

Inifrån & Ut

En tidning från oss på Fontänhuset Falun



PRIDEPARAD

FEMÅRSJUBILEUM

ACKREDITERING

VÄLFÄRDSGUIDE

BOWLING

HABILITERING



4

REDAKTIONEN HAR ORDET

5

PRIDEPARAD

6

FEMÅRSJUBILEUM

7

HABILITERINGSSAMMARBETET

8

VÄLFÄRDSGUIDE

9

SOCIALA AKTIVITETER

10-11

VÄGAR UT

12-13

VAD BETYDER
FONTÄNHUSET FÖR DIG?

14

JAG BLEV BÄLTAD PÅ
SJKHUSET

innehåll

Kontakta oss via
hemsidan eller sociala
medier



facebook





15

QUIZTIME

16

TIDNINGSURKLIPP

17-19

MIN ERFARENHET AV SÖMNAD

20

ACKREDITERINGSPROCESSEN

21

KÖKET

22

INTERVJU MED
STYRELSEMEDLEM

23

FACIT - QUIZ

Redaktionen har ordet

Vi har gått över till att göra vår tidning i/med hjälp av Canva. Vårt mål är att släppa fyra tidningar per år jämnt fördelat över året. Det är roligt och spännande att få göra vår tidning och det nya programmet gör det lättare för fler att vara delaktiga i arbetet. Vi kan genom vår tidning visa upp vad vi sysslar med på Fontänhuset, ibland är vi även ute och gör spännande saker. Vi har bland annat varit på de svenska Fontänhusens årliga konferens. Mer om det kommer i nästa tidning.

Våren är äntligen här i Falun men dess tidiga ankomst gör att bakslag vädermässigt är väntat.

Vi kan stoltsera med att Vasaloppsvinnaren Alvar Myhlback är ifrån Bjursås i Falu Kommun och Svenska Skidspelen ägde rum i Falun i februari.



Vad är Fontänhuset?

Fontänhusen jobbar efter en modell för psykosocial, arbetsinriktad rehabilitering. Den är till för att stödja människor som lever med psykisk ohälsa att återhämta sig, känna meningsfullhet och bryta isolering. Grundtanken är att ta tillvara och utveckla människors friska sidor genom arbete och gemenskap. Medlemskapet är frivilligt liksom arbetet i verksamheten och var och en bidrar efter egen förmåga. Genom att isolering bryts, medlemmar får hjälp att strukturera sin dag och arbeta med meningsfulla uppgifter samt ingå i en gemenskap stärks självkänslan hos medlemmen. Fontänhusen har en inkluderande och inbjudande miljö där människor med olika bakgrund, utmaningar och ålder kan delta på sina egna villkor. De speciella förutsättningarna som råder på ett Fontänhus har visat sig, i många fall, vara ovärderlig för medlemmars återhämtning. Framförallt bidrar den till att bygga en hållbar tillvara där psykisk ohälsa inte längre definierar livskvalitén.

Kontaktuppgifter:

Fontänhuset Falun
Tullkammaregatan 2
791 31 Falun

☎ 070-399 04 53

✉ Info@fontanhusetfalun.se

Öppettider: 08:30-16:00

Prideparaden



I september 2024 var vi med på prideparaden.

Det var en varm och solig dag med många glada människor och härlig musik. Vi samlades i stan för att sedan gå prideparaden igenom Falu stad. Det var mycket folk som gick i paraden och många som stod runt om i Falun och tittade.

Vi beställde flaggor som vi klistrade dit Fontänhusloggan på. Det var en bra arbetsuppgift att fixa inför Prideparaden. Många medlemmar var delaktiga och hjälpte till.



Här är våra fina flaggor som vi viftade med under paraden. Vi hade även beställt en stor banderoll som tyvärr var försenad och inte kom fram till oss i tid. Men nu är den på plats och vi kan använda den i år.



VÄLKOMMEN IN PÅ ÖPPETHUS

18/9-2024

Vi hade öppet hus inför vårt femårsjubileum!
Under dagens gång kom cirka 80 personer och firade med oss.



Under öppet hus bjöd vi även
på
fika och medlemmarna hade
pyntat fint.

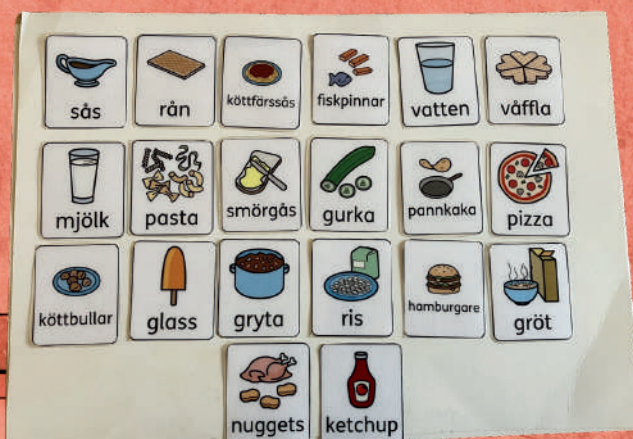


Fontänhuset + Habiliteringen = Sant!

Våren 2025 fick vi i uppdrag att hjälpa habiliteringen på sjukhuset. Våra medlemmar har arbetat med att klippa, laminera och paketera olika material. På så vis frigörs tid för logoped och dietister som de då kan lägga på att träffa patienter istället.



Det var mycket att paketera innan vi lämnade upp materialet till habiliteringen. Vi hade några veckor på oss att få i ordning allt material. Vilket vi lyckades med. Habiliteringen var mycket nöjt med vårt arbete som sparade tid för dem och vi var nöjda att få hjälpa till och göra deras paket inför en kurs som de skulle starta.



Vi behövde klippa ut alla bilder och sedan laminera dem och klippa ut dem igen. Det var 20 bilder som skulle ligga i ett paket. Så det tog tid att fixa till alla paket men det var roligt att träna finmotoriken och hjälpa till för att sedan gå upp med paketen.

Välfärdsguiden

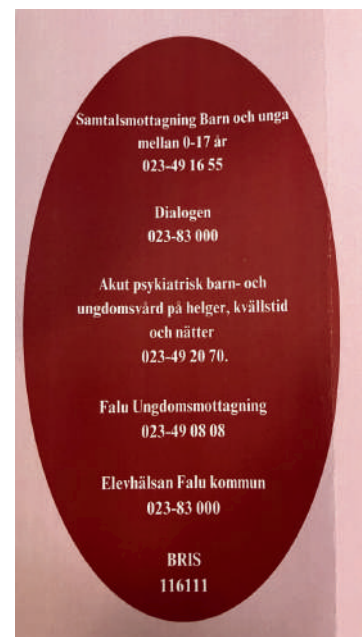
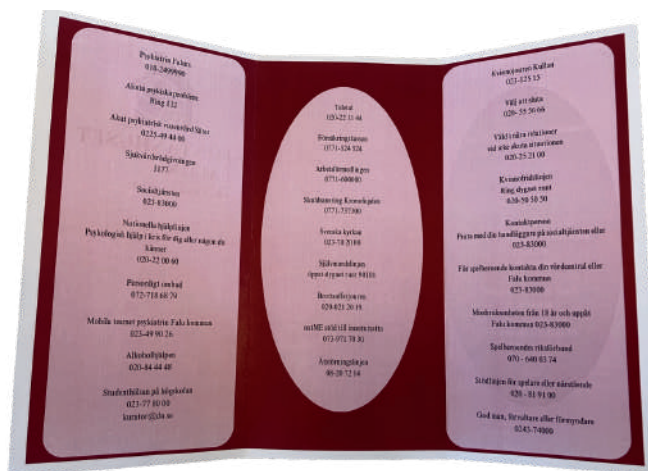


För att lätt veta vilka tjänster som finns i samhället har vi tagit fram en välfärdsguide som medlemmar kan ta del av. Handledare och medlemmar tog fram den tillsammans. Vi letade på nummer som kan vara viktiga att ha om man mår dåligt och behöver hjälp.

Allt vi gör på Fontänhuset är en arbetsuppgift och denna uppgift gick ut på idéer som vi kunde använda i våran broschyr. Vi bestämde färg och hur designen skulle se ut.

Sedan vek vi ihop broschyrerna och satt upp dem på Fontänhuset så att alla medlemmar kunde ta del av dem. I broschyrerna finns många viktiga nummer att ringa om man upplever psykisk ohälsa. Då kan det vara bra om allt är samlat i en och samma broschyr så det är lättillgängligt.

Vi är stolta att vi har tagit fram en egen välfärdsguide nu som kan hjälpa människor i jobbiga situationer.



Vi har även fokuserat på viktiga nummer för yngre människor som upplever psykisk ohälsa och vill ha kontakt med någon som kan hjälpa dem i deras mående.



Sociala aktiviteter

Fontänhusen runt om i världen har 37 riktlinjer och för att bli godkänt som Fontänhus så behöver vi följa dem. Det finns en riktlinje som säger att vi behöver ha en social aktivitet för medlemmarna en söndag och en kväll i månaden.

Då får medlemmarna komma med förslag på vad vi kan hitta på. Vi har varit på vernissage, påskpysslat, bowlat och tittat på film,

Här kommer några bilder på vad vi har gjort under alla dessa söndagar och kvällar.

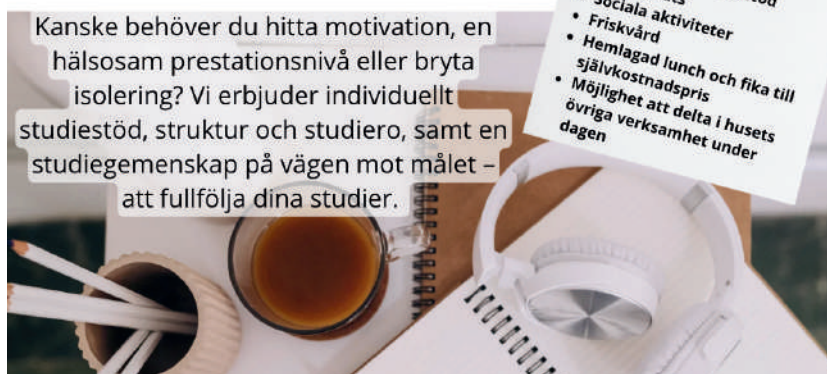
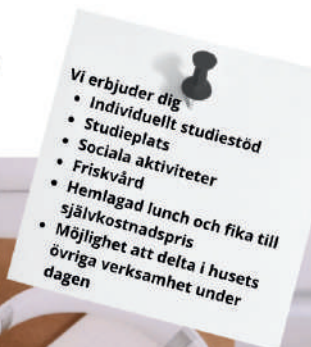


Vägar ut

Välkommen till studieenheten!

Studieenheten på Fontänhuset Falun vänder sig till dig som är student eller vill börja studera och har erfarenhet av – eller oro för – att hamna i psykisk ohälsa.

Kanske behöver du hitta motivation, en hälsosam prestationsnivå eller bryta isolering? Vi erbjuder individuellt studiestöd, struktur och studiero, samt en studiegemenskap på vägen mot målet – att fullfölja dina studier.



Vi har varit på mässor i Falun och i Borlänge. På mässorna var det utställare som presenterade sina arbeten och utbildningar. Det har varit intressant och lärorikt.

Medlemmar har skrivit CV på Fontänhuset som de sedan har tagit med sig på mässorna.

Det är kul att se hur många olika yrken det finns och det har givit oss möjligheter att ta oss vidare ut i studier eller arbete.



Vägar ut

Hej mitt namn är Carolina och jag är medlem på
Fontänhuset i Falun.

Jag tänkte bara berätta lite kort om vad det har gett
mig. Jag började på Fontänhuset i december 2023 för att
bryta min isolering och ta mig framåt till att kunna få
ett jobb.

När jag började på Fontänhuset så hade jag redan då
börjat mina studier till undersköterska men jag har
under senaste året varit sjukskriven och testat olika
nivåer när det gäller mina studier. Jag hade aldrig klarat
mig utan fontänhuset när det gäller mina studier. För
här får jag stöd och hjälp att strukturera mina
inlämningsuppgifter vilket lett till att jag för 7 månader
sedan gjorde valet att börja studera 100%, för att bygga
upp en trygg framtid.

Jag har även blivit av med onödig stress och ångest då
min ekonomiska situation förbättrats sen jag började
studera 100% och blivit fri från försörjningsstöd.
Det är mitt val hur min framtid ska se ut och jag tänker
inte ge upp min dröm att kunna få ett riktigt jobb. Så
tack Fontänhusets bästa handledare för att ni inte ger
upp när det gäller mitt val att få en bättre framtid, det
hade aldrig gått utan ert stöd.



Hej, jag heter Sofia och är medlem i Fontänhuset i
Falun. Jag började på Fontänhuset 2022, när jag
blev sjukskriven första gången.

Att vara sjukskriven var inte lätt eftersom jag
isolerade mig och hade ingenting att göra om
dagarna. Då fanns Fontänhuset som räddning. På
Fontänhuset kan man träffa folk och
arbetsrehabilitera sig vilket ledde till att jag fick
ett heltidsjobb inom städ och service. Jag arbetade
där ca 1 år.

Nu är jag sjukskriven igen och har Fontänhuset
att gå till dagligen. Det hjälper mig att få struktur
och jag kan arbetsrehabilitera mig i min takt.
Jag hoppas att jag kan komma tillbaka till mitt
jobb inom snar framtid. Utan Fontänhuset hade
jag haft tråkigt hemma och inget att göra och inga
människor att träffa. Fontänhuset betyder så
mycket för mig.



Vad betyder Font

Bland annat att jag kommer ut bland folk mycket mer. Här har jag fått två nya vänner och den ena har jag tät kontakt med. Jag är inte lika blyg längre för här blir man accepterad för den man är.

Asdis

Det betyder gemenskap, glädje och god mat tillsammans med andra. **Peter B.**

Att få komma ut och få social kontakt, rutiner samt göra något som känns meningsfullt. **Andreas H.**

Det betyder samhälle- och socialt. Människorna här är "mina" människor - som en extra familj - ett extra hem.

Jessey W.

änhuset för dig?

Fin atmosfär, bra personal och fina medlemmar. Bra gemenskap och förståelse för diagnoser.

Andreas A.

Det betyder otroligt mycket för mig. Att ha en plats där man kan komma och arbeta som en terapi.

Samuel B.

Det är en chans att få en plats i samhället. Att man fyller en funktion och får träffa andra i en liknande situation samt komma hemifrån.

Ida

Det är bra att bryta isolering och träffa fler som har samma problem. Det är bra att man får en uppgift att fylla.

Jörgen H.

Jag blev bältad på sjukhuset

Allting började i somras då jag var ute på en club som heter Heymakers och drack alkohol.

Alkohol och mediciner går ju inte ihop och det visste jag men struntade i det, jag var dessutom manisk.

Jag har diagnosen bipolär sjukdom typ 1 och detta ledde till att jag fick en psykos. Jag ringde till min mamma och berättade att någonting var fel. Hade konstiga tankar och trodde att jag var Jesus. Mamma ringde till vården och då blev jag genast inlagd.

När jag var inlagd var jag euphorisk och psykotisk och det var inga mediciner som fungerade på mig så jag skulle få ECT.

ECT står för på engelska electroconvulsive therapy och på svenska elektrokonvulsiv behandling. Det är en behandling där man blir nedsövd och får elektrisk behandling.

Jag var rädd för ECT-behandlingen så jag sade nej till att genomgå den. Men eftersom att jag riskerade att bli permanent psykotisk så blev det tvång med behandlingen.

De skulle tvinga mig att genomgå ECT-behandling. Jag vägrade och blev aggressiv men då blev jag bältad. Det som är tur med det här är att jag inte kommer ihåg själva bältningen.

Jag blev bältad i två dygn dessutom. Efter ECT-behandlingen blev jag bättre, så behandlingen räddade mig från att bli permanent psykotisk.

En rolig sak när jag var bältad var att jag hade ropat på mamma, jag ville prata med mamma. Vården hade då så snällt ringt upp min mamma så jag kunde prata med henne medans jag var bältad, det är lite gulligt. När jag pratade med henne så hade jag pratat en massa konstiga saker och sen hade jag sagt att jag mår bra trots att jag var bältad.

Nu är jag på bättringsvägen och kommer inte kombinera alkohol med mediciner mer.

Jag kommer också sköta medicineringen och följa läkarens ordination.

Idag har jag lite problem med myrkryp i benen men det är en biverkan av medicinerna. Läkaren ska gradvis trappa ner min medicin så småningom, då hoppas jag att jag blir av med myrkrypen.





- 1 Vad är tyngst, en liter sötvatten eller en liter saltvatten?
- 2 Vad äter och dricker en björn på vintern?
- 3 Vilket århundrade dog reformatorn Martin Luther?
- 4 Växer pistage på en buske eller ett träd?
- 5 Hur dog John F Kennedy?
- 6 Vilken grupp gjorde låten "The Final Countdown"?
- 7 Vilken är världens längsta och mest vattenrika flod?
- 8 Vem är skaparen av den animerade serien "Family Guy"?
- 9 Vilken färg på eldsflamman är hetast, den gula eller den blå?
- 10 Vad äter jättepandan huvudsakligen?

Svaren finns på sida 23

Axplock tidningsurklipp om fontänhuset 2024!

2024 i rubriker – ett axplock



För Linda är målet en meningsfull livssituation: "Gör skillnad i folks liv på riktigt"

Falun

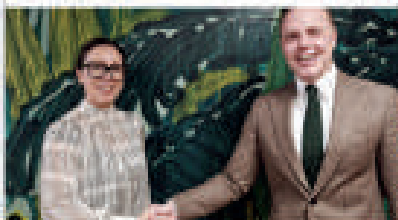
Kan behålla all sin personal – tack vare regionavtal

11 oktober 2024 10:08

Ett nytt, femårigt samarbetsavtal med Region Dalarna har skrivits som innebär viktiga pengar för Fontänhuset i Falun. Det berättar chefen Linda Haglund.

– Annars hade vi behövt reducera med en person. Vi kan satsa i stället för att dra ned.

Jenny Andersson



Ett litet hedersuppdrag är att avlasta Region Dalarnas långa köer.



Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson.

Ludvika Tidning

Beskrivning av avsnittet i tidningen

Internet för

Fontänhuset i Falun: "Har ni råd att låta bli?"

20 april 2024 08:07

Intressegruppen för att starta ett Fontänhus i Västerbergslagen bjöd in till en informationsträff i Folket hus. Hedersgästerna är Fontänhuset i Falun som sedan 2019 har bevisat att det har varit ett vinnande modell, som Ludvika och Smedjebocken kan lära sig av.

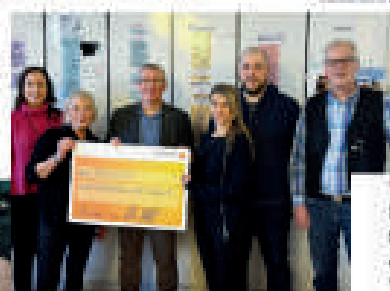
– Här blir jag bemött som en människa istället för en diagnos, säger medlemmen Alex Bergqvist från Falun.



Alex har brottats med psykisk ohälsa hela livet "Mig blir de inte av med"

Ungas psykiska hälsa Fånn fristid på Fontänhuset
 ► Om kampen för att må bra ► Om Armbandsföten och modigheten

Tätare samarbete ska hjälpa fler: "Alla känner någon som inte mår bra"



Skänker 150 000 kronor till människonära verksamhet

Folket i Falun har skänkt 150 000 kronor till människonära verksamhet i Falun för att hjälpa fler människor som inte mår bra.

Hjälp och stöd på vägen tillbaka till arbetslivet



Här är målet en meningsfull livssituation

Kortläst: Hälso- och sjukvårdsnämnden 2024-02-20

Hälso- och sjukvårdsnämnden har beslutat om att...

Samarbetsavtal mellan Fontänhuset Falun och Region Dalarna

Fontänhuset Falun och Region Dalarna har skrivit ett femårigt samarbetsavtal som innebär viktiga pengar för Fontänhuset i Falun.

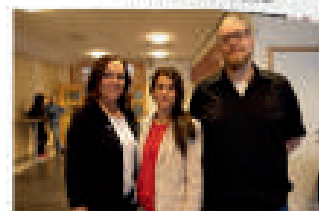


Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson. Foto: Mikaela Eriksson.

Min erfarenhet av sömnad

Sömnad är en hel process, med många olika steg att gå igenom i syfte att få fram ett plagg eller accessoar. Det var något med den processen som gjorde att jag verkligen fastnade för att sy.

Det är ungefär två år sedan jag började tillverka egna kläder. Allt började med att jag tittade på sociala medier och där såg jag en bild på en fin klänning som någon hade sytt själv. Det var egentligen inget speciellt med klänningen, en helt vanlig rak modell i trikå, men jag fick för mig att jag också skulle sy en egen klänning. Jag köpte samma tyg och mönster som klänningen på bilden jag sett. Sen började jag undersöka hur "sömnadsvärlden" ser ut och till min förvåning upptäckte jag att det finns jättemånga människor i alla åldrar som har intresset att sy egna kläder. Jag upptäckte att det finns både små och stora företag, såväl i Sverige som utomlands, som säljer mönster och/eller tyger. Det finns också en stor andrahandsmarknad för tyger, t.ex. finns det grupper på Facebook där man kan sälja eller köpa tyger och tillbehör.

Tyvär blev första försöket till klänning inte så bra, men misslyckandet resulterade bara i att jag ville prova igen. Nästa steg blev att rita av min favorit-t-shirt och försöka sy några likadana. Så här i efterhand så inser jag att de första plaggen inte var speciellt fina. Men den stolthet jag ändå kände efter att ha tillverkat ett eget plagg gjorde mig driven att lära mig mera.

Den spännande och roliga processen att sy ett plagg kan se lite olika ut. Det beror på om du är nybörjare eller är mer erfaren. Som nybörjare behöver du såklart göra allt från början, medan du som mer erfaren troligtvis samlat på dig lite tyger, sytillbehör och mönster. En stor tidsvinst är att ha en del mönster som är färdigklippta i rätt storlek. Nu har jag fått lite mer erfarenhet i sömnad, så jag har en del färdigklippta mönster och lite olika tyger i skåpet. Det gör processen att tillverka ett plagg något snabbare.



För att få en inblick i hur sömnadsprocessen ser ut tänker jag nu försöka beskriva den. Exempelvis om du vill sy en T-shirt, så börjar du med att köpa ett tyg. Sen behöver tyget tvättas. Detta dels för att tyget kan krympa en del vid tvätt och att det är lättare att sy rätt storlek om man inte behöver tänka på krymningsprocenten. Dels för att inte handskas med överflödiga kemikalier från tillverkningen av tyget.

Sedan behöver du leta reda på ett bra mönster. Det finns mönsterböcker och mönstertidningar att köpa eller så kan du låna dem på biblioteket. En hel del mönster finns att köpa på internet, både som pappersmönster och i PDF-format. Om du bestämt dig för ett pappersmönster behöver du rita av mönstret på ett mönsterpapper innan du klipper ut mönsterdelarna. Ett mönsterpapper är ett tunnare genomskinligt papper som man placerar ovanpå sitt mönster för att kunna rita av mönsterdelarna. Men om du valt ett PDF-mönster behöver du först skriva ut mönstret och tejpa ihop alla papper, för att sedan klippa ut mönsterdelarna.

När alla delar i mönstret är utklippt är det dags att rita av mönsterdelarna på tyget och klippa ut dem. När plaggets olika delar är utklippta i tyg så är det dags att sy ihop dem till ett plagg. Det görs genom att följa sömnadsbeskrivningen som finns i plaggets mönsterinstruktion. Den instruktionen kan se lite olika ut så jag kan tyvärr inte beskriva själva sömnaden vid symaskinen mer ingående än så. Men efter en stund har man sytt färdigt sitt plagg.



Det roliga med sömnadsprocessen är att den inte är linjär. Som erfaren behöver jag inte göra stegen exakt i den ordning som jag beskrivit ovan. Utan jag har med mig stegen i vardagen. Jag kan köpa ett tyg eller mönster som får ligga i skåpet en tid innan jag skapar något. Det kan vara för att jag syr något annat just då eller att jag köpt flera olika tyger och jag kan ju inte sy av allt på en gång. Jag tycker det är roligt att titta på tyger, i butik eller online, för att få idéer på vad jag skulle kunna sy. När jag ser ett tyg som jag gillar så kan jag fantisera ihop vad jag skulle kunna sy av det tyget, om det blir en fin klänning eller om tyget passar bättre till en blus. Det var länge sedan jag köpte färdiga kläder, om jag går i klädaffärer numera så är det för att få inspiration till plagg att sy själv. Det bästa med att sy egna kläder är att jag får den passform och modell på kläder som jag trivs i. När man köper butikskläder upplever jag ofta att plagget är för stort eller för litet, att jag skulle behövt en storlek mitt i mellan. Ett annat problem kan vara att man gillar ett plagg p.g.a. att tyget är fint, men att man egentligen inte gillar modellen. När jag syr egna kläder så är det inte ett problem, eftersom jag bestämmer allt själv. Dock kan det ta tid innan man hittar ett mönster som man är nöjd med, för även om jag har ett mönster så kan jag behöva justera det för att det ska passa mig. Ett dilemma är också att olika tyg beter sig olika, ett plagg kan få olika passform om du använder t.ex. viskostatrick eller bomullstrick trots att du haft samma mönster. Så en stor del av sömnadsprocessen handlar om att fundera, ändra och anpassa, vilket kan vara både roligt och frustrerande.

Som avslutning av denna text tänkte jag försöka svara på om det finns någon ekonomisk fördel med att sy kläder själv.



Butikskläder finns i olika pris- och kvalitetsklasser. Det samma gäller även för tyger, vilket gör att man kan spara pengar på att sy sina egna kläder. Men man behöver inte köpa nytt tyg för att sy sina egna kläder. Om man har tur kan man hitta tyg på second hand. Ett smart och billigt tips är att sy skjortor, blusar och klänningar av påslakan. Oavsett om du köper det på second hand eller inte så får man mycket tyg för en liten peng. Om man väljer att köpa nyproducerat så beror priset helt på vad för slags tyg och var man köper tyget. Ett exempel på en stor prisskillnad är att jag köpt 1 meter trikåtyg för 60 kronor, från Holland. Men jag har också köpt 1 meter trikåtyg för 200 kronor, i Borlänge. Det sistnämnda tyget blev en t-shirt i storlek 128 och en t-shirt i storlek 140, se bild bredvid texten.

MEDLEM

Dessa klänningar är sydda av tyg från påslakan. Den långärmade är en barnklänning i storlek 86 och den kortärmade är en vuxenklänning.



Akrediteringsprocessen

Nu har vi skrivit klart och skickat iväg självstudien för granskning. Det som återstår nu är ett besök hos oss på Fontänhuset Falun 26-28/5 i år av två akrediterare från Norge så då är det bra om så många medlemmar som möjligt är närvarande i husets verksamhet.

Akrediteringsprocessen kan delas in i sex steg.

✓ Steg 1: Skicka verksamhetsledare, handledare & medlem på kursen Comprehensive Clubhouse Training. Linda, Petra, Matilda & Alexander var i Oslo i två veckor i slutet av februari 2024. Det var inledningen på vår akrediteringsresa. Ett tag efter att de kommit hem hölls en kickoff med brunch för att informera övrig personal, medlemmar samt styrelsen om vad akrediteringsprocessen innehåller och innebär.

✓ Steg 2: Självstudien. Varje hus skall inför akreditering göra en självstudie/-utvärdering. Den skickas in till Clubhouse International för granskning inför steg 3. Arbetet med att skriva den började efter sommaren och den skickades iväg i januari 2025.

Steg 3: Clubhouse International skickar två representanter från Norge till oss för att inspektera verksamheten 26-28/5 2025. Då har de gått igenom självstudien vi skrivit och ska kolla om vi lever upp till internationella standarden för att få kalla oss Fontänhus. Innan de åker kommer vi att få en muntlig redovisning om det preliminära resultatet.

Steg 4: Den skrivna rapporten från Clubhouse International kommer cirka en månad efter besöket. De som var på besök har då skrivit en fullständig rapport med deras rekommendation om akrediteringsstatusen.

Steg 5: Akrediteringsstatusen. Efter att rapporten har lästs igenom av andra medlemmar i Clubhouse International så kommer vi tilldelas antingen godkänd akreditering på ett eller tre år eller att vi inte blir godkända.

Steg 6: Att upprätthålla akrediterad status är en konstant pågående process för alla Fontänhus. Så med jämna mellanrum sker en ny självstudie och akreditering. Detta innebär att fler medlemmar och handledare i efterhand kommer att få utbildningen Comprehensive Clubhouse Training.

Kökets goda mat

I vårt kök försöker vi så långt det går laga vår mat från grunden.

Dessutom håller vi kostnaderna nere genom att använda svinnvaror vi får från Willy:s. Recept följs sällan till punkt och pricka, men det blir bra ändå!



Köttbullar med hemmagjord mos och gräddsås



Club sandwich



Fishtaco



Poké bowl



Räkpasta med rucola och solroskärnor

Styrelseprofil

Kim - medlem nr 42

Varför är du med i styrelsen?

För att jag har varit på Fontänhuset så länge, är här så mycket, och vill därför vara en del i styrelsen.

Vad är din roll i styrelsen?

Styrelseledamot.

Vad innebär det att som medlem vara med i styrelsen?

Vara aktiv vid själva mötena, att läsa kallelse på sin mejl. Varje person har en röst vid eventuell omröstning. Alla medlemmar kan lämna in motioner inför mötena.

En del i styrelsen är valda på ett år, andra på två, så att inte alla slutar samtidigt.

Intressen?

Historia och mediaanalys.

Favoriträtt?

Potatissallad.

Favoritdjur?

Blåhaj.

Favoritmusik?

Elektroniskt, Indie, New Wave, punk.

Vad är det bästa med Fontänhuset?

Bryta isolering.

Favoritårstid?

Vår.

Är du bra på någon sport?

En gång i tiden längdskidor och orientering

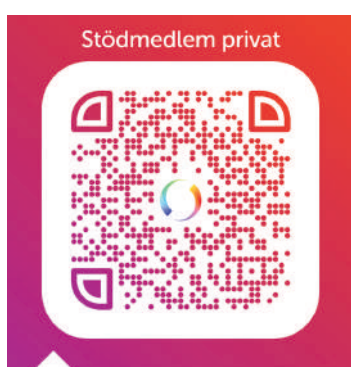


Vill du stödja oss?

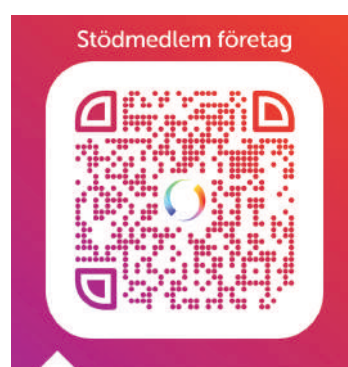
Fontänhuset Falun är en ideell förening för människor som lever med psykisk ohälsa och vill hitta vägen tillbaka till arbete och studier.

Inom Fontänhuset arbetar vi med psykosocial arbetsrehabilitering för att uppnå sina mål och få en bättre hälsa.

Ditt stöd är viktigt för oss och du kan vara stödmedlem som privatperson (150kr) och som företag (valfritt).



Swish. Betala enklare.



Swish. Betala enklare.

Fontänhusen i Sverige

Fontänhuset Örebro

Telefonnummer:

019-32 05 20

E-post:

info@orebrofontanhuset.se

Fontänhuset Båstad

0431-72 480

info@fhb.nu

Fontänhuset trappan Älmhult

0476-480 10

fontanhuset.trappan@telia.com

Fountain House Stockholm

08-714 01 60

info@fountainhouse.se

Fontänhus Falkenbergs

0346-71 10

kontakt@falkenbergsfontanhuset.se

Fontänhuset Göteborg

031-12 30 01

mail@goteborgsfontanen.se

Fontänhuset Helsingborg

042-24 50 60

kontakt@fontanhuset.se

Fontänhuset Lund

046-12 01 95

info@lundsfontanhuset.se

Fontänhuset Malmö

040-12 00 13

info@fontanhuset.se

Fontänhuset Sköndal

076-860 40 06

info@fhscondal.se

Fontänhuset Sandviken

073-301 38 01

info@fontanhusetsandviken.se

Fontänhuset Motala

079-34 15 610

info@motalafontanhuset.se

Fontänhuset Nyköping

0155-26 81 40

fontanhuset@fontan.se

Fontänhuset Varberg

070-465 89 79

kontakt@fontanhusetvarberg.se

Facit Quiz-time

1. En liter saltvatten 2. Ingenting alls 3. 1500-talet 4. På träd

5. Han sköts ihjäl 6. Europe 7. Amazonfloden 8. Seth McFarlane 9. Den blå 10. Bambu

SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



WILLY:S

Falun Origo

WILLY:S

Falun Svalan



TACK TILL ALLA SPONSORER!

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

Ni som beviljat oss fondmedel 2025

Falu minnesfond - Visions Faluavdelning

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