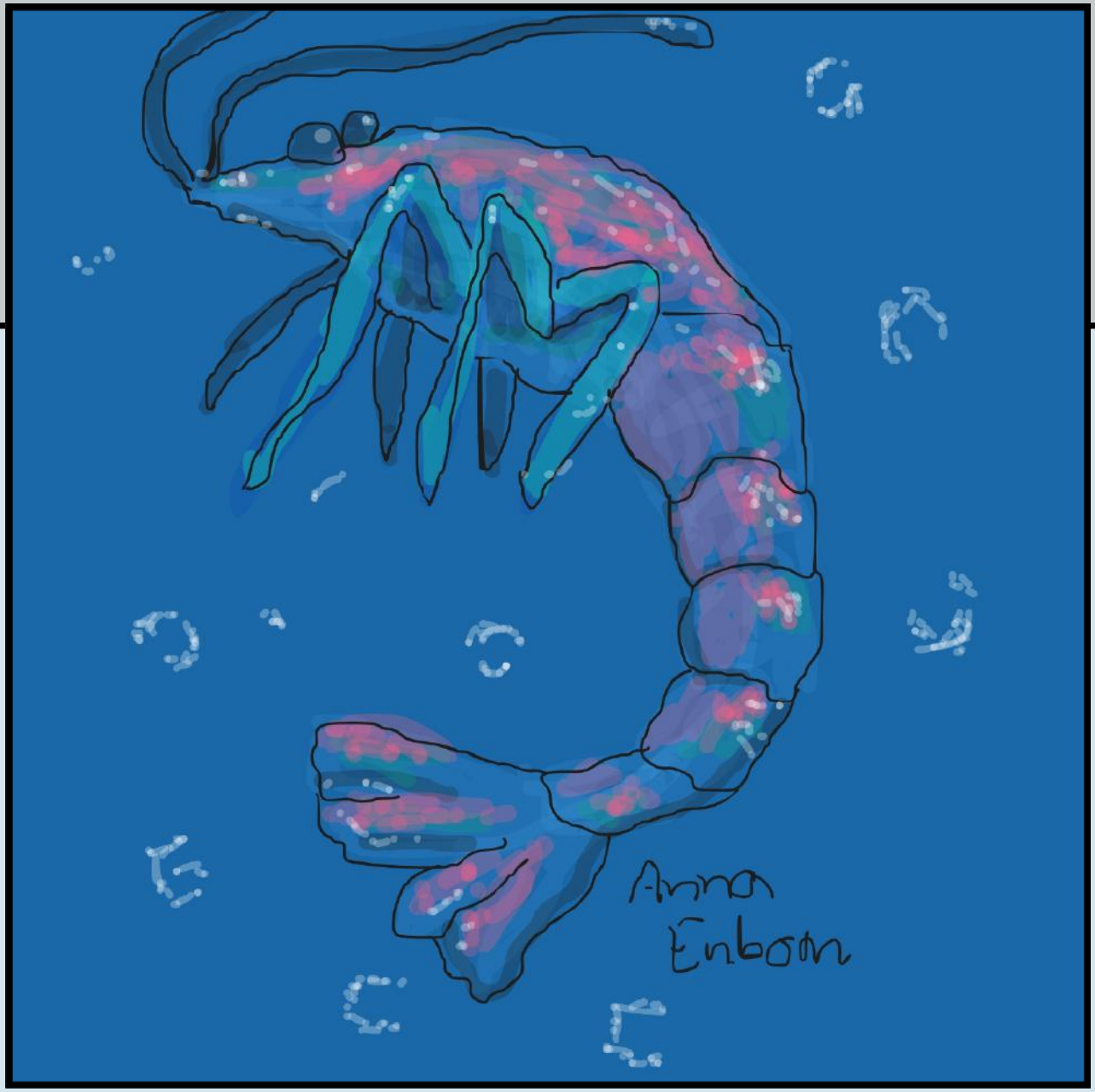
Fontänhuskällan

NUMMER 1 - 2025



Nytt recept & smakprovning

Knep och knep

Högtidsfirande

Invigning Varbergs Fontänhus

FONTÄNHUSET FALKENBERG

Ledare



NYTT ÅR

Första numret för året innehåller bland annat ett reportage från invigningen av det nya Fontänhuset i Varberg, en fin tillställning där vi var många från Falkenberg som deltog.

Även artiklar från högtiderna som varit & presentationer från praktikanter som varit hos oss.
2025 är även ett jubileumsår för Falkenbergs Fontänhus.

Andra händelser och viktiga datum finns i högerspalten på denna sida.

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

I år firar vi 25 års jubileum. Det firar vi på sommarfesten den 11 juni. Då är alla stödmedlemmar, medlemmar och sponsorer inbjudna. Inbjudan kommer, **Save the date.**

På Nationaldagen den 6 juni har vi Öppet hus



STÖDMEDLEM

Vill du få vår tidsskrift hemskickad med jämna mellanrum? Bli Stödmedlem, *Sid 23*

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FONTÄNHUSKÄLLAN

Ledare 02
Kontakta oss 02
Policy 02

RAPPORTER

Enhetsrapporter 04
Arbetsgrupper 05
Presentationer 06
Generation Z 07
Högtider & Firande 08
Högtider & Firande 09

KOMMUNIKATION

Mindfulness 10
Hälsa och Balans 11
Invigning Varbergs FH 12
Invigning Varbergs FH Forts. 13
Jobbmässa 14
Vägar ut - Intervju med Love 15
Bokrecension 16
Filmrecension 17
Dystymi 18

KRÖNIKA

Den tid vi lever i - Rolf 19

ÖVRIGT

Matfulness 19
Knep & knåp - Nian 20
Knep å knåp - Sudoku 21
Adnans recept / Jonas & Linnea testar 22

STÖD VÅR VERKSAMHET

Stötta vår verksamhet 23
Sponsorer 24

FÖLJ OSS

@falkenbergs.fontanhus

/falkenbergs.fontanhus

falkenbergsfontanhus.se



FONTÄNHUSET FALKENBERG

STÖDMEDLEM

Vill du få hem denna tidning med jämna mellanrum? Hur du gör beskrivs på sidan 23

Vad har hänt sedan sist på våra enheter?

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

Mycket fokus på vårt redaktionsarbete. Lite nya metoder och arbetssätt som förhoppningsvis ger oss en bättre, roligare och kontinuerlig tidsskrift.



KÖKSENHETEN

Full fart under de första månaderna av året. Vi har anpassat oss efter nya regler från livsmedelverket. Vi har erbjudit både lunchsallader som komplement och haft en ökning av luncher serverade.



SERVICEENHETEN

Arbete med kommande utställning är i full gång. Även arbetet med musikgruppen har varit i fokus. Nu påbörjas det roliga arbetet med vår trädgård.









Vad har hänt sedan sist i våra arbetsgrupper och vårt sociala program?

På Falkenbergs Fontänhus finns det möjlighet att vid sidan av den arbetsinriktade dagen delta i olika friskvårdsaktiviteter eller andra arbetsgrupper utifrån intresse.

KONSTVERNISSAGE: GÖTEBORGS FONTANHUS

Den 14 februari åkte flera medlemmar på Göteborgs Fontänhus Konstvernissage.



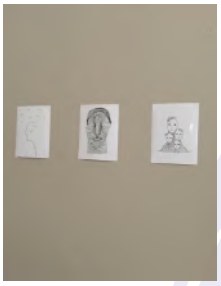
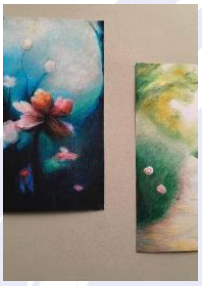




FOTO: ANNA ENBOM

Friskvårdsgruppen



Vår satsning på friskvård har under årets första månader fortsatt med ett friskvårdschema och Fit For Life.



Skapandegruppen





Konsert med Burken

12 februari

I lördags var vi ett gäng på nostalgi konsert i Falkhallen.
Vi fick uppleva en nostalgi resa genom listettor från radioprogrammet Tio i topp som sändes på 60-70 talet.
Vi säger tack till @nostalgikonsertenburken för biljetterna!







Jag heter Naima Bayle och jag är 22 år gammal. Jag studerar min femte termin på socionomprogrammet på Lunds universitet i Helsingborg campus. På min fritid gillar jag att titta på serier och filmer. Jag umgås även med vänner och familj.

Jag ska vara här på Fontänhuset Falkenberg i 17 veckor och göra min verksamhetsförlagda utbildning (VFU).





Mitt namn är Naima Mohammed och jag studerar på Komvux i Falkenberg.
Jag läser till undersköterska, en utbildning som tar ett och ett halvt år att slutföra. Jag gör min tredje praktik på Fontänhuset och min sista praktik kommer jag att göra på sjukhuset i Varberg.

Jag gillar att arbeta inom vården. På min fritid går jag ut och promenerar eller leker med mina barn.
Jag tackar hjärtligt till alla på Fontänhuset för dessa 4 veckorna som jag har fått vara med. Jag har fått många härliga upplevelser med positivt spridande människor. Alla har vart så goda, snälla och omtänksamma mot mig vilket har skapat en inre ro hos mig.

Vem är Naima?
Naima är en mamma till fyra barn i åldrarna 3 till 12 år. Naima är snäll och tycker om att hjälpa människor.

Vicky heter jag och är 30 år. På en ny resa genom livet så utbildar jag mig nu till undersköterska. Genom min utbildning får jag chansen att få komma ut på praktik under 4 veckor per termin. Just nu får jag äran att vara på Fontänhuset i Falkenberg.
I skrivande stund har jag varit här i 2 veckor och har redan fått lära mig mycket om det fina arbetet inom psykisk ohälsa som Fontänhuset bedriver.

Här arbetar vi i team för att uppnå dagens mål där vi staplar upp olika arbets-uppgifter, bland annat att hämta matsvinn från olika affärer, matlagning och lokalvård, där stöttning finns om det behövs.
Här erbjuds även olika aktiviteter som medlemmarna får vara med på och bidra med sina kreativa talanger inom konst, musik och marknadsföring.



Vicky Andreasson, undersköterska student via Komvux Falkenberg.

"Jag tycker det är kul att få vara här på min praktik och att få träffa alla fina människor. Jag ser fram emot vad mina 2 sista veckor har att erbjuda här."

GENERATION Z+ FIKA

En fika för dig mellan 16-32 år

På Fontänhuset har det skapats en grupp för unga vuxna mellan 16-32 år. Gruppen fick namnet Generation Z+ (*förkortning Gen Z+*) efter åldersgruppen. Träffarna hålls utav en handledare vid namn Theresia och medlemmar.

Träffarna är på torsdagar mellan 15:00-16:00.
Gen Z+ har träffats sen början av februari och har ingen bestämd sluttid. Under träffarna har det kommit 12-25 personer.

Gen Z+ har under träffarna fikat med bakverk gjorda av deltagarna. Utöver detta så har vi umgåtts, spelat spel, gjort quiz och haft en colaprovning.

Syftet med att ha Gen Z+ fikan är att lära känna varandra mer och få en möjlighet att umgås med personer i samma åldersgrupp.

Min Åsikt som medlem som är med i Gen Z+:
Jag tycker att det var bra att Gen Z+ började så att jag får umgås och lära känna andra medlemmar som jag inte har sett innan.

Jag får lära mig att kommunicera med personer som är i min ålder och samtidigt lära känna nya kompisar. Jag får några gånger vara med och planera inför denna aktivitet.

Jag är så glad att det finns en grupp som Gen Z+. Jag har alltid känt att jag inte kan vara social men när Gen Z+ började så insåg jag att det verkligen inte är så och det har fått mig att öva på att vara social varenda gång jag är med på Gen Z+.

Av: Maria El-Chammas







Julfirande 2024











Självklart så firades det jul på Fontänhuset det gångna året. Det var många glada medlemmar som valde att komma hit och fira med oss.
Ett ordentlig julbord med massa gott bjöds det på.

Nyårsafton 2025







På nyårsafton samlades ett gäng här på huset för att avsluta 2024 med en fin tre rätters middag.
Vårt firande tillsammans visar det stöd och den gemenskap som Fontänhuset erbjuder sina medlemmar året runt. Det är nu vi kan reflektera över de framsteg som gjorts och att se fram emot nya utmaningar och möjligheter.



Alla hjärtans dag







Alla hjärtans dag firades även det på huset och bjöd på en massa pyssel. Det fick sedan bli en fin gåva till medlemmarna.



Mindfullness

Jag vill med den här texten framföra vad Mindfulness är och vad för nytta det kan göra för oss människor.
Min egen erfarenhet utav att meditera, vilket Mindfulness i grunden går ut på, är att den hjälper mycket när man inte mår bra psykiskt.

Personligen tror jag att människan har mediterat i många årtusenden tillbaka i tiden. Genombrottet för mänskligheten var när det startade som en del i en religion, Buddhism.

När en hinduisk prins vid namn Siddharta, som man tror levde någon gång runt 400 år innan Kristus, uppnådde upplysning genom meditation och blev den första Buddha. Det finns ett citat som beskriver vad en Buddha är och det lyder *"den som vaknat upp och förstått tillvarons sanna natur".*

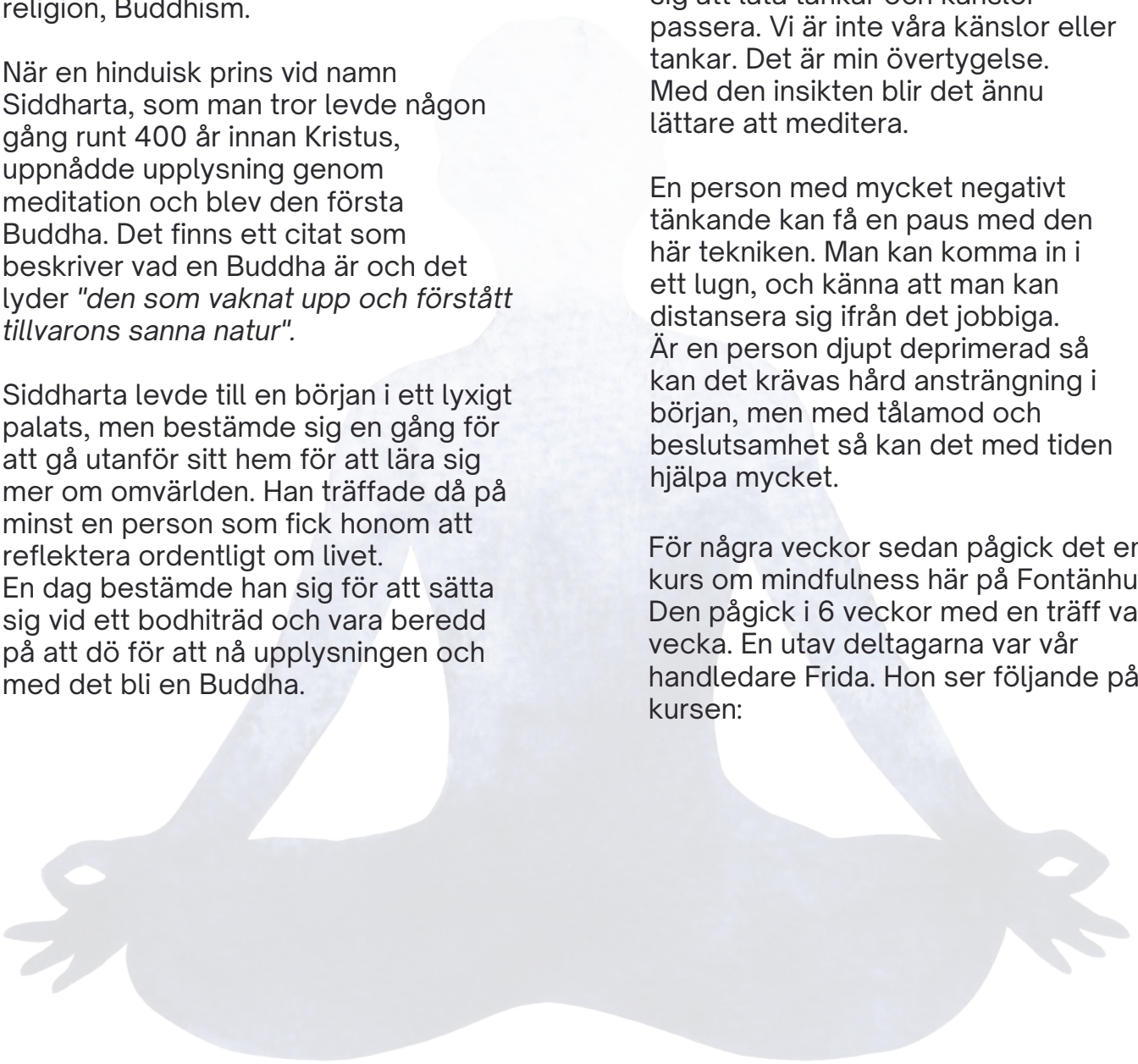
Siddharta levde till en början i ett lyxigt palats, men bestämde sig en gång för att gå utanför sitt hem för att lära sig mer om omvärlden. Han träffade då på minst en person som fick honom att reflektera ordentligt om livet.
En dag bestämde han sig för att sätta sig vid ett bodhiträd och vara beredd på att dö för att nå upplysningen och med det bli en Buddha.

Varje vardag 10:45 på Fontänhuset håller en handledare en Mindfulness på ca 5 minuter.
Jag uppskattar det mycket och det gör flera andra också. Meditationen ser ofta ut som den jag själv använder mig utav. D.v.s sitta ner bekvämt och fokusera på andetagen med ögonen stängda.

När man mediterar så ska man lära sig att låta tankar och känslor passera. Vi är inte våra känslor eller tankar. Det är min övertygelse.
Med den insikten blir det ännu lättare att meditera.

En person med mycket negativt tänkande kan få en paus med den här tekniken. Man kan komma in i ett lugn, och känna att man kan distansera sig ifrån det jobbiga.
Är en person djupt deprimerad så kan det krävas hård ansträngning i början, men med tålamod och beslutsamhet så kan det med tiden hjälpa mycket.

För några veckor sedan pågick det en kurs om mindfulness här på Fontänhuset. Den pågick i 6 veckor med en träff varje vecka. En utav deltagarna var vår handledare Frida. Hon ser följande på kursen:



Fortsättning Mindfulness...

Det var en kurs som gav mycket inspiration. Hon avser att tillämpa en del utav vad hon lärt sig till vår egen mindfulness. Det var rofyllt att vara med. En övning som hon kommer dra nytta utav är kroppsgäspningen. Den går ut på att man sträcker ut kroppen samtidigt som man gäspar. En annan övning kallas för "värdhuset". Man ska då under en meditation tänka sig att man är värd i ett hus. Där ska man behandla känslor och tankar som kommer med god respekt, både lätta och svåra.

Charlotta Bjarneborg, som höll kursen var pedagogisk, lugn och duktig på att anpassa sig till dem som var med. Kursen ingick i en större kurs på Fontänhuset som heter matfulness. Charlotta fick betalt via allmänna arvsfonden. Deltagarna uppskattade mindfulness kursen och Frida rekommenderar den till andra.



På Netflix finns det en serie om mindfullness som heter ***"headspace- Guide to Meditation"****. Den rekommenderar jag verkligen för de som vill lära sig något om att meditera.*

Av: Erik Jonsson

Hälsa och Balans: En Distanskurs för Välmående

På Fontänhuset Falkenberg går jag en fantastisk distanskurs som heter "Hälsa och Balans".

Den senaste kursdagen handlade om mat och näring, där vi pratade mycket om sockerinnehållet i olika drycker och fetter i vår kost.
Vi diskuterade också vilken typ av mat vi äter och hur det påverkar vår hälsa.

Vi gjorde även dagliga övningar, inklusive en form av yoga, för att främja både fysisk och mental balans. Deltagarna fick massor av praktiska tips och råd om hur man kan göra hälsosammare val i vardagen.

Omar

Mina Tankar om Kursen:

Jag tycker att kursen är riktigt bra och informativ. Den ger oss rätt information och hjälper oss att göra medvetna val för vår hälsa, istället för att lyssna på alla sociala medier som bara vill sälja produkter.

Det är också inspirerande att se andra deltagare från olika Fontänhus vara med och dela sina erfarenheter.

Mimi folkhögskola

Invigning av Fontänhuset Varberg

Fredagen 28 februari var det äntligen dags. Tänk att mitt på dagen ha förmånen att få åka på invigning av Fontänhuset i Varberg. Det kändes väldigt spännande och nästan som när man var liten och skulle ut på utflykt med familjen. En väldigt härlig känsla över det hela.



Personalen hade gjort ett mycket fint collage över alla olika hus och lägenheter de tittat på tidigare. Tillslut bestämde de sig för detta mysiga hus bakom Peder Skrivares skola.





Byggnaden är en gammal förskola som de så duktigt har renoverat. Man kunde känna att det fanns mycket kärlek och värme i väggarna. Det hade redan kommit mycket folk när vi anlände men man kände sig väldigt välkommen. De hade ett jättestort bord fullt med vackra blomstergrupper och presenter som de fått från när och fjärran. Det bjöds på cider och små snittar medan vi gick runt och minglade. Underbart att få göra.







Vi gick också en rundtur i huset. Längst in i byggnaden var det nästan som en aula. Där kunde man sitta och titta på en bra informationsfilm om Fontänhuset och vad det betyder för väldigt många människor. Det var väldigt intressant.

Något jag fastnade vid var ett litet gulligt rum på höger sida. Allting var gult här inne. Vi blev fint välkomnade av två runda fåtöljer och golvlampa. Man fick en stark känsla att få sätta sig ner och vila. Huset har även fler smårum och ett kök. Flera toaletter fanns också. Allt som allt var det jättefint.



Man kunde känna mycket kärlek mellan personalen och det blev många fina möten. De talade om vikten att bryta den stora isolering vi har i vårt samhälle idag. Denna resa bär jag med mig varmt i mitt hjärta. Jag rekommenderar starkt ett besök hit!

Text: Inga

FONTÄNHUSET GÅR PÅ JOBB OCH UTBILDNINGSMÄSSAN 2025

Vi var ett glatt och härligt förväntansfullt gäng från fontänhuset som tog en härlig promenad genom staden i vårsolen till Falkhallen. Där vi besökte Jobb- och utbildningsmässan den 19 Mars.
Det var inspirerande att se så många företag och de lokala utbildningsinstitutionerna.

Vi hade möjlighet att gå på föreläsningar där det gavs inspiration till att våga testa nya arbetes vägar i livet. Det var företag från kommunen, branscher inom lager logistik, omsorg, butik med flera.

Vi ser fram emot att delta i nästa års mässa med ett nytt härligt gäng och resa mot nya möjligheter och äventyr!



Tankar för dig som söker arbete:

- Se dig själv som ett företag, Du är en ny resurs med erfarenhet och kunskap för en ny arbetsgivare. Skapa en personligportfolio via jobbsidor, sociala medier m.m.
- Delta på evenemang och workshops efter vilka områden du är intresserad av genom att gå på forum där du har möjlighet att träffa företag och arbetsgivare.
- Ställ frågor och intervjua arbetsgivare exempelvis på mässor, event och forum.
- Prata med personer i din omgivning och dela och ge kunskap med varandra.

Och då kan dörrar öppnas på din väg mot ett nytt arbetsliv.

Vår nya vardagshjälte för de äldre i samhället



Namn: Love Jonasson.
Ålder: 38
Bor: Varberg
Medlem sedan: 2017
Arbete: Vårdbiträde
Fritid: Allmän träning på gym

1. Vad för arbete har du börjat på?
Love har börjat arbeta på äldreboende Trönninge Lindgården inom Varbergs kommun. Han började arbetet i september 2024. Love trivs bra och arbetar heltid.

"Det känns givande, det ger mig glädje att få hjälpa människor" säger Love.

2. Hur ser en dag ut på din arbetsplats?
Vi jobbar i team oftast två och två, med genomgång innan jobbpasset med föregående arbetsteam. Så det blir en god överlämning av information för patientsäkerhet. Vi gör kaffe, och gör vardagssysslor allt för att vardagen ska fungera med kollegor och patienter.

Om larmet går så tar vi hand om det och arbetar i team. En av de viktigaste uppgifterna är att hjälpa de äldre med personlig hygien och att servera mat. Det handlar också om att skapa medmänskliga relationer som gör att de äldre känner sig trygga och omhändertagna.

3. Hur har Fontänhuset i Falkenberg stöttat dig mot ett nytt arbetsliv?
"*Fontänhuset har givit mig trygghet och inspiration, gett möjlighet att själv utvecklas i min takt och att få stöd från medlemmar och handledare i min väg ut till arbete.*"

Love var arbetslös men har arbetat inom industriverksamhet sedan tidigare. När Love fick möjlighet att ändra arbetsinriktning i livet kändes äldreomsorgen mer givande.

Love beskriver under intervjun att det är nyttigt att byta jobb och inriktning under livet. Att stanna kvar på ett jobb hela livet kan vara skadligt. Man får större perspektiv för livet och det är roligt att få med sig nya erfarenheter. Love började arbetet med provtid på ett halvår, men fick nyligen reda på att han blivit fastanställd. Detta gläds vi av på fontänhuset.

4. Vad för utmaningar eller förbättringar stöter du på inom din nya arbetsplats?
Schemaläggningen och planeringen kan förbättras, men detta gäller generellt inom vården. Men att vi som personal får bästa återhämtningen så vi kan ge trygg och säkermiljö till arbetsplats

Sammanfattningsvis är arbetet på ett äldreboende både krävande och belönande. Genom god planering, öppen kommunikation och ett starkt teamarbete kan man övervinna utmaningar och skapa en trygg och positiv miljö för de äldre.

Text Martina Sköld

Bokrecension

Slavdrivaren av Anders Teglund

Med stor entusiasm startades återigen en bokcirkel i slutet av 2024. En sammansvetsad grupp från tidigare bokcirklar och en nykomling.

Vi fördjupade oss i den amerikanska slavhandelns historia och drog jämförelser med nutida anställningsförhållanden i Sverige. Allt utifrån boken där slavdrivaren personifierad av en dispatcher (logistiker) i ett företag inom matdistribution.

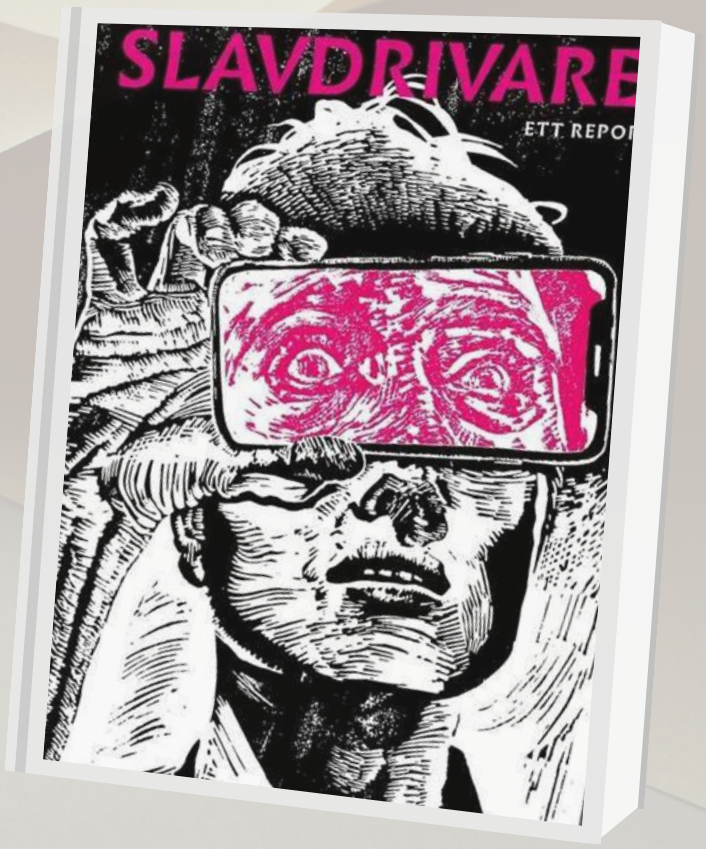
Den handlade också mycket om de förhållanden ett cykelbud har med att passa tider d.v.s hinna i tid till de olika kunderna. En del tog sig fram via cykel eller sin egen bil.

Slavdrivaren (dispatchern) hade tidigare arbetat som bud. Han får kritik både uppifrån och nedifrån i organisationen.

Boken “Slavdrivaren” blev för oss ett mycket bra underlag för diskussioner. Vi hade träffar en gång i veckan på huset och några gånger hemma hos någon av gruppens deltagare.

Vi vill tillägga att vi rör oss i den digitala världen och dess arbetsförhållanden. Det specifika företaget är Foodora.

Vi träffades träffades också på biblioteket samt på Stålboms och passade på att äta lunch där.

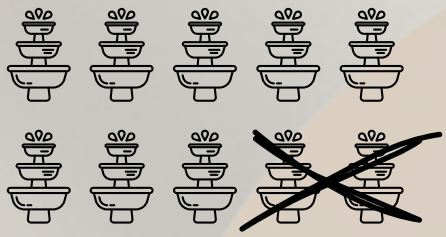


Medlemmarna i bokcirkeln:

Anette
Annelie
Ann-Marie
Birgitta
Stina

Recension

Konklaven





"Konklaven" är en film som verkligen fångar tittarens uppmärksamhet från början till slut. Filmen har en spännande handling och en imponerande visuell stil.

Filmen utspelar sig i en värld fylld av intriger och kretsar kring processen att välja en ny påve. Efter att påven oväntat avlidit får kardinal Lawrence i uppdrag att leda den processen. När Romersk-katolska kyrkans mäktigaste ledare har samlats och är inspärrade i Vatikanen upptäcker Lawrence hemligheter som kan skaka kyrkans grundvalar.

Skådespelarprestationerna är också värda att nämna, då de bidrar till att göra karaktärerna trovärdiga och intressanta. En av de starkaste sidorna av "Konklaven" är dess visuella stil. Filmen är snyggt filmad med en genomtänkt användning av ljus och skuggor, vilket förstärker den mystiska och gastkramande stämningen.

Varje bildruta känns som ett konstverk i sig, vilket gör det till en fröjd för ögat.

Sammantaget är "Konklaven" en film som lyckas kombinera spänning med estetisk skönhet på ett imponerande sätt. Det är en film som definitivt är värd att se

8 / 10 Fontäner
//Skrivet av Michael

Dystymi

Dystymi är en diagnos som väldigt få personer känner till. Den har många likheter med en egentlig depression men är betydligt mer utspädd. Dystymi varar under en lång tid och kallades förr för kronisk depression. Det är även vanligt att ha en vanlig depression upp till eller andra svårigheter som prestationsångest, känslighet för stress eller social fobi.

Man känner en känsla av tomhet och hopplöshet. Självkänslan sänks och det är svårt att komma igång och utföra sysslor eller intressen. Det är vanligt med oro och skuldkänslor över det förflutna. Även fysiska biverkningar som huvudvärk och sömnproblem är vanligt vid dystymi.

Som med vanlig depression är det svårt att veta vad som leder till dystymi. Ärvda egenskaper, livshändelser, kemi i hjärnan och biologiska skillnader är det som troligen är orsaken.



Jag fick diagnosen Dystymi 2020 när jag var 26 år. Min psykiska ohälsa började däremot under tonåren och jag tror själv att det var då jag utvecklade dystymi. Det var en lättnad att efter så många år få något “på papper” mer än att bara höra att man är deprimerad, utan att det faktiskt finns mer bakom allt. En av det jobbigaste delarna är att det är väldigt få som har hört talas om Dystymi när jag nämner att jag har det, framförallt när det har gällt kontakten med myndigheter. Av min erfarenhet har myndigheter en generell kunskap om andra diagnoser medan det finns en märkbar brist på kunskap gällande Dystymi.

Vården gav mig inte heller någon bra förklaring om vad det innebar att ha dystymi. Deras definition var “att du har en lägre grundstämning än vad andra personer har”. Allt annat jag känner till nu har jag fått läsa mig till på egen hand, genom att googla eller från en Facebook grupp jag valde att gå med i. Det har alltid känts väldigt tråkigt att inte ha fått en bättre genomgång av det som påverkar mitt liv så mycket som det gör.

Dystymi är svårbehandlat, framför allt med medicinering. Vilket gör att vården i mitt fall har valt att “ge upp” och istället blir det att det inte sker någonting utan man står och stampar på samma plats, dag ut och dag in. Det blir en enorm frustation.
Jag försöker tänka att någon gång ska det väl ändå gå framåt.

Lina

Krönika

DEN TID VI LEVER I...



Matfulness

Den 12 Mars besökte vi boendestödet och psykiariboende i Falkenbergs kommun.

Besöket hade som syfte att informera om vårt arvsfonsprojekt (Matfulness) från Arvsfonden och hur vi arbetat med de olika delarna fram tills nu. Det blev många bra och intressant diskussioner om hur vi samverkar med målgruppen. Vi blev väldigt glada över all positivitet projektet fick.

Matfulness är ett 3-årigt projekt som Arvsfonden finansierar.
Syftet är att genom mindfulness och grundläggande kunskaper inom matlagning nå bättre självkänsla och medveten närvaro. (För ett mer självständigt liv.)

MATFULNESS

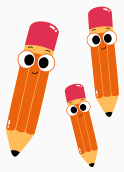
MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN





Birgittas knep och knåp!

NIAN



Här gäller det att hitta så många ord som möjligt. Du får bara använda bokstäverna en gång 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

A	N	D
A	B	S
L	E	N

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lösning förra numret:
Akutbesök, Aske, Asket, Basket, Beat, Besk, Beska, Best, Besök, Besöka, Beta, Bets, Bets, Betsa, Buse, Buske, Etsa, Kakté, Kase, Kesa, Kuse, Saké, Sate, Sauté, Sebu, Sekt. Skate, Steka, Teak. Sket, Sköte, Sköteka, Stake, Stek, Steka, Sket, Sköte, Sköteka. Stake, Stek. Steka, Teak, Teka. Tekök, Utbe, Utekök, Utse

Birgittas knep och knåp!

SUDOKU

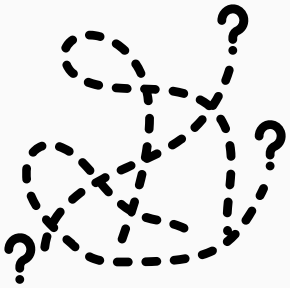
9		6	4			8	5	
8	4		3	1		9		
					6	1		
1			2		4	5		6
		4		9				7
2	8			6			1	9
		1		2	3			
7		2	8			3	9	
4			7					1

Lätt



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

Svår



ADNANS RECEPT



Speca ne maz

Soppa med recept från mitt hemland, Kosovo

Du behöver:

1 Paprika
2 dl Crème Fraiche
3 dl Matgrädde
En nypa salt
Kryddig korv vid sidan om (*om man vill*)
Bröd till servering

Gör så här:

1. Strimla paprika och fräs med olja i stekpanna
2. Lägg i en nypa salt
3. Tillsätt sedan på crème fraiche och grädde och låt koka ihop.
4. Skiva korven och stek i stekpanna, servera vid sidan om.
5. Servera med bröd.



Jonas & Linnea testar

Billys Choco Loco

"Jag tyckte ändå inte att den var så dum" -Linnea

Billys Panpizza har lanserat en ny efterrättspizza kallad Choco Loco. Den innehåller chokladcrème, chokladmousse, kaksmulor och ost.



Recensionerna har varit blandade. Vissa tycker att kombinationen av choklad och ost är lite märklig och inte särskilt aptitretande. Jonas & Linnea tog chansen att testa. Jonas var inte imponerad, Linnea lite mer positiv. Sammanlagda betyget 2/5 Fontäner.

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

FONTÄNHUSET FALKENBERG

Vi finansieras genom bidrag från Socialstyrelsen, Falkenbergs kommun, Allmänna Arvsfonden, tillfälliga projektbidrag & lokala sponsorer.

Socialstyrelsen

Falkenbergs kommun

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Carlsberg Sverige

WiLLY:S

Hallands Nyheter

ENGELSONS

VINBERGS MEKANISKA

martin&servera

Gekås Ullared

Polfärskt

FA-TEC

SCOTT BADER

FYNDA FALKENBERGS KÖPCENTER

LANDAT POTATIS ROTFRUKTER

System Hall, Ståhlboms, Special Karosser AB, SIA Glass, Rejmes, Pexymek, ICA Skrea Strand, ICA Kvantum, P H Bygg, El Andersson, A-kembaren, Bertil o sånt, Hanells Finans, Grand Hotell, Bertil & Sånt, Druid orden, W6 & Lidl