

Fontänhuskällan

NUMMER 2 - 2024



Knep och knep
återvänder
recept och aktiviteter i
höst

Ny logga
Medlemsberättelser
Fegenresan 2024

Ledare



GOD JUL

Året lider mot sitt slut, men det verkar inte vädret ännu förstått. Årets sista nummer innehåller en större artikel från vår sommarresa till Fegen, det finns även i vanlig ordning diverse presentationer och så gör även knep å knåp oss sällskap till julen. Håll till godo!



POLICY

Arbetet med Fontänhuskällan görs av medlemmar & handledare på Falkenbergs Fontänhus. Tidskriften utkommer upp till 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.

KONTAKTA OSS

FALKENBERGS FONTÄNHUS

Storgatan 71,
311 74 Falkenberg

0346 71 10 71
kontakt@falkenbergsfontanhus.se
www.falkenbergsfontanhus.se



STÖDMEDLEM

Vill du få hem denna tidning med jämna mellanrum? Hur du gör beskrivs på sidan 22

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FONTÄNHUSKÄLLAN

Ledare	02
Kontakta oss	02
Policy	02

RAPPORTER

Presentation - Bianca	04
Enhetsrapporter	05
Sociala aktiviteter	06
Grillfest med Båstad	07
Arbetsinriktad dag	08
Bokklubb & Bollklubb	09

KRÖNIKA

Rolf om kärlek och etik	10
-------------------------	----

KOMMUNIKATION

Ny logotyp	11
Ackreditering	11
Sommarresa - Fegen	12
Sommarresa forts.	13
Inktober	14
Studiebesök - Lund	15
Vatten	16
Filmrecension	17
FitForLife	18
Kulturinfo	19

ÖVRIGT

Knep å knåp - Nian	20
Knep å knåp - Sudoku	21
Adnans recept	22

STÖD VÅR VERKSAMHET

Stötta vår verksamhet	23
Sponsorer	24

FÖLJ OSS

@falkenbergs.fontanhus

f /falkenbergs.fontanhus

falkenbergsfontanhus.se



HOS OSS FALLER
INGEN MELLAN
STOLARNA.



STÖDMEDLEM

Vill du få hem denna tidning med jämna mellanrum? Hur du gör beskrivs på sidan 22

Presentation av Praktikant Bianca

Om mig:

Jag är 17 år gammal och går andra året på Falkenberg's gymnasieskola på linjen Barn och fritidsprogrammet fritids inriktat. På fritiden gillar jag att styrketräna och umgås med kompisar och familj.

Mitt mål efter att jag gått klart skolan är att jobba utomlands ett tag för att ta det lite lugnt och ha kul för att sen utbilda mig till polis och flytta till Göteborg för att prova på något nytt. Inom polisyrket vill jag vidareutbilda mig till hundförare eftersom jag älskar hundar och det verkar vara ett intressant yrke. Göteborg är en väldigt mysig och fin stad, det känns som att Göteborg passar mig.

Jag ska vara här på Fontänhuset i Falkenberg i tre veckor och göra min arbetsplatsförlagda utbildning (praktik), det ska bli väldigt kul och intressant.



Krönika



DET HÄR MED ATT BÖRJA...

Och en liten passning till 1-2-3 metoden

När jag ser tillbaka på mitt liv, jag är nu 64 år, har jag varit sjuk ganska ofta. När jag jämför mig själv i till exempel vilja med mina köttsliga bröder. De brukar inte skjuta upp något de behöver göra. På det sättet blir arbeten mycket mer utträttade.

Hemma har jag ett arbete som är väderberoende, jag behöver klyva ved. När man i så fall har skjutit upp, arbeten. Det är svårt att hinna med innan vintern. Det hör till saken att jag fick tips av mina bröder, de menar att när man bara börjar så gör man åtminstone något. Att saker inte blir utträttade, innebär kanske att någon annan människa måste ta över och göra arbetet.

Jag tillhör en sådan människa som behöver göra en sak i sänder, det jag kallar ett-två-tre- metoden. Eller blott en dag ett ögonblick i sänder. Skjuter jag upp något jag måste göra så finns ju inte arbetet utfört.

Rolf Karlsson, medlem 1



Fem dagar i veckan erbjuder Falkenbergs Fontänhus en arbetsinriktad dag mellan 8:00-16:00 (15:00 Fredagar).

Detta på tre enheter; Kök, Kontor, Service. Samtliga enheter har dagligen enhetsmöten klockan 9:00 & 13:00 i syfte att planera, hålla strukturen och följa upp dagen.

KONTORSENHETEN

På kontoret har det hänt en hel del under höst /vinter. Vi har målat om och slipat golv. Vi har även inhandlat nya skärmar och datorer. Vi har även arbetat vidare med Falkenbergs Fontänhus ekonomi och redaktion, skött vår kommunikation på webben och fått en hel del nya kollegor under årets andra hälft.



KÖKSENHETEN

Vi har skapat en nytt samarbete med Lidl vid sidan om vårt redan etablerade samarbete med Willys. Vi har även en salladsvagn som blivit en stående insats under höst/vinter. Vår matsal har blivit större och planer på hur detta skall utvecklas finns.



SERVICEENHETEN

Serviceenhetens "Vägar ut" - rum har fått nya kontorsplatser och organiseringen av verkstaden har fortsatt under hösten. Trädgården har jobbat med långt in på senhösten och är nu vinterredo.



Sociala aktiviteter



Liten peparkaksverkstad ikväll /5 dec

Varje torsdag så har vi öppet för olika sociala aktiviteter. Aktiviteterna brukar planeras gemensamt på en torsdag tidigt på säsongen. Kontorsenheten brukar göra affischer och sköta kommunikationen kring varje torsdag.

Sedan har vi haft öppet varannan söndag för söndagsmiddag. Oftast finns det något quiz eller liknande.



falkenbergsfontanhus
 ✨ En magisk kväll på Fontänhuset när vi fick uppleva en egen Nobelmiddag!



14 november

STRIKE! a pose
 Torsdagskvällen spenderades på Falkenbergs Bowlinghall med detta härliga gäng. Korpen nästa??



Vem sa , "ju fler kockar" 🍳 ikväll var vi 9 st och det blev både gott och var väl samarbetat. Avslutar med lite Jenga turnering

- 19/9 Discgolf
- 26/9 Besök på Patriks Gård
- 3/10 Spelkväll & Taco
- 10/10 Karaoke/Musikquiz
- 17/10 Mat & Spelkväll på huset
- 24/10 Spoken word & diktkväll med scones
- 31/10 Halloween
- 7/11 Spelkväll med Thaimat
- 14/11 Bowling
- 21/11 Musik & Mat
- 28/11 Flipperspel
- 5/12 Julpynt & Pepparkakshus
- V .50 Nobel



FOTON FRÅN GRILLKVÄLLEN

Foto: Lena

GRILLFEST MED BÅSTAD FONTÄNHUS.

4/9 - 2024

Vädret visade sig verkligen från sin bästa sida.

Vi var ett tjugotal som samlades i vår trädgård för att ha grillfest. Inresta från Båstads Fontänhus kom vid tre tiden och det bjöds på quiz och tilltugg, grillning och dj-uppträdande från vår egna DJ-Jörn. Vi enades om att detta måste göras om och planer på att nästa år så bjuder Båstad ner oss till Bjärehalvön drogs upp.

Jonna var på plats under grillfesten: “*Det var roligt, fint väder, jättefint. Vi satt ute och åt. Jag träffade på några som jag kände, dels från tillfället när jag var nere i Båstad för att tacka av Ulf (Föregående klubbhuschef i Båstad reds anm.) och även Andreas som jag har känt länge*”



DJ-JÖRN OCH OMAR

Foto: Lena

Cross-over på enhet ett

Vi har haft besök av John som jobbar på Fontänhuset i Båstad. Där har han jobbat i 5 år och är på Köksenheten. Eftersom han spenderat dagen i vårt kök under dagen fick han även svara på vilken som är hans favoriträtt. Svaret blev att han är svag för Curry kyckling med ris. John säger att vårt hus här i Falkenberg är fint och mysigt, samt att vi har en bra verkstad. Mer har han inte hunnit få uppfattning om ännu efter sin första dag här. Den största skillnaden mellan våra Fontänhus är att i Båstad har dem inte en Serviceenhet på det sättet vi har här utan den flyter mer samman i deras Köksenhet. Han hoppas kunna dela erfarenheter med oss och se om det finns något för dem att ta efter av vår verksamhet.

På bilden är Fredrik från köksenheten tillsammans med John i köket.

26 AUGUSTI



KOLLEGOR FRÅN VARBERG



Tisdag och Onsdag den 10 december hade vi besök av medlemmar och handledare från Fontänhuset Varberg. De deltog i den arbetsinriktade dagen och är var bland annat med på vårt policymöte.



Foto: Ann-Marie

Bokklubb

Fontänhusets lässugna tog vara på det fina vädret med en träff på Stålboms Konditori. De läser boken Slavdrivaren - ett reportage av Anders Teglund, som handlar om den nya gigekonomin i relation till forna dagars slavarbete i olika delar av världen ur ett historiskt perspektiv. Detta är en del av vårt arbete med att motverka ofrivillig ensamhet.

FRÅN VÄNSTER: ANETTE, ANNELIE,
BIRGITTA, STINA

Bokklubben tipsar om läsvärda böcker nu till jul!



Jävla Karlar (Andrev Walden)
Kaffe med mjölk (Ella-Maria Nutti)
Lektioner i kemi (Bonnie Garmus)

Matchdag

Ett gott gäng gick och tittade på laget vid havets cupmatch mot Landskrona. Enligt rapporter var matchen något sämre och sällskapet perfekt! Det var Jodd som arrangerade aktiviteten, och han lovar att det kommer fler tillfällen. Falkenberg förlorade matchen med 0-2, bättre lycka nästa gång.

Jodd: " Det var en bra match men de förlorade. Jag försöker gå på alla hemmamatcher "



Foto: Sebbe
FRÅN VÄNSTER: SEBBE, ULLA, JODD

Kärlek är inte realistisk utan etik och moral

Det här uttrycket kärlek har blivit slitet på olika sätt. Kärlek är det största, det påverkar på ett mycket gott sätt. När vi hjälper våra vänner eller medmänniskor är det också godhet. Jag har inte haft en relation med en kvinna, så jag vet inte riktigt kärleken mellan man och kvinna. Min tro säger mig vad det är för kärleksgåva man kan ge en annan människa. Det är ju inte kärlek att ge något ont till en annan människa, som t.ex en skorpion eller en orm. Med hjälp av din tro kan du förstå vilken gåva som är fullkomlig. Gåvor till människor är inte det enda sättet att ge kärlek. När vi ger råd till en annan människa så kan det vara uttryck för att ge kärlek.

När vi ger en penninggåva till en annans behov, en människa med uttalat stort behov. Fattiga människor kan vi hjälpa när som helst, för det finns så länge det jordiska livet lever. De fattiga själva kan vara mycket generösa eftersom de vet hur det är att inte ha det mest nödvändiga. I fattiga länder så har man problem med korruption, kanske därför att landet är så fattigt. Undervisning i kärlek kan



“ Det är viktigt att lyssna tills den andra människan är klar, sedan kan man fylla i de ord som vi själva har. ”

man få genom bibeln. Det är ju inte kärlek om du stjälar från dina medmänniskor. Inte heller när man slår till en människa på käften. Du kanske menar att det är människors normala beteende, att inte göra någon annan ont. Kärlek är ofta uttryckt i negationer. Kärleken har tålmodighet med din medmänniska, kan lyssna uthålligt vid ett samtal eller diskussion. Det är viktigt att lyssna tills den andra människan är klar, sedan kan man fylla i de ord som vi själva har.

Kärleken är inte egoistisk. Den visar mildhet och barmhärtighet. Kärleken är inte avundsjuk. Den unnar sin medmänniska det som är gott. Ödmjukhet tror jag också tillhör att älska med kärlek, det är inte kärlek att drabbas av högmod. Skrytsamhet är inte heller något som är gott att rekommendera. Gör det som är gott till din medmänniska, kärleken visar sig i goda gärningar.

Kärleken bygger alltså på etik och moral, i kärleken finns också förlåtelse. När du är överseende med din medmänniska så har du kärlek. Förlåt en människa och du kommer själv att bli förlåten. När du studerar barns beteende, så kan jag ibland se barn som, när de har varit illa behandlade av ett annat barn, att de bara ruskar på kroppen och går vidare. Ett barns hjärta behöver man som förälder studera, för jag tror att när vuxna blir vrede på ett barn, då stör det relationen. Ett barn har ju ett okunnigt sinne, vilket innebär att de kan till exempel använda en hammare mot en bil. Pappan kanske ser det här och blir arg. Det är inte att rekommendera att framför andra barn ställa till med en scen, där barnet känner skam inför sina kamrater, när pappan blir arg. Mildhet är att rekommendera från pappans perspektiv.

Barns sinne behöver utvecklas, förståndiga förälder, behöver hela tiden förlåta barnets okunskap och barnslighet. Det är viktigt att tillrättavisa, men att i så fall göra det med mildhet. När du vredgas på ett barn så är det inte bra. Barn behöver både sin mamma och pappa.

Rolf Karlsson 2024-03-04

Ny logotyp

Efter många om och men så blev vi till slut med ny logotyp. Vi hängde på riksförbundet och de övriga hus som redan bytt. Beslutet togs på ett hus-möte och vi håller på att ersätta den gamla på de ställen som den förekommer.



**FONTÄNHUSET
FALKENBERG**

Lyckad Ackreditering för Falkenbergs Fontänhus

Falkenbergs Fontänhus har framgångsrikt genomgått en ackreditering under året.

Arbetet avslutades med en presentation av vår preliminära slutrapport som Beate ([Fontenehuset Bergen](#)) & Tania ([Clubhouse Gibraltar](#)) gjort under tiden för deras ackrediteringsbesök.



Sommarresa till Fe

Resan var trevlig, fin sjöutsikt. Vi kom alla bra överrens, och mycket svamp blev det. Jag hittade en hel del som jag gav bort till en annan medlem. En olig episod som jag kommer ihåg var när vi fick köra och tuta efter en medlem som varit på svampjakt i skogen väldigt länge. Senare på kvällen hade vi frågesport. Vi var även på loppis som Frida hade koll på. Resan gick bra både hem och dit, lagom lång, tack för mig.

Jaan-Erik

Fegen 2024

FOTO: LINA

I somras åkte vi på en minnesvärd resa till den natursköna platsen Fegen. Vi bodde på ett charmigt vandrarhem som erbjöd en perfekt bas för alla äventyr.

Grillning och Quizkväll.

Kvällarna fylldes med gemenskap och glädje. Vi käkade på kvällen, god mat och trevligt sällskap. För att krydda kvällen ytterligare, organiserades ett roligt quiz.

Kanotpaddling, Bad och svampplockning

Dagen spenderades med att utforska Fegens vackra sjö och omgivning. Kanotpaddling var en favoritaktivitet där vi kunde njuta av lugnet på vattnet och den fantastiska naturen. För de som ville svalka sig, erbjöds det också möjlighet till bad. Vi hittade även en massa svamp.

A photograph of a person in a white canoe on a calm lake. The person is wearing an orange life jacket and a white cap. The background is a dense forest of tall trees under a clear blue sky. The text 'natursköna gen' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

natursköna gen

Ett äventyr med Huset

Utmaningar med Sömn

Trots alla roliga aktiviteter var det inte alltid lätt att sova. Nya miljöer och spänningen från dagens äventyr gjorde att många hade svårt att komma till ro på kvällen. Men med lite tålamod och några goda råd från medresenärerna, lyckades de flesta till slut få en god natts sömn.

Sammanfattningsvis var resan till Fegen en perfekt blandning av avkoppling, äventyr och gemenskap.

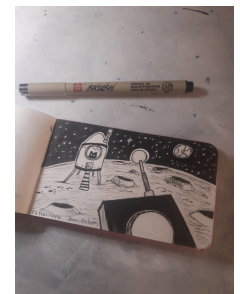
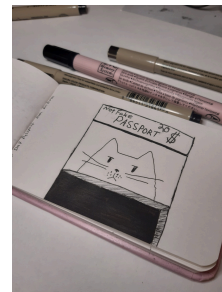
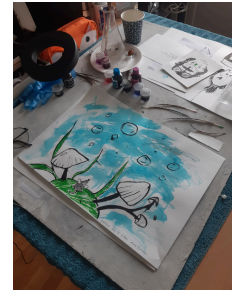
Tack Fa-Tec för möjligheten att komma iväg på denna resa. Ni är värdefulla för oss.

Inktober vad är det ?

2009 skapade Jake Parker en art challenge, Inktober, då han ville uppmuntra sig själv till att teckna mer. Sen des har många andra kreativa personer joinat in på detta och det har blivit väldigt populärt så här ser challengen ut.

Rules & Prompts Inktober

- Make a drawing with ink or pencil. You can draw anything or follow the prompt words.
- Post it and tag with #Inktober or just show it to anyone.
- Repeat as much as you want.



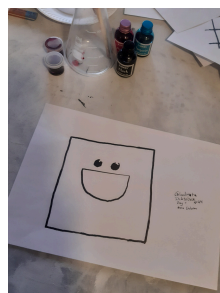
När Inktober hände så är det många som har gjort sina egna versioner och olika teman på det. så i slutändan så handlar Inktober om att uppmuntra sig själv till att teckna mer.

Min Inktober

Första året 2022 så valde jag att teckna utan ord och bara teckna från huvudet. Andra året 2023 så valde jag ett tema, jag tecknade figurer från en tecknad serie som heter Adventure time.

I år 2024 så valde jag och följa listan från den officiella hemsidan av Inktober. Jag tecknade alla gångerna med tusch/fineliners pennor för det är det jag tycker om. När jag är klar med dagens teckning så tar jag en bild och laddar upp det på min Instagram @Skulptur_Anna

I år valde jag att teckna i ett väldigt litet block som jag kunde ta med till Fontänhuset och andra ställen. Det gör mig glad när jag får höra från andra som vet vad Inktober är, eller själva gör utmaningen.



I år så gjorde jag Inktober challengen dubbelt upp då jag bjöd in en vän till att göra vår egna Inktober med riktigt flytande bläck och vi fick endast använda oss av fjäder pennor till att teckna. Vi frågade folk i vår omgivning om dem kunde ge oss ett ord och så la vi det i en burk och varenda dag så lottade vi ut ett ord som skulle tecknas. Det var inte lätt men det tyckte jag var kul. Jag hade ingen kontroll på hur jag teckna, det kändes obekvämt. Det var en nyttig träning och det är intressant att se i efterhand hur man har tecknat, särskilt under en längre sträcka.

Man har lätt för att döma innan man tecknar. Om teckningen blir ful så får den väl vara ful tycker jag. Allt kladd är värt beröm för man valde att prova. Det är inte bara talang att teckna, mycket av det är övning. Man lär sig inte att bygga ett hus på en dag.

För folk som tycker om att teckna så rekommenderar jag verkligen att man provar på detta. Att missa en dag eller två är helt okej. För att det handlar om att muntra upp sig själv till att teckna.

ANNA ENBOM

MEMBER PÅ HUSET



Kontoret är på studiebesök på Lunds Fontänhus

Under ett par veckor i oktober pågick renovering av vår kontorsenhet. Därför hade enheten lite annorlunda dagar som fylldes med annat utöver det vanliga.

Onsdagen den 23 oktober begav sig ett litet gäng från kontorsenheten vid Falkenberg's Fontänhus till Lunds Fontänhus för en dag.

Vi blev rundvisade på hela Fontänhuset på förmiddagen och fick se alla dess sju enheter.

En del inspiration till t.ex. friluftaktiviteter fick vi. Lunds Fontänhus har ca 100 aktiva besökare per dag i jämförelse med våra ca. 25. Detta gör ju att de sju enheterna jämfört med våra tre kan hållas aktiva.

Efter lunch fick vi vara med om ett enhetsmöte på redaktionen/administrationsenheten. Det var en lite annorlunda upplevelse jämfört vad vi är vana vid från vårt hus. Delvis p.g.a. att antalet närvarande medlemmar var fler än vid vårt kontorsmöte och deras enhetstavla användes också lite annorlunda jämfört med vår.

På det hela taget gav vårt besök en intressant inblick i ett annat Fontänhus där vi såg både sådant vi kan tänka oss ta med oss hem och sådant vi tyckte var mindre bra.

/Ann-Marie

Vatten

AKTIVT SPARANDE AV VATTEN

Rolf Karlsson

Över hela jorden slösas väldigt stora mängder dricksvatten. Med min metod “vattenmetoden” kan man spara på stora mängder av vatten. Jag har en förtröstan till ett enkelt tänkande- ett- två-tre-metoden som jag har beskrivit i tidigare nummer. Det är viktigt att så ett frö, ett frö som kan hjälpa många människor på jorden. Resurser av vatten är begränsat. Min vädjan till människor är: Låt oss använda resurser av vatten på ett förståndigt sätt. Vi i Sverige kan bli ett föregångsland när det gäller att hantera vattenresurser.

Vi lever i Västvärlden och slösar hela tiden med resurser. När vi människor tvättar oss på toaletten, rinner det ut väldigt mycket vatten i onödan. Under tiden vi håller händerna under kranen kanske det förbrukas en halv till en liter vatten - En uppskattning.

Det är gott att man kan tänka- försumma inte den lilla början som det kan innebära att använda den här metoden. Minskad vattenförbrukning är på mitt hjärta!

Det är möjligt att använda två sprayande flaskor, som finns billigt att köpa.

Med en röd flaska kan man blanda tvållösning och vatten. Min mening är att vetenskapen (eller forskningen) har kommit så långt att vi kan producera i sprayflaskan ett medel som är tillräckligt renande. Detta är en utmaning till människor som har kunskaper i ämnet kemi. Med en grön flaska kan man efter den röda flaskan (skölja?) sina händer med bara vatten. Skölja är ord som inte passar men som ändå är talande. Man kan tala om att tvätta sina händer.

Tänk dig också, att det är bra att sitta vid ett bord, när man använder de här två sprayflaskorna, man kan torka sig med en servett. När du sitter på sängen kan du tvätta dig utan mycket vatten. När man sprayar på händerna kommer ett tunt lager. Det här kan innebära att man kan spara oerhörda mängder vatten. Det här är ju inte komplicerat, utan kan förstås av mänskligheten.

Även när man duschar kan man utveckla en kran som sprayar i stället för - en slösande kran och duschmunstycke. Den här metoden, om den blir omfattande för väldigt många människor, innebär ett sparande av stora mängder vatten. Vi lever i en tid när det är viktigt med åtgärder för att spara vatten. I Sverige är vi mycket bortskämda med stora vattenresurser. Det finns länder på jorden som behöver dricksvatten. I vårt Sverige håller vi ut dricksvatten i samband med att vi tvättar oss under vattenkranen.

När man kan påverka något från slöseri till sparande, det är viktigt för mig och kanske för andra människor. I dessa dagar har vi också fått, “om krisen och kriget kommer”. När ett land i världen är i krig. Är det viktigt att använda spray, att tvätta sig med. Det kanske inte ens finns tillgång till handfat, då är min metod synnerligen lämplig.

Film

Recension



EN RAFFLANDE UPPFÖLJNING
REKOMMENDERAS VARMT
4 / 5 FONTÄNER

Det börjar bra, med en animerad inledning under förtexterna där vi i en slags blodröd virvelvind skymtar fragment från Gladiator. Maximus på Colosseum, den bleka kejsar Commodus och hans vackra syster Lucilla.

Själva filmen börjar sedan med en närbild på en hand som känner på sädeskornen i en stor korg, en klar vinkning till hur Gladiator började, med Maximus (Russell Crowe) som i drömmen går över ett fält och låter handen svepa över axen.

Den som sett Gladiator vet också att Maximus och Lucille hade ett kort men tydligt betydelsefullt förhållande och mellan raderna kunde vi ana att den lilla pojken Lucius är ett resultat av den här kärleksförbindelsen.

När regissören Ridley Scott nu återvänder till stornyn möter vi den vuxna Lucius (Paul Mescal), som tagit namnet Hanno, efter att han tvingades lämna Rom och nu lever i norra Afrika, utanför det romerska imperiet.

Men redan i filmens första stora och imponerade stridsscen går Lucius samma öde till mötes som sin far.

Hans käresta stupar, romarna tar honom som krigsfånge och säljer honom som slav. Som slav är hans enda möjlighet till frihet att slåss som en gladiator.

Hans nya ägare, Macrinus (Denzel Washington), visar sig vara en slug affärsman med skumma ambitioner.

Han ser nu sin chans då Rom styrs av två bortskämda och borttappade tvillingar, Geta (Joseph Quinn) och Caracalla (Fred Hechinger). Så småningom går det upp för Lucius att han inte kan undvika sitt öde. Han måste inte bara slåss för sitt liv, han är också tvungen att rädda Rom från dekadensen och kaoset.

/Michael



FIT FOR LIFE

Projektet Fit for Life är en friskvårdssatsning vi på Fontänhuset i Falkenberg har på initiativ av Region Halland (Psykiatrin). Projektet har pågått i något drygt år och rent praktiskt för vår del innebär det att vi har ett cirkelträningsspass i veckan som leds av ledare från vår medlemsbas, som utbildas av en fysioterapeut kopplad till Region Halland. I detta nu är vi fyra utbildade ledare som hjälps åt med passen.

I höst har vi dessutom etablerat ett samarbete med Strandhälsan. En direkt anledning till detta är planerna på ombyggnad av vår veranda/matsal vilket gör att vi inte kan ha inomhuspassen på Fontänhuset.

Strandhälsan har kvar lokaler i källaren på Söderbro Center där vi kan vara med de pass i vinter som vi inte kan ha i vår trädgård.

Tanken med projektet är ju som namnet anger att göra oss redo för livet med allt vad det innebär. Projektet drivs med förvisningen att fysisk aktivitet är till gagn för vår allas hälsa och därmed en förutsättning att kunna ta sig an livet.

/Ann-Marie



FITFORLIFE



Utställningar, skapande och annat kreativt

KULTURKLUBBEN

Under december månad hade vi ett inledande möte kring nästa års utställning. Datum, lokal och tema diskuterades. Vi bestämde oss för att tillverka en förslagslåda för nästa utställning, där förslag på tema, namn på utställning och andra förslag kan lämnas in.

VAR? NÄR?

14-16

onsdagar
Ateljén

Skapandegänget träffas varje vecka i ateljén.

Birgittas knep och knåp!

N I A N



Här gäller det att hitta så många ord som möjligt. Du får bara använda bokstäverna **en gång** per ord och mittbokstaven **måste** ingå.

Bilda ord med **minst** fyra bokstäver.

Det finns minst ett ord som innehåller **alla** nio bokstäver!

Lösningen kommer i nästa nummer

T

U

K

.....

S

E

B

.....

Ö

K

A

.....

Birgittas knep och knåp!

SUDOKU

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

Lätt



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

Svår



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

Sätt ugnen på 175 grader

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 elvisp.

Vispa ner saffran, bakpulver och mjölk.

Tillsätt sedan 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.



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.

Vill du stödja vår verksamhet?

Privatperson	300 kr eller mer / år
Organisation	500 kr eller mer / år
Företag	1000 kr eller mer / 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 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.



**FONTÄNHUSET
FALKENBERG**

Vi finansieras genom bidrag från Socialstyrelsen, Falkenbergs Kommun och tillfälliga projektbidrag och genom lokala sponsorer.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Falkenbergs
kommun

WILLY:S

Gekås
ullared

SYSTEM
HALL



Hallands Nyheter

ENGELSONS



martin&servera

Polfärskt®
MILJÖSMART SAMDISTRIBUTION



VINBERGS
MEKANISKA

SCOTT BADER
Making a positive difference

ATG
Scandinavia AB
We reinforce your projects.

Carlsberg
Sverige



3-C
Production AB

Elaffären, SIA Glass, ICA Kvantum, Länsförsäkringar Halland, Stålboms, Rejmes, Akustikmiljö, ICA Skrea Strand, Petterson & Hansson, A-Kembaren, EL-Andersson, Timars, Gudmundsgården, Pexymek, Elmontage Falkenberg, Falkenbergsrevyn, Bertil & Sânt, CAB Karosser, Berte Qvarn, Saxcesse, Hannels IT, Svenska Kyrkan, Lions Rotary, Odd Fellow, Björsereds Emballage, Laxbutiken, Falkenbergs Plåtslageri, Fingerprints, Grand Hotell, Druiderna