



# Inifrån & Ut

Fontänhuset  
Faluns  
tidning  
Vinter 2023/24

**BOKRECENSION**

**KNIPA OCH STORLOM**

**FONTÄNHUSKONST**

**BESÖK HOS SANDVIKENS FONTÄNHUS**

**OCH MYCKET MER!**

Medlemstidning - Fontänhuset Falun © 2023/24 #3

# Innehåll



VI VAR OCH BESÖKTE SVERIGES 14:E FONTÄNHUS SOM PRECIS SLAGIT UPP DÖRRARNA I SANDVIKEN

5

GRUNDEN TILL ALL TEKNOLOGI

15

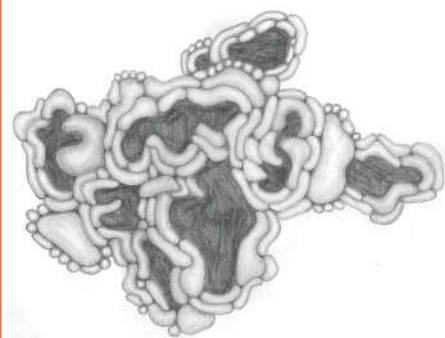
BOKRECENSION — DEN STORA SMÄLLEN

6-7

FISKETUR

12-13

KNIPA OCH STORLOM — TVÅ AV MINA FAVORITFÅGLAR



*Konst av Andreas*

**KONTAKTA OSS**



TEL. 070-399 04 53

WWW.FONTANHUSETFALUN.SE

## Vilka vi är

Fontänhuset Falun är en ideell förening som arbetar efter en psykosocial arbetsrehabiliterande modell för personer som har eller upplever att de har psykisk ohälsa. Vi kan hjälpa till med att bryta isolering, hitta en gemenskap och ge stöttning mot att uppnå individuella mål. Vi stärker personliga styrkor och förmågor genom arbete och gemenskap.

Vi arbetar tillsammans, sida vid sida, medlemmar och handledare.

Att vara medlem i Fontänhuset är **frivilligt, kostnadsfritt** och **utan tidsbegränsning**.

FONTÄNHUSET FALUN

VINTERN 2023/24

# Ledare

Snö, snö, vackra snö! Äntligen så har det börjat falla lite snö som gör landskapen vita, glittriga och myggfria, men på Fontänhuset så är det fortfarande liv och arbete. Lite perfekt med de kortare dagarna så har Fontänhuset även börjat ha öppet en onsdagskväll varje månad och den här första gången serverades det varma mackor och spelades olika kortspel, och det blev en väldigt mysig kväll.

Fontänhuset har även öppet en söndag i månaden numera, och första gången så köptes det pizza och folk umgicks och hade det trevligt.

Dock, innan snön kom så blev det lite Halloweenfirande på huset en kväll där en del klädde ut sig och huset hade blivit fyllt med kusliga dekorationer och skelett. Men det blev även en spöklig tipspromenad med Halloween tema och en god servering av korb med mos och pommes till lunch som försvann snabbt.



Joakim, Johan, Olle, Peter och Linda

## Riktlinjer

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigman runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

## Fontänprofil



### Linda, vår nya verksamhetschef

**Vad är bäst med Fontänhuset?**  
Den glada stämningen och alla fina människor som finns här!

**Intressen?**  
Vara i naturen med min hund, resa & upptäcka världen, vara med familj och vänner, och jobba på Fontänhuset förstås!

**Favoritdjur?**  
Hund och gris!

**Favoritmaträtt?**  
Älgeköttbullar.

**Favoritmusik?**  
All musik förutom frijazz!

**Favoritårstid?**  
Jag älskar hösten.

**Är du bra på någon sport?**  
Nej, men jag är en hejare på gamla nintendospel från 80- och 90-talet!

NÄSTA NUMMER I VÅR

MYCKET NÖJE!

# Konst av Per-David



# Grunden till all teknologi

Teknologi finns överallt i dagens värld och den skulle inte vara möjlig utan, vad vissa skulle argumentera är en, om inte den viktigaste uppfinningen på det senaste hundra åren, Transistorn. Transistorer är, i stora drag, grunden för all teknologi vi har idag.

Teorin och konceptet för transistorer fanns redan 1909, men det tog ca 40 år innan resten av världens teknologi kom ikapp och man kunde skapa praktiska versioner, år 1947. Insidan på en transistor kan vara lite krånglig att förstå om man inte är kunnig med atomer och elektronskal, men att använda en transistor och att förstå grunden är mycket simplare.

**En transistor har tre piggar** som kallas för Emitter (Utgivare), Base (Bas) och Collector (Samlare).

Dock på andra sorters transistorer så kan de även kallas Source, Gate och Drain, men de har samma funktioner, bara det att de fungerar lite annorlunda.

**Föreställ dig ett rör** som leder vatten, från Utgivare och flödar till Samlare (Bild 1), och röret har en huvudlucka som kan öppnas eller stängas, vilket kan

delvis eller fullt stoppa vattenflödet (Bild 2). Man kan öppna och stänga luckan manuellt, men man kan också göra det på avstånd. Då kan vi lägga till ett till, mindre rör, Bas, som leder in till Samlare (Bild 3).

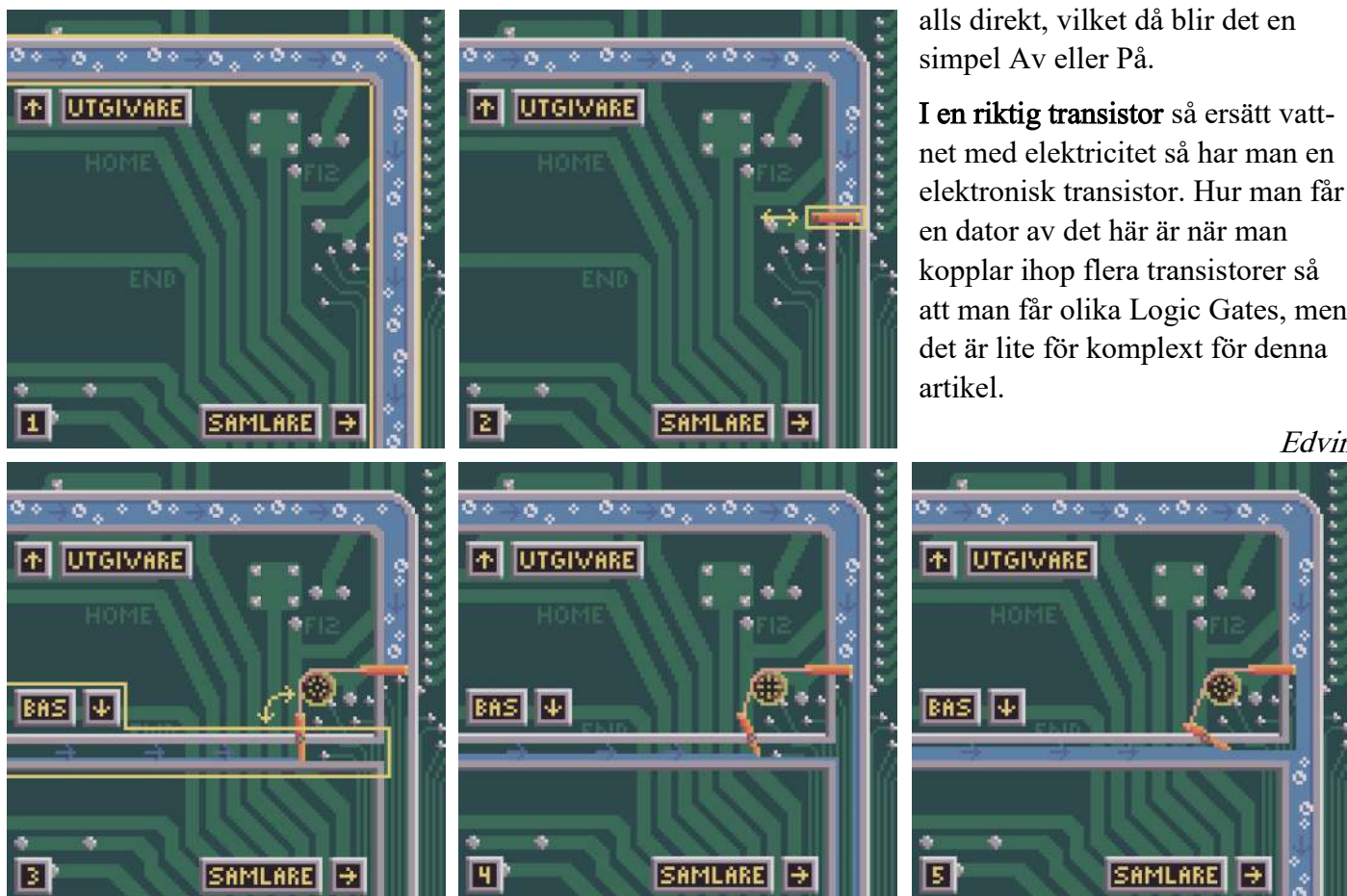
**Basröret har en lucka** som kan röra på sig, som i sin tur sitter ihop med huvudluckan, mellan Utgivare och Samlare. Luckan i Basröret har lite vikt till sig, så man måste ha en viss mängd vatten eller ett visst vattentryck i Basröret för att Basluckan ska röra på sig (Bild 4 och 5). Eftersom Bas luckan och huvudluckan är länkade så kan man ändra på hur öppen eller stängd huvudluckan är genom att variera vattentrycket i Basröret.

**Ju mer vatten man pumpar in** i Basröret, desto mer öppnas huvudluckan, vilket leder till att mer vatten flödar mellan Utgivare och Samlare. Man kan då säga att man använder lite vatten för att kontrollera flödet av en större mängd vatten eller att man "amplifierar" vattentrycket som man pumpar in i Basröret. Men man kan också ge fullt ös eller inget

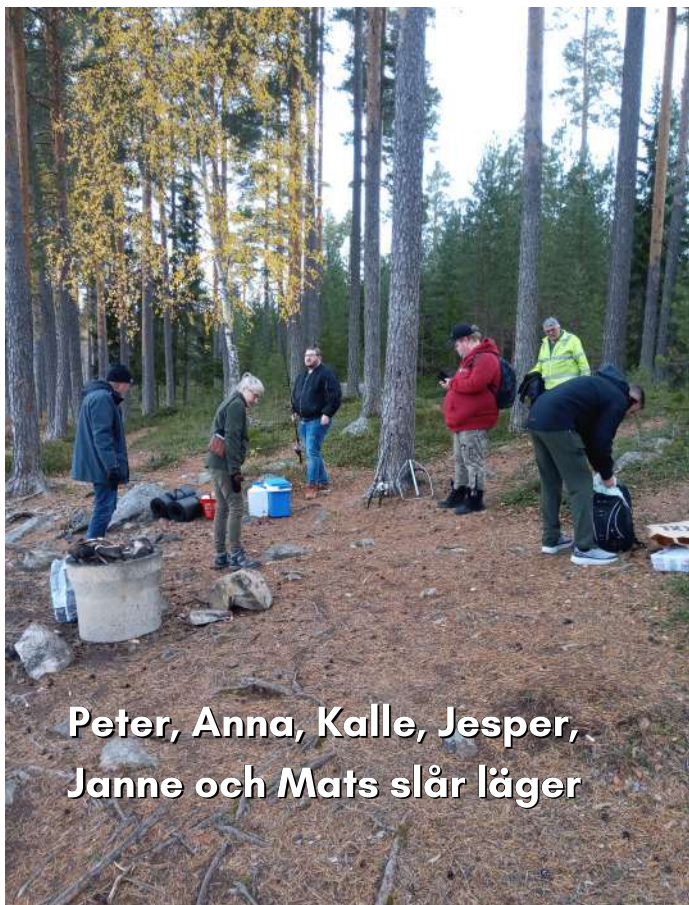
alls direkt, vilket då blir det en simpel Av eller På.

I en riktig transistor så ersätt vatten med elektricitet så har man en elektronisk transistor. Hur man får en dator av det här är när man kopplar ihop flera transistorer så att man får olika Logic Gates, men det är lite för komplext för denna artikel.

*Edvin*



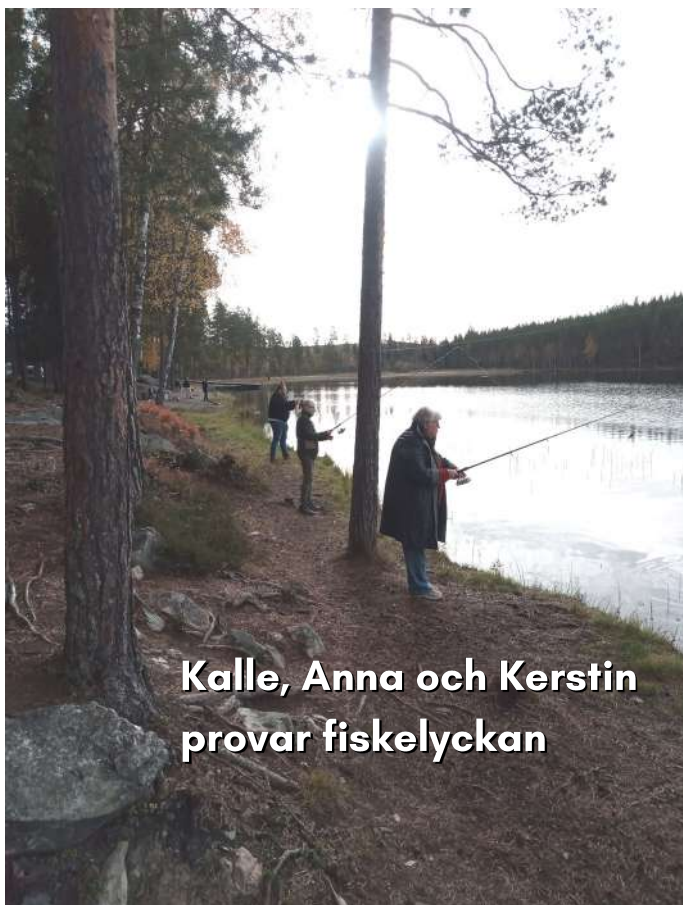
# Fontänhuset fiskar



Peter, Anna, Kalle, Jesper,  
Janne och Mats slår läger



Anna och Janne  
krokar på



Kalle, Anna och Kerstin  
provar fiskelyckan



Dags att packa ihop

# Fontänhuset fiskar



**Anna och  
Kalle**



**Jelena, Peter och Jesper  
beskådar Mats fiskekonst**



**Kerstin**

# Besök hos Sandvikens Fontänhus



**Peter klipper  
gräsmattan**



**Kalle hjälper  
till i köket**



**Matilda  
plockar  
äpplen**

# Besök hos Sandvikens Fontänhus

*Här får ni se bilder från vårt besök under två dagar i slutet av september då vi besökte det nyöppnade fontänhuset i Sandviken.*

*Det är bara att konstatera att det ser ut lite som det gjorde för oss i början, mycket igenkänningsfaktor från vår egen start för fyra år sedan.*

*Mycket entusiasm och väldigt mycket på gång samtidigt och mycket trevligt att få besöka deras fina hus!*

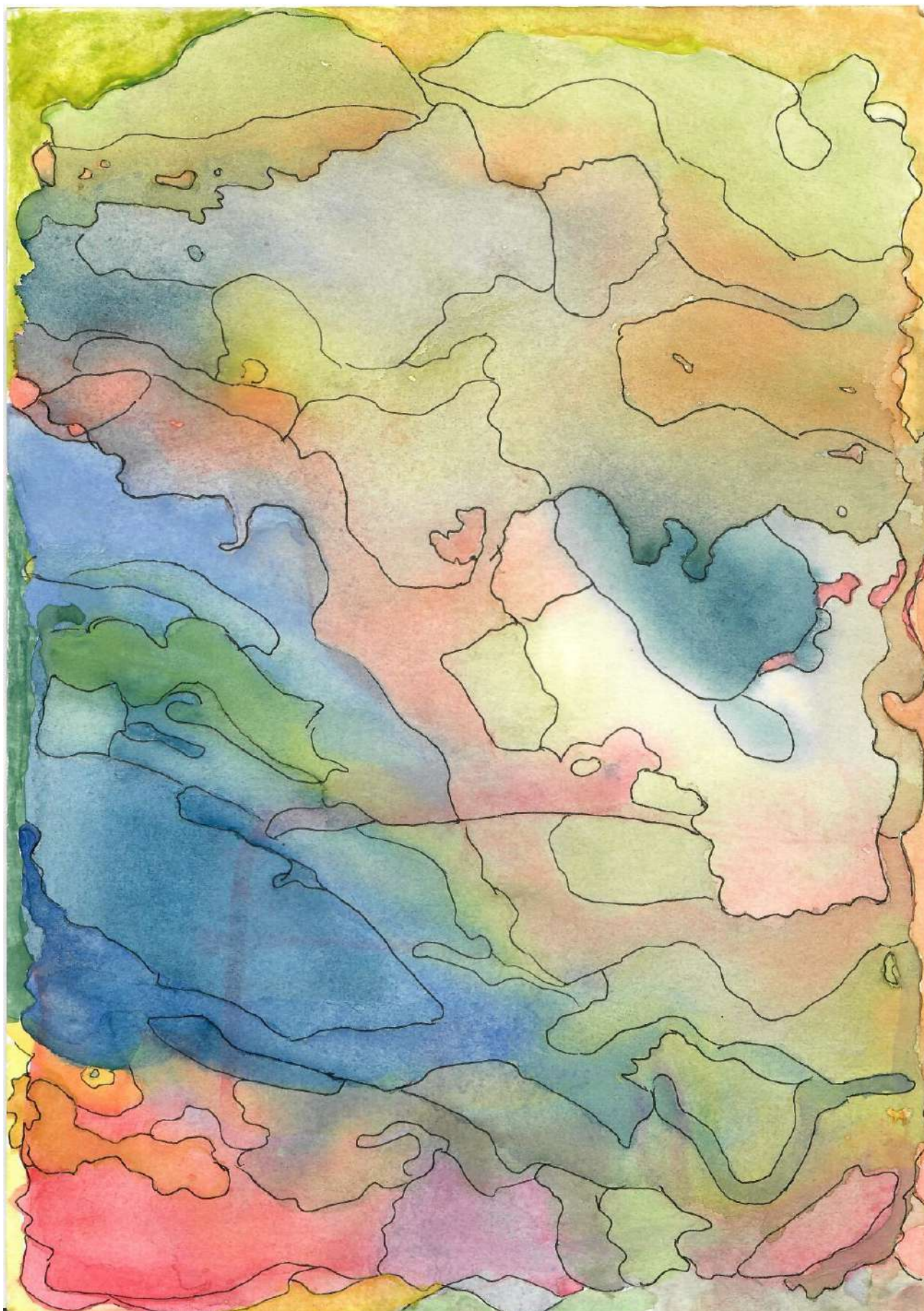


**Petra bär på Äpplen**

## Huset sett från trädgården



# Konst av Kerstin



# Konst av Per-David



## Två av mina favoritfåglar

Knipa och storlom är två av mina favoritfåglar. Anledningen att just de är mina favoriter bland fåglar är att de signalerar till mig att nu är det vår. Mitt hem ligger i Hökviken vid Varpans strand och när isen försvunnit från sjön hörs storlommens läte över nejdén. Den både låter och ser ut som en urtidsfågel.

Jag har ett mycket fint minne från ett möte med storlommar. Jag var och fiskade med min man vid Djupjärn i närheten av Svärdsjö. Jag stod och kastade vid stranden och plötsligt kom tre storlommar uppdykande framför mig vattnet. De kom som projektiler med en enorm kraft. Då vi far hemåt stannar vi

• **Fakta om storlom:** Den förekommer på norra halvklotet och beskrevs först av Carl von Linné 1758. Storlommen är känd för sitt under våren klagande och ödsligt klingande spelläte. Den är Gästriklands landskapsfågel. Storlommen blir cirka 70 cm lång och kan väga mellan 1,3 och 3,4 kg. Vingspannet är 105–125 cm.

Källa: wikipedia.org

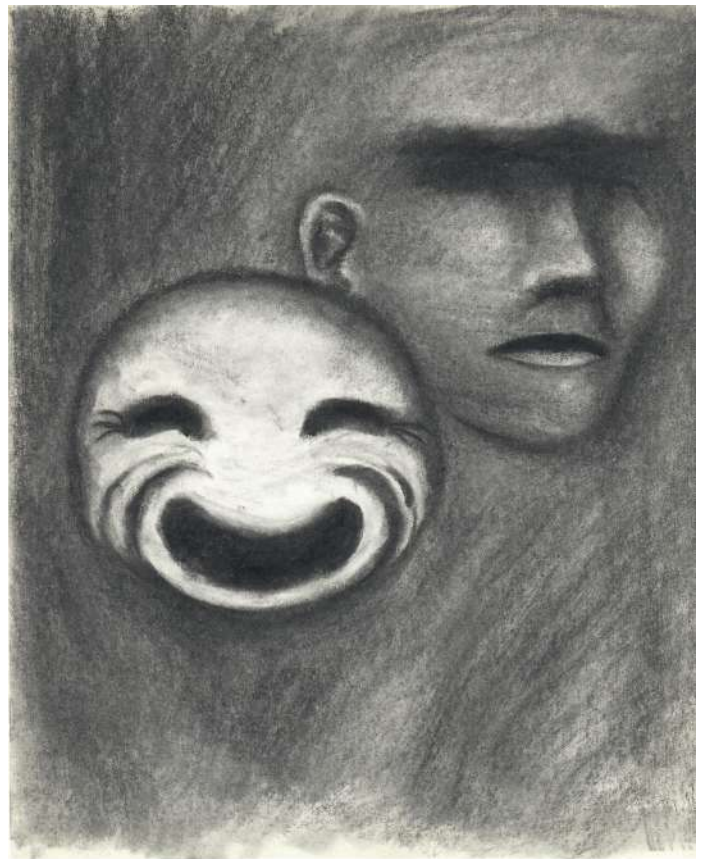
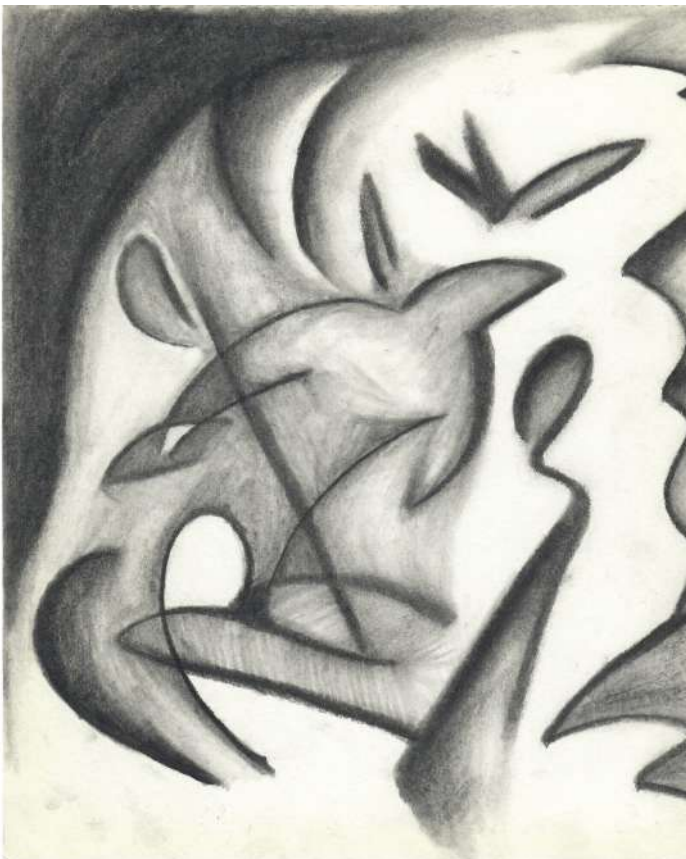


Storlom. Foto: US Fish and Wildlife Service

till vid ett hygge i en backe med många blommande rallarrosor. Kvällssolen lyser så fint och högt över oss glider en kungsörn. Vi åker en bit till och då dyker en älg upp på vägen framför oss.

**Knipan kommer samtidigt** så snart isen är borta.

## Konst av Jessey



## Två av mina favoritfåglar (fortsättning)

- **Fakta om Steglitsen:** Den är en liten och färgglad som hör till familjen finkar och väger endast 14 – 18 gram samt är 14 cm lång.

Källa: wikipedia.org

Ofta är det två hannar och en hona. De besiktar holken som vi har uppsatt i en björk vid strandkanten. Hanarna fjädrar upp sig och sträcker sina halsar för att visa honan att hon ska välja just honom. Vi har bott i Hökviken i snart 40 år och vid ett enda tillfälle har jag lyckats se fru knipa med två ungar simmandes nedanför holken. Fotot på knippan har jag själv tagit och är ett av de foton jag är mest nöjd med.

- **Fakta om knippan:** knippan blir 40 – 48 cm lång och väger ca 900 gram. Hanen är vit med svart rygg med en vit fläck på vid näbbroten. Honan är grå med brunt huvud. Den häckar i holkar, spillkråkebon eller ihåliga träd. De förekommer i Skandinavien, norra Ryssland och norra Nordamerika.

Källa: fageln.se



Steglits. Bild från Pixabay

Nu i dagarna fick jag besök av lite av en favoritfågel, en steglits. Jag stod och tittade ut genom köksfönstret medan jag väntade på brödet i brödrosten skulle bli klart. Då såg jag något som rörde sig i den överblommade ängen. Jag såg två fåglar smaska på överblommade bergklintsblommor. De var små så jag tog fram kikaren och konstaterade att det var steglitsar. En fågelart som jag aldrig sett förut.

Vid tangentbordet: Kerstin Grundelius, medlem



Knipa på brygga. Foto: Kerstin Grundelius

# Konst av Per-David



*Gnistrande knarrande skare hård.  
Ensam, ensam är nattens rymd över  
vita vägar.  
Mig fyller bister törst  
till vinterrymden.*

*Springer du snart ej för foten upp,  
djupa jordkalla vatten, värld som  
ibland mig isat,  
du starka mörker som  
min stjärna gömmer?*

*Då skall du hisnande hårt och rent  
dränka ruttnande lögn som fordom  
du skonslöst gjorde.  
Var är du, bittra hav  
av is och sanning?*

Karin Boye, Vinternatt

# Bokrecension

**Bokrecension: "Den stora smällen" av Herman Wenlin, inläst av Fredde Granberg. Del 1 i Bokserien "Den stora boksviten".**

Undergången är nära, eller så kommer den avdankade TV-skådisen Johannes bli tvungen att ta ett riktigt jobb för att streta emot en annalkande katastrof. Är detta vändningen som till slut får hans liv på rätt köl? Eller kommer härdsmlta och förödelse följa i hans spår?

**Kommer den nyfunne vännen Envar Andersson** äntligen slippa göra förrådsinbrott efter fyndet han gjort i en gammal skokartong på Östermalm? Varför är TV24-morgonankaret Fluffo så intresserad av att gå på boksläpp?

**Hur ska det gå** med den gamla performance-konstnären Johnny Dinkel som härjar runt i Stockholm och är det verkligen upphöjd konst att göra nummr två på golvet i Blå Hallen?

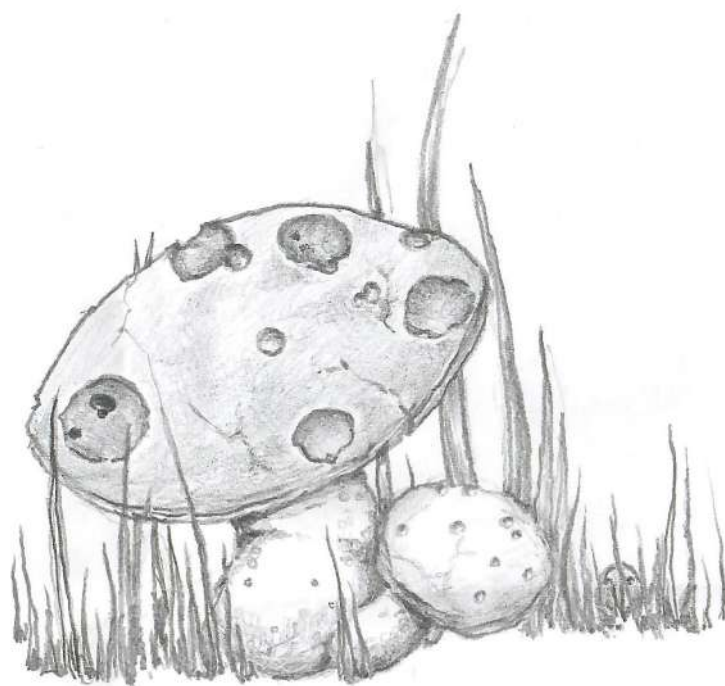
**Måste dramatikern Katarina återigen** ta till olagliga substanser för att få sin nya pjäs färdig i tid? Och hur länge kan man egentligen ha en kulturrecensent instängd i en bur?

Boken är skriven i jagform och är bland det mest skruvade jag läst/lyssnat på och enligt mig är inläsningen av Fredde Granberg exemplarisk.

*Matilda H*



# Konst av Jessey



# Sponsorer & samarbetspartners

**Balans** Dalarna



**rotork**®

 **Socialstyrelsen**

**WILLY:S**  
**Falun Svalan**



**Falu  
kommun**



**Attention**  
DALARNA

**WILLY:S**  
**Falun Origo**

## TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året - vårt tredje år!  
Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

### NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank - Falu Kommuns sociala fonder - Falu Minnesfond - Svenska Kyrkan Falun

### VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller som skänkt en gåva. - Alla stödmedlemmar - Odd Fellow

**Tack!**

**Fontänhuset Falun**