

# FONTÄNHUSKÄLLAN

En tidning från Falkenbergs Fontänhus

NUMMER

2

2022

ENHETSRAPPORTER

SOMMARFESTEN

ÖVERGÅNGSARBETE





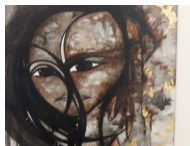
Stina Hansson, 2020

## LEDARE

Då blev det ett julnummer av ett nummer som från början skulle bli ett höstnummer, så kan det gå. I detta nummer gör Birgitta en återkomst med sudoku och vi får även rapport från vår lyckade sommarfest, bland annat.

Redaktionen på Falkenbergs Fontänhus har under senhösten haft en liten omstart för att blåsa nytt liv i vårt tidningsarbete. Känns bra och vi hoppas att entusiasmen håller i sig under nästa år.

## VAD HÄNDER PÅ HUSET 2023



En massa olika saker förstås. Men bland annat skall vi åka på en sommarresa, göra en nysatsning i vårt sponsorarbete.

Vi skall även färdigställa film och släppa en fontänhuslåt.



Vi skall även gå kurs i Hälsa på Mimi folkhögskola.

## FONTÄNHUSKÄLLANS POLICY

Arbetet med Fontänhuskällan görs av medlemmar och handläggare på Falkenbergs Fontänhus. Tidskriften utkommer ca fyra gånger om året. Fontänhuskällan skall spegla vår verksamhet som organisation både lokalt och centralt. Enskilda artiklar kan ge uttryck för personliga betraktelser och då framgår avsändare i artikeln. Redaktionen arbetar med att skapa ett varierat innehåll då vår målgrupp är bred. Om du som läsare känner att tidningen bör finnas tillgänglig på fler ställen ta gärna kontakt med oss på Falkenbergs Fontänhus.

Omslag: Foto på Joel när vi besökte Bloms gård

Vill du stödja vårt arbete och samtidigt få tidningen hem till dig? Bli stödmedlem! Sidan 23





## 2

Ledare

Vad händer på huset i  
Höst?

Fontänhuspolicy

3. Innehållsförteckning
4. Studiebesök
5. Enhetsrapporter/ Invigning
6. Krönika—Rolf
7. Torsdagsaktiviteter
8. Recension
9. Tack till Willys
10. Presentation
11. Sommarresa Fegen



## 12-13

Rapport från vår sommarfest.



## 15

Foton från våra olika  
friskvårdsinsatser.

14. Presentation
15. Friskvård
16. Temadag—Hälsa
17. Övergångsarbete
18. Iris medlemspresentation
19. Kortinfo
20. Birgittas sudoku
21. Adnans recept
22. Info om Fontänhus
23. Sponsring/  
Stödmedlemskap
24. Våra sponsorer

# BESÖK PÅ FALKENBERGS TERMINAL

Den 16 juni blev vi guidade runt hamnen för en visning av Falkenbergs Terminal AB. Det är ett företag som arbetar med tredjepartslogistik vilket innebär att dem tar emot varor av en säljare för att sedan kunna skicka det vidare till en köpare. Dem fungerar som en mellanhand mellan köparen och säljaren. Deras transporter består mestadels av båtar och lastbilar. Företaget erbjuder även lokaler för förvaring av varor för andra företag. Totalt finns det ungefär 60 000 kvadratmeter förvaringsmöjligheter under tak, vilket är ungefär lika stort som 10 fotbollsplaner.



På bilderna ovan syns de tre största avdelningar som transporteras in i hamnen. Bilden till vänster är tång, mitten bilden skrot och bilden till höger en övrig verksamhet som mestadels tar emot armering men i detta fallet stora vindkraftverk.

Vi blev även insatta i en annan stor verksamhet som bestod utav förvaring och förpackning av salt. Salter som visades upp va allt ifrån vägsalt till salt som vi har i maten. På anläggningen fanns ett stort transportband där saltet transporterades från hamnen in till ett lager där stora högar med salt förvarades. Falksalt är ett välkänt varumärke som förpackas på Falkenbergs Terminal AB. Vi fick se hur dem färdiga förpackningarna kunde se ut och många av dem gick att känna igen.

Det blev ett roligt och lärorikt besök hos Falkenbergs Terminal AB. Extra roligt att se att Falkenberg kan ta emot så mycket leveranser och hantera stora varumärken. Det fanns många avdelningar att kolla på och en stor verksamhet att sätta sig in i.



På bilden syns ett glatt gäng som fick stå i en av transportmedlen på företaget. Skopan rymmer 18 kubikmeter.



Här visas produkter upp från Falksalt.



På bilden till vänster syns gatusalt och stensalt, bilden till höger visar saltrännan som går från havet upp till förvaringen på Falkenbergs Terminal AB.

/Redax

## Köksenheten

Köksenheten har under hösten haft olika tema-veckor, nu senast var temat—”Världens mat” och till varje maträtt fick vi information om landet.

Matsvinnet från Willys har fortsatt och vi har vid flera tillfällen gjort en ”fredagskasse” där medlemmar får chans att ta med lite extra gott hem till helgen.

### Matfullness

Nya projekt på gång. Köksenheten har startat upp en matfullness-grupp som vi hoppas få skriva mer om i tidningen när tiden är inne. Än så länge så finns det möjlighet för våra medlemmar att på måndagar göra egna matlådor med det matsvinn vi hämtar. Köket har även tagit fram recept som de skriver ut och följer med påsar med matsvinn.



## Kontorsenheten

Under hösten har vi på kontorsenheten haft en kick off med planering av kontorsarbetet.

Vi har fått igång arbetet med vår digitala skylt och jobbar nu febrilt med vår verksamhetsberättelse.



### HLR-Kurs

Vi hade hjärt och lungräddningskurs i matsalen. Det var en person från Anticimex som höll i kursen. 12 personer blev utbildade och detta gjordes möjligt på grund av en sponsring från **Vinbergs Mekaniska**.



Illustration: okänd

## Serviceenheten

Under första halvan av hösten har vi byggt ny kompost och kantskurit.

Hjälpande handen och de medlemmar och handledare som jobbat med detta har under hösten hunnit med 11 stycken uppdrag.

Renovering av vår källare har fortsatt.

### Vår Tomte

Under temadagen ”enhetsarbete” så skapade serviceenheten vår fina tomte som nu förgyller allas vår dag.



### Invigning-Snickarboa

Invigning av vår Serviceenhet—*Projekt Snickarboa*. Göran Bengtsson från Falkenberg's Fontänhus, Framtidsbanken var hos oss och klippte bandet.



# Förlåtelse gäller allmänt för alla människor

**När det gäller förlåtelse** är det en grund för alla människor att bygga vidare på. Om Man inte förlåter blir resultatet inte bra. Förlåtelse är att sätta andra människor fria. Vi vet ju med oss att alla människor är ofullkomliga. När det faktiskt är en sanning, så mår vi bäst när vi förlåter varandra. Jag är beroende av att du förlåter mig. Du som menar dig ha rätt, behöver ju också ödmjuka dig. Att ödmjuka sig, är också något som är nödvändigt. Även om vi skulle ha rätt i de flesta fall har vi inte rätt i alla omständigheter. Vi kommer med säkerhet ha fel på något av det som är fullkomlig sanning.

**Någon har uttryckt sig så här**, "det är mänskligt att fela". När det också gäller att ha fel, att göra fel, behöver man också erkänna, omvända sig. Det är kärlek, när man förlåter varandra. Kärleken ser inte det onda, utan är i det här fallet överseende. Du mår bättre som människa när du blir befriad var gång som du gör bort dig. Man bygger upp varandras förtroende när man förlåter. Det blir ju mycket lättare att umgås och man kommer inte att få problem med sin medmänniska.

**Där det finns kärlek och förlåtelse**, där finns förstående hjärtan. Människor som inte tävlar med varandra om att vara duktigast, visst är det befriande. När man är rädd för att göra bort sig kan det härledas från något som skedde tidigare, att människan inte blev förlåten. När vi människor är toleranta och överseende, har vi kärlek, den kärlek som är andlig. I många fall är kärleken det bästa man kan möta sin

medmänniska med. Förlåtelsen i kärleken gör att människor vill umgås med dig. Förlåter man inte så uppstår en konflikt. Jag kan ha fel i det jag nu skriver om, i så fall är jag beroende av ditt överseende och din förlåtelse. Min vision i detta läge är att människor har lättare att umgås med varandra. Det är lättare, absolut, om du vågar vara i närheten av en annan människa.

**I ett land som har anarki**, så förstår man ju att det är omöjligt att leva där. Övervinn det onda med det goda. I Sverige behöver vi devisen "störst av allt är kärleken", på det andliga området. Och även, "håll fred med alla människor så långt det är möjligt och beror på dig" Kärlek är ett stort begrepp, och kanske skulle det finnas fler ord för ordet kärlek. Framför allt väljer jag andlig kärlek. Hittills har jag behövt bli förlåten, och så länge som jag lever kommer jag behöva leva i förlåtelse, förlåta min medmänniska, och själv ta emot förlåtelse. Andlig kärlek tillämpar jag med min skapare. Det är skönt att inte behöva göra sig bekymmer. För tanken att du inte blir förlåten när du umgås, är ju egentligen skrämmande. Konsekvensen av en sådan relation innebär ju att man inte kommer att vara vänner längre.

**Jag har gjort ett val som överskrider allt annat**, att vara vän med min skapare. Hans undervisning är fullkomlig och bäst tycker jag.

Rolf Karlsson, 2022-07-04



Nobel-fest!



# Torsdagsaktiviteter under hösten.



Oftast ingår matlagning på våra sociala aktiviteter, här ovan Rolf som skapar underverk i köket.

I våra riktlinjer står det att ett Fontänhus ska ha sociala aktiviteter. Vi har öppet på torsdagskvällar för att träffas utanför den arbetsinriktade dagen där vi umgås och har roligt. Under hösten har vi bland annat haft filmkväll, kräftsiva, bowling och spakväll. Sociala aktiviteter är en viktig del av verksamheten. Fotona är ett axplock av alla de aktiviteter som vi hunnit med under sommar/höst/vinter.



## 3

# TRANSFORMATION

en teaterföreställning om organdonation  
recension av Johan Eklund och Sebastian Burge

Föreställningen tid: 75 min

Skådespelare:

Lördagskvällen är nog annars rätt svårt att få publik till teater i Falkenberg och speciellt om en tung sak som organdonation kan man tro. Men när blackbox på Falkhallen fylls är det bara de övre raderna tomma och blandad ålder. På scen är det avskalad dekor med fyra stora glasskärmar med mörkt blått ljus o innanför fyllt med gröna växter. Där de två skådespelarna går o vattnar o dansar modern dans. De första 15 minuterna begriper ja inte riktigt i början o skruvar mig i stolen men efter det går det upp för mig att allt har ett liv o det är det som växterna i början symboliserar och tar man ej han o sköter det får det konsekvenser. Pjäsen handlar om organdonation och om man är tvungen att ta emot ett organ av en annan person. vem blir man då? hur går tankarna om livet o vem man är. Pjäsen växer efter 40 min och på slutet mycket för deras otroliga danskunskap o gestaltning av viljor o kamp för livet. Speciellt 2 scener en där glasväggarna bildas om till en kub med en jätteslang kopplas in o en av skådespelarna gestaltar en cell i kuben och kuben fylls med rök som jag (Sebastian) tolkar som cellgifter som haft cancer på nära håll, även en Dansscen där de 2 skådespelarna kämpar om viljor höjer föreställningen. För mig blir de summa summarum faktiskt 3 plus för föreställningen mycket för ämnet o deras otroliga danser och den effektfulla dekoren men speciellt för hur viktigt frågan är om organdonation är.



## Matsvinn från Willys

Tack vare vårt samarbete med Willys behöver inte lunchen kosta mer än nödvändigt. Vi kan behålla samma kvalitet till ett fortsatt lågt pris, något vi värdesätter högt på Fontänhuset. Frukosten är en väldigt bra och trevlig start på arbetsdagen. Att kunna erbjuda en variation av frukostutbud som passar alla ser vi som en fantastiskt bra sak. En annan förmån som finns på Fontänhuset är gratis kaffe och te för de gemensamma rasterna.

Allt detta tack vare vår fina sponsor Willys Falkenberg. Andra saker ni gjort möjligt i verksamheten genom matsvinn är något vi kallar "Matlagning i annan form". Varje måndag eftermiddag lagas det lunchlådor som medlemmar sedan får ta med sig hem. Fortfarande i gemenskap och stöd av varandra men mer individuellt. Där får man chans att lära sig alla steg från produkt till färdig maträtt. Vi försöker integrera friskvård och hälsa i verksamheten och i vårt arbetssätt. Därför sparar vi på godsaker och dylikt vi fått

under veckan och delar ut till så kallat fredags påse som medlemmar kan ta med sig och ha hemma under helgen. Det brukar vara ett uppskattat inslag på fredags eftermiddagarna. Vi har även testat på att tillverka en så kallas "middagskasse" där vi komponerar ihop enklare recept, allt av matsvinn så att man enkelt kan ta med sig och laga hemma. Utan att behöva köpa till något. Det behöver inte vara krångligt att laga bra mat. Genom samarbetet med er öppnas det upp möjligheter för oss som verksamhet och även för våra medlemmar.

Tack Willys för ert stöd under 2022, vi ser fram emot ett nytt år med fortsatt samarbete!

The logo for Willys, featuring the word "WILLYS" in a bold, sans-serif font. The letters "W", "L", "L", and "S" are black, while the letters "I", "L", and "Y" are red.



# PRESENTATION OM PRAKTIKANT

## OM MIG

Mitt namn är Jonna Lindros. Jag är 27 år och studerar min femte termin till socionom på Högskolan i Halmstad. Jag kommer att göra min 20 veckors praktik under hösten på Fontänhuset i Falkenberg. Jag är uppväxt på en gård utanför Kristianstad med hästar, höns och katter.

När jag var 15 år flyttade jag och min familj till en villa i Åhus. Just nu bor jag ensam med min katt Melvin i en etta i Halmstad.

Min pojkvän bor i Stockholm så jag hälsar på honom så ofta som jag kan. Jag har tidigare arbetat med människor på olika sätt. Jag har dels jobbat som elevassistent för rörelsehindrade på gymnasiet, inom vuxenpsykiatri samt som

biståndshandläggare inom äldreomsorgen.

## TANKAR OM

### FONTÄNHUSET

Första gången jag hörde om Fontänhuset var när Falkenbergs Fontänhus hade föreläsning för oss socionomstudenter i Halmstad under första året på min utbildning. Min förhoppning var egentligen att göra min praktik inom socialtjänsten eller liknande och blev därav lite besviken över min placering på Fontänhuset. Men efter mina första veckor här är jag positivt överraskad. Jag fick från första stund uppleva Fontänhuset som en varm, accepterande och väldigt välkomnande plats och ser fram emot en lärorik höst!

## FRAMTIDSPLANER

Fördelen med socionomprogrammet är att det är en bred utbildning vilket ger mig goda möjligheter att testa på olika yrken. Jag ser med därmed fram emot att testa mig fram i yrkeslivet för att lära mig så mycket som möjligt samt hitta något som jag brinner för att jobba med. Jag kan exempelvis tänka mig att jobba med utsatta kvinnor och våld i nära relation på något sätt.



# Sommarresa till Fegen

Torsdag 29/9 bar det av till den halländska pärlan Fegen. Vi spenderade 2 dagar precis intill Fegensjön på ortens vandrarhem.

Dagarna gick undan och spenderades både i kanot, framför lägereld och under ett svettigt innebandypass i Fegens idrottshall (alla vann). Vi bjöds även på paj av Torbjörns mor, väldigt trevligt.

Vädret var med oss även om Jonas och Samuel vittnar om en väldigt lokal storm under kanotfärden.

Hela resan möjliggjordes av våra sponsorer **FA-Tec**, tack ödmjukast.



# Sommarfest



# i trädgården



**B**låsa upp ballonger med kompressor fungerar bra och det blev fler än 99 stycken.  
Mycket folk god mat och trevliga ansikten.

Köket hade överträffat sig själva och serverade den godaste mat som slog alla cateringfirmor. Bästa sommarfesten.



## ”Vilken succé”

Jonas Thonberg med Fegenbandet

Jonas Thonberg från Falkenberg startar sin turné på Fontänhusets trädgårdsfest efter att ha repat med Fegenbandet två gånger. Ett nybildat band med fyra veterarer.

bakom trumsetet.

{  
”Svängigt värre”  
}

Vår egna Torbjörn

# PRAKTIKANTPRESENTATION :

# EVELINA

## OM MIG

Hej! Jag heter Evelina och är 24 år gammal. Jag är uppvuxen och bor i Ängelholm med min sambo Peter som jag har varit tillsammans med 4 år. Jag studerar till socionom på Lunds Universitet och är inne på termin 5 av 7. När jag inte studerar jobbar jag extra på en chokladbutik där jag har jobbat i lite mer än 6 år, tidigare som heltid. Min fritid spenderar jag på gymmet, med min familj och mina vänner eller i soffan framför en riktigt bra film eller serie. Hos mina föräldrar har jag/vi även en hund, en Cavalier King Charles Spaniel som heter Busby. Det är min pappa som valde hans namn efter en före detta tränare i fotbollslaget Manchester United. Han är ett stort fan.

## MIN TID PÅ FONTÄNHUSET

Innan jag fick tilldelat min VFU-plats här på Falckenbergs Fontänhus hade jag aldrig hört talas om ett Fontänhus. Jag gick in på er Instagramsida och sa direkt – wow vad kul det ser ut! Jag kände mig lite orolig över att inte få med mig kunskapen jag hade fått om jag fått min VFU-plats på en myndighet men oron byttes ut till en insikt över kunskapen och erfarenheten jag istället kommer få med mig här ifrån Fontänhuset.

## FRAMTIDSPLANER

Jag valde att studera till socionom då jag vill arbeta med människor på olika sätt. Det finns

många människor i samhället som behöver stöd och hjälp på olika sätt och där känner jag att jag vill kunna bidra och finnas till.

Socionomyrket är väldigt brett, det finns nästan hur många olika yrkesroller som helst, vilket också var en av anledningarna till att jag valde just denna utbildningen. Jag tror därför att min framtid som socionom kommer innehålla många olika yrken.

Jag vill jobba inom socialtjänsten för att få se hur myndighetsdelen fungerar, exempelvis inom ekonomiskt bistånd. Jag vill även jobba med barn och unga inom utredningar och familjebehandlingar för att senare testa på yrket som skolkurator, vilket jag tror är ett yrke jag kommer jobba inom en längre tid. Men vem vet, jag får höra om nya yrken som låter intressanta hela tiden och ändrar hur jag tänker lite då och då. Med andra ord ska det bli väldigt spännande att se vad framtiden som socionom utvisar.



# FRISKVÅRD



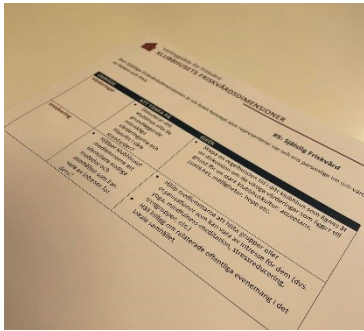
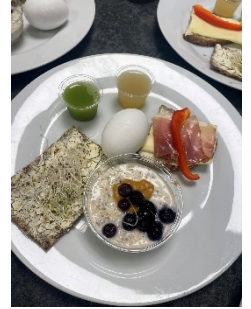
Friskvård är en viktig del av Fontänhusets arbete. Vi erbjuder bland annat passgymnastik, simning, träning på klit-terbadet och dagliga lunchpromenader. Under hösten genomförde vi en temadag med fokus på friskvård med avstamp i riktlinje nummer 28. Mer om detta kan du läsa om på nästa sida.



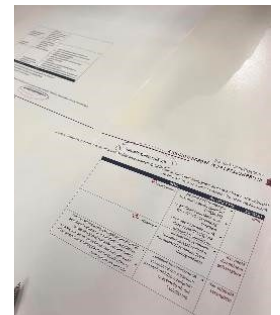
# Temadag 18/10



Tisdagen den 18 oktober var det dags för temadag med temat hälsa. Efter en fin frukost på Fontänhuset som bestod av ingefärsshot, overnight oats, ägg, mackor med alfalfa-groddar och en grön juice begav vi oss gemensamt till Hamnkrogen för en dag i temats tecken. Vi startade hälsotemat med en workshop om de 8 hälsodimensionerna. Vi delades in i 4 grupper varav vi fick två dimensioner per grupp att diskutera kring och sedan presentera för resterande grupper. De 8 dimensionerna var: fysisk friskvård, intellektuell friskvård, ekonomisk friskvård, miljömässig friskvård, själslig friskvård, social friskvård, yrkesmässig friskvård och emotionell friskvård.



Efter våra egna diskussioner kom en föreläsare inom mindfulness, Catharina Saupstad. Catharina föreläste i en timme innan vi bröt för en trevlig lunchpaus på Hamnkrogens restaurang. Efter lunchen fortsatte vi med en timmes föreläsning till. Vi fick lära oss om mindfulness och dess värdegrunder, få testa på att vara i nuet och vara medvetna genom att t.ex känna, lyssna och kolla på ett russin innan vi åt det. Det var en väldigt trevlig och lärorik dag!





# Övergångsarbete, det är viktigt för vårt Fontänhus.

FH, betyder Fontänhus

Det som kännetecknar ett Fontänhus är skrivet i Riktlinjerna. När jag var i Malmö, tillsammans med Andrej H, så fick jag lära mig om riktlinjer bland annat. Tiden var 2001-03-20. Mina anteckningar har jag kvar efter alla dessa år.

Jag är mycket tacksam över att jag fick prova ÖA, på restaurang Gudmunden. När detta var minns jag inte.

Här är ÖA i korthet.

Vi behöver ha ett avtal med ett företag, så att vi kan ge varje medlem en möjlighet att prova ÖA. Medlemmen får avtalsenlig lön från arbetsgivaren. Fontänhuset garanterar att ett arbete blir gjort. Blir medlemmen sjuk, ska en annan medlem eller handledare på Fontänhuset ersätta arbetsplatsen. Arbetet sträcker sig till 15-20 timmar i veckan. Tiden för arbete är sex till nio månader. Klubbhuset bestämmer vem som får ett ÖA, inte arbetsgivaren. ÖA är alltid utanför Fontänhuset, och den som tränat på den arbetsorienterade dagen, är lämplig för ÖA. Inskolningstiden för ett ÖA, sker tillsammans med handledaren. Det förekommer kontinuerligt stöd tillsammans med medlemmen ute på arbetsplatsen. När det handlar om myndighetskontakter har medlemmen rätt till hjälp från Fontänhuset. Arbetsgivaren ger intyg efter avslutad tid.

Jag vill att vi i Sverige ska nå upp till Riktlinjernas fulla värde. Vi behöver ÖA, till vårt Fontänhus. Vi behöver förmodligen ha någon slags dispens från Fackförening. Min rekommendation är att vi ska ha öronen öppna för det kan komma in från Företag, riktigt arbete som vi kan från Fontänhuset sida upprätthålla. Vi kan som FH ha ett stadigvarande arbete, för våra medlemmar. Medlem efter medlem kan prova på ÖA.

Du kan själv se i Riktlinjerna, vad som gäller Övergångsarbete.

Rolf Karlsson, 2022-01-12

The image shows two large, stylized letters, 'Ö' and 'Ä', in a reddish-brown color. The 'Ö' is on the left and the 'Ä' is on the right. Both letters have a slight shadow effect, making them appear to float above the page. The 'Ö' has two small circles above it, and the 'Ä' has a horizontal bar across its middle.

# Medlemsberättelse-Iris

Jonas har sagt att jag ska skriva om mitt liv som pensionär.

Jag heter Iris, har två barn och två barnbarn. Vi kommer från Göteborg. Flyttade hit tillsammans. Har bott i Göteborg i fyrtio år .I augusti hade jag bott i Falkenberg fyrtio år också .

Tre förmiddagar i veckan dricker jag kaffe ihop LP gänget. Alla är trevliga där. En förmiddag arbetar jag på Brohjälpen helt ideellt.

Är medlem i Fontänhuset som är en mycket bra verksamhet. Jag är medlem i en kristen pensionärsförening, Vi håller till i Tullbrokyrkan. Vi har inbjudna gäster, sång o musik, lotterier som är mycket uppskattade och fika naturligtvis.

Är medlem i Pingstkyrkan ihop med flera andra trevliga människor. Vi är några vänner som går ut och fikar ibland på lördagar.

Mitt äldsta barnbarn Torbjörn hjälper mig ibland i min lägenhet. I min ålder behövs det lite hjälp ibland. Varannan vecka kommer min dotter Susanne hem till mig efter sitt arbete på Fajansskolan.

Har haft flera basarer och loppisar i stan, det är svårt att hitta en liten lokal för varor det har jag. Läser mycket . Hade rosfeber nyss samt ramlade ner från stegen med en tung kartong i händerna. Läste då en hylla böcker från bokhyllan i hallen. Cirka 97st. Behövde sitta stilla ganska länge .

Älskar korsord , får en del skraplotter varannan månad tyvärr nitlotter.

Gillar sol och bad. Skogen och svamp. Vill gärna dansa men var ? Önskar mer i pension. Var hemma med barnen i flera år , dagis var inte utbrett då .Därav un-

der existensminimum . Saknar en man , var hittar jag någon som vill älska mig?

Blomman



Bild: Stina

# Fontänhusets existens är nödvändig för alla

**Sverige är en demokrati**, vilket betyder folkvälde, folkets gemensamma makt. Här på Fontänhuset har jag lärt mig demokrati. Det har varit mycket viktigt för mig! Demokrati innebär för mig att jag inte har rätt att tvinga mina åsikter på någon här på Fontänhuset. Min rätt är att påverka, men inte tvinga eller kräva människors åsikter att vara som min. När ni läser detta så kan ni förstå, att tvång är mera i association med diktatur.

**Diktatur är lätt att man kan känna som**, krav, tvång och slaveri. Var inte slavar under människor, var en fri människa med personliga åsikter. Dina åsikter är, som man brukar använda i ordspråket, "mitt hem är min borg". Anpassning till andras åsikter sker hela tiden, det är ok. Jag tror att alla människor har en önskan att hela tiden utvecklas till det bättre. När människor mognar som samhällsmedborgare och medmänniskor, i ansvar och frihet, då har Fontänhuset lyckats med sin uppgift. Frihet är att gå på stadens gator, man är inte i fängelse, man är inte belastad av droger, man är inte på psykiatri under tvångsvård. Vilka friheter vi har! Vi som är medlemmar. Vi är visserligen hänvisade någonstans, till vårt Fontänhus, till vårt hem, till en annan förening vi tillhör, till en promenad i skogen, till besök av en vän, här finns många möjligheter som en fri människa. Så länge vi håller oss inom lagens ramar, så är vi alltså vanliga samhällsmedborgare.

**Nu till en stor poäng**, betydelsen av vårt Fontänhus. Vår gemenskap är mycket viktig. Fantisera att man tar bort vår gemenskap. Ett skyddsnet raderas, medlemmar är hänvisade mycket till sitt eget hem. Människors

utvecklingsmöjligheter begränsas mycket kraftigt. Jag skriver människor, inte medlemmar eftersom Fontänhusets inflytande gäller alla människor. Människor är väldigt värdefulla, ingen utesluten. När jag nu sett Fontänhuset så många år, har jag insett att här finns mycket kärlek, mycket tolerans, eller högt i tak som man brukar säga (rent konkret är det sant, titta på höjden upp till taket i vårt hus).

**Drömmen är när fontänen flödar ohejdat**, vilken strömmande kraft. Det är inte otroligt att Falkenberg behöver tacka för vår existens istället för att klaga över vår existens. Den tillgång som finns är extremt stor, människor kan inte fatta. Därför behövs sinnets förnyelse, så att man faktiskt fattar och förstår. Fontänhuset är i paritet med polisväsende, brandkår, och åklagarmyndighet. Man måste inse att Fontänhuset är outhärligt och nödvändigt inte bara för medlemmar utan för hela samhället. Det är ungefär som när man spelar teater, tar man bort en roll så går det inte att spela teater. Min slutsats är att Falkenbergs Fontänhus är absolut nödvändigt, min önskan är att det består till evig tid.

*Rolf Karlsson, 2011-01-24*

Lös Sudoku  
Och vinn en  
middag på Fon-  
tänhuset!

BIRGITTA S NIA OCH SUDOKU

		7	6		3			
	8					3	5	
2	3				7	4		
9		4	3				8	
				2				
	2				1	6		9
		6	7				9	4
	4	2					1	
			4		2	5		

Till höger ser du en ruta med nio bokstäver. Med hjälp av dem ska du försöka bilda så många ord som möjligt. Orden ska bestå av minst fyra bokstäver och de skall alla innehålla mittenbokstaven I. Ett av mina ord innehåller alla de nio bokstäverna. lycka till!

<b>G</b>	<b>Ö</b>	<b>M</b>
<b>F</b>	<b>I</b>	<b>L</b>
<b>T</b>	<b>J</b>	<b>I</b>



ADNAN BAKAR

## SAFFRANSKAKA

Recept av: Adnan

### Saffranskaka

Tid: 1 timme, varav 45 min i ugnen

1 kaka, 12-15 bitar

### Du behöver:

200 g margarin eller smör

1 påse saffran, 0,5 g

2 ägg

3 dl strösocker

2 tsk bakpulver

1 ½ dl mjölk

4 dl vetemjöl

### Garnering

Florsocker



### Gör så här

Smält matfettet och låt det svalna. Smörj och bröa en rund form, ca 24 cm i diameter. Stöt saffranet i en mortel om du har en annars kan man strunta i det. Vispa ägg och socker så det blir vitt och poröst, gärna med el-visp. Vispa ner saffran, bakpulver och mjölk. Tillsätt och sist vetemjöl och det smälta matfettet och rör till en jämn smet. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader i ca 45 min, låt svalna. Sikta över florsocker vid servering.

# FONTÄNHUSRÖRELSEN

Vårt Fontänhus i Falkenberg är en plats och gemenskap för personer med olika erfarenheter av psykisk ohälsa. Tillsammans berikar vi varandra och skapar en miljö där fokus ligger på det friska istället för det sjuka, det fungerande istället för dysfunktionalitet. Vi är alla här för att vi vill det och vi tror att vi med denna frivillighet kan komma långt. I vårt hus på Storgatan 71 har vi ett kök där vi varje dag lagar vår egen lunch och ibland bakar något gott.

På andra våningen har vi ett kontor där vi bland annat jobbar på vår tidning och med vår hemsida. Vi har en ateljé för skapande och en trädgård att sköta om. Vem du än är och vilken bakgrund du än har uppmuntrar vi dig att delta i husets alla aktiviteter. Oftast hittar dock den enskilde sitt gebit. Vårt Fontänhus är samtidigt en del av ett större internationellt nätverk med verksamhet i över 30 länder.

Våra dagar liknar dem som gäller i arbetslivet, med gemensamma möten och beslutsprocesser. Vi har öppet nästintill varje dag under hela året, för att göra vår gemenskap tillgänglig för så många som möjligt. Vi finns för dig oavsett ditt mående och livssituation, även om du går vidare i arbete eller studier eller inte.

Vi ser varje dag hur denna gemenskap med meningsfullt arbete skapar förändring hos våra medlemmar. Det är en utveckling som består även utanför husets verksamhet och tar sig uttryck i t.ex. minskad isolering, mindre behov av medicin och vårdkontakt. Framför allt upplever sig många få ett större självförtroende och en högre grad av självständighet. Här får du ett sammanhang att växa i. Vår metod är beprövad, den är frivillig – och den fungerar!



## STÖD VÅR VERKSAMHET

Vi är en ideell förening och som sådan är vi i behov av stöttning från andra samhällsaktörer, som stat och kommun men inte minst våra stödmedlemmar och de lokala företag som tillsammans med oss vill bidra till en bättre psykisk hälsa i Falkenberg.

Varje enskilt bidrag är viktigt och hjälper oss bibehålla en kontinuitet i verksamheten och i den gemenskap som är så viktig för så många.



Privatperson

300 kr / år

Organisation

500 kr / år

Företag

1000 kr / år

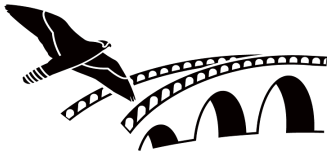
Bankgiro: 5270 – 6207  
Swish: 123 108 12 72



Inbetalningen ska gå till Falkenbergs Fontänhus Vänner. Kom ihåg att ange ditt namn och den adress dit du vill att vi ska skicka vår tidning.

Som ett litet tack får du denna vår tidning som utkommer cirka 4 gånger om året. I Fontänhuskällan berättar vi medlemmar om vad som händer i vår verksamhet. Där delar vi även med oss av våra olika berättelser och erfarenheter. Du blir dessutom bjuden till vår sommarfest i trädgården där du får tillfälle att lära känna oss bättre.

Bor du inte i Falkenberg? Kanske finns det ett annat hus i närheten. Surfa in på [sverigesfontanhus.se](http://sverigesfontanhus.se) för att hitta till ditt närmaste klubbhus!



MÅNÄS RÅDET

Gekås  
**ULLARED**

SYSTEM  
**HALL**

**WILLY:S**



**Falkenbergs  
kommun**

KÖTT & CHARK  
*Thuresson*

 **SCOTT BADER**

**FA-TEC**  


**REJMES**  
HALLAND

**EYENDA**  
FALKENBERGS KÖPCENTER

**sax**cesse



**Rotary**



**Grand Hotel**  
FALKENBERG

Falkenbergs Sparbank



**ICA**  
**KVANTUM**  
Falkenberg



**ELON**

Svenska kyrkan 

**KL** Kontorsleverantören

**FingerPrints**  
Reklam  
WWW.FINGERPRINTS.NU



**VINBERGS**  
MEKANISKA

  
ODD FELLOW  
ORDEN

**ICA**  
**Supermarket**  
Skrea strand

**Clean Machine**  
STÄDMASKINER



**KEM**  
**BAREN**

  
LAXBUTIKEN