

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
september/oktober 2023**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
TEMA - Sundhed	S. 4-12
Søvnforedrag	S. 13
Novelle - Et stjålet glimt af en identitet	S. 14-16
Præsentation af Magnus	S. 17
Billeder	S. 18-19
TEMA - Sundhed	S. 20-21
Præsentation - Team træning	S. 22-23
TEMA - Sundhed - Kolesterol	S. 24-30
Akkreditering af Kildehuset	S. 31
Ny kunstner - Andreas	S. 32
Præsentation af studerende	S. 33
Kalender	S. 34-35

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Mikkel, René, Kris, Axel, Maia, Helle S.K., Birthe, Anette L., Bella, Tommy, Enes, Magnus, Manuela, Andreas, Mai, Lene, Pernille, Rikke, Jane.

Udsendelsesdato: September 2023

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Lene og Magnus

Sensommeren har været god ved os med varme solrige dage, som er vitaminer til sjælen og bidrager til det gode humør, hvilket efterlader sig en stemning af sommer i september. Vi har i august budt velkommen til virksomhedspraktikant, Magnus, samt tre nye ergoterapeutstuderende, Pernille, Mai og Lene, som kommer til at være en del af hverdagen i Kildehuset i henholdsvis fire og otte uger.

I dette nummer af Kilden kan du læse om betydningen af sundhed. Sundhed betragtes ofte, og i almindelig tale, som en tilstand, der kendetegner vores fysiske helhed og velbefindende. Selvom det at være sund og rask definerer vores hverdagsliv, så er det vigtigt at huske på, at sundhed findes i mange former og kommer til udtryk på forskellig vis fra person til anden. Derfor er det essentielt at fremhæve virkningen af forskellige sundhedsformer; og hvordan vi på tværs af Kildehusets enheder kan medvirke til en meningsskabende hverdag med fokus på sundhed gennem fællesskab ved aktiviteter og tilbud.

I den forbindelse har vi budt velkommen til Team Træning, som gennem motion og bevægelse bringer ny energi, glæde og overskud til fællesskabet. Det mærkes i Kildehuset, hvor vi mandag eftermiddag har arrangeret et motionshold, som udover den fornyet energi også bidrager til både sved på panden og smil på læben. Ud over mandagsmotion rulles yoga-måtterne også ud hver anden onsdag, hvor Hella står klar med instruktioner til at opnå indre og ydre ro. Har man i stedet lyst til at give den gas og få bevægelse og rytme i kroppen, er der samtidig mulighed for at kridte danseskoene, når salsa-holdet fra d. 21/9, og hver torsdag seks uger frem, inviterer op til dans.



I ønskes alle et fantastisk efterår!

Af: Kris

World Health Organization (WHO) definerede i 1948 sundhed som følgende: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker." Om end sundhed er et meget omfattende begreb, der involverer mange forskellige aspekter, vil de tre komponenter fysik, psyke og sociale forhold altså alle skulle tages hensyn til, før der reelt er tale om sundhed i livsførelsen, men hvordan er man egentlig sund? Er jeg egentlig sund? Er du?

Umiddelbart burde det være lige til. Spis grønt og varieret, sørg for at få din motion og søvn, gør ting, der gør dig glad og sørg for at have en god omgangskreds, du ses med jævnligt. Er det virkelig så nemt? - Nej, det er det virkelig ikke, for hvad nu hvis alle tingene ikke stemmer overens? Det er i virkeligheden en balancegang, og du har tre trædesten.

Jeg går i seng hver dag klokken 22 som udgangspunkt, for det er vigtigt for mit velvære, fysisk såvel som psykisk, at jeg får min søvn. Al forskning peger da også på, at det er vigtigt for sundheden at få et givent antal timers søvn, så det er da bare om at stræbe efter det, ikke? Men når min kæreste kommer på besøg fra Århus, kommer hun som regel mellem klokken 18 og 19, og så spørger jeg bare: Skal jeg så gå i seng efter så få timers samvær, når jeg først ser hende igen efter en uge eller to? Er det ikke vigtigst for min sundhed, at jeg går i seng, så de fysiske aspekter af mine sundhedskriterier opfyldes? Måske ikke, her er det nok langt vigtigere at se på de øvrige behov, f.eks. det psykiske i, at det gør mig glad at bruge tid sammen med hende, eller det faktum at der opfyldes nogle af de sociale faktorer for min sundhed.

Som et ekstra eksempel vil jeg nævne, at jeg er begyndt at cykle på arbejde. Det er måske mere af økonomiske årsager end sundhedshensyn, men det kan da ikke skade. At tage bussen i forhold til at tage cyklen er vel

TEMA - SUNDHED

Hvorfor motion er godt for psyken

altid det usunde valg, er det ikke? Ikke nødvendigvis, for generelt er jeg mere træt på arbejde, når jeg har taget cyklen og dermed mindre produktiv. Det er en konsekvens, jeg generelt tager med mig på arbejdet for at spare penge og være lidt sund, men her forleden vågnede jeg op efter en dårlig søvn og var så udmattet, at jeg næsten ikke kunne slæbe mig ud af sengen og da slet ikke overkomme at skulle ud på en cykeltur. Her kunne det traditionelt sunde måske stadig være at tage mig sammen og tage cyklen, men det føltes faktisk ikke som den sundeste mulighed for mig. Her var jeg mere optaget af mit psykiske sundhedshensyn, fordi jeg netop var så udkørt, og det sundeste for mig og mine behov var at tage bussen.

Og hvordan finder man så ud af, hvad der faktisk er den sundeste mulighed for én i en given situation? Man mærker simpelthen efter! Det er det, der er ikke nogen langvarig, forskningsbaseret forklaring på, hvordan du handler sundest. Bare sørg for at balancere mellem de tre komponenter i sundhedsdefinitionen, således at alle tre bliver bragt i spil og lyttet til, men vær ikke bange for også at sige, at det traditionelt sundeste valg i situationen ikke er det sundeste valg for dig, for ingen kender din sundhed bedre end dig selv.



Af: Axel

Det kunne lyde indlysende at motion af enhver art er godt for ens velbefindende, men er man altid opmærksom på det? Det er nærmest fakta, at fysisk aktivitet er godt for psykisk skrøbelige i form af psykisk velbefindende og god nattesøvn, men hvilken sport får man det største udbytte af? Hvis man er til svømning er det oplagt jævnlige at tage i den kommunale svømmehal- for mit vedkommende er det Haraldslund. Der er en god grund til at vælge svømning: man bruger hele kroppen og får derved

et fysisk udbytte. For et par år siden døjede jeg med infiltration i ryggen, men ved hjælp af en fysioterapeut blev der gjort kål på den skavank. "Husk at svømme hver uge og cykel jævnligt en tur" var rådet til mig og blev anvist øvelser som jeg kunne lave hjemme i lejligheden med mig selv. For mit vedkommende har jeg stor glæde af en svømmetur, men det skal siges at også gåture giver noget-frisk luft er godt! Man har godt af at blive brugt og motion er et vidt begreb. P.t. nøjes jeg med at svømme når det handler om sport- før har jeg spillet volleyball og det er naturligvis også en mulighed for motionister. Kan fortælle at jeg for år tilbage brugte idræt og kultur i Aalborg og når jeg ser tilbage var det fedt at spille volleyball. Man kan med fordel kombinere f.eks. volleyball med svømning, da en svømmetur virker blødgørende og opløsende på kroppen. Et vigtigt plus ved at dyrke motion er at man bliver naturlig træt og i hjernen frigøres endorfiner.



Det er klart, at man hverken kan løbe, svømme eller cykle psykisk sygdom væk, men motion kan hjælpe på humør og velbefindende-man har godt af at blive brugt og det er også godt/sundt at tage rengøring i hjemmet- kan man ikke arbejde kan man tage pligter i boligen. Her

til slut argumenterer artiklen for at leve antidepressivt og have god livskvalitet-man kan indrette en pensionisttilværelse således at det er godt at være til trods psykisk sygdom/skrøbelighed. At motionere/dyrke sport med andre mennesker kan forebygge ensomhed og bidrage til trivsel så kom bare i gang med den/de motionsformer du gider og nyd evt. kage/kaffe/sodavand eller frugt i forbindelse med "3. halvleg" efter f.eks. en svømmetur – motion behøver ikke at være en sur pligt!

TEMA - SUNDHED

At holde sig sund

Af: Mikkel

Jeg gør egentlig ikke noget specielt for at holde mig sund. Men jeg er jo også ung, stærk og flot...he he.

Og for resten, ved nærmere eftertanke så gør jeg faktisk noget. Jeg har jo en smule cerebral parese og jeg skal være opmærksom på at mine led ikke bliver for stive. Hver fredag går jeg derfor til ridning for at træne muskler, balance og motorik. Det er jeg rigtig glad for, ikke mindst fordi jeg her kan forene det sociale med at være aktiv. Når jeg kommer hjem fra ridning, mærker jeg klart at jeg har brugt kroppen og slapper af på en anden måde. Jeg er simpelthen træt på en god måde.



I øvrigt kan jeg godt anbefale en gåtur – både hvis man er blevet træt af nogen (fx ens storebror) og hvis man bare har brug for at få rensset hovedet. Jeg har også god erfaring med at bruge walk and talk til at finde det rigtige match, når jeg søger en ny ledsager. Det giver mulighed for at snakke på en let måde.

I forhold til kost og sundhed har min mor lært mig det gode mantra: Alt med måde. :-)

TEMA - SUNDHED

Yoga

Af: Hella (Yoga-musen Bella)

Yoga betyder at "*forene*", da man i yoga arbejder med at forene og skabe harmoni mellem kroppen og sindet.

De fysiske øvelser i yoga styrker og arbejder med de svage områder i kroppen. Man udspænder og strækker de forkortede muskler og sener, og giver styrke til de svage. Man arbejder både med kroppens store muskler og de små, som i fødder, tæer, fingre og hænder. Kroppen finder automatisk tilbage til sin naturlige tilstand. Ved at lytte til bevægelsen gennem åndedrættet bliver man opmærksom på de fysiske begrænsninger og kommer derfor ikke til at øve vold på kroppen. I de såkaldte *asanas* eller stillinger ser det ud som om man sidder/står helt stille, men der er hele tiden en lille bevægelse i kroppen i takt med åndedrættet og man søger at komme helt ud til kroppens naturlige begrænsninger.

I yoga arbejdes ofte med forskellige typer af åndedrættsteknikker kaldet pranayama. Teknikkerne kan både være et redskab til at opnå indre ro, ydre ro, og afstresning.



Yoga kan dyrkes af alle mennesker uanset alder og køn, og det er ligegyldigt hvor smidig man er. Gennem vedvarende og regelmæssig praktisering af yoga kan man opbygge sin muskulatur i kroppen, dvs. at man får styrket sine muskler, samtidig med, at man gør sine sener, muskler og kroppen generel, mere smidig. Begge dele sker, som sagt, over tid og i et stille og roligt tempo. Man skal huske at være tålmodig med sig selv og sin krop. Forandringen kan ikke mærkes fra den ene gang til den anden, men over tid.

TEMA - SUNDHED

Yoga

Oftest afslutter man en yoga session med afspænding. Yoga, kombineret med afspænding, giver velvære både fysisk og psykisk.

Mig personligt tiltaler yoga, på grund af den sanselighed der ligger i øvelserne. Man er i tæt kontakt med sin krop og sit sind, i modsætning til f.eks. aerobic eller zumba, hvor man knokler afsted til noget musik, i hastigt tempo, hvor man ikke er helt så bevidst om sin krop samtidig. Yoga derimod foregår i et roligt tempo, hvor man hele tiden kan mærke, hvordan kroppen føles og har det, når man laver en given øvelse. Man kan mærke hver en bevægelse, hvert et stræk og træk i kroppen/ kropsdelen, mens man laver yogaøvelsen. Man fornemmer, hvordan muskler og sener giver sig hen i øvelserne. Mærker man fx en smerte, kan man nå at gå ind i den med sit sind og sin vejtrækning, og ved en slags mental og kropslig afslapning, kan man mindske den midlertidige smertende, man eventuelt mærker under en øvelse eller en udstrækning. Samtidigt foregår yoga i et tempo, hvor der er tid til at mærke efter i sin krop; så føles en given øvelse for ubehagelig i ens krop, kan man altid stoppe udførelsen af øvelsen eller springe over den, og deltage i den efterfølgende øvelse.

Jeg deltog i yoga som ung, og har indenfor de sidste 3-5 år dyrket yoga regelmæssig. Jeg er blevet så glad for yoga, at jeg ikke kan undvære det længere. Jeg er ikke selv (og har aldrig været) den store sports-/ fitnessmaniac, men yoga tiltaler mig virkelig. Yoga'en slipper jeg ikke lige foreløbig!

HAR DU LYST TIL AT DELTAGE I KILDEHUSETS YOGA-TIMER, SÅ FOREGÅR DET I ALLE ULIGE UGER, FRA KL. 14 – 15.

VEL MØDT! ☺

Af: René S.

For ca. 1 år siden startede jeg med at gå i et fitnesscenter. Førhen løb jeg sammen med et personale fra mit botilbud, men nu da jeg var stoppet med at arbejde i beskyttet beskæftigelse, og var tilbage i Kildehuset, følte jeg at jeg havde bedre tid til dette. Desuden er jeg på kontoret i Kildehuset, ligesom jeg på mit arbejde var på kontor, så jeg fik stort set kun rørt benene ved at gå og løbe. Jeg ville gerne have hele kroppen i aktion, og der fandt jeg på at gå i Loop Fitness, som jeg havde gået en kort overgang for flere år siden.

Konceptet i Loop er at man har placeret 16 træningsmaskiner der træner forskellige muskler i en cirkel, og man skifter fra maskine til maskine for hver 45. sekund, når der lyder en klokke. Med 5 minutters opvarmning i Crosstræner, og to gange rundt i cirklen varer en træning ca. ½ time. Og det skulle være nok for at få rørt musklerne igennem.

Mit mål er at gå der 2 gange ugentligt, og det bliver for det meste opnået. Jeg synes jeg får ret stort udbytte af at gå der, jeg bliver mere afslappet i krop og sind, og får et ekstra overskud de dage jeg er afsted, til at kunne klare de ting der ellers sker i løbet af en dag. Det er den bonus – den gulerod jeg går efter. En anden tanke som holder mig til at gå der, er at det forhåbentlig holder mig fra at få livsstilssygdomme, så længe jeg er aktiv og i gang.

Det kan for mig som psykisk sårbar være svært at være i fitnesscentret, men heldigvis får jeg støtte til at gå der af en af personalerne fra mit botilbud.

Alt i alt en god ting for mig – ligesom alle andre kan have god effekt af at motionere. Det behøver ikke være i et fitnesscenter, men kan være en rask gåtur eller hvad man kan overkomme. Det vigtigste er at man holder sig i gang, og har det godt med det man gør.

Af: Maia

Jeg vil tage hul på mad, som sundhedsemne. Maden i sig selv er ikke nødvendigvis det mest vigtige, men mere vores forhold til det, hvordan vi forholder os til mad og behandler mad. Er mad en belønning? Er mad noget vi bruger for at dæmpe visse følelser? Eller er det et kontrolmiddel mod kroppen og sindet?

Hvordan vi end ser og bruger mad, så er mad en nødvendig del af vores hverdag og noget vi er nødt til at forholde os til meget af tiden. Mad er, som de fleste ved, kroppens brændstof og hvad vi investerer i vores madvaner, får vi også igen, ofte i form af mental og kropslig velvære. Både den umiddelbare mentale velvære vi får: glæden over at få spist ordentligt, gør os meget af tiden mere glade med det samme, og den vi modtager over tid, ved at kroppen f.eks. oplever rutiner med de tidspunkter vi spiser på, så kroppen ikke begynder at frygte vi sult og går i overlevelsestilstand, hvor den holder på fedtet, så det faktisk i længden bliver sværere at tabe sig, og at den får rigeligt med variation i vores måltider, så vi får de vitaminer, mineraler og fedt vi har brug for, men også vores hoved har brug for, fordi vores hoveder elsker de forskellige teksturer, konsistenser og noget som kan udfordre vores smagsanser som surt, sødt og salt.

Men det er en gylden mellemvej, for hvornår passer vi på os selv og hvornår går vi over stregen, enten ved at vi spiser for meget af det forkerte og ikke får motion eller vi træner for meget og spiser for indskrænket? Jeg tror noget af det også handler om hvordan vi behandler os selv på et menneskelig plan. Om vi er kærlige overfor os selv, samtidig med at vi får alle de forskellige typer mad kroppen behøver eller om vi står klar med pisker hvis vi spiser en gajol? For at give et eksempel, er creme fraiche ikke i sig selv usund, men mængden af den og hyppigheden vi indtager den med er problemet. Faktisk gennemgår creme fraiche en ferment-

TEMA - SUNDHED

ringsproces, som sikrer tilstedeværelsen af microorganismer i den. Det kan resultere i en bedre fordøjelse og absorption af næringsstoffer. Der er også fedtstof i, som vi behøver for blandt andet at optage visse vitaminer, A- og D-vitamin er blandt dem og mejeriprodukter indeholder et højt indhold af calcium, som er et vigtigt mineral for knoglesundheden, det er faktisk vigtigt på daglig basis, ikke at vi skal spise creme fraiche hver dag, men der kommer variationen ind i det, fordi så må vi finde andre midler mod at få vores daglige calcium indtag.

Så mit budskab, er, vær god ved dig selv, behandl dig selv med kærlighed.



FOREDRAG OM SØVN



14/9 Kl. 10-13
25 kr.
Foredrag inkl.
Sandwich og en vand

Rådhusalen
Torvet 5
Nørresundby

Cand. Psych MICHAEL DANIELSEN

Kildehuset har søgt fondsmidler til at afholde dette skønne arrangement, hvilket betyder, at du har en enestående mulighed for at opleve psykolog Michael Danielsen.

Kom og lær mere om søvn og søvnbesvær – og få redskaber til at sove bedre. Kildehuset - Fountainhouse Aalborg indbyder til foredrag og efterfølgende workshop med gennemgang af redskaberne i praksis.

Temadag om SØVN og MENTAL SUNDHED.

Vi ved, at søvnen forbedrer immunforsvaret, styrker hukommelse og kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression. En god nattesøvn bidrager til et godt liv.

Der kan være både fysiske og psykiske årsager til søvnproblemer. Søvnproblemer er tit et første tegn på, at der er noget galt, og hænger ofte sammen med bekymringer eller stress, men også psykiske sygdomme som fx depression, angst og PTSD.

Gennem Psykiatrifonden har vi fået kendskab til Chefpsykolog Michael Danielsen, der har bl.a. specialiseret sig i mental sundhed og, hvordan søvn kan forbedres. Han vil fortælle om almindelig søvn, og hvordan søvnproblemer opstår. Han vil også fortælle om de mekanismer, der kan forårsage søvnproblemer og give tips og redskaber til at få styr på søvnen igen.

NOVELLE - ET STJÅLENT GLIMT AF EN IDENTITET

Af: Helle S. K.

Havets vand bevægede sig i små skvulp. En stadig strøm langs kysten, der fortsatte og fortsatte ud i rum sø. Uendelig synes havets blå vand at være; uden grænser flydende som ville det vare evigt. Havets klukkende, små-bølgede vand. Jo længere ude hun kom, desto større syntes bølgerne at omkranse og slå ind mod hendes svømmende krop. Et armtag og et ben-spjæt efterfulgt af det næste armtag og benspjæt. Videre og videre fortsatte hun udad, dybere blev havet og længere ude befandt hun sig. Pludselig var hun kommet så langt ud, at hun var drevet til havs. Havet hævede sig op flere meter over hende og skyllede ind over hendes hoved og krop. Umuligt var det at vende om. Hun blev slugt af de kæmpende bølger i oprørt hav. Alene i sit eget sind blev det en kamp for at være, for at leve. Det skete hun drev til havs på en ganske almindelig dag, hvor bølgerne var stille og rolige. Pludseligt var hun i et andet sind, det var ikke hendes længere. Det var uigenkendeligt, anderledes og ikke til at orientere sig i.

Jeg kan svømme i havet, men aldrig besejre det, aldrig forcere det. Havets kræfter er stærkere, end du aner! Hvor bliver du nu ført hen?

Denne gang gik det galt, det gik værre. Dør; et stykke ude, så hun en kontur, den ukendte, nærme sig, og hun kunne se, det minsandten var en skikkelse. Hvordan kunne nu det gå til? Her af alle steder i verden burde hun kun være alene. Ingen kunne trænge herind, ingen burde kunne nå hende. I rædsel så hun skikkelsen, der ukueligt bevægede sig op og ned i bølgernes brus. Det var som at se sig i et spejl, men med en anden aura, et andet udtryk, med et meget tomt, stift stirrende blik. Ellers lignede de hinanden på en prik! Den mystiske skikkelse svømmede tæt forbi hende, strøg let forbi helt uden at se hende, ignorerende, som fandtes hun slet ikke. Skikkelsen stred sig gennem vandet med en sær kraft ind mod kysten, mens hun var fanget derude i oprørt hav og vanskelige bølger.

Inde i en by med lyskryds og farende biler og færdene mennesker var en

NOVELLE - ET STJÅLENT GLIMT AF EN IDENTITET

bygning i flere etager. Trappe op og trappe ned førte ind i et rum; en person stod foran hende. Fortællende, pegende, gestikulerende. Hvem var nu den person, hvad lavede hun der, og hvorfor hørte hun ikke efter? Personen foran hende talte og kommunikerede slet ikke til hende! Når vedkommende kiggede hende i øjnene, så personen forbi hende, henvendte sig ikke til hende, personen ænsede hende sågar ikke. Hun var ligegyldig. Ingenting værd. Intetheden omklamrede hende. Derfor hørte hun ikke efter.

Det gik op for hende, at skikkelsen i det oprørte vand var den interessante, og den der blev talt til og smilet til, ikke hende selv. Personen talte forbi hende, fordi den forsøgte at nå ind til den ubudne gæst, der slet ikke burde eller kunne være der. Det var skikkelsen, der var vigtig, men den der trængte sig på inde i hendes jeg. Det er mit hav! Skreg hun. Det var jo hendes hav... Men så begyndte det at hviske inden i hende, et gys gled koldt ned over ryggen og ramte hende som et lyn i sit indre jeg, idet en spag og sagte stemme sagde: Troede du virkelig, det var dig, nogen ville have? Du har forbrudt dig og taget pladsen fra en anden, når vi taler til dig, taler vi ikke til dig, men til hende. Det er hende vi vil have. Du spærrer vejen for hende. Forsvind! Gem dig bort. Du er ligegyldig, dybt uinteressant. Det er dig, der har stjålet pladsen fra hende vi i virkeligheden vil have fat på; snakke med, hygge med, grine med, ja leve med.

Det gnæggede og gækkede i hende af ondt hviskende stemmer, der fornægtede hende, der fornægtede hende pladsen i egen krop og sind. I fortvivlelsen sank og sank hun ned og ned på havets dybe bund. Denne gang kunne det være, at hun blev der på bunden og én gang for alle druknede.

Mens hun lå der på bunden og druknede, slap hun ud ad døren og væk fra det menneske. Trappen førte ned og ude var hun ad bygningen; et fortov og en forvirring mennesker, cykler og trafik, men med ét stod alting stille og hun ænsede intet, stod bare på det blotte fortov. Hun følte sig som et glimt, der aldrig havde eksisteret; et stjålelt glimt af en identitet. Et sus og stemmer gik igennem hende, ikke indeni denne gang, men

NOVELLE - ET STJÅLENT GLIMT AF EN IDENTITET

ude i vinden, der var begyndt at suse. I den susende vind hørte hun stemmer kalde, kalde hende tilbage fra den druknede død. Det er kun dig; der er dig. Du behøver ikke stjæle dig plads i dig selv. Du er kun dig!

En strøm førte hende opad og atter opad mod havoverfladen, næsten be-svimet tog hun en mundfuld luft, da hendes hoved endelig dukkede op fra havets mørke dyb. Vindens sagte, hviskende stemmer førte hende ned ad gaden ind i toget og udad byen. Det stoppede inde i en skov. Forundret rejste hun sig, hun kunne have svoret på, at der havde været andre passagerer, men der var ingen overhovedet. Så holdte toget helt stille, og alle togets døre åbnede sig. Kørte ingen veje mere. Fuglesang mødtes med lysegrønt mos, hvor solens stråler skinnede ned hist og her gennem træernes grene og blade. Bjælker, grene og væltede træstammer lå enkelte steder på det grøntlysende og bløde mos. Lyset glædede hende, og hun opdagede vandet var roligt. Hun kiggede ud over havets blik og kiggede så ned i det spejlblanke vand og så skikkelsen igen. Det *var* hende selv! Der var ikke andre end hende, hun var kun én. Nu måtte hun svømme havet, nu *kunne* hun svømme havet, men aldrig trodse dets lunefuldhed. Jeg kan leve livet, tænkte hun, men jeg er ikke altid herre over, hvad der sker i verden lige såvel som jeg ikke er herre over, hvad der sker indeni mig. Jeg må tage det gode med det onde! Livet flyder som vand, ligesom et menneskes sind flyder som vand. Hun kom tørskoet i land. Så sig omkring, nu vågnede hun op, og så hun var et helt andet sted. Så anderledes. Så skønt. Træerne stod næsten tyste og stille dog med svajende trætoppe helt oppe, hvor solen lyste på dem. Nær skovbunden var der skyggefuldt alligevel med spredte solpletter her og der. Trods det stille vejr hørtes træernes susen længere ude, længere væk. Lyden favnede altet, mens fjerntsungende fugle vedblev at pippe fra et ukendt sted. Naturens helende greb tog hende om hånden, og førte hende dybere ind i skoven.

PRÆSENTATION - MAGNUS

Af: Magnus

Som ny virksomhedspraktikant i Kildehuset har jeg glædet mig meget til at teste min faglighed af i et arbejdsorienteret fællesskab med fokus på inklusion og trivsel. Min faglighed bidrager med et helhedssyn for abstrakte og komplekse sociale problemstillinger på individ- og gruppeniveau. I den forbindelse drives jeg af muligheden for at imødekomme kvalitet og udvikling i forandrings- og fremtidsorienteret perspektiv – og derfor glæder jeg mig til at bruge de næste uger af min praktik i kontorenheden, hvor jeg bestræber mig på at opspore og identificere udviklingsmuligheder til gavn for Kildehusets medlemmer.



Selvom min faglige profil, som sociolog med kandidat i socialt arbejde, klinger en smule akademisk, så værdsætter jeg samtidig betydningen af det relationelle arbejde. Derfor er jeg altid imødekommende over for en snak om dét der er svært, men naturligvis også om sport og

BILLEDER



BILLEDER



TEMA - SUNDHED

Psykisk og fysisk sundhed

Af: Anette L.

Psykisk sundhed afhænger ikke kun af, om du er i psykisk balance, dvs symptomfri af din lidelse. Adskillige andre faktorer er gældende. Det er vigtigt at man har et "godt" almindeligt liv med gode relationer til familie, venner og bekendte.

En meget vigtig faktor er, at man har alle muligheder her i Kildehuset, ikke bare at man er ventet og velkommen, men man er også nødvendig. Vi er bladene og Kildehuset er stammen, som jeg sagde i en takketale i Utah for mange år siden.

Ja, jeg personligt har meget at takke Kildehuset for, og har også været medlem i 29 år. Jeg har derfor nemt ved at anbefale andre at komme her og på den måde komme videre i deres liv. Her på stedet er der altid en medarbejder, der kan og vil lytte, give gode råd, og se en lille tåre der falder.

Et andet perspektiv, som i hvert fald betyder meget i mit liv er min tro. Det er ikke kun fordi jeg er uddannet præst, troen har været der inden. Jeg er ikke opvokset i et missionsk miljø, men jeg har selv fundet glæde deri. Jeg beder aftenbøn, fadervor og andre ting.

Inden jeg går i seng, laver jeg en øvelse i at få jordforbindelse, og for at takke for dagen og dens begivenheder. Det giver en dejlig ro og glæde. Øvelsen jeg laver, vil jeg forklare med billedet her.



TEMA - SUNDHED

Psykisk og fysisk sundhed

Ja, alt i alt kan man konkludere at psykisk sundhed er mange ting. Husk altid den korte vej til et medmenneske er et smil, og du vil sikkert få et igen.

Fysisk sundhed er ikke kun fravær af diverse sygdomme, hjerteproblemer og knogleskørhed.

Angående diverse sygdomme, er det ikke kun hvordan du har det, men hvordan du tager det.

Sundhed drejer sig meget om, hvad du spiser – fedt og alkohol feder enormt meget, og sodavand er "sukkervand". Hvis det er sødesmag aspatam, kan det give alvorlige hjerteproblemer – men derimod kan man søde med Stevia. Man bør spise meget at årstidens grøntsager og frugter, helst danske og usprøjtede.

Selvfølgelig må man også spise kød – hvis man ikke er vegetar eller veganer. Kød er en god proteinkilde, men man bør spise mest fjerkræ og fisk, gerne to gange om ugen. I det hele taget er den berømte madpyramide værd at leve efter. Husk aldrig at overspise eller spise for lidt, få fx målt dit BMI.

Sundhed drejer sig også om at holde sig i form. Der findes utroligt mange muligheder, hvis man helst vil udøve noget alene, kan man fx gå, cykle eller løbe en tur. Der findes utrolig meget holdsport – håndbold, fodbold, volleyball mfl. Hvad end man vælger, er det godt for din krop, at holde den "fit for fight".

TEAM TRÆNING

Af: Enes og Tommy

Vi kommer fra Team Træning. Team Træning er en enhed, som laver understøttende indsatser i Aalborg kommunes Job og Velfærd forvaltning. Vi laver tidsafgrænsede indsatser på bo og- dagtilbud med et sundhedsfagligt fokus.

Det lyder måske ret kedeligt, men det er det faktisk ikke. Vi hjælper med at implementere fysiske og fælles aktiviteter i vores forvaltning, og det er let ikke kedeligt, når man er uddannet fysioterapeut og har lidt for meget energi til at sidde stille. Vi føler os faktisk ret heldige, fordi vi har fået lov at komme i Kildehuset. Vi har virkelig nydt de første uger her, som vi har brugt på at lære jer at kende, og vi er sikre på, at det nok skal blive rigtig godt. Men vi har brug for jeres bidrag, så vi sammen kan skabe noget indhold, som giver mening for jer i jeres hverdag.

Lidt om os

Tommy:

Jeg er uddannet fysioterapeut i 2014 og har arbejdet med folk med udviklingshandicaps og mennesker med ethvert hjerneskade i 8 år, inden jeg kom til Team Træning. Jeg valgte at blive fysioterapeut, fordi jeg elsker at arbejde med mennesker og at motivere mennesker til at bevæge sig. Og så kan jeg godt lide det sammenspil, der ofte opstår mellem mennesker, når vi bevæger os sammen.

I min fritid kører jeg MTB, landevejscykling, vandrer og tager på ture i vores campervan med min lille familie.

Jeg er gift og har to børn på 4 år og 6 år.



TEAM TRÆNING

Enes:

Jeg er uddannet fysioterapeut i Bosnien i 1998. Jeg kom til Danmark i 2000, og har arbejdet i Aalborg Kommune i 23 år, som terapimedhjælper og nu som terapeut i Team Træning.

Jeg uddannede mig som fysioterapeut, fordi jeg godt kan lide at arbejde med mennesker og skabe en god stemning omkring det at være aktiv.

I min fritid dømmer jeg basket, går på jagt, vandrer og nyder at være udenfor i vores smukke natur.

Jeg er gift og har to børn på 16 år og 21 år.

Vi vil gerne sige tak for den gode og imødekommande intro, vi har fået i Kildehuset, og vi glæder os til at arbejde og samarbejde med jer. Så grib endelig fat i os med dine ønsker, eller hvis du tænker, der er noget vi kan hjælpe dig med.



Af: Bella

Kolesterol er et nødvendigt fedtstof og byggesten for din krop. Men forhøjet kolesterol kan påvirke dit helbred negativt, og er en af hovedårsagerne til hjerte-kar-sygdom. Forhøjet kolesterol er ikke en sygdom i sig selv, men er en tilstand, der kan føre til åreforsnævring og øge din risiko for blodpropper. Omkring 2 millioner danskere lever med et forhøjet kolesteroltal. Hvis dit kolesterol er for højt, er der heldigvis meget, du selv kan gøre for at sænke det.

Hvad er kolesterol?

Kolesterol er et fedtstof, der indgår i alle kroppens celler og er nødvendig for en lang række af kroppens vigtige funktioner. Din krop danner selv kolesterol. Ca. 2/3 af blodets kolesterol dannes i leveren, og ca. 1/3 kommer fra den kost, vi spiser. Et for stort indtag af mættet fedt gennem kosten øger indholdet af kolesterol i blodet, og øger risikoen for, at du får forhøjet kolesterol. Kolesterol transporteres rundt i kroppen med blodet omgivet af en skal af fedt og protein.

Der findes tre former for kolesterol:

LDL-kolesterol, HDL-kolesterol og triglycerid:

- **LDL** er en forkortelse for "low density lipoprotein". Kolesterol transporteres i LDL-partikler. De har en tendens til at aflejre sig i dine blodkar, som kan blive forsnævrede og risikere at lukke helt til. LDL-kolesterol omtales derfor som **det "lede" kolesterol**.
- **HDL** er en forkortelse for "high density lipoprotein". Kolesterol bindes til HDL-partikler og transporterer kolesterol fra blodkarrene til leveren. HDL har en gavnlig effekt ved at reducere graden af åreforkalkning. HDL-kolesterol omtales derfor som det "herlige" kolesterol eller **det gode kolesterol**.

Triglycerid er fedtstoffer, som transporteres rundt i blodet i VLDL-partikler. VLDL er en forkortelse for "very low density lipoprotein". Forhøjet triglycerid er en risikomarkør for hjerte-kar-sygdom. Forhøjet triglycerid

Forhøjet triglycerid kan have flere årsager. Hvis man drikker for meget alkohol, sukkerholdige drikke, spiser for meget sukker eller søde sager. Eller man spiser store måltider med meget fedt i eller for få måltider med fede fisk.

Kolesteroltallet måles i en blodprøve, og resultatet får man næsten med det samme. Ved kolesteroltal forstås normalt **dit total-kolesterol**, som er den samlede mængde kolesterol i alle lipoproteiner i kroppen.

LDL-kolesterol

Vær særligt opmærksom på dit **LDL-kolesterol**. Personer med diabetes og hjerte-kar-sygdomme bør regelmæssigt få tjekket kolesteroltallet hos lægen. Ligesom alle andre, der allerede er i kolesterolsænkende behandling, og derfor skal tage kolesterolsænkende medicin. Der findes ingen dokumentation for, at kolesteroltallet kan blive for lavt med kost og kolesterolsænkende medicin.

Højt kolesterol i blodet giver ingen symptomer i sig selv. Du kan heller ikke selv mærke, om indholdet af kolesterol i dit blod er for højt, men følgevirkningerne af åreforkalkning kan vise sig som:

- Hjertekrampe
- Blodprop i hjertet
- Dårligt kredsløb i benene
- Dårlig forsyning af blod til hovedet
- Blodprop i hjernen/hjerneblødning

Ofte kan en omlægning til en sundere livsstil sænke et forhøjet kolesteroltal. Medicinsk behandling kommer på tale, når omlægning af livsstil ikke er tilstrækkeligt, eller hvis kolesteroltallet er svært forhøjet. Årsagen til forhøjet kolesterolniveau er ofte en blanding af arvelighed, uhensigtsmæssig livsstil, og anden underliggende sygdom. Typiske årsager til dit forhøjede kolesterol kan ofte være én eller flere af disse faktorer, der alle øger risikoen for højt kolesterol:

- For meget fed kost og/eller alkohol
- For lidt/dårlig motion
- Rygning
- For mange sukkerholdige drikke
- For meget mættet fedt

Hvis man har særligt højt kolesterol, er årsagen ofte arvelig. Arveligt forhøjet kolesterol kaldes også familiær hyperkolesterolæmi, og det kan være særligt svært at få et lavere kolesteroltal, hvis man er genetisk disponeret for højt kolesterol i arvelig form. En række sygdomme og medikamenter kan også bidrage til, at man får for højt kolesterol:

- Diabetes
- Sygdomme i skjoldbruskkirtlen med lavt stofskifte
- Nyre- og leversygdom og højt alkoholforbrug

Brug af visse typer vanddrivende medicin, præparater med binyrebarkhormon og østrogener (kvindeligt kønshormon)

Sådan kan du undgå for meget kolesterol i blodet

Du kan selv gøre en aktiv indsats for at undgå for meget kolesterol i blodet. Du kan bl.a. begrænse mængden af kolesterol og sænke dit kolesteroltal gennem:

- Sund kost
- Regelmæssig motion
- Medicin

Spis sund kost:

For meget usund kost giver en betydelig risiko for et forhøjet kolesterolniveau. Det kan dog være svært at ændre sine kostvaner, og derfor har Hjerteforeningen en række kostråd, du kan benytte, hvis dit kolesteroltal er for højt. De hjertesunde kostråd tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens 7 officielle kostråd. Hvis du følger kostrådene, undgår du mange risikofaktorer for højt kolesterol.



Frugt og grønt:

Frugt og grønt beskytter hjerte og blodkar og forebygger hermed hjerte-
kar-sygdom. I en hjertesund kost anbefales derudover 25-30 g nødder/
mandler dagligt, idet nødder og mandler kan sænke det dårlige LDL-
kolesterol.

Fedt:

Der findes to grupper af fedtstof: mættet- og **umættet fedt**.

Groft sagt kan man sige, at fødevarer med højt indhold af **mættet fedt** øger kolesterolallet og derfor **skal begrænses**.

Det handler om at begrænse indtaget af kød (firbenede dyr), pålæg, bacon, fløde, smør, ost, sødmælk, kokos og palmefedt, der alle indeholder mættet fedt.

Mættet fedt findes også i en lang række andre fødevarer. Når kolesterol-tallet stiger, er det især mættet fedt, du skal være opmærksom på i din kost.

Umættet fedt er gavnligt for hjertet og fås fra **planteriget: olier, nødder, oliven og avokado.**

Ombyt det mættede fedt fra dyreriget med det sunde umættede fedt, hvor det er muligt:

Du kan vælge **umættet fedt** ved fx at stege din mad i **rapsole** eller **olivenolie** i stedet for stegemargarine og smør. Eller bruge **nødder**, **oliven** eller **avocado** i din *salat* fremfor baconern og ost.

Fisk & Fjerkræ

Der anbefales 350 g fisk ugentligt – både fiskekonserves og fersk/frossen fisk. Fisk er undtagelsen fra reglen, da den er fra dyreriget, men indeholder det sunde umættede fedt. Fisk kan erstatte kød i aftensmåltidet 1-2 gange om ugen og bruges som pålæg eller i salaten.

Fuldkorn

Vælg fuldkornsbrød, fiberholdigt knækbrød, rugbrød, havregryn samt fuldkornsrís og fuldkornspasta.

Kostfibrene fra fuldkorn kan binde kolesterol i tarmen, så den ikke bliver optaget i kroppens kolesterol kredsløb. Hermed sænkes kolesteroltallet i blodet. Der anbefales 75 g fuldkorn dagligt.

Søde sager:

Ved fest og særlige lejligheder kan du nyde et moderat indtag af søde sager, men hvis kager, is og chips bliver hverdagskost, får det ofte betydning for vægten. Kager, wienerbrød, kiks, flødeis og småkager indeholder mættet fedt, som øger kolesteroltallet. Hvis du skal vælge hjertesundt, så anbefales søde sager, der ikke påvirker kolesteroltallet.

Spis lidt, men spis godt af marcipan, chokolade 70%, kransekage, sodavandsis eller nødder og mandler **uden tilsat salt og sukker**. Og undgå kokos- og palmefedt, der gemmer sig i rigtig mange fødevarer.

Dyrk motion:

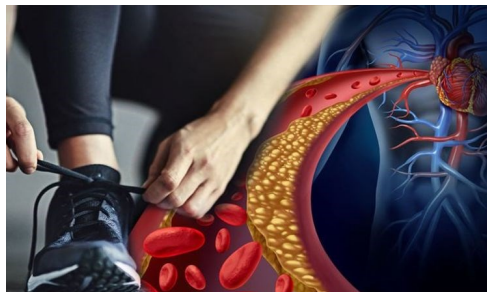
Motion kan forebygge og nedsætte risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdom. Alle former for motion virker kolesterolsænkende. Lidt motion er derfor altid bedre end ingen motion. Men du skal mindst være fysisk aktiv 120 minutter om ugen, for at kunne påvirke kolesteroltallet. Hjerteforeningen anbefaler, at du opfylder Sundhedsstyrelsens anbefalinger for

fysisk aktivitet. Det betyder:

- At du skal være moderat aktiv **30 minutter om dagen**.
- At du skal være fysisk aktiv med **moderat til høj intensitet minimum 2 gange om ugen** for at øge eller vedligeholde konditionen og muskeltyrken.
- At du derudover indlægger aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden (fx yoga).

At personer over 65 år to gange om ugen udfører strækøvelser af mindst 10 minutters varighed, for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed, samt laver regelmæssige øvelser for at vedligeholde eller øge balancen.

De gode ting, der sker i kroppen i forbindelse med varig, regelmæssig og meget motion forsvinder, hvis du ophører med den regelmæssige aktivitet. Det er derfor meget vigtigt at **få indarbejdet gode og varige motionsvaner i hverdagen**. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele, såsom forebyggelse af højt blodtryk. **Der er ingen øvre grænse for, hvor hårdt personer med forhøjet kolesterol må træne.**



Kolesterolsænkende medicin:

Hvor stor en fordel, du kan få af kolesterolsænkende behandling, afhænger af, hvor stor din risiko for hjertekarsygdom er. Har du stor risiko for hjertekarsygdom, er fordelene ved forhøjet kolesterol behandling og kolesterolsænkende medicin stor. Livsstilsændringer bør desuden altid indgå som en del af behandlingen af forhøjede kolesteroltal. *Det drejer sig om at spise sundere, dyrke motion og undgå rygning.* Statiner sænker dit LDL-kolesterol og mindsker derfor din risiko for at blive syg eller dø af hjertekar-sygdomme.

Kilde til denne artikel, og hvis du vil læse mere uddybende om emnet:
Hjerteforeningen.dk



AKKREDITERING AF KILDEHUSET

Af: Birthe

Nogle har prøvet det før – for andre er det nyt. MEN, Kildehuset er jo en del af mange klubhuse verden over, som er organiseret i Clubhouse International (CI), og for nogle år siden besluttede CI, at alle klubhuse skal akkrediteres hvert tredje år. Akkreditere betyder godkende. Så det vi skal er, at vi skal godkendes ift., hvor godt vi lever op til de 37 standarder, som hele Fountainhouse-modellen hviler på. Og nu er det altså tid for os i Kildehuset igen at tage hul på den forberedende proces.....for den tager tid.

Selve akkrediteringsbesøget fra Clubhouse International vil komme til at foregå engang i løbet af marts 2024, men fordi vi forud for besøget skal have gennemgået, svaret på og udfyldt en lang række spørgsmål i en selv-evalueringsrapport OG sendt den senest 1. februar 2024, ja, så skal vi snart i gang.

Vi starter derfor processen med en **kick off dag tirsdag d 24. oktober fra kl. 10-13** (+pizza derefter). Så er vi i gang og vil hver dag derefter i arbejde os igennem selvevalueringens mange spørgsmål i 15-20 min. efter 11-pausen. For at alle kan være inddraget og bidrage med sine synspunkter og oplevelser, laver vi desuden også en eftermiddag om ugen, hvor vi samles enten alle sammen eller i enhederne alt efter, hvad der giver bedst mening ift. indholdet af spørgsmålene.

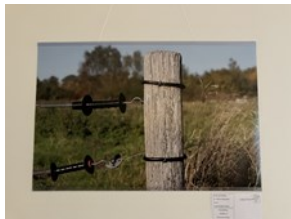
På husmødet d. 30. august 2023 meldte Lotte o., Martin C., Bimbo og undertegnede sig til at være med i en akkrediterings-arbejdsgruppe, så har du spørgsmål til, hvor langt vi er nået eller andet, så henvend dig gerne til en af disse. Vi glæder os til som hus at reflektere over vores praksis, forholde os til "plejer" og vaner, måske få øje på, hvad vi kunne gøre bedre mv.

OG, ALLERVIGTIGST: KOM OG VÆR MED! :-)

Af: Manuela

De næste 3 måneder udstiller vores medlem Andreas her i Kildehuset. I torsdags (17.08.23) har vi haft ferniseringen med rigtig mange gæster. Det var dejligt. Andreas er 26 år ung og bor i Aalborg. Han kommer en gang om ugen her i Kildehuset og er aktiv på kontoret. Og han er storebror til Mikkel, der også kommer her i huset på kontoret.

Siden han blev født, har han haft et skarpt øje for billeder og går meget op i detaljer. I 2018 købte Andreas et kamera og så var han klar til at tage en masse billeder på sine gåture. Primært i nærområdet fra naturen og byen. Men også på rejser tager Andreas flittigt billeder. Han har ca. 7.000. Så det var lidt af en udfordring for ham, at vælge de 20 billeder, der nu pynter vores gang i Kildehuset. Tanken om at udstille sine billeder har været der gennem længere tid, men det er først nu og her, at han følte sig helt klart til det.





Hejsa Mit navn er Mai og jeg er 23 år gammel. Jeg læser til ergoterapeut og skal i praktik i Kildehuset på 5.semester. Her kommer lidt om mig, jeg elsker dyr og naturen, men nyder også en tur i Fitness engang imellem. Jeg bor sammen med min hund Charlie, som er en Yorkshire Terrier på 5 år.

Jeg hedder Lene. Jeg er ergoterapeutstuderende på 5. semester. Det, jeg synes er spændende ved ergoterapifaget, er bla. at finde den rette balance i hverdagen for den enkelte og derved bidrage til livskvalitet.

Min fritid går bla. med at læse, bage - og spise kage. Er glad for gåture og så løber jeg rigtig meget efter bussen :-)

Jeg glæder mig til at være en del af Kildehuset i den kommende tid. Lære nyt og blive klogere på livet omkring mig.



Hejsa! Mit navn er Pernille og jeg er en 24-årig vestjyde, som har forvildet sig op til Nordens Paris for at studere til ergoterapeut. I min fritid nyder jeg at sysle i urtehaven, lave og spise god mad, sporadiske løbeture og at meditere. Jeg er en ung kvinde med ben i næsen og en Pipi-Langstrømpe tilgang til tilværelsen som glæder sig meget til at deltage i hverdagen i Kildehuset. Vi ses!

De bedste hilsner, Pernille Nielsen

KILDEHUSETS KALENDER SEPTEMBER

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00 – 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Fritidsprogram i september

Søndag d. 03.09. Bimbo

Onsdag d. 06.09. intet fritidsprogram

Søndag d. 10.09. Svend

Onsdag d. 13.09. Mark

Søndag d. 17.09. Mark

Onsdag d. 20.09. Bimbo

Søndag d. 24.09. Rikke

Onsdag d. 27.09. Rikke



Fødselsdage i september

D. 02.09 Pia J.

D. 02.09 Ditte M.

D. 03.09 Ali B.

D. 04.09 Dennis A.

D. 04.09 Jan O.

D. 05.09 Harun A.

D. 05.09 Xenia Ø.

D. 06.09 Jan S.

D. 07.09 Peter M.

D. 08.09 Simon S.

D. 11.09 Louise T.

D. 12.09 Christian T

D. 12.09 Lone S.

D. 13.09 Michael K.

D. 13.09 Søren R.

D. 15.09 Thien

D. 15.09 Gitte N.

D. 15.09 Kim A.

D. 17.09 Karsten H.

D. 17.09 Thomas L.

D. 17.09 Tommy J.

D. 18.09 Lis J.

D. 20.09 Lili K.

D. 23.09 Per J.

D. 24.09 Claus T.

D. 24.09 Steen S.

D. 28.09 Tore C.

D. 29.09 Vivi F.

D. 29.09 Preben H.

D. 30.09 Kasper J.

Tillykke med fødselsdagen!



KILDEHUSETS KALENDER OKTOBER

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00 – 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Fritidsprogram i oktober

Søndag d. 01.10. Bimbo

Onsdag d. 04.10. Svend

Søndag d. 08.10. Svend

Onsdag d. 11.10. Mark

Søndag d. 15.10. Mark

Onsdag d. 18.10. Rikke

Søndag d. 22.10. Rikke

Onsdag d. 24.10. Bimbo

Søndag d. 29.10. Bimbo



Tillykke med fødselsdagen!



Fødselsdage i oktober

D. 02.10 Gertrud S.

D. 02.10 Natasja L.

D. 04.10 Mona J.

D. 05.10 Inge K.

D. 06.10 Torben C.

D. 06.10 Tina B.

D. 06.10 Bo E.

D. 06.10 Loua K.

D. 07.10 Kristine P. K.

D. 09.10 Esben S.

D. 12.10 Hella M.

D. 14.10 Michael I.

D. 19.10 Søren H.

D. 19.10 Sofie P.

D. 24.10 Birthe M.

D. 24.10 Mark M.

STØTTEFORENINGEN

Ønsker man at blive medlem af Støtteforeningen kan indmeldelse ske ved henvendelse til:

Kildehuset-Fountain House
Anders Mørchs Vej 1
9400 Nørresundby
Tlf: 99 31 60 00

www.kildehuset-fountainhouse.dk

E-mail: kildehuset@aalborg.dk

Kontingentet udgør:

100,- kr. for enkeltpersoner

150,- kr. for par

250,- kr. for institutioner

Beløbet kan betales på følgende måder:

Bankkonto: Reg.-nr.: 9070 Konto-nr.: 1655672873

Mobilepay: 882413

Kontant: i Kildehuset på kontoret

HUSK at skrive navn, "medlemskontingent" og din mail-adresse som kommentar ved indbetalingen.