Fontänhus källan

#3
2026



SIDA 7: SFR:S AFFISCHKAMPANJ
SIDA 22: KNEP Å KNÅP
SIDA 11-12: DET HÄR MED STÄDNING
SIDA 6: VÄGAR UT
SIDA 20-21: FOTOKOLLAGE FRÅN TRÄDGÅRDSFESTEN
SIDA 4: TEKNIK, EN UTMANING

REDAKTIONEN

LEDARE

Letade på allvar efter bra information om att skriva ledare och hamnade i en konversation på reddit där frågan låg ute “Hur skriva ledare i tidning”. Snappade upp en del tips tex att var att vara aggressiv eller brinnande för en fråga eller ett eget intresse. Därefter råkade jag scoopa upp Malmö Fontänhus tidning och jag läste ledaren som Mårten har skrivit. Fick en aha-upplevelse när jag läste om Mårtens stora naturintresse och hur allt i naturen lever i symbios med varandra. Min fråga till mig själv blev: Lever människor konsekvent i symbios med varandra? Några kan tycka det eller kanske t.o.m. att det sker utan vårt medvetande. Skulle det betyda att vi är beroende av varandra för vår överlevnad så som det är i naturen.

Fick gräva riktigt djupt i mitt minne för att att komma på vad jag menar och nu några dagar senare, kom jag ihåg en biologilektion från högstadiet om som var vattenlevande encelliga organismer och dessa har har en koppling till människans utveckling på flera olika plan

// Stina.

TIDNINGSPOLICY

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

KONTAKTA OSS

FALKENBERGS FONTÄNHUS

Storgatan 71,
311 74 Falkenberg

0346 71 10 71

kontakt@falkenbergsfontanhus.se
www.falkenbergsfontanhus.se





OMSLAG

Foto av Frida till SFR:s Kampanj

STÖDMEDLEM

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

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FONTÄNHUSKÄLLAN

REDAKTION

Ledare 02
Kontakta oss 02
Policy/Omslag 02
Innehållsförteckning/Följ oss 03

RAPPORTER

Tekniken - *Rolf* 04
Träskonäbben - *Anders* 05
Vägar ut - *Stina* 06
WMHD 07
Utbildning - Fontänhusmodellen 08
Gokart/Brottsofferjouren *Petra, Emilia* 09
Forts. Träskonäbben *Anders* 10
Ulrika presenterar sig/5 snabba-Paul 11
Adelina - 15 år av engagemang *Stina* 12
forts. Adelina - 15 år av engagemang 13
Städning - *Jonna* 14
Städprinsessan *Nyström* 15
Autism - *Weronika* 16
AdHD - *Weronika* 17

BLANDAT

Adnans recept - *Kladdkaka* 18
En dag på Liseberg - *Petra,Oscar* 19
Trädgårdsfesten 2026 - *Stina* 20
Forts. Trädgårdsfesten 2026 21
Knep å knåp - *Birgitta* 22

STÖD VÅR VERKSAMHET

Stötta vår verksamhet 23
Sponsorer 24

FÖLJ OSS

@falkenbergs.fontanhus

/falkenbergs.fontanhus

falkenbergsfontanhus.se



STÖDMEDLEM

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



Tekniken som lämnar många bakom sig

"Teknik är många gånger ett problem och en frustration"

Eftersom jag inte kan hålla ordning i mitt hem, är det svårt att komma ihåg var jag lagt en kod eller ett lösenord. Google har inte accepterat mig eftersom jag inte kan bekräfta mitt konto. Den nya mobilen har skapat en e-postadress som jag själv inte har konstruerat. Jag tycker att det är väldigt svårt att acceptera. Tekniken idag är nästan outhärdlig.

Teknik är så avancerad då människor måste lära sig, en ny slags teknik. Det finns en brist på kunskap, människor blir hänvisade till en annorlunda tillvaro, om man inte kan denna nya teknik. Tekniken är svår, för den fanns inte i min ungdom. I min ungdom, i skolan, lärde vi den tidens teknik, miniräknare.

Beroendet av andras hjälp

Varför ska vi äldre vara hänvisade till att hela tiden söka hjälp, när det gäller teknik? Tekniken gör oss som handikappade människor. På liknande sätt att det finns handikappade människor, så blir också vi äldre handikappade, av en teknik som är för svår.

Tekniken utvecklas snabbare än människan

Tekniken utvecklas mycket snabbt! Vad är lösningen för detta problem? Är det att undervisa de äldre i datakunskap? Kanske är det en lösning, men tekniken verkar ständigt bli förnyad. Det måste finnas en utvecklad tanke om hur teknik ska användas. Teknik måste anpassa sig till människor och inte tvärtom. Kan man inte tänka sig femårs-intervaller, där tekniken är sig lik i fem år? Som det är nu är det ny teknik som ständigt skapar behov av nya kunskaper i teknik. Det finns ingen människa som kan uppdatera så snabbt som den nya tekniken dyker upp. Resultatet blir inte bra. Även deras kunskaper som elever har i våra skolor, deras kunskap blir också föråldrad.

Finns det en politisk lösning?

Ska man då lösa problemet politiskt, eller hur ska man göra? Politikerna kan ju inte heller följa med ny teknik. All teknik är inte ens nyttig, den gör människor förvirrade. När människor använder teknik, för att skapa dimridåer, att dom som följer tekniken själva blir eftersatta i kunskap.

/Rolf Karlsson

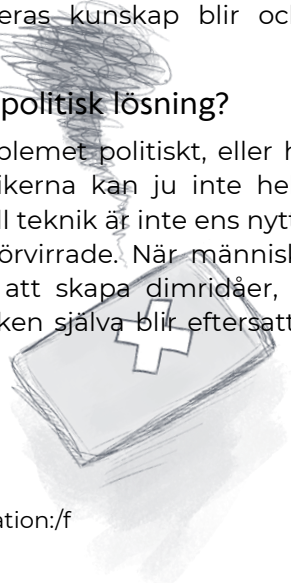


Illustration:/f



TRÄSKONÄBBEN ÄR EN STOR FÅGEL MED EN LÄNGD UPP TILL 152 CM OCH ETT VINGSPANN MELLAN 230–260 CM. FÅGELN KAN VÄGA 4–7 KG

Träskonäbben

Anders

Fältkännetecken

Träskonäbben är en stor (längd upp till 152 cm och ett vingspann mellan 230–260 cm, samt med en vikt på 4–7 kg, hanarna är större än honorna), mörkt grå, långbent fågel med en stor båtformig näbb som har en rejäl krok längst ut, detta eftersom fågeln är anpassad för att livnära sig på lungfiskar och malar som lever i centralafrikanska insjöar.

Jaktteknik och föda

Träskonäbben är en tålmodig jägare som kan stå blickstilla i timmar och spana efter mat. När ett byte närmar sig gör den ett snabbt och våldsamt utfall, där den kastar sig framåt. Den äter främst fiskar som lungfiskar och malar, men kan även svälja vattensnokar, grodor och till och med mindre krokodiler!

Läten

Träskonäbben är generellt en tystlåten fågel, men under häckningsperioden eller när den kommunicerar vid boet använder den sin näbb för att klappra intensivt. Detta skapar ett högt, ihåligt ljud som påminner om ett automatgevär.

EN TRÄSKONÄBB SOM HAR FÅNGAT EN MAL, SOM ÄR EN AV DESS HUVUDFÖDOR.





EN TRÄSKONÄBB SOM RUVAR PÅ SINA ÄGG.

Världens mest egensinniga fågel?

En udda fågel

Tidigare har man ansett att träskonäbben tillhört storkfåglarna, men efter att nutida forskare gjort DNA-analyser av arten, så visar den sig snarare tillhöra pelikanfåglarna (och är därmed nära släkt med pelikaner, hägrar och skarvar). Träskonäbben är känd för, förutom sitt egendomliga utseende, även sina märkliga och udda beteenden samt levnadssätt. Vissa delar av artens levnadssätt är så pass udda att de ter sig ologiska ur ett

Fortsättning på sidan 10

VÄGAR UT

ARBETSPLATSBESÖK OCH TRÄFF MED ARBETSGIVARE

Det pågår ett ständigt arbete på alla Fontänhus, att vägleda och stötta de medlemmar som vill och känner sig redo att gå ut i jobb. En handledare har till sin upp gift att tillmötesgå de olika önskningar som medlemmar har.

Ett stort steg i livet kanske för några men det är väl den allmänna uppfattningen att det är en viktig del i livet att ha ett jobb att gå till.

Samtidigt är det många medlemmar som är sjukskrivna eller har sjukpension och det är en faktor att tänka på. Vi har ett mycket bra samarbete med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen och vanligtvis kan man pröva på att jobba som praktikant.



Studiebesök hos Engelssons kläder, skor fritidskläder & utrustning.



Många var med och besökte Engelssons klädbutik. Därefter besöktes Falkenbergs FF varvid gruppen fick en superintressant rundvandring, och mycket information om klubben och Arenan.
//Stina



VÄRLDSDAGEN FÖR PSYKISK HÄLSA UPPMÄRKSAMMADES DEN 10 OKTOBER



Bildtext: Världsdagen för psykisk hälsa uppmärksammas varje år för att öka medvetenheten om psykisk hälsa och vikten av gemenskap, stöd och återhämtning.

Lördagen den 10 okt uppmärksammades Världsdagen för psykisk hälsa, en dag som instiftats för att öka kunskapen om psykisk hälsa och inspirera till handling för ett mer inkluderande och välmående samhälle.

I samband med dagen vill vi lyfta fram Sveriges 20 Fontänhus, som erbjuder gemenskap, meningsfull syssel-sättning och stöd för personer som lever med psykisk ohälsa. Genom att fler får kännedom om Fontänhusens verksamhet kan fler också hitta vägar till återhämtning, delaktighet och social gemenskap.

Hitta ditt närmaste Fontänhus

Vill du veta mer om vad ett Fontänhus är och hur verksamheten fungerar? På webbplatsen kan du läsa mer och hitta det Fontänhus som ligger närmast dig.

Läs mer här:
https://sverigesfontanhus.se/arjagsjukihuvet



Rolf: Har du någon gång träffat en kändis?
- Jag träffade hon i Ace of Base, hon uppträdde i en kyrka.

Fråga: Finns det en maträtt du inte kan vara utan?
- Nej.

Finns det något ämne du vet alldeles för mycket om?
- Nej, tycker jag, jag kan för lite om Bibeln.

Vilken är din favoritdryck?
- Cider, tror jag, äpple är bra.

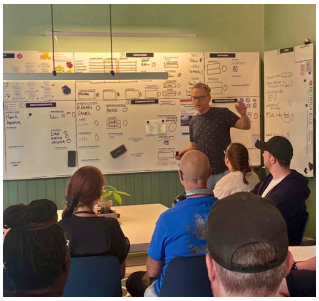
Är du en kvälls- eller morgonmänniska?
- Jag vet inte.

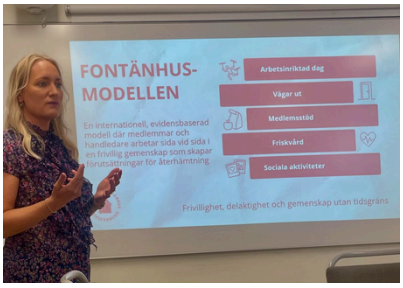
TRE LÄRORIKA DAGAR I GÖTEBORG

Något trötta men fyllda av nya idéer lämnar vi Göteborg efter tre inspirerande dagar. Medarbetare från Örebro Fontänhus deltog i utbildningen ”Fontänhusmodellen i praktik och teori” tillsammans med deltagare från Fontänhus runt om i Sverige.

Tillsammans med Falkenbergs Fontänhus fick vi också hålla i delar av utbildningen och dela med oss av kunskap om Fontänhusens 37 riktlinjer efter vår egen grundutbildning i London. Under dagarna utbytte vi erfarenheter, tog del av olika arbetssätt och gjorde även en arbetsdag på Fontänhuset Göteborg för att se hur modellen omsätts i praktiken.













Ett stort tack till Sveriges Fontänhus Riksförbund, Fontänhuset Göteborg, Falkenbergs Fontänhus och Mimi Folkhögskola för en givande utbildning. Vi tar med oss mycket inspiration hem till Örebro!



Gokart Halmstad 15 oktober

Vi var ett gäng som åkte ditt flera hade kört innan och några inte. Spännade och vi var väldigt nervösa. Vi tävlade 12 varv totalt och det var en A-final, en B-final och en Final.

Gokart är enkla fyrhjuliga fordon som körs på speciella asfaltsbanor. Det passar för alla åldrar, det finns bilar för både vuxna och barn och ingen förkunskap. Det är obligatoriskt att använda hjälm, men finns även så man kan ha overall och nackkrage om man vill ha, finns också olika flaggor som betyder olika saker. Maxhastigheten är 50/60 km men känns som det dubbla. Det är en perfekt för olika grupper, t.e.x kompisgäng,svensexor/möhippor eller företagsevent.











BROTTSOFFERJOUREN PÅ BESÖK

Idag har vi haft besök av Brottsofferjouren Falkenberg idag berättade vi för dem om vad ett Fontänhus är! Men håll utkik snart kommer de tillbaka till oss och berättar vad dem gör och kan vara ett stöd i.

Tack för att ni kom!

"Stort tack för att vi fick komma 🙏
Vi blev alla så imponerade av er, er verksamhet och era fina lokaler och verksamhet.
Vi ses snart igen 😊"
Brottsofferjouren Falkenberg/Anita



Vad är brottsofferjouren?

Brottsofferjouren ger kostnadsfritt stöd till dig som blivit utsatt för brott, är vittne eller anhörig. Du kan vara anonym och behöver inte ha polisanmält händelsen.
[brottsofferjouren.se]
Brottsofferjouren Falkenberg: 0346-587 87

Fortsättning från sidan 5

ur ett mänskligt ögas utgångspunkt. Man kan helt inte förstå hur beteendet i sig kan säkra artens överlevnad, man anser istället att arten har kunnat fortleva trots det märkliga beteendet, snarare än tack vare densamma. Detta handlar framför allt om hur det går till under häckningstiden, och framför allt hur den tar hand om sina ungar.

Häckning och bosättning

Träskonäbbar är strikt solitära djur som vaktar sina revir noga. Under häckningssäsongen bildar de dock monogama par. De samarbetar nära för att bygga ett bo, vilket ofta placeras på flytande vegetation eller små öar djupt inne i träsken. Boet kan bli upp till tre meter brett och är byggt av grenar, vass och vattenväxter.

Honan lägger vanligtvis 1 till 3 ägg. Båda föräldrarna turas om att ruva äggen i ungefär 30 dygn. Eftersom solen i de afrikanska träsken kan bli extremt stark, ägnar föräldrarna mycket tid åt att kyla ner äggen. De hämtar vatten i sina enorma näbbar och häller det över äggen, eller skuggar dem med sina stora vingar.

Även om föräldrarna lyckas kläcka mer än ett ägg, är det nästan alltid bara en unge som överlever. Den äldsta och starkaste ungen attackerar och mobbar systematiskt sina yngre, svagare syskon. De yngre ungarna blir ofta skadade, bortkörda från boet eller nekas mat. Föräldrarna ingriper inte, utan fokuserar alla sina resurser på den starkaste ungen som en evolutionär försäkring.

Ungen växer långsamt och kräver enormt mycket arbete från föräldrarna, som matar den med uppstött fisk. Det tar ungefär tre månader (95–105 dagar) innan ungen är redo att lämna boet och flyga för första gången, men den kan fortsätta att matas av föräldrarna i ytterligare en månad efter det. Först vid 3 till 4 års ålder blir träskonäbben helt könsmogen.

Genetik och ursprung

Träskonäbben beskrivs ofta som en av de mest "dinosaurielika" varelserna på jorden idag. Även om alla moderna fåglar vetenskapligt sett är de sista överlevande ättlingarna till dinosaurierna, har träskonäbben bevarat både fysiska drag och beteenden som gör att kopplingen till det förflutna blir extra tydlig.

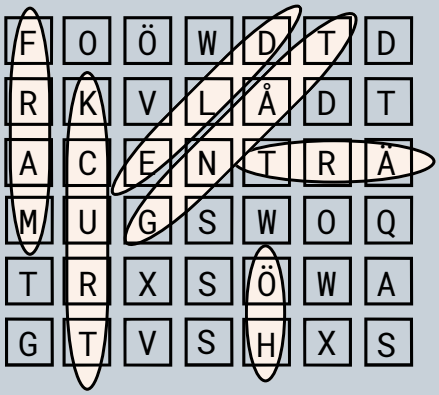


Träskonäbbens utbredningsområde

Det råder sedan länge vetenskaplig konsensus om att alla fåglar utvecklades från en grupp köttätande dinosaurier som kallas theropoder – samma grupp som den välkända Tyrannosaurus rex tillhörde.

Läs artikeln i sin helhet här:





LÄTT

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

Svår

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

Vem är Du?



Jag är Ulrika och jag kom till Fontänhuset i mitten av augusti för att vikariera som handledare på köksenheten. Det har nu gått en tid och jag har börjat bli varm i kläderna. På en förfrågan om jag skulle tänka mig att presentera mig i tidningen Fontänhuskällan kändes det ok. Det var två medlemmar, Cecilia och Stina som intervjuade mig.

Jag har också varit med och sparkat igång en Boomers-grupp med 55+ medlemmar. Tidigare har jag också jobbat med människor som HR och konsultchef i 20 år.

Det har alltid legat mig varmt om hjärtat att jobba med människor och deras utveckling och att stötta i olika situationer i livet.

Jag bor i Falkenberg med min man Peter och två hundar. På min fritid gillar jag att vara ute i naturen men även yoga och zumba är stora intressen.





5 SNABBA MED PAUL

Paul är lite osäker på när han blev medlem men han har känt till Fontänhuset länge.

Paul har samverkat med Fontänhuset många gånger genom åren genom andra åtaganden i andra föreningar. Han har jobbat mycket med människor. Vi är glada att ha honom här.

1. Vilken är den sämsta filmen du sett?

– Jag gillar inte upprepningar, jag tror det var en sci-fi-film, men kommer inte ihåg namnet.

2. Vilken film kan du se igen utan att tröttna?

– Lord of the Rings, man tröttnar inte, de är så detaljgjorda och välgjorda.

3. Om du var en grönsak, vilken skulle du vara?

– Rädisa tror jag, jag har tålamod men kan ge en stark smak.

4. Är du hund- eller kattperson?

– Jag har alltid varit mer kattmänniska.

5. Har du ett favoritcafé?

– Hmm, vilket skulle det vara? Falkmanska caféet var fint, det finns tyvärr inte kvar men där var vi stammisar när det begav sig.



Fotot är redigerat med hjälp av AI

Adelina – 15 år av engagemang och gemenskap

"Femton år av engagemang, gemenskap, energi och omtanke. Tack, Adelina, för allt du har gjort och fortsätter att göra för vårt klubbhus."

En krönika består oftast av ett specifikt ämne där krönikören kan använda sin egen vinkling och sina egna åsikter om det aktuella ämnet. Jag tänkte skriva om vår klubbhuschef Adelina, som i år har haft 15 år på jobbet. Jag minns henne när hon praktiserade hos oss år 2010. Då var hon bara en liten plutt.

Det började 2011 med två år som handledare och därefter 13 år som klubbhuschef. Det är verkligen något att fira.

Det skulle bli för mycket att nämna allt hon har gjort här genom åren, men det finns naturligtvis några guldkorn.

Alltid mitt i verksamheten

När vi var på Nybyhemmet, vår tidigare fontänhuslokal, huserade vi på två våningar med två enheter. Det märktes att vi fick sämre kontakt mellan enheterna än vi hade haft tidigare på Hallandsnäsgatan. Adelina befann sig på andra våningen, där hon hade slagit sig ner mitt i lokalen framför en dator, medan medlemmarna satt utspridda och arbetade vid sina datorer.

Det var mitt första positiva intryck av henne. Hon stängde aldrig in sig på ett eget rum, och det gjorde hon heller aldrig senare som klubbhuschef.

Som handledare åtog hon sig alla uppdrag med stor entusiasm och förtjusning. Alltid pigg och glad tog hon snabbt till sig atmosfären, och hon accepterade inte ett nej när det gällde att delta i en grupp eller ett arbete som främjade gemenskapen på huset. Medlemmarna ställde gladeligen upp, till och med på sådant de aldrig tidigare hade gjort.

Duracellkaninen

Helt plötsligt, i linje med hennes positiva ledarstil, drog hon iväg med en grupp herrar för att fiska. Jag tror att hon hade lika roligt som gruppens medlemmar.
Ofta sprang hon ner i köket för att titta till gänget, och jag tror att hon tyckte om när hon kunde fylla en lucka där.

Hon ordnade också en fjällresa som aktivitet för våra unga vuxna och tog dessutom med sig unga från Stora Sköndal, som hade startat ett projekt för sina unga vuxna.

Hon pustar nog fortfarande när hon blir påmind om den resan.

Naturligtvis klarade hon det galant, för hon var som klippt och skuren för handledarrollen.

Det blev en stor lucka när vår klubbhuschef Lennart slutade och Adelina skulle fylla hans plats efter två år som handledare.
Jajamän, där kom hon som vanligt rusande runt för att se vad som hände i varje hörn av vårt stora hus.

Hon blev också kallad för Duracellkaninen, fast på ett kärleksfullt och skämtsamt sätt.

Blått blod i ådrorna...

Adelina blev intresserad av släktforskning. Hon engagerade medlemmar i sitt intresse, och det dröjde inte länge förrän det bildades både en grupp och en studiecirkel med en professionell släkt-forskare som handledde oss.

Hon fick hjälp att kartlägga sin släkt, och det visade sig att hon är ättling till kung Gustav Vasa, som regerade Sverige mellan 1523 och 1560. Det steg henne nog lite åt huvudet när hon började påstå att hon var blåblodig.

Skämt åsido väcktes minnet till liv igen när gänget som deltog på Sverige-konferensen 2026 i Vadstena hade tagit en bild på kung Gustav Vasa i egen hög person (se bild).



Resväskan till New York

Själv har jag ett starkt minne av Adelina när vi reste till New York på en tre veckor lång fountain house-utbildning.

Till att börja med hade jag gjort mig av med mina resväskor (det är en annan historia) och tänkte köpa en ny. Då sa Adelina att det inte behövdes alls, utan att jag kunde låna en av hennes. Sagt och gjort. Jag hade inte så mycket att packa under den tiden, så packningen blev ganska lätt. Väskan var däremot riktigt stor.

I alla fall kom vi iväg. Det blev en lång resa med byten i Norge och Kanada på grund av att Adelina är väldigt ekonomisk, vilket ju är en god egenskap. Från JFK-flygplatsen tog vi sedan taxi tillsammans med Helsingborgs fontänhus, som också skulle på tc3-utbildning.

Adelina och jag arbetade på två olika enheter, men vi strålade sedermera samman igen inför hemresan.

När jag höll på att packa kom Adelina in på mitt rum och frågade om jag hade plats över i min väska, eftersom hennes var överfull. Det hade jag naturligtvis, eftersom den fortfarande nästan var tom. Hon fyllde därför väskan med allehanda prylar som hon hade shoppat, så min väska blev också full. Vilken tur hon hade, eller var det kanske en listig planering? Det vet jag inte.

"The best person imaginable as a supervisor!"

Om man ser tillbaka på Adelinas 15 år på Fontänhuset är det lätt att förstå varför så många uppskattar henne. Hon har alltid varit närvarande, engagerad och full av energi..

Oavsett om det handlat om att starta nya aktiviteter, stötta medlemmar, fylla luckor i verksamheten eller skapa gemenskap har hon gjort det med samma entusiasm som när hon först kom till oss som praktikant.

Det är nog därför många av oss fortfarande ser henne som den bästa handledaren man kan tänka sig, även efter alla år som klubbhuschef.

Hon har aldrig slutat vara den där personen som är mitt bland människorna, alltid på väg till nästa uppgift och alltid beredd att hjälpa till.

När man ser tillbaka på Adelinas 15 år på Fontänhuset är det inte bara alla aktiviteter, resor och projekt man minns. Det är framför allt en person som alltid funnits mitt i verksamheten, nära medlemmarna och redo att ta sig an nästa utmaning.

Kanske är det därför smeknamnet Duracellkaninen fortfarande passar så bra. Energin verkar aldrig ta slut.

Grattis till 15 år på Fontänhuset, Adelina!



/Stina

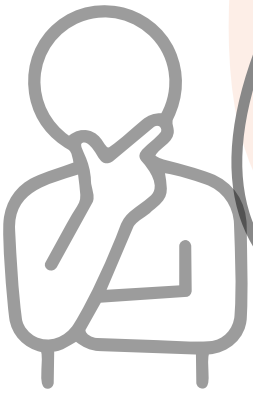
KOM IGÅNG MED STÄDNING

Vad är du bra på att städa?

Städar du något på fontänhuset?

Hur mycket tid behövs för städning?

Vad för utrustning behöver man?



Jag ska skriva lite om städning och hur jag brukar städa hemma. Och varför vill jag skriva om städning, jo för att jag är så dålig på att städa där hemma. Jag tar aldrig i hörnorna, jag dammar nästan aldrig. Det kan ta flera veckor innan jag städar Jag städar ytterst sällan på Fontänhuset. Jag är någorlunda bra på att städa på toaletten. Och när jag är på Fontänhuset så städar jag på toan i bland.

Man behöver, städmedel, trasor, en mopp och en dammsugare och fiberdukar., Det behövs minst en timme att städa. men man kan dela upp städningen till att ta ett rum om dagen.

När jag arbetade med denna text, så fick jag av en kollega ett tips om en metod. Pomodorometoden är en metod som gör att man sätter en timer på 10 minuter så jobbar man fokuserat i tio minuter. Sen tar man en paus på 5 minuter och sen upprepar man det fyra gånger. Sedan tar man 15-30 minuters paus och sedan fortsätter man att städa. Jag ska testa det hemma. Jag hoppas att det ska fungera så att jag lär mig att städa ordentligt.

/Jonna Nyström

STÄDPRINSESSAN

Nyckeln rasslar till i låset dörren öppnas och där står hon med en auktoritet som en stegrande häst. **Jag skall städa, kasta ut mattorna!**! hörs i ett vrål som lika gärna kan ha kommit från ett lejon och borde ha hörts ända bort till kassörskan på coop extra.

Snäll som jag är så bär jag ut mattor och skakar dom över balkongräcket under tiden hör jag hur det rasslar ifrån förrådet. **Dammsugaren slits ut ur skåpet och monteras med sladd i väggen.**

Själv har jag insett att nu gäller det förminska sig **10 miljon gånger** och hamnar **"trot om ni vill",** hos dammpartiklarna i ett hörn.
-tjena hör jag en röst. En av dammpartiklarna börjar prata med mig om hur det är att vara här.
-Vi blir fler och fler, det tillkommer några då och då. Han däruppe på tavlan har varit här i tolv år men vi trivs mycket bra. På fredag ska vi ha fest för en som fyller 1 år, hade vi tänkt om allt går som det skall....

Över hela lägenheten hörs ljudet ifrån Black Sabbath och det som framförs av en skridskoprinsessa.

En slags elegant pardans med små hopp, piruetter med dammsugaren. .

Min kompis "dammet" förklarar att han i sitt förra liv hamnade hos en riktig **s(k)urkärring** som gick och planerade med en ficklampa för att se var vi fanns.
Hon började sedan städa uppifrån taket och ner till golvet. Sedan ifrån väggen och ut till mitten på golvet **nogrann som fan!!!** 10 minuter och 23 sekunder har passerats och dammsugaren tystnar och fram kom en mopp med lika stor elegans som bara hon (prinsessan) kan framföra på alla hemmets fria ytor.....

-Vi klarade oss igen, säger min damm kompis. Jag förvandlas åter till äkta make och frågar om hon är klar?
Japp, säger någon stolt...
"Dammet Nyström"



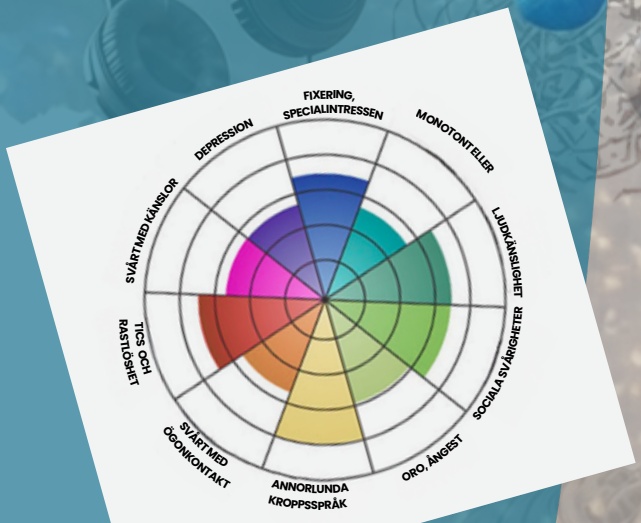
förstå mig inte fel, försök förstå mig

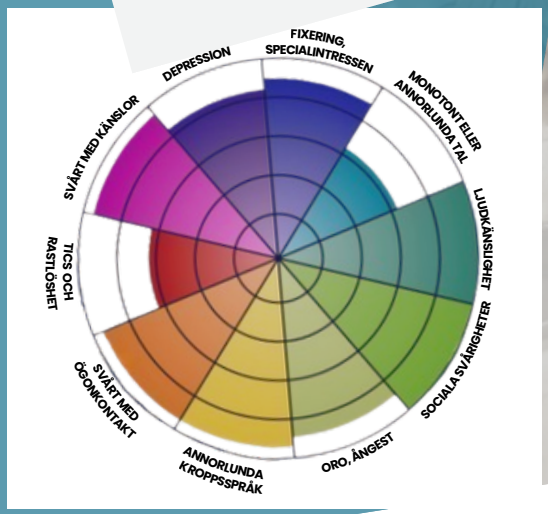
BEHOV AV RUTINER OCH FÖRUTSÄGBARHET

AUTISM

-Lite eller mycket autistisk? En vanlig missuppfattning

"Människor ser ofta vad en person klarar av, men inte hur mycket mental energi det kostar att klara av det."









Autism ser olika ut hos olika människor

Ett spektrum är inte en rak linje.
Föreställ dig att du ska beskriva en människa. Det räcker inte att säga att personen är "lite" eller "mycket" av en sak. Vi är alla unika

SCHEMA

Ett hjul eller cirkel ger en mycket mer rättvis bild av hur olika människor faktiskt är.

Vi människor är olika inom många områden:

- Kommunikation
- Koncentration
- Planering
- Känsloreglering
- Socialt samspel
- Sensorisk känslighet
- Flexibilitet vid förändringar
- Intressen och motivation

Varje person har sin egen unika kombination av styrkor och utmaningar. Två personer kan ha exakt samma diagnos men ändå fungera helt olika.

FÖR MYCKET INTRYCK

Den ena kanske:

- Är mycket social.
- Har svårt med höga ljud.
- Behöver tydliga rutiner.

Den andra kanske:

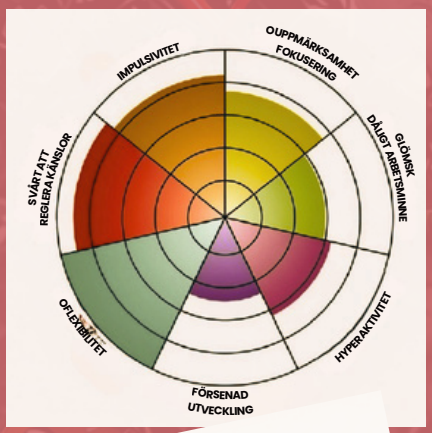
- Klarar stökiga miljöer bra.
- Har svårt att tolka sociala signaler.
- Kämpar med planering och tidsuppfattning.

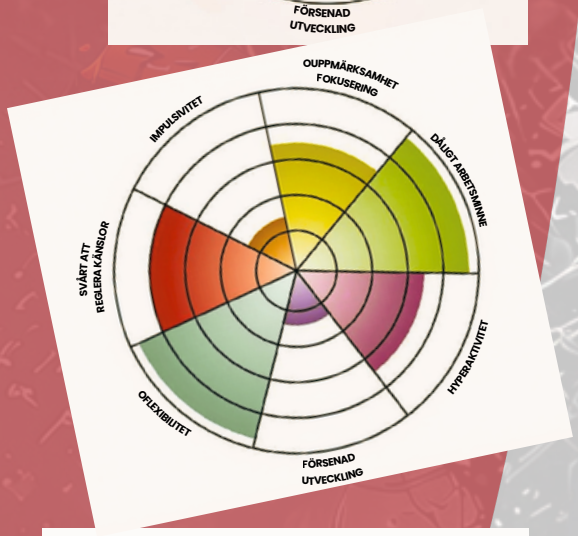
Båda kan ha autism. Men deras behov ser olika ut. Vissa behöver mycket stöd i vardagen medan andra lever självständigt, arbetar och har familj. En del är sociala och utåtriktade, andra mer tillbakadragna.

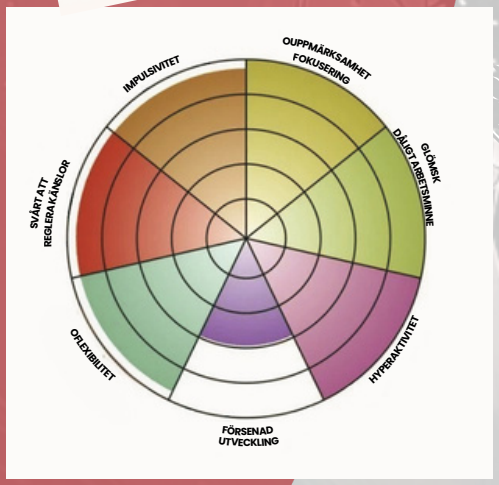
ADHD

-Alla har väl en släng av ADHD då och då
En vanlig missuppfattning som sårar.

”Jag måste hela tiden tänka på hur jag beter mig. Annars blir jag lätt ‘för mycket’ som irriterar eller stör andra.”







Text: WS
Bilder: AI



Adhd innebär att man har en annorlunda utveckling av hjärnan och en annorlunda funktion och struktur av det centrala nervsystemet (CNS).

Alla människor kan var glömska då och då eller ha svårt att koncentrera sig på tråkiga uppgifter men det betyder inte att du har ADHD. En funktionsnedsättning som ADHD påverkar dig varje dag livet ut och kan orsaka mycket lidande i både skola/arbete och privatliv.

Hjulets olika delar

- **Impulsivitet:** Förmågan att stanna upp och tänka efter innan man agerar. En del kan säga eller göra saker snabbt utan att först överväga konsekvenserna.
- **Fokusering:** Förmågan att koncentrera sig och hålla fokus. Personer med ADHD kan ha svårt att fokusera på sådant som känns tråkigt, men kan samtidigt bli helt uppslukade av sånt som väcker intresse.
- **Arbetsminne:** Arbetsminnet hjälper oss att hålla information i huvudet en kort stund. När det fungerar sämre kan man lätt glömma instruktioner, tider eller sånt man nyss tänkt göra. Speciellt svårt kan det vara att ta emot flera instruktioner på en gång.
- **Hyperaktivitet:** Vissa personer med ADHD har mycket energi och svårt att sitta still. För andra märks rastlösheten främst på insidan som en känsla av att ständigt vara på språng mentalt.
- **Försenad utveckling:** ADHD innebär ofta att vissa förmågor utvecklas långsammare än hos jämnåriga, hos många ligger det på runt 30% efter. Det har inget med intelligens att göra, utan bara att man mognar långsammare än jämnåriga.
- **Oflexibilitet:** Personer med ADHD kan ibland ha svårt att anpassa sig till förändringar och oväntade situationer. Det kan också innebära svårigheter att påbörja nya uppgifter eller byta aktivitet.
- **Känslor:** Personer med ADHD kan uppleva känslor starkt och intensivt. Glädje, frustration eller besvikelse kan komma snabbt och kännas extra mycket, samtidigt som det ibland kan vara svårt att förstå och sätta ord på vad man reagerat så starkt på.

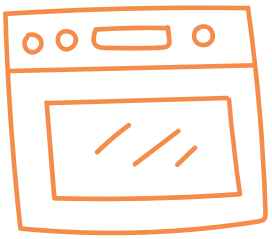


Adnans kladdkaka

Tid 1 timme, varav 45 min i ugnen

Adnans
RECEPT

(175 grader, 25 min)



Ingredienser

3 ägg
3 dl socker
150 g margarin
200 g mörk blockchoklad
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
Finrivet skal av en apelsin
Garnering
En liten Daim
Vispgrädde

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Smält smöret och chokladen i en panna under omrörning, ta av från värmen och låt svalna.
4. Blanda vetemjöl och vaniljsocker. Rör ihop alltsammans.
5. Skölj apelsinen i vatten, finriv den. Lägg det finrivna skalet i smeten och blanda.
6. Smöra och bröa en form med löstagbara sidor.
7. Lägg smeten i formen och grädda i ugnen i ca 25 minuter. Ta ut kakan. Finhacka Daim och lägg över kakan.
8. Vispa grädde till.

Upptäck kulinariska äventyr med "Adnans mat & bak", en inspirerande recept och kokbok av Adnan. Den är fylld med läckra recept som Adnan har förfinat genom åren. Varje sida bjuder på nya smakupplevelser.

Vill du själv ha ett exemplar av Adnans bok så fråga honom gärna.





Onsdag den 12e Augusti 10:30 åkte vi 20 som var med från Fontänhuset med en hyrd dubbeldäckarbuss.

Vi stannade till vid en rastplats i ungefär en halvtimme där vi åt kycklingbaguetter som hade gjorts tidigare vid Fontänhuset.

När vi kom till södra ingången till Liseberg så köpte vi entré/åk-pass efter det så var det fritt att gå runt och hitta på vad vi ville. Vi möttes upp 18:45 och åkte tillbaka runt 19:00 och var tillbaka hemma vid 20:30





“Vi var flera stycken som hade turen att vinna på de olika spelhjulen”

“Vi åkte i en dubeldäckare vilket var häftigt, jag och Emilia satt längst fram där uppe. När vi kom fram fick vi våra entrébiljetter samt åkpass. Måste erkänna att jag för egen del har blivit jättefeg på äldre dar, lyckades iallafall åka Kållerado, Lisebergsbanan, Tempus och FlumeRide. Vi skulle också åka Lisebergshjulet men det var tyvärr avstängt - vilket var tur för mig!😉”/Petra

“Det var kul på Liseberg. Jag spelade på några hjul och åkte massa åk. Min favorit var nog Flumeride men jag gillade inte Kraftverket” “Jag vann på godishjul för första gången i mitt liv så det var väldigt kul”/Oskar E

“Det var kul och roligt, jag spelade på olika hjul och vann två stjärnvinster och åkte massa. Jukebox och Flumeride var mina favoriter och jag gillade inte Kraftverket.”/Medlem

TRÄDGÅRD



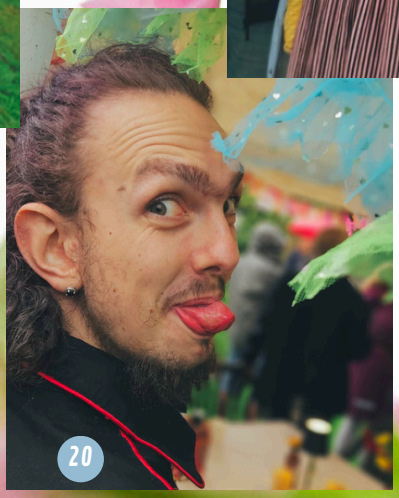
Den 3e September, gick vår sommafest av stapeln. Det blev extra speciellt då vi fick inviga vårt nya växthus.

Uppslutningen var stor bestående av medlemmar, handledare, styrelse, stödmedlemmar och övriga inbjudna och familj & vänner. Uppskattningsvis 150 personer som åt pizza från vedugnsvagnen i Halland.

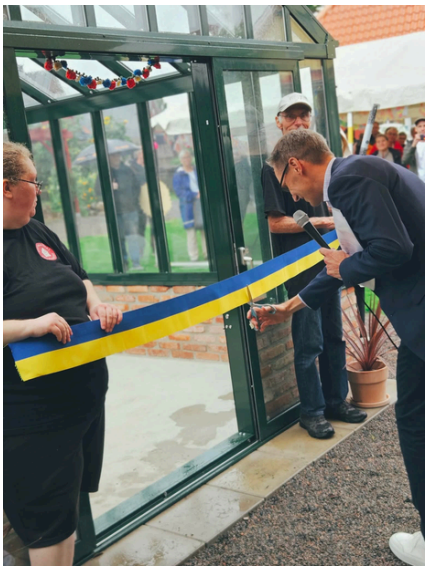
Tack till alla som kom och gjorde dagen så fin!







FESTEN 2026



Göran Bengtsson var på plats och fick äran att inviga vårt ny stora växthus.

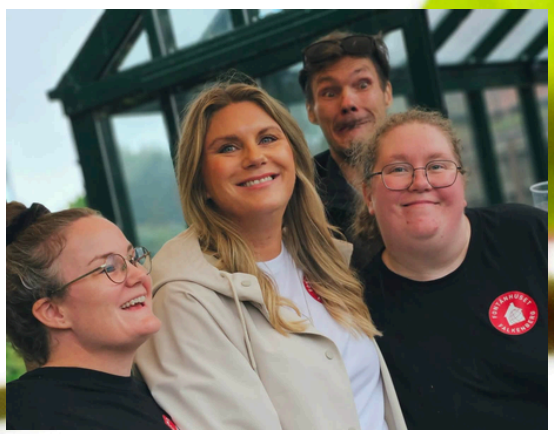






Här syns ⅔ av Annas band H2O som var för band till Fontänhubandet







På lyckohjulet vann alla choklad

Birgittas knep å knåp



F	O	Ö	W	D	T	D
R	K	V	L	Å	D	T
A	C	E	N	T	R	Ä
M	U	G	S	W	O	Q
T	R	X	S	Ö	W	A
G	T	V	S	H	X	S

ORDLÄNKEN

Hitta ord, förled eller efterled som tillsammans med huvudordet bildar nya ord. Orden kan ligga såväl vågrätt som lodrätt och diagonalt i bokstavsbrickan.

Veckans huvudord:

GAFFEL

SUDOKU

LÄTT

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

Svår

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

Lösningen återfinns på sidan 10

VILL DU STÖDJA VÅR VERKSAMHET?

Falkenbergs Fontänhus är en ideell förening som arbetar för att ge människor med psykisk ohälsa meningsfullhet, trygghet, kollegor och möjlighet att ta steget tillbaka in i arbetslivet. Genom att stödja oss kan du hjälpa till att göra vår verksamhet bättre.

Som stödmedlem stöttar du vår verksamhet ekonomiskt. Du blir inbjuden till evenemang och blir även prenumerant på *Fontänhuskällan*.

// STÖDMEDLEMSKAP

Privatperson - 300 kr/år

Organisation - 500 kr/år

Företag - 1000 kr/år

123-108 12 72

Betala med Swish

swish

Det finns ett formulär på vår webbplats som förenklar för dig som vill bli stödmedlem, kolla gärna in: **www.falkenbergsfontanhus/stod-oss**

// SPONSORER

Våra sponsorer är viktiga samarbetspartners. Ekonomiskt och som resurser av kunskap och möjligheter. Ni hittar nuvarande sponsorer på sista sidan i tidningen och även på vår webb. För mer information gå till:

WW.FALKENBERGSFONTANHUS/STOD-OSS

Bankgiro: 5270 –6207

Swish: 123 108 12 72