasjon for å synliggjøre huset, og håper at flere vil bli kjent med oss og at det kan bidra til nye medlemmer.

Vil til slutt minne alle som vil jobbe utover Fontenehuset, på at vi står til disposisjon med å finne OA (overgangsarbeidsplasser) innen et område du kunne tenke deg å jobbe innen. Vi hjelper også med CV og jobbsøknader.

Jeg er svært takknemlig for alle som bidrar på huset og for et godt arbeidsmiljø!

Nina Galta, fungerende daglig leder

Vi Har Jobbet Frem Dette Nummeret; Karianne, Elisabeth, Knut M, Alf H, Mariell, Nina, Thor S, Arlene, Marita, Chris, Sone,

Foto forside: Alf-Hugo Nygård.



VÅRE OVERGANGSARBEIDSSTILLINGER

Tekst.: Mariell

Fontenehuset har to overgangsarbeidsstillinger, som medlemmer har mulighet til å få kontrakt i. Kontraktens varighet kan være i opptil 9 måneder. Vi er veldig glad for disse to stillingene, som vi har på InBusiness og IVAR IKS. Til tross for dette flotte tilbudet, har det i den siste tiden blitt vist en liten interesse for dem. Årsaken til dette kan være så mangt. Vi håper at interessen vil ta seg opp, da dette kan gi mange en god mulighet til å komme ut i videre arbeid. Medlemmer som går i disse stillingene får times betalt etter vanlig tariff, og får tett oppfølging fra Fontenehuset. Dette er en fin overgang til å komme seg ut i jobb eller studie.

InBusiness

7. april 2014 startet Sølvi Tøgaard i stillingen på InBusiness. Før dette jobbet hun på IVAR IKS fra 13. november 2012 til 31. mars 2014.

Stillingen består i å lage lunsj til de ansatte. InBusiness holder til på Hillevåg. Arbeidstiden er kl. 10.00 – 13.00 mandag – fredag.

Stillingen er ledig f.o.m. 1. oktober 2014.

Intervju med Sølvi:

Hvordan trives du på InBusiness?

«Nå er det greit. Det blir kjekkere og kjekkere å være på Inbusiness jo tryggere jeg blir. Finner ut av mer etter hvert og kan gjøre mer som det passer meg. Det er ingen som følger med når jeg jobber. Det viktigste er at jobben blir gjort. Det er litt greit at det er variert med vasking og matlaging. Til å begynne med virket det litt mye, men nå er det bare bra. Nå kan jeg ikke forstå hvorfor jeg syns det var så mye! Nå går det mer av seg selv. Føler jeg virkelig har vært på jobb. Blir trøttere på en annen måte. Og så er det veldig greit å kunne komme når jeg vil på morgenen. Kommer ofte kl. 9.30 istedenfor kl. 10.00. Da kan jeg også gå kl. 12.30. istedenfor kl. 13.00.»

Kan du anbefale andre jobben?

«Bare ikke ta min jobb – HAHA!»

Har du noen gode råd å gi?

«Ikke gi opp med en gang! Viktig å være tålmodig og bruke den tiden du trenger. Ta i mot all den opplæringen du trenger. Vi har så godt av å jobbe litt! Det er godt å komme opp om morgenen og ha noe å komme til. Har fått mer selvtillit og blitt mer trygg på meg selv av å



jobbe. Tjene noen penger er også viktig, kan ikke nekte for det.»

IVAR IKS

Vi er så takknemlige for at Kristine Kolstø har overtatt på IVAR. Hun gjør en aldeles strålenes jobb ute hos dem på Mekjarvik. OA er nytt for henne, og hun trives veldig godt sammen med dem og med arbeidsoppgavene. IVAR er veldig fornøyd, og er så utrolig glade for at hun ville ta jobben.

Dere kan få lese mer om Kristine og jobben på IVAR i neste Fontenenytt.

Grønn Ernæring i Hverdagen

Tekst: Thor Syvert

Vi hører stadig at gluten og sukker ødelegger helsen vår. Dagens industrielle samfunn tilbyr enkle løsninger med prosessert mat. Maten er billig og er lett å tilberede, og har gått igjennom omfattende varmebehandling og er tilsatt konserveringsmidler for å forlenge holdbarhet. Baksiden er at vi får et kosthold uten de nødvendige vitaminer og med mange tilsetningsstoffer som kan ha



mange negative virkninger på vår helse.

Mange mennesker med nedsatte psykososiale funksjonsevner lever på trygd og har begrensede økonomiske ressurser, slik at muligheten for et ernæringsmessig riktig kosthold er vanskelig å gjennomføre. Det er her Fontenehuset kommer inn i bildet med opplæring av medlemmene, som har psykososiale funksjonshemninger til et riktig ernæringsmessig kosthold med rene råvarer og mindre sukker, kornprodukter og melk.

Målet er å gi mennesker med nedsatte psykososiale funksjonsevner et godt ernæringsmessig kosthold, uten tilsetningsstoffer og minst mulig med plantevernmidler. Et godt utgangspunkt er å bygge/starte

med paleodietten eller steinalder kostholdet.

Vi har i mange år allerede servert hjemmelaget mat til lunsj som er tilberedt fra starten av, for å gi våre medlemmer et godt måltid til dagen. Det vi ønsker nå, er å tilrettelegge for opplæring i steinalder kostholdet i den hensikt for å forbedre helsen til mennesker med psykiske problemer, slik at de lærer selv å tilberede god mat, som kan fryses ned til senere bruk.

Det å fokusere på god helse er viktig for Fontenehuset medlemmer, samtidig som vi lærer å tilberede mat som kan fryses ned til senere for å spare penger. En investering i menneskers helse vil også være samfunnsbesparende.

Helsefremmende te

- 1 kopp varmt vann
- 1 ts malt gurkemeie
- 1/4 ts svart pepper
- 1 stor bit fersk ingefær
- 2 ts økologisk honning

Kok opp vannet og tilsett gurkemeie, pepper ingefær og honning. La teen trekke i 10 minutter.

Kilde: Tara Frisk, nr. 3 2014, s 34



Steinalderkost – Hva gikk galt?

Menneskenes gener har over to millioner år tilpasset seg en diett som består av kjøtt, fisk, skalldyr, egg, frø, røtter, og grønnsaker. Fra et ernærings synspunkt innebærer det en diett med fullverdige proteiner med alle de essensielle aminosyrene, mettede og umettede fettsyrer, lavglykemiske karbohydrater, mye vitaminer, mineraler og antioksidanter.

Den største forskjellen mellom denne steinalder kosten, og den moderne kosten, er den store tilgangen på karbohydrater. Raffinerte og energirike karbohydrat-kilder blir inntatt i betydelig større mengder i dag enn for 10 000 år siden.

Kroppene våre er ikke tilpasset til raskt å omsette store mengder energi fra sukker, og maten inneholder også mindre antioksidanter, som gav naturlig beskyttelse før.

I gjennomsnitt spiser hver nordmann ca. 40 kg sukker hvert år, og av disse finns over 30 kg i prosesserte matvarer. Korn,

brød, melkeprodukter, vegetabiliske oljer, margarin, sukker og transfett, ingen av disse ble spist av våre forfedre. I dag blir de spist i store mengder hver dag.

Raffinert mel og sukker har bare vært tilgjengelig i noen århundrer, og vi har derfor ikke rukket å tilpasse oss disse høyglykemiske matvarene.

Karbohydrater gir opphav til en stor insulinutskillelse, nivå påvirkes mindre av protein, mens fett gir ingen utskillelse av insulin i det hele tatt. Med mer insulin tilgjengelig lagrer kroppen mer av energien fra maten som fett på kroppen. For å bli kvitt og bruke energien i kroppsfettet trenger kroppen en kost med betydelig mer fett og mye mindre karbohydrater.

Paradoksalt gjør dagens kostholds anbefalinger situasjonen verre for veldig mange (spis mindre fett! 50% karbohydrater!), fordi et lavere fettinntak ofte gir et større karbohydrat-



inntak, noe som gir mer insulin, raskere fettlagring og mer sykdom. Av den raffinerte og karbohydratrike maten blir vi bare mer sulten, fetere, får høyere blodtrykk, får hjerte og karsykdom, insulinresistens og diabetes.

Maten du spiser utgjør og påvirker 80 % av helsen din. Ja, en kan faktisk si det så dramatisk. Resten utgjøres av aktiviteter som arbeid, trening og lek. "Du blir det du spiser", har faktisk noe i seg.

Kilde: <http://solveigsmil.blogspot.no/2009/08/steinalderkosthold.html>

4 på huset

Tekst:: Arlene

Hva synes du om høsten?



Thor Syvert

Går mot mørkere tider, innhøstning av bær og frukter. Mest glad i våren, sommer, høst og vinter. Når Vinteren er forbi, dukker spirer opp, det kommer en ny start på livet.



Mariell

Den er fargerik, trist at sommeren er slutt.



Alf

Fine farger i naturen. Blir mer depressiv, tungsinn.



Elisabeth

Koselig å tenne levende lys i mørket.

Tur Til Salte

Tekst & Foto: Marita

Med to fulle biler bar det av sted til Salte for å besøke campingplassen til Elisabeths foreldre. De hadde en kjempefin husvogn, med alt man kunne tenke seg av fasiliteter. Vi koste oss i solveggen, spilte minigolf, grillet og gikk tur på stranden. En deilig dag i herlige omgivelser!



Svanevannet

Tekst: Chris

Mandag 10 september dro en kjempe glad gjeng. I strålende vær, på den årlige turen til svanevatn.

Gjengen bestod av : Nina, Kjetil, Mariell, Paul, Valborg, Silje, Elisabeth, Per Sigve, Trygve og Chris.

Vi ankom hytta ut på dagen og fikk utdelt rommene etter ønske.

Kjetil, Paul og Chris dro til Eigersund for å handle inn mat. Her ble det ikke spart på noe. Handlevogna bugna av «god saker». Til sammen hadde vi 5 kg smågodt, men gjorde rent bord. Godt jobba.

Om kvelden samlet vi oss rundt langbordet, til Kjetil sine hjemmelagde habbiser med bacon og ost i tillegg til båtpoteter. Utrolig så godt alt smakte i lystig lag på hytta.

Vi hadde med oss en del spill, som vi koste oss med. Og smågodt skålene ble stadig fylt på. Litt musikk og dans ble det også.

Tirsdag dro hele gjengen til Eigersund på cafe. Vi var også en tur innom sjokolade fabrikken. Her handlet vi litt til å ha med oss hjem.

På kvelden var alle mann i sving på kjøkkenet, taco

stod på menyen. Det ble kuttet, hakket og stekt etter beste evne. Det ble fleska til med suksess kake til dessert. Vi gjorde rent bord igjen, kjempe snadder.

Etter frokost onsdag måtte vi ta farvel med hytta og



Svanevatn. Vi kommer igjen til neste år. Hytta er alt bestilt, Hurra.

Gladmaten

Tekst & Foto: Marita

På denne fredagens sommerprogram stod Glamatfestivalen for tur. Det var et herlig vær, og vi ruslet sammen ned til vågen. Etter å ha sett oss om en stund fant vi oss forskjellige matboder og kjøpte lunsj. Det gikk i alt fra norske komler til tyrkisk, indisk og etiopisk mat, altså litt for enhver smak. Etterpå ble det is til dessert. Vi toppet det hele ved å avslutte dagen med kakespising på Domkirkeplassen.



Dagens Smil =)

Tekst: Arlene



En mann ringte til kameraten, men det var vanskelig å høre hva han sa i telefonen. Mannen sier; Det er så dårlig dekning der du er! Nei! Sier kammeraten. Her er det ikke dårlig dekning, men mange har mobiltelefoner!

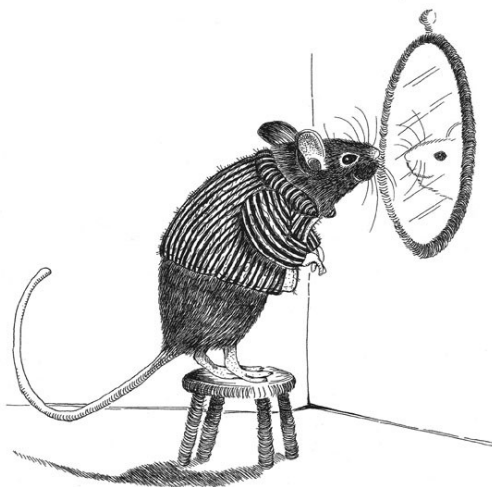
Har du hørt om mannen som teipet lommeboka fast i rattet? Han ville få styring på økonomien.

Et eldre ektepar hadde bodd i skogen i alle sine år, og en dag fant mannen et speil. Nei, men se sa han, er det ikke min gamle far! Ikke viste jeg at det fantes et bilde av han. Han tok speilet med seg hjem, og la det i vedskjulet. Da kona senere på kvelden gikk ned om ved skjulet for å hente ved, oppdaget hun speilet og mumlet; Nei jasså! Dette er altså den gamle hek- sa han har bedratt med!

Det var en gammel gubbe som kom til legen. Da han hadde fortalt hvor gammel han var, sa legen ”er du gift?” ”Ånei” sier mannen. ”Men jeg har lidd mye likevel, jeg”.

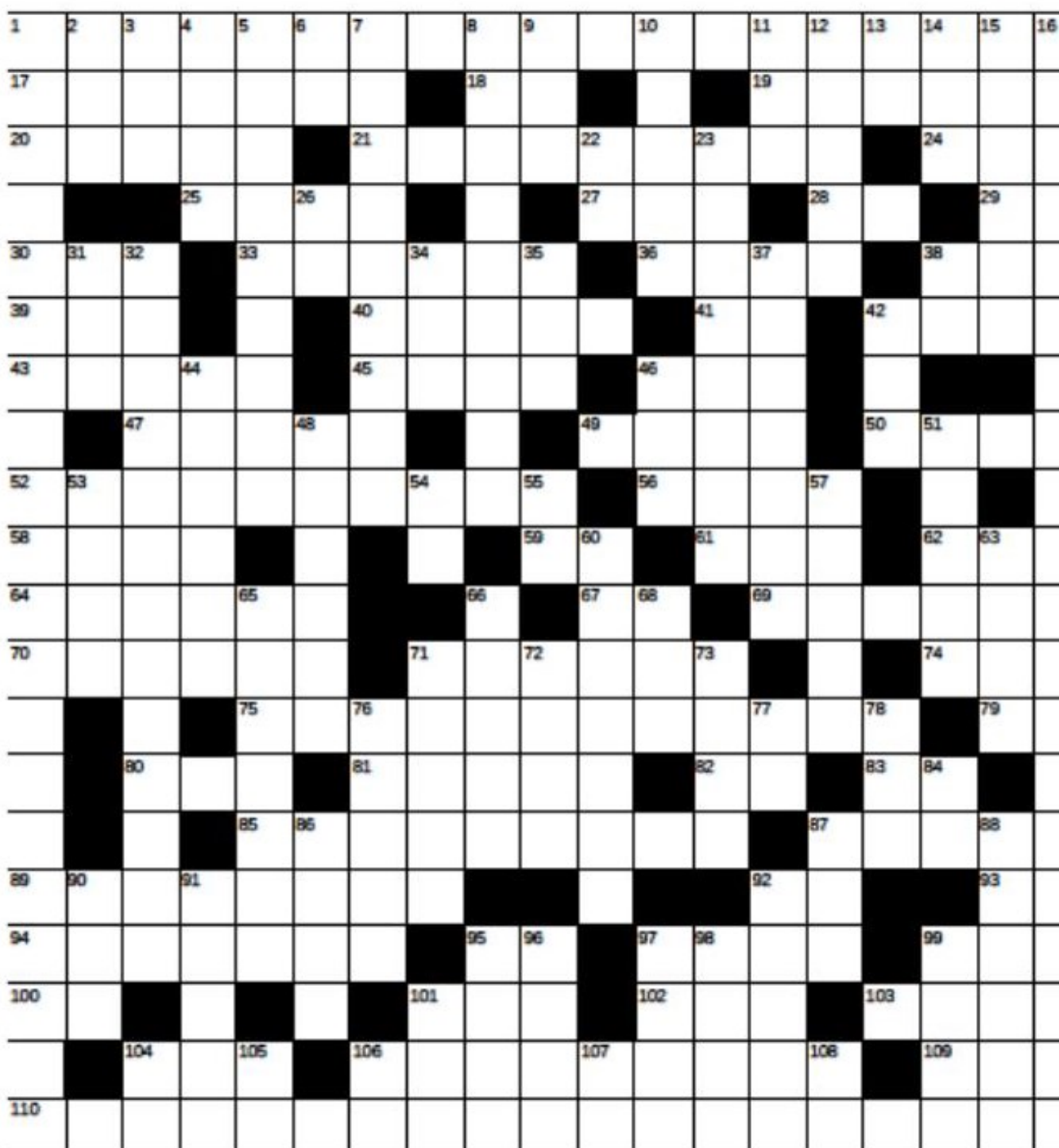


En mann blir stoppet i tollen, og tolleren oppdager en 3 liter dunk i kofferten, og spør hva som er i dunken. Det er mirakel vann fra kina, svarte mannen. Tolleren åpnet korken og luktet. Det er jo sprit! Utbryter han. Du verden, da har jo mirakelet allerede skjedd!



Kryssord

Tekst & Bilde: Sone



Vannrett

1	musikkgruppa
17	uavhengig av oksygen
18	steinete skråning
19	kritisere
20	tarvelig
21	halvkuleformet tak
24	har lyst til
25	rare
27	bevege
28	ikke
29	opptre
30	fare
33	matretten
36	attrår
38	tange
39	arveanlegg
40	laksefisk
41	tiltrekkingskraft
42	veiv
43	i stor omkrets
45	snømann
46	vi
47	forarge
49	klage
50	avgrunn
52	spisested
56	stikkvåpen
58	gifte seg med
59	sno
61	stokk
62	begynne å være
64	tas fra
67	klokke
69	holdes regning med
70	vannkildene
71	garvet
74	krev
75	videreopplære
79	drikk
80	slange
81	beruset
82	drøvtygger

83	vern
85	utsmykningene
87	spiss gjenstand
89	rykning
92	gresk bokstav
93	tone
94	klosterbeboerne
95	plate
97	umake
99	løp
100	frosset væske
101	kvinne
102	gårds plass
103	konstruer
104	varg
106	hedersbevis
109	kjemme
110	framføringen

Loddrett

1	kolonialbutikk
2	forfader
3	godt
4	på gjensyn
5	føden
6	leve
7	spillopper
8	badet
9	strev
10	måpet
11	spott
12	makter
13	spis
14	sjangl
15	toppen
16	fangstredskapet
22	harsk
23	ubåtkikkert
26	morene
31	kystvei
32	siste stopp
34	dekke med stein

35	bøy knærne
37	kadaveret
38	siffer
42	brei
44	tergete
46	vond
48	sjasket
51	rope av glede
53	enga
54	ikke på
55	fotledd
57	skrøpelig
60	duftene
63	strømpetot
65	symre
66	del av et hus forbeholdt
kvinner	
68	satt på hesterygg
71	forbered
72	vindusglass
73	grepa
76	beholder
77	i dette øyeblikk
78	kna
84	negasjon
86	sirkel
87	herr
88	blafre
90	anerkjennelse
91	smell
92	veggkledning
95	fugl
96	hjerteslag
97	framsette
98	småarbeid
99	knus med tennene
101	mann
104	tuting
105	vasse
106	latterlig lyd
107	artikkel
108	raptus

Tur til Byrkjedalstunet

Tekst: Arlene

Det ble bestemt at vi skulle dra på Byrkjedalstunet. Været lovet ikke helt bra fra morgenen av. Men tur ble det. Det var 3 biler med medlemmer som dro. Vi la i vei, og mye prat og latter var der i bilen. Vi koste oss. Finværet kom, og med den varmen og. Vi var heldigvis kledd i sommerklær.

Mye fint å se på veien. Flott natur, og dyr, som sauer, kyr, geiter, og ellers annet (mø,

mø).

Mange poser med mat, en stor kjølebag, kaffekanner, te vann m.m.

Vi stoppet ved Byrkjedalstunet og gjengen skulle inn å handle. Ble ikke så mye handel, for ting var dyrt. Ellers så gikk det på iskrem. Deilig og kaldt og godt. Så ferdige der, så bar det videre opp til Gloppe-dalen for å finne en rasteplass, og der mann kunne bade.

Turen gikk videre, og da fant vi en flott rasteplass. Men Kjetil måtte spørre eier om vi fikk lov. Så Kjetil kom tilbake med et smil om munn, som han ellers gjør.

Timene gikk veldig fort, så da var det på tide å vende hjemover. Vel hjemme takket vi for en flott tur, og alle var fornøyde.

Bursdagstur Til Arlene's hytte

Tekst & Foto: Marita



En herlig sommerdag i august tok vi turen til Arlene og Vidar hytte. Vidar ønsket oss velkommen på parkeringsplassen og hjalp oss å bære en overflod av handleposer og kurver frem til hytta. Der ventet Arlene som møtte alle med en god klem. Innholdet i alle handleposene kom godt med da det ble grillkos og all slags snacks på platten i skogen. Arlene hadde også bakt flere kaker for anledningen. Noen timer senere gikk vi fornøyde derfra med betydelig lettere poser, kake-mage og ostepopp mellom tenene.

Nytt regelverk for uførepensjon/uføretrygd

Tekst: Knut Magne

Alle som mottar uførepensjon 31. desember 2014 blir berørt når nye regler for uføretrygd trer i kraft ved nyttår.

Uførepensjon skifter navn fra uførepensjon til uføretrygd. Det skal bli enklere å kombinere arbeid og uføretrygd.

Akkurat som i dag skal den nye uføretrygden sikre inntekt for personer som ikke kan jobbe på grunn av varig sykdom eller skade. Uføretrygden skal i større grad gjenspeile inntekten for uførhet.

Det nye regelverket skal gjøre det enklere å prøve seg i arbeidslivet. Det blir mulig for den enkelte å jobbe uten å risikere at uføregraden blir redusert. Man kan i dag tjene 1G, dvs 83 000 kr årlig uten at det trekkes av uførepensjonen. I den nye uføretrygden kan man tjene 60 000 kr uten at det trekkes fra uføretrygden. En kombinasjon av inntekt og uføretrygd vil alltid være høyere enn uføretrygd alene. Selv minstelønns timelønn i arbeidslivet vil være høyere enn den «timelønnen» man får fra uføretrygden i NAV. Du beholder hele utbetalingen av uføretrygden til du når en inntekt opp til 60 000 kr. Når inntekten øker ut over dette, justeres trygden litt ned. Likevel blir den samlede inntek-

ten høyere enn uføretrygd alene.

Fra 1. januar 2015 er det ikke lenger ett års ventetid fra du fikk innvilget 100 prosent uførepensjon til du kan ha inntekt ved siden av. I dag er det slik at det å jobbe litt ekstra kan føre til at uføregraden din på 100 prosent kan bli satt ned, eller at retten din til uførepensjon kan falle bort. Dette slipper du å tenke på fra 1. januar 2015. Med de nye reglene beholder du uføregraden din på 100 prosent, uansett hvor mye eller lite du jobber. Det betyr at dersom du ikke kan opprettholde en arbeidsinntekt over tid, og inntekten din igjen faller bort, økes uføretrygden din opp til det opprinnelige nivået. Den nye ordningen vil derfor gi en trygghet til å prøve deg i arbeid tilpasset din egen arbeidsevne og ikke til terskler i regelverket. Du risikerer ikke en varig reduksjon i uføregraden din uansett hvor høy arbeidsinntekt du får.

Nytt er at man fra 1. januar 2015 skal betale vanlig skatt av uføretrygden. Uføretrygden skal heves for å kompensere for dette. I løpet av november skal alle mottakere av uføretrygd få et vedtaksbrev fra NAV om hvordan dette vil be-

røre deg. Lik skattelegging av uføretrygd og inntekt skal gjøre det mer oversiktlig for deg å kombinere arbeid og uføretrygd, og skatteterkslene vil forsvinne.

Reglene for uføretrygd gjelder også dem som har gradert uføretrygd, f eks 50% uføretrygd. Med gradert uføretrygd kan man også tjene 60 000 kr uten at det trekkes noe fra uføretrygden.

Når skal du melde inn inntekt?

Når du forventer å få en årsinntekt høyere enn inntektsgrensen din.

Årsinntekten din endrer seg fra det du tidligere har meldt inn.

NAV foretar et årlig etteroppgjør av uføretrygden som sikrer at du får riktig utbetaling av uføretrygden din.

For mer informasjon se: www.nyuforetrygd.no

Bak Låste Dører

Tekst & Foto: Karianne

Jeg har alltid vært alene. Jeg var den jenta som befant seg et i hjørne, og satt der i hele storefri. Jeg har aldri visst hvordan jeg skal oppføre meg blant andre, og har aldri klart å være sosial. Når jeg var mindre ble jeg mye låst inn på rommet mitt, som straff. Jeg kunne bli sittende der inne i timevis, ingen ville slippe meg ut. Etter hvert fant jeg ut hvordan man kom seg ut av rommet, men det tok ikke lang tid før jeg ble slengt tilbake. Etterhvert utviklet det seg til å bli at jeg låste

meg inne for å unngå hva som var på utsiden. All kranqlingen, skrikingen, volden. Det var den eneste måte jeg kunne rømme vekk. Jeg løp opp på rommet mitt og låste døra bak meg, satt meg ned på gulvet og satt på musikk så jeg kunne overdøve hva som skjedde på utsiden. Rommet mitt, bak den låste døra, er det tryggeste stede jeg kan være helt siden da. Hvis jeg ikke vil se folk, behøver jeg ikke å åpne, og folk kan ikke komme inn å forstyrre eller ta ut ting på meg. Mange samtaler

hjemme foregikk gjennom en låst dør.

Selv om den låste døren hjalp da (og forså vidt nå), er det den største grunnen til at jeg ikke klarer å være sosial. Jeg har ingen anelse om hvordan man skal holde en samtale i gang, hvem som jeg skal ta kontakt med, hva som blir for mye osv. Jeg har for det meste av livet mitt vært alene, og det er rart å plutselig måtte være sosial. Så selv når jeg ble eldre, var jeg den som satt alene i storefri, selv i en alder av 20 år.



Dikt

Foto: Alf-Hugo Nygård.

MJELLE.

Æ lengta ofte utover te Mjelle.
Når vinter'n kommer krypan kald og kvit.
Førr stranda ligg så stilt oppunder fjellet.
Og anna folk tar sjelden turen dit.
Der kan æ gå og drøm mæ bort aleina.
Om tie som førr alltid e førbi.
Der kan æ finn mæ rare skjell og steina.
Kver og en et stökke poesi.

Og sanda e så mjuk og fin på Mjelle.
Som balsam førr en bygutts såre bein.
Selja lyse grønn i ly av fjellet.
Og lufta e så velsigna rein.
Der kan æ ligg og mys mot Lofotveggen.
Som heng lengst nord i havet lyseblå.
Der lar æ mygga sug sæ mætt på leggen.
Du må ha vært der førr å kunn førstå.

Og sjøl når nordavinden slår sæ vrang på Mjelle.
Så gjer det sjælefred og helsebot.
Førr småbekkan som stupe blindt fra fjellet.
De landa alltid trygt ved fjellets fot.
Og bølga som bryt brått oppetter stranda.
De trekk sæ stilt tebakke kver en gang.
Ja, Mjelle e førskjellig fra alt anna.
Sjøl kråkeskrikan har en vennlig klang.

Hvis alle hadde funne sæ et Mjelle.
Ei stille strand som fylte dem med fred.
Der de kunn sett sæ ned i ly av fjellet.
Og tenk igjennom tanga en gang te.
Da hadde kanskje verden vært en anna.
Og sinte rop blitt overdøvd av sang.
Førr bølga som bryt brått oppetter stranda.
De trekk sæ stilt tebakke kver en gang.

- Tekst og musikk av: Terje Nilsen



Europakonferanse Skottland

Tekst: Nina & Arlene

Foto: Karianne

Vi var 6 stk. fra huset som deltok på Europakonferansen i Stirling Skottland. Arlene, Chris, Karianne, Finn Helge fra styret, Jorunn fra representantskapet og Nina reiste lørdag 11. oktober.

I sikkerhetskontrollen i Amsterdam, var Arlene litt uheldig og falt med brask og bram på rumpa da købeltet ikke var å støtte seg til. Men for en utrolig flott service fra hele personalet som kom springene til for å hjelpe.

Lørdag til søndag hadde vi en overnatting i Edinburgh. Det var en veldig fin start, og vel framme på hotellet, var det bare å kle seg litt om for så å innta et bedre måltid på en italiensk restaurant. Alle ble gode å mette med en 3 retters servering til billig penge sammenlignet med her hjemme.



Spesielle opplevelser fikk vi hvor vi hen gikk, og også på hotellet. Ikke mindre enn 4 politier måtte trø til for å roe noen av gjestene som vel og merke ikke var oss. En av gjestene gikk med en sandal og en sko, og Karianne fikk også oppleve han splitter naken i gangen..

Søndag før avreise til Stirling var vi turister. Vi fikk med oss litt av byen på en 2 etg

bybuss og mye frisk luft. Hoppet av ved Edinburgh Castle, og det er ikke bare i Stavanger det er bakker og brostein, så litt trim for hver og en fikk vi. Et veldig fint område med mye liv og røre, koselige nisjebutikker og gatemusikanter.

Vel framme på hotellet i Stirling fikk vi noen utfordringer. Chris fant ut at hun skulle dele rom med en vilt fremmed mann. Men etter mye om og men fikk hun sitt eget rom.

Søndags kveld var mingling for å bli kjent med andre deltakere. Til sammen var det 140 delegater til stede, fra 14 forskjellige land.

De neste dagene var fullt med workshop og vi fordelte oss så godt vi kunne for mest mulig innhold. Vi kunne delta på bla besøk og omvisning av Flourish House og Scotia Clubhouse, medlemsrekruttering, sertifisering, overgangsar-





beid, økonomi og støtte etc.

For Chris ble det lite konferanse. Hun måtte tilbringe 2 døgn på Forth Valley sykehus og Nina tilbrakte mesteparten av dagene der sammen med henne. Det viste seg at hun hadde alt for lavt blodtrykk og oksygennivå. Service og personal var utrolig hjelpsomme og tok

alt av prøver som måtte tas, for å forsikre seg om at det var sikkert å få Chris utskrevet onsdags formiddag for å kunne fly hjem. Det var en kjempeglad Chris som Nina hentet på sykehuset når avreisedagen var kommet. Denne glade, positive og ikke minst viljesterke damen, er en pasient Forth Valley aldri vil glemme!

Så, det har vært mange opplevelser og innholdsrike dager med litt av hvert. Avslutning med gallamiddag, sekkepipe og dans tirsdag. Arlene og Nina hadde også en snarvisitt innom Chris på sykehuset med kake slik at hun fikk en smak av gallaen. Det var en lang vei å gå til rommet, så vi fant en

stol med hjul hvor Nina trillet Arlene. Mye skoy og lange blikk fra sykepleiere, med råd fra dem å rulle stolen baklengs for bedre fart og stabilitet. Det ble rene riverdansen i finklærne til og fra Chris.

Alle de gode menneskene som deltok på konferansen var en utrolig flott imøtekomende åpen gjeng, med et stort hjerte for alle og en hver og Fontenehusmodellen. Flere delte historier som var både rørende, flotte og til ettertanke.

Etter noen intense dager var vi godt fornøyd med innhold, selskap og kunne reise hjem med mer i bagasjen. Hektisk retur ved mellomlanding i Amsterdam, men alle kunne puste lettet ut da vi endelig var på flyet, og alle kom seg hjem i godt behold.

Det har vært en flott tid sammen, ikke minst for oss fra huset, og vi vil med dette takke alle som bidro til godt selskap, samarbeid og glade dager!



En sommerhistorie om tjelden

Tekst:: Arlene Foto: Karianne

En flott sommerdag, i slutten av juni, kom det uventet besøk opp til st. svithuns gate37. Sjøfugl fra sjø til land, 3 stk. En ledsager foran i toget, og en på hver side. Jeg stod ute, og nøt det fine været, og har alltid øynene med meg. Jeg fikk Kjetil til å komme ut å se og da han så disse, utbrøt han; «Dæven har du sett!?!». Vi måtte få ut fotografen vår Karianne, som da kom med fotoapparatet.

Hun var raskt på plass, og hun snek seg etter dem, og fikk tatt bilder. En av Tjeldene måtte inn i nabogården, og prøvde hvordan det var å sitte på et biltak. Den ble der lenge og vel, og Karianne fikk tatt mere bilder. Så takket de for seg, og tok sine vinger, og fløy av sted. NA-NA på gjensyn!



Fra sykehus til Fontenehus

Vi er så heldig å ha fått midler fra ExtraStiftelsen til prosjektet «Fra sykehus til Fontenehus». Så nå leaser vi denne kjekke bilen. Bilen blir brukt til å hente innlagte, både medlemmer og de som vil bli bedre kjent med Fontenehuset. Dette for at de kan få noen timer på huset her hos oss, om de har lyst.





Kryssord Løsning

Tekst & Bilde: Sone

d	a	n	s	e	b	a	n	d	o	r	k	e	s	t	e	r	e	t
a	n	a	e	r	o	b	u	r	o	u	o	p	å	t	a	l	e	
g	e	m	e	n	l	ø	k	k	u	p	p	e	l	v	i	l		
l	i	e	r	æ	r	e	k	l	e	e	e	e	e	i	e	t		
i	l	e	r	a	g	u	e	n	t	r	å	r	n	e	s			
g	e	n	!	ø	r	r	e	t	!	i	t	!	v	i	n	k		
v	i	d	e	n	y	e	t	!	o	s	s	!	o	u	k			
a	u	r	e	r	e	e	a	n	k	e	d	j	u	p	f			
r	e	s	t	a	u	r	a	n	t	d	o	k	u	f	!			
e	k	t	e	f	v	å	l	p	e	l	b	i	!					
f	r	a	t	a	s	h	u	r	t	e	l	i	e	s				
o	a	s	e	n	e	b	a	r	k	e	t	!	e	s	k			
r	!	e	t	e	t	e	r	u	t	d	a	n	e	t	e			
r	o	r	m	ø	l	e	t	e	k	u	!	e	s					
e	n	o	r	n	a	m	e	n	t	a	!	s	t	i	f	t		
t	r	e	k	n	!	g	u	n	e	!	p	!	!	l	a			
n	o	n	e	n	e	e	p	u	p	a	r	t	a	n				
i	s	a	g	f	r	u	t	u	n	b	y	g	g					
n	u	l	v	h	y	l	i	e	s	t	e	r	g	e				
g	a	l	i	a	f	o	r	e	s	t	!	!	g	e	n			

Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset i Stavanger har omtrent 260 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 med-

lemsbladet – *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 organisasjons-/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.

For den som ønsker det kan gi grasrotandelen til oss fra Norsk Tipping? Dersom du velger å støtte oss vil Norsk Tipping gi 5 % av innsatsen til Fontenehuset i Stavanger. Du kan registrere deg via internett eller SMS. Send SMS til 2020 (gratis) med mel-



GRASROTANDELEN

FONTENEHUSET STAVANGER

Organisasjonsnummer: 971338709



32774971338709

dingen: Grasrotandelen 971338709. Ta eventuelt strekkoden til over til kommisjonøren når du spiller, eller oppgi organisasjonsnummeret vårt, 971338709.

Fontenehusets kontonummer: 9685.05.50481

Fontenehusets kontonr: 9685.05.50481



Like us on
Facebook

Vi takker våre støttespillere



STAVANGER KOMMUNE



Helsedirektoratet



Stavanger Vest



Microsoft



Støttemedlemmer



MENTAL HELSE

