

FonteneNytt

Vår 2021



- HILLEVAGSKJEVA 30/40
- FRUKT 10,-
- LAPPER 20,-
- BRUS/VANN 32,-
- KAFFE 20,- PÅFYLL 10,-
- ANNEN KAFFE 25,-
TE/KAKAO

HALV HORN OST
SKIVA PIFT/VARMT 35
TORSdag:
WIENERPÅSE I T
(PINUP & LOLIPOP)



FONTENEHUSET
STAVANGER

GRATIS TILBUD



Innhold

Side 2:	Innholdsfortegnelse
Side 3:	Sammen løfter vi hverandre
Side 4:	Leder
Side 5:	Intervju med ung på huset
Side 6:	Julefeiring
Side 7:	Lille nyttår
Side 8-9:	Fire på huset
Side 10-11	Sammen for bevegelse
Side 12:	Medlemskvelder
Side 13:	Intervju med Alf
Side 14:	John Beard – Fontenehusets Far
Side 15:	Intervju med Mira og Helene
Side 16-17:	Medlemmenes kunsthjørna
Side 18:	Filmanmeldelse ”I krig med bestefar”
Side 19:	Besøk av Miss Norway Deltaker
Side 20:	Skralling, Fuglebrett
Side 21:	Kryssord
Side 22:	Ordførerbesøk på Salongen
Side 23:	Retningslinjene for Fontenehuset
Side 24:	Intervju med styreleder Birger
Side 25:	Dagens smil
Side 26—27:	Sponsorer

Dette nummeret av Fontenenytt

Forsidebilde tatt av: Nina Toppbilde tatt av: Matias

De som har jobbet fram dette nummeret av FonteneNytt er: Thea, Nina, Inge, Ådne, Simon, Arlene, Petter, Lene, Mariell, Alf, Trond, Brit, Matias, Tone Lise, Helge



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

I SAMME BÅT

Jeg er imponert. Jeg er imponert over humøret, aktiviteten og deltakelsen til medlemmene på huset. I løpet av det siste året har vi vært så kreative og aktive som det går an å være. Noen har fått seg jobb og studie, kommet seg ut på tur, funnet på nye ting alene, eller sammen med andre. Mange er flinke til å snu situasjonen, og gjør det de kan for å få det beste ut av den.

Er det lov å si at det ikke er så vondt at det ikke er godt for noe?

Når mulighetene begrenser seg, gjør det noe med oss. Bevisst eller ubevisst tror jeg at antennene retter seg mot for eksempel overlevelse, gleder, muligheter og nye verdifulle veier.

På Fontenehuset Stavanger har medlemmer og medarbeidere deltatt med giv og lyst på nye prosjekter. I perioder har omvisninger av potensielle medlemmer tatt ny form siden vi ikke kan ta inn nye folk på huset for øyeblikket. Vi tilbyr turer, møter på Kafe Salongen, Teamsmøter, og aktiviteter utenfor huset. Dette for at folk

ikke skal komme til lukkede dører.

På Kafe Salongen har man lagt til rette for at kunder fremdeles kan få seg en kaffekopp og Hillevågskjeva i en god og rolig atmosfære.

Vi er blitt mer kreative, og vi fungerer. Vi koser oss ekstra for at dagen skal bli bedre, og tar oss tid til å prate mer. Vi blir mer kjent med hverandre og deler mer. Hverdagen er mindre hektisk til tider. At vi må stoppe opp litt gjør kanskje at vi ser hverandre bedre, og kjenner på bedre.

Alle prøver å gjøre hverdagen lysere og vi er i samme båt, og ror i samme retning.

Jeg er glad jeg kan komme på Fontenehuset å jobbe i dette sosiale arbeidsfellesskapet. Det er alltid et smil å få, en latter i bakgrunnen, en vits på lur, i en ellers seriøs arbeidsdag. Det er noe ekte og folkelig.

Vi ror i felleskap mot nye tider, prosjekter og fornyet arbeidsglede. En ting er sikkert, når en kommer på huset, er en ikke alene.

Når forholdene først er som de er, er det kanskje ikke så vondt at det ikke er godt for noe.





Intervju med ung på huset



Intervjuere: Matias og Stian

Bilder: Matias

Helge

Hva er det beste man kan bruke 150kr på?

Da er en kinobillett i luksussalen det første jeg kommer på. Der har de en helt ny sal med en helt syk komfort!

Hvor mange ganger har du grått eller havnet i slåsskamp når du har spilt kortspill?

Jeg har ikke havnet i slåsskamp i hvert fall. Men det har nok vært en del verbal ordsleng opp gjennom tiden! Apropos spilling, så liker jeg veldig godt å gå på Dragons Nest, spillbutikken til et annet medlem, Olof, og spille der. Der er det også slik, at hvis man kommer og er helt ny og ikke kan spillet osv. så er det likevel lett å sette seg ned med noen og lære. Vil si de er veldig flinke der på å få nye spil-

lere til å føle seg velkomne.

Thea

Hva er det beste man kan bruke 150kr på?



Normalt ville eg nok svart en 4pk med Pepsi Max og litt smågodt. Men for å støtte lokale bedrifter nå i disse tider, hadde det faktisk vært en god lunsj på en lokal café.

Hvor mange ganger har du grått eller havnet i slåsskamp når du har spilt kortspill?

Eg e en dårlig taper så eg kan sikkert kje telle på fingrene kor mange eg grein i løpet av barndommen.

Jo Andreas

Hva er det beste man kan bruke 150kr på?

Hekkan Burger

Hvor mange ganger har du grått eller havnet i slåsskamp når du har spilt kort-

spill?

Det har bare skjedd på monopol.

Tone

Lise

Hva er det beste man kan bruke 150kr på?

Diabetessjokolade på Dropsen til farfar. Det gir meg glede.

Hvor mange ganger har du grått eller havnet i slåsskamp når du har spilt kortspill?

Når jeg var liten gråt jeg jo hele tiden, slo ned brikkene, gjemte dem og jukset, hehe. Men nå gjør jeg ikke det lenger for å være et godt eksempel for ungene. Jeg pleide nok å være en dårlig taper, og enda dårligere vinner!





Julefeiring

Tekst: Arlene

Bilde: Nina

På grunn av situasjonen med Korona ble vi enige om at lille julaften skulle vi gå ut og spise. Det ble bestemt at vi skulle til Sola Quality hotell på Sola. Det skulle være koldtbord. Vi ble kjørt med biler fra huset, både fram og tilbake, og retur for å hente flere medlemmer. Vi møttes først på fontenehuset, og for å få utdelt julegaver. Julegaver ble utdelt, mange gaver ble det til medlemmer. Det var Johanne og Therese som hadde stått for det og at de skulle bli sponset av diverse butikker, med og diverse andre firmaer. En stor takk til de. Før vi skulle gå, så måtte vi rydde bort alt papir. Så bar det ut og avgårde. Vel framme så gikk vi inn til kafeen for å få oss kaffi. Langbordet var så flott dekket på. Etter en stund så kunne vi gå og forsyne oss med mat, som var koldtbord, og med mye god mat. Noen fyllte på mere mat. Godt var det. NAM-NAM. Brus og kaffi, fikk vi som drikke. Så etter alle var forsynt, så kunne vi forsyne oss med dessert. Under

dessertinntaket, så fikk vi alle utdelt hver sin liten pose. Vi fikk hver sin, grunnet at det ikke gikk fly. Oppi posene, var det karamell, tyggis og slikkepinne. Og så kom Rune Holdhus, som hadde laget sang til fontenehuset. Den gikk på fontenehuset, fontenehuset, fontenehuset, og så videre. Det var til daglig leder Nina og. Gjett om vi lo, kjekt var det. Så

var dagen slutt, vi takket for oss, og forsvant til bilene vi skulle være med. Takk for en alla tiders julaften. Så ble det jul for oss i fjord 2020.





Lille nyttår

Tekst: Petter Marken

Bilde: Nina

Lille nyttårsaften var vi på Harry Petter og spiste god mat og koste oss med ansatte og medlemmer. Det var skikkelig kjekt.





4 på huset

Intervjuer, Lene:

*Har du et råd om hvordan
man kan gjøre noe positivt for
andre?*

Bilder: Ådne



Tord:

*Spør om noe jeg kan hjelpe
med*

Simon:

Send en SMS og si hei





Thea:

*Si fine ord og smil og
oppmuntre hverandre*

Arlene:

Ha smil i hverdagen sin





Sammen for bevegelse

Bilde: Thea

Tekst: Thea og Mariell

Nå er vi endelig i gang med prosjektet vårt «Sammen for bevegelse». Startskuddet gikk 1. februar og motivasjonen er på topp.

Prosjektet går ut på at vi tilsammen skal gå tilsvarende jorden rundt i løpet av ett år, ved bruk av skrittellere / aktivitetsarmbånd / mobilapp. På «turen» rundt jorda skal vi «besøke» 31 forskjellige Klubbhus i 17 forskjellige land. Prosjektet gjennomføres ved at vi samler antall skritt vi



har gått hver uke og ser hvor langt vi har kommet på kartet. Vi legger ut oppdateringer på hjemmesiden, facebook og instagram underveis!

For hver gang vi kommer til et Klubbhus, sender vi en e-post til dem og forteller om prosjektet vårt. På den måten håper vi å kunne være til inspirasjon til å gjøre noe tilsvarende. Vi har fått positive tilbakemeldinger fra flere av Klubbhusene vi har «besøkt» og vi gleder oss over å kunne bli litt bedre kjent. Vi setter oss også mer



inn i deres hjemmeside / facebook side og forteller litt om dem på våre ukentlige husmøter.

Det er Livsstilsgruppa på Fontenehuset Stavanger som har tatt initiativ til dette prosjektet. Vi har erfart og lest om flere positive effekter, som den fysiske aktivitet har på den



psykiske helsen. Vi ser på det som den beste medisinen for den mentale helsen. Noe av det vi liker så godt med dette prosjektet, er at den gir alle mulighet til å være med, uavhengig av ens nåværende funksjonsnivå. Her kan vi sammen motivere til bevegelse og øke den fysiske aktivitet, som igjen har en positiv virkning på den psykiske helsen.



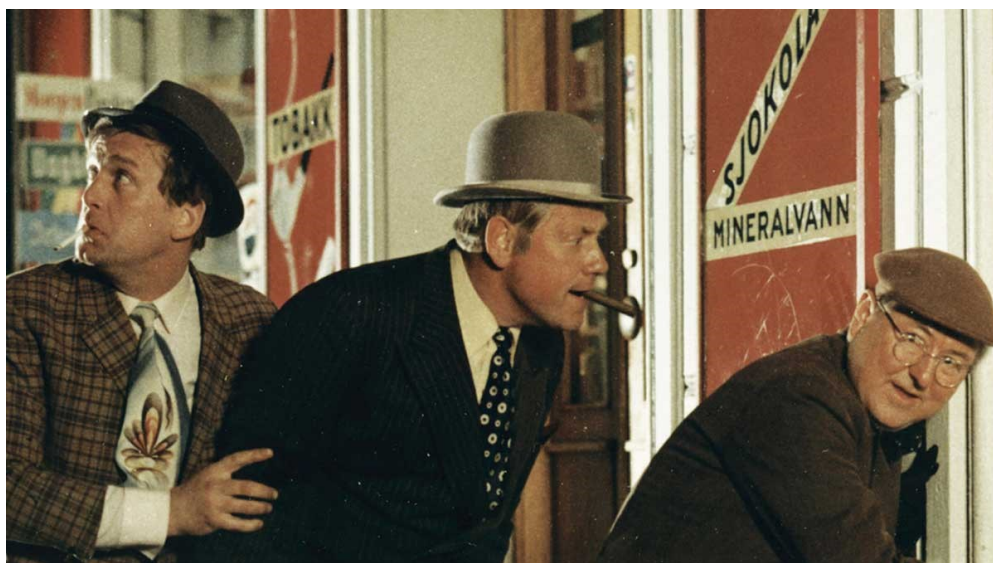
Medlemskvelder

Bilde: Internett

Tekst: Inge, Matias

Denne høsten og vinteren har vi medlemmer kjørt i gang medlemskvelder hver mandag etter stengetid her på huset. Medlemskveldene er en kveld hvor vi medlemmer får boltre oss på huset, og tar ansvaret som medfølger, uten noen ansatte til stede. Disse kveldene har vi ofte brukt på enten å lage noe mat sammen, spille spill, ha quiz, sette på noe musikk i lokalet og rett og slett bare blitt bedre kjent med hverandre. Når det nå begynner å bli varmere i været utover våren og sommeren, planlegger vi å være eventuelt mer ute og grille osv. Mandagskveldene kan du bare stikke innom å henge litt, hvis du vil, og du bestemmer selv akkurat hva du vil være med på. Dette er tross alt en kveld som er til for deg, og vi kan si at de fleste som er med, har det så greit at de blir med flere ganger. Til nå synes vi det har vært et særdeles bra oppmøte de fleste kvelder. Personer i alle aldersgrupper, mellom 20-60 år.

Medlemskvelder foregår hver mandag kl. 16-19. Kom og bli med!





Intervju med Alf

Av Ådne & Thea.

Bilder: Nina

Hvordan trives du med jobben ved den økologiske gården på Ullandhaug?

Veldig bra, det å bli sett, det betyr enormt mye! Fikk først beskjed fra Nav at jeg ikke fikk jobben der men så snakket jeg med Finn Helge (daglig leder på gården) og fikk ordnet jobben.

Hvordan har jobben hatt innvirkning på din helse?



Veldig bra. Har det mye bedre både fysisk og spesielt psykisk.

Hva består arbeidsoppgavene dine i?

Vanlig gårdsarbeid. Veldig varierte dager, jobber ute i alt slags vær. Gir mat til alle dyrene: griser, sau, høns, kalkun og ender. Henter egg fra hønsehuset, rengjøring av hønsehus. Har vært med på å så frø og å beskjære ripstre. Har også vært med på dyrking av piletre samt fletting av piletre til for eksempel pizzabrett, gjerder. Veldig kjekt!

Hva er arbeidstidene dine?

Jobber fra 09:00 til 15:00.

Hvordan kommer du deg til og fra jobb?

Jeg busser frem og tilbake.

Hvor lenge har du jobbet der og hvor lenge tenker du å fortsette?

Begynte i Desember i fjor og det er ikke satt noe slutt-dato enda. Drømmen er å få ordinær jobb der.

Så kjekt å høre Alf! Takk for intervju og lykke til videre!





John Beard – Fontenehusets Far.



Fountain House New York ble skapt i 1948 av tidligere pasienter fra Rockland Psychiatric Center i New York. John Beard blir sett på som faren av Fontenehusmodellen, han ble nevnt som Direktør av Fountain House i New York i 1955 og hadde denne stillingen fram til hans bortgang i 1982. Han var en pionér i mental helse praksis fra før og stod bak formaliseringen av modellen samtidig som han beholdt fokus på Fontenehus-samfunnet som ga gjensidig støtte for medlemmer. En av hans programmer i begynnelsen var overgangsarbeid der medlemmer ble plassert i midlertidig arbeid som forberedelse for eventuell permanent arbeid. Beard gjorde Fountain House fra det som egentlig var en sosial klubb til et virkelig omfattende psykiatrisk rehabiliteringsprogram.

Bakgrunn for noe av hans praksis kommer fra da han observerte behandlingen av fysisk funksjonshemmede ved Rusk Institute i New York City. Han ble interessert i bruk av støtter, som proteser og ramper, for å skape en håpefull virkelighet for funksjonshemmede. Beard videreførte dette i konseptet 'usynlige sosiale ramper' – de usynlige støttene i programmer og praksis i Fontenehusmodellen, der medlemmer og medarbeidere jobber og støtter side om side. Dette sammen med hans andre konsept 'behov for å være nødvendig', der Fontenehus-samfunnet skaper et fokus på medlemmers styrke og behov for medlemsdeltakelse, var banebrytende bidrag til sosial teori og praksis.

John Beard identifiserte aldri seg selv som en humanist men hans prinsipper som ble brukt i behandlingen hans blir sett på som humanistisk. Humanisme er et ikke- religiøst livssyn som setter mennesket i sentrum. Han hadde en optimistisk tro på menneskets potensial og la vekt på relasjoner og tilhørighet i et støttende samfunn for selvrealisering.

John Beard fikk diverse utmerkelser for hans arbeid innen psykisk helse og hans arbeid har ført til hundrevis av hus over hele verden.





Intervju med Mira og Helene

Intervjuere: Lene og Inge

Bilde: Brit

Hva synes dere er best med å være på fontenehuset?

Folka. Folk kan komme som de vil, rom for alle.

Har dere lært noe spesielt her

på fontenehuset?

Viktigheten av et felleskap.

Viktigheten å motivere andre til å gjøre sitt best, å gjøre sitt beste er godt nok.

Er dere fornøyde med oppholdet?

Veldig fornøyd, snille mennesker.

Hva vil dere ta med videre på ferden fra fontenehuset?

Forståelsen for at alle er forskjellige og at det skal være rom for alle.





Medlemmenes kunsthjørna

Jeg er en isbjørn,
En bitteliten isbjørn.
Som prøver forsiktig
å komme seg hjem

Dikt av Lene

Var du et barn når du var liten?
Jeg var kanskje en blomst,
Som luktet jordbær
syltetøy

Dikt av Lene



Maleri av Ådne



Maleri av Ådne





Filmanmeldelse "I krig med bestefar"

Tekst: Petter og Håvard

Bilde: Internett

Vi hadde ingen spesielle forventninger da vi skulle se denne kinofilmen. Vi så at Robert Di Niro var med og tenkte derfor dette kunne være en bra film. Siden Di Niro ofte spiller i bra filmer. Chr. Walken har mange av oss også et forhold til. Han gjør interessante roller. Di Niro og Walken er nå eldre menn, og spiller nå i litt andre roller enn det vi er

vant med å se disse i. Interessant.

"I krig med bestefar" er en humoristisk film. Hva skjer når gamle folk er for reduserte til å bo for seg selv? Det kan det bli en viss humor utav.

Datteren til den gamle mannen (Di Niro) spilles av Uma Thurman. Hun er mor til sønn og datter. Hun er gift med en mann. Og de utgjør en familie. Den gamle mannen (Di Niro) flytter inn hos sin datter på et tidspunkt, og det utløser en rekke komiske

situasjoner. Mer kan vi ikke avsløre.

Denne type film er noe vi ikke har sett før. God humor. Vel verdt å se. Terningkast 5.





Miss Norway deltaker.

I mars var vi så heldige at Miss Norway deltaker Karianne var å holdt foredrag for oss samt fikk høre om hva Fontenehuset er. Kanon kjekt og vi gleder oss til videre samarbeid. Tusen takk for at du delte din historie Lykke til videre, vi gleder oss til å følge deg på veien videre.



Fontenehuset er på Instagram, følg oss!

@fontenehusetstavanger

@ungpahuset



Skrallíng

Det er mulig å utnytte varer som er kastet eller gått ut på dato som for eksempel grønnsaker og frukt. Begrepet for dette er skrallíng eller på engelsk dumpster dí-víng. Innenfor dette området hører også det å dyrke frem grønnsaker fra mat som egentlig ville gått i søppelet. For eksempel hvitløk som har begynt å råtne eller lignende. Dette har blitt et fenomen blant enkelte og disse folka kalles frígá-nere.



Er det noe spennende her?

Fuglebrett

Ví har fått et fuglebrett laget på ullandhaug økologiske gård. Det har blitt besøkt av spettmeis, blåmeis, kjøttmeis og rødstrupe. Ví har også hengt opp meisballer som fuglene kan spise av.



Kryssord av Ådne



Ordførerbesøk på Salongen

Tekst: Nina, Inge

Bilder: Nina

Det var stor stas at ordføreren Kari Nessa Nordtun, i en travel hverdag tok seg tid til å besøke oss på Kafe Salongen. Hun fikk smake på mat vi tilbyr, og hadde god tid til oss. Hun var opptatt av hva vi som Fontenehuset synes er viktig og hørte på medlemmer og deres historier.

Kari var opptatt av folks psykiske helse, hvordan det er, og har vært under pandemien. Det var første gang hun var på Kafe Salongen og fikk også en prat med Anne Torill Stenberg fra Stavanger Bibliotek, som vi drifter Salongen med.

Ikke nok med det, fikk vi et muntret innslag fra "June Kommune" (Jan Rune Holdhus) som spilte / filmet inn ny sang om Stavanger Kommune, hvor Kari og kafeen ble tatt med i innspillingen.

Et medlem av Fontenehuset benyttet anledningen til å gi en gave til ordføreren fra han, som ble satt stor pris på.

Både ordføreren og oss var enige om at når det lar seg gjøre, kommer hun på besøk på huset!



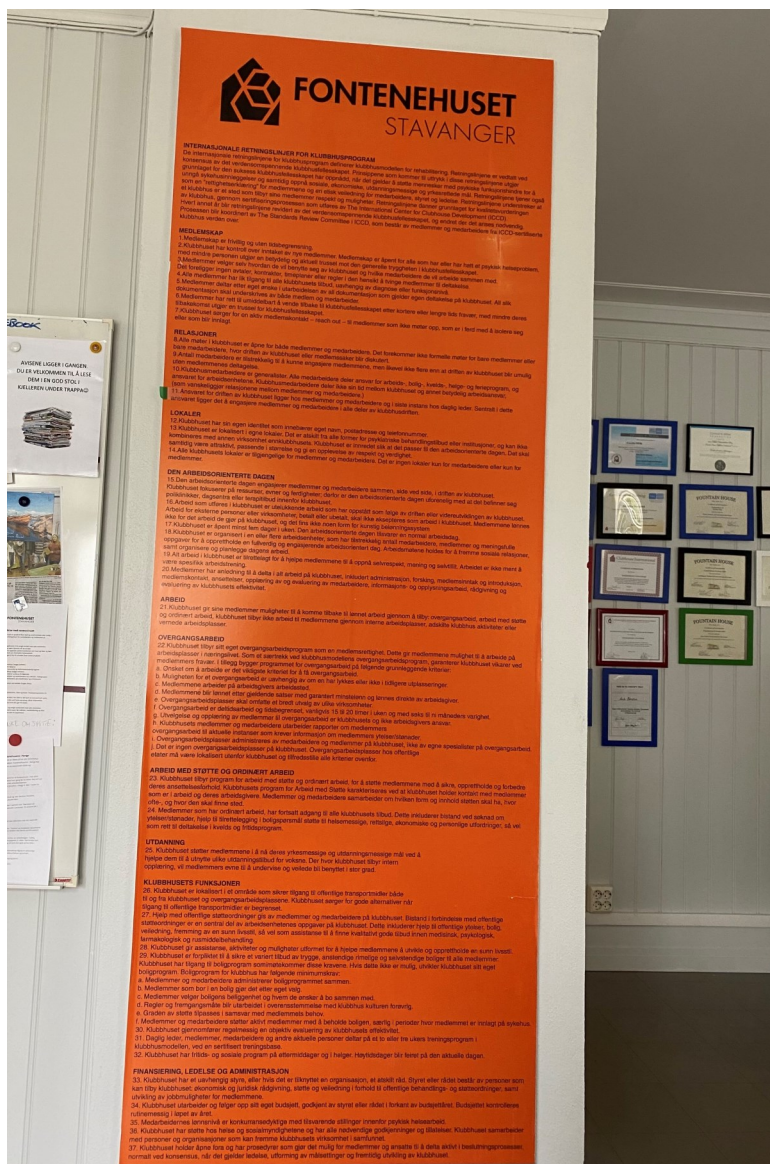


Retningslinjene for Fontenehuset

Tekst: Retningslinjer

Bilde: Thea

24. Medlemmer som har ordinært arbeid, har fortsatt adgang til alle klubbhusets tilbud. Dette inkluderer bistand ved søknad om ytelser/stønader, hjelp til tilrettelegging i boligspørsmål støtte til helsemessige, rettslige, økonomiske og personlige utfordringer, så vel som rett til deltakelse i kvelds og fritidsprogram.





Intervju med styreleder Birger

Hei, og gratulerer som styreleder i Fontenehuset Stavanger!

Du har vært som styremedlem 1 år før nå, og hvilket inntrykk har du fått av oss?

Det er en stor ydmykhet og glede å få lov til å være Fontenehuset sin nye styreleder. Jeg er imponert over arbeidet Fontenehuset gjør, og det tilbudet som er her for de som behøver et sted å kjenne at de blir sett og akseptert. Mitt ønske for Fontenehuset er at vi blir godt allment kjent slik at flere kan komme å ta del i det gode tilbudet som er her.

Du sitter jo som representant i kommunestyret og er fra Finnøy. Hvordan er det å være i Nye Stavanger?

Det er spennende og utfordrende å være en del av en så stor kommune. Det er mye nytt, og jeg jobber for at vi alle politikerne skal forså hverandre og de ulike kulturene og forutsetningene vi har. Livet i Hillevåg er ganske forskjellig fra livet på Nord- Hidle, og jeg er opptatt av at alle uansett hvor de bor, eller hva de heter. Alle skal bli hørt og føle at de betyr noe. Det er ikke slik at vi som politikere kan etterkomme alle ønsker eller behov, men alle skal lyttes til å møtes med respekt. Likebehandling er ikke noe som bør etterlyses, men bør til en hver tid være en selvfølge. Jeg opplever Stavanger kommune som en god kommune for mangfoldet å bo i. Vi skal levere gode tjenester i hele kommunen.

Hva betyr psykisk helse for deg?

Det er viktig at vi kan ta vare på hver andre gjennom ulike faser i livet. Når vi møter motgang og livet er vanskelig er det viktig å kunne ha noen som forstår og hjelper til å se at dagene vil bli bedre og at det er et lys og at det kommer en ny morgen. Psykisk helse er viktig for at vi alle bevarer selvtilliten og selvrespekten. Da kan vi også bidra til bedre samfunn for alle.

Blir det tomatfestival i år, og er dette noe vi kan glede oss til?

Det vet jeg ikke – den blir kanskje ikke slik den har vært tidligere, men uansett håper jeg vi kan få en folkefest som ikke bare blir digital, slik at vi kan få satt Finnøy kommunedel og tomatene på kartet en gang til slik det har blitt gjort flere ganger før.





Dagens smíl

Tekst: Arlene

Bilder: internett

Kjekk telefon:

Hei mamma, jeg ringer

Fra fødeavdelingen.

Du er nettopp blitt

barnevakt



To små unger sto og så

På en utenlandsk bil

Med kjennetegn bokstaven

D. Hva betyr D? Undret

Den ene.

Dyskland, selvfølgelig

Så den andre

Vel så den første,

Det kan være Dorbritannia!



På kanten:

Nå er det nok, skrek

Hun til sin mann.

Nå reiser jeg hjem til

Mor! Greit så han,

Der er jo god plass,

Din far ringte i dag, og

Så at hun var reist

Hjem til din mormor.





VI TAKKER Støttespillere & Samarbeidspartnere



STAVANGER KOMMUNE

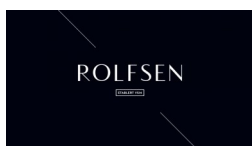


Ønsker du ditt firma her ring 51 53 53 93





Norske Kvinners
Sanitetsforening



BRØDRENE PEDERSEN

J.R. HARLEKIN



**EUROPEAN
WELL PRODUCTIVITY
FORUM**

STAVANGER | 2020



Vi trenger deg som støttespiller

Fontenehuset Stavanger har 205 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. 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.

Sponsorer får tilsendt husavisen.

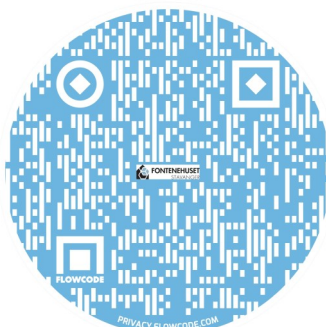


FONTENEHUSET STAVANGER

Adresse: St. Svithuns gate 37

4008 Stavanger

TLF: 51535393



Org. Nr. 971 338 709

www.fontenehuset.org

kontor@fontenehuset.org

Kontonr: 3207.26.07715