

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
januar/februar 2024**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Juletalen	S. 4-8
Præsentation af Niklas	S. 9
Job & IT	S. 10
Digt	S. 11
Billeder	S. 12-13
Tema - bøger	S. 14-17
MUS	S. 18
Qi Gong	S. 19
Opskrifter	S. 20-21
Kalender og fødselsdage	S. 22-23
Støtteforeningen	S. 24

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Jane, Bimbo, Kris, Patrick, Christian T, Birthe, Niklas, Axel

Udsendelsesdato: Januar 2024

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Jane

I sne står urt og busk i skjul; det er så koldt derude! Uhh, og glat! Hold da op hvor sneen er væltet ned. Det kan give lidt udfordringer, men det er også super smukt!

Smukt er det også at komme i huset og høre, at både juleaften og nytårs-aften var rigtig hyggelige! Billederne fra dagene taler deres tydelige sprog! Omkring 20 mennesker deltog begge dage, så der var masser af liv! Tak til alle der deltog for den dejlige stemning!

Allerede nu bør det også nævnes at akkreditering af Kildehuset står for døren. Fra den 5.-8. marts tager vi imod Birgit (Norge) og Mark (USA), som er det team der skal godkende vores hus. Det bliver nogle spændende dage, hvor vi rigtigt bliver kigget efter i sømmene, om vi lever op til standarderne der udgør et Fountain-House. Vi håber så mange som muligt vil komme og støtte op om vores klubhus!

Kig forbi og opdag hvad vi har på programmet de kommende måneder. Vi holde rejsebank-møder, nye studerende starter i huset d. 6. februar og mon ikke the-køkkenet møder en modernisering om ikke så længe. :-)

Rigtigt dejligt og lyst nytår til jer alle herfra! Vi ses!



JULETALEN

Af: Birthe

Kære alle

Så er vi her igen. Endnu et år er fløjet afsted. Vi har, siden vi sidst var samlet her til julefrokost, oplevet lidt af hvert. Det vender jeg tilbage til. Men allerførst varmt VELKOMMEN TIL JER ALLE! Som altid er det skønt, at så mange finde vej til denne gode tradition, hvor dejlig mad, hygge, socialt samvær er i højsædet. Og nååh, ja, også pakkespillet ikke at forglemme. Jeg ved, at for mange er julemad noget helt særligt – og det er det jo også. Men hyggen og det sociale samvær, som denne dag og alle andre dage i vores arbejdsfællesskab i Kildehuset i øvrigt er garant for, er i mine øjne mindst lige så vigtigt som mad. Fællesskabet, de sociale relationer kunne man godt kalde vores "åndelige føde". Det er alt det, der er imellem os, der giver næring til glæde, til udvikling, til energi, til mening med livet og ja, til "anti-ensomhed", som på samfundsplan et stigende problem og som udsulter det enkelte menneske. Hele Kildehusets struktur og værdigrundlag modarbejder ensomhed og giver næring til og muligheder for, at vi kan blive "fedet op" med sociale sundhedsvitaminer, der giver modstandskraft og styrke...fordi vi ved, at vi har Kildehuset og hinanden og arbejdet som et fælles tredje – en slags "Substral" imellem os....det vi får næring og vokser af.

Hvor meget "Substral" er det så, vi kan se tilbage på i 2023? Ja, ikke så lidt, faktisk.

Vi startede januar 2023 med at være værter for et Rotary-møde, hvor vi fortalte om Kildehuset og fik masser af positiv respons. Så meget, at de besluttede at donere 5000 kr. (der senere blev til vores nye terrasse) OG til et nyt bestyrelsesmedlem. Og, hvor betyder det meget, at vi nu har udvidet vores netværk til netop Rotary, som rigtig mange klubhuse verden

JULETALEN

over arbejder sammen med – fordi deres værdier ligner vores OG fordi de selv internt er et stærkt netværk. Kendskab er venskab, som man siger... det er det også med Rotary.

I februar fik vi også tilført virkelig meget Substral i kraft af danseforskningsprojektet Fod på Gulv. Rigtig mange deltog, havde en fest hver eneste onsdag i den periode og fik endorfiner og andet godt til at boble inden. Det var sjovt.

Herudover havde vi i foråret gode fælles arbejdsdage i forbindelse med et kanon loppemarked; vi fik også udarbejdet et Socialt Kompas, så vi nu er at finde på nettet på en landsdækkende platform; vi havde koncert med duo'en "Frikvarter"; en del member stories blev skrevet til brug for Kilden og vores hjemmeside (som i øvrigt flot og ny gik i luften i februar); vi har og har haft fine ferniseringer og alsidig, måske udfordrende, spændende og smuk kunst på vores vægge; vi har samarbejdet med Business Aalborg ift. at blive klogere på hvordan og hvem, vi kan fondssøge for at komme databasen Sales Force et skridt nærmere en realisering; vi har haft en virkelig skøn sommerudflugt til VerdensKortet i Klejtrup og en kanon sommerfest i haven; OG, hen over sommeren havde vi super hyggelige fredagsudflugter både til Egholm, på cykel til Vadum og andre gode oplevelser.

Og, så har 2023 budt på en del vidensdeling med både interne og eksterne folk. Joachim har af 2 omgange gjort os klogere på sindets kringelkroge, automatikker og udviklingspotentiale. Tak for det, Joachim....altid skønt, når nogen vil dele ud af viden og passion. Ligeledes tak til Hella, for trofast hver anden fredag at dele sin passion for yoga med os.

I september var vi værter for et kæmpe arrangement om SØVN, hvor vi jo havde inviteret hele socialpsykiatrien og var 100, der oplevede Michael Danielsen fortælle om vigtige elementer til en god søvn og, hvordan man håndterer de nætter, hvor uro og tanker forhindrer søvnen i at få plads.

JULETALEN

Og, d. 10/10 havde vi så Kenneth Dreyer her i Kildehuset med foredrag og workshopen "YES, det er mandag" om betydningen af godt psykisk arbejdsmiljø – finansieret af Fonden Velliv, som vi havde søgt og fået pengene fra. Også to spændende foredrag.

I sensommeren udvidede vi igen vores netværk. Team Træning kontaktede os for at høre, hvordan de kunne understøtte fysiske aktiviteter i huset. Og, det har været et fantastisk bekendtskab at have Tommy og Enes i husets et par gange om ugen. Ikke bare er de jo supersøde, de har også strakt sig længere end man kunne forvente både for det enkelte medlem og for huset som helhed med trailerhjælp, bosnisk mad lavet af Enes' kone og meget andet. Og ikke mindst, så etablerede de undervisning i salsa i samarbejde med dygtige medlemmer af ARK (Sylvia og Ole), som vi nu er blevet hypet på i hele kommunen via intranettet med fotos og beskrivelse af det gode samarbejde. SÅ fedt. Men ikke nok med det: Indendørs fodbold, velstruktureret mandagstræning og Qigong har også været og er stadig på det ugentlige program – og det er en fornøjelse at opleve så mange give den gas og nå deres mål om enten at tabe sig, få bedre kondition, få et stærkere knæ eller "bare" danse og have det sjovt. Ikke bare har denne appelsin, der lidt tilfældigt faldt ned i vores turban, passet som fod i hose ift. vores strategiplan – den har også i den grad været Substral og næring til livsglæden. I samme boldgade vil jeg også nævne Ellens generøse tilbud om at afholde Progressiv Afspænding 6 onsdage i huset – skønt at så mange har bakket op om det også og stor tak til Ellen.

I 2023 har vi også haft stor glæde af andre dejlige mennesker i Kildehuset. Vi har haft Christian M, Jette Ø, Magnus og nu Marita i virksomhedspraktisk, en masse søde studerende og ikke mindst to frivillige: Jette Ø og Lene, som hhv. bidrager ind i huset med kreativitet i fritidsprogrammet og alt-mulig-blæksprutte i hverdagene. Det er virkelig godt og en win win.

Men som vi alle kender til, så går livet op og ned. Glæder og sorger er hinandens forudsætninger. Uden det ene kender man ikke til det andet.

JULETALEN

Og, af triste ting, vi delte i 2023 må nødvendigvis nævnes dem vi mistede. Helle Larsen, Kurt Jürgensen, Maria Busk, Jan Holme og ikke mindst Kildehusets grundlægger og tidligere leder, Hanne Juul, der i sommers sov stille ind efter kort tids kræftsygdom. Uden Hanne havde der nok ikke været et Fontænehus i Aalborg og, hvor har jeg tænkt på hende mange gange med tak for det. Lad os også gøre det nu, hvor vi er samlet, sende Hanne, Maria, Kurt, Jan og Helle en kærlig tanke med tak for, at vi fik mulighed for at kende dem.

Hanne var i øvrigt aldrig i tvivl om, at Kildehuset skulle være medlem af vores internationale paraplyorganisation Clubhouse International og, at huset selvfølgelig skulle akkrediteres, som et kvalitetsstempel på, at vi lever op til standarderne. En proces vi er igennem hvert tredje år. Og som vi her i efteråret netop har arbejdet med igen. Vi har svaret på et hav af spørgsmål i selvevalueringsrapporten, som Bimbo m.fl. arbejder på at få oversat og gjort klar til afsendelse i det nye år.

Men, inden jeg går over til at tale lidt om forventninger til det nye år, så må jeg også lige nævne, at den sidste del af 2023 jo også har været præget af, at Mark startede sin 2-årige orlov og, at vi var ud i at slå hans stilling op to gange, før det lykkedes at finde Niklas, som vi glæder os rigtig meget til starter 2. januar.

Og, i den forbindelse vil jeg gerne endnu engang sige kæmpe tak til alle jer, der gav en stor hånd med, for at vi i sidste uge – trods en manglende Mark, Svend og Rikke – fik afviklet en meget vellykket banko-aften. Som det blev nævnt på husmødet under ris & ros sidste onsdag, så havde vi allesammen en nærende fællesskabsoplevelse af alt det vi kan, når vi løfter i flok.

Og så til..."det nye år"...som er lige om hjørnet. 2024 venter på os med masser af spændende og glædelige oplevelser. Noget af det, som vi ved

JULETALEN

kommer til at ske og som er ud over "plejer-oplevelser", er bl.a. at vi net-op får akkrediteringsbesøg engang i marts, at der bliver en rejsebank-tur, Psykiatriens Hus åbner og, at vi skal have udskiftet og etableret et nyt og moderne the-køkken takket være en ihærdig og kompetent fondssøgningsindsats fra Manuelas side. Det bliver så godt!

MÅSKE bliver 2024 også året, hvor Kildehuset kommer til at skifte navn til Fontænehuset Aalborg, som vi jo har snakket om af og til gennem det sidste års tid, for at vi på nationalt niveau bedre kan brande os .Lad os SE vil tiden vise.

Nå, kære venner. Maverne begynder nok snart at rumle efter julebordets lækkerier. Det allersidste jeg lige vil fortælle er, at vi her ved 12-tiden får et kortvarigt besøg af Ole Bredvig, der tidligere har overrakt os en stor check. Han bestyrer forskellige fonde og denne gang vil han overbringe os 10.000 kr. til medfinansiering af det nye the-køkken, så jeg håber det vil være i orden for alle, at der bliver et lille afbræk i spisningen, hvor vi lige giver Ole opmærksomhed og siger stor tak for donationen.

Til aller- aller-sidst er der nu vist kun tilbage at sige VELKOMMEN IGEN til denne dejlige frokost og rigtig god jul til jer alle uanset om den holdes her i huset eller andetsteds. Må 2024 blive et år fuld af fællesskabsnæring og god substral-karma.

TAK TIL JER ALLE – MEDLEMMER SOM MEDARBEJDERE – FOR AT GØRE KILDEHUSET TIL EN FANTASTISK ARBEJDSPLADS!

PRÆSENTATION AF NIKLAS

Hej, jeg hedder Niklas, og som mange af jer nok ved, er jeg ansat i et 2-årigt vikariat i forbindelse med, at Mark holder orlov.

Jeg er uddannet skole-/fritidspædagog og svømmelærer, og har efter min uddannelse læst et kort modul om neuropædagogik og neuropsykologi.



Før har jeg arbejdet både på skoler og i børnehave med ressourcepladser, og nu glæder jeg mig til at skulle prøve noget helt nyt, og arbejde sammen med jer!

Allerede da jeg besøgte jer en lille håndfuld gange i december, tog I rigtig godt imod mig, og jeg glæder mig derfor utrolig meget til at skulle have min daglige gang her i Kildehuset. Dog tager jeg på ferie på Bali den 15. januar, og derfor er jeg først tilbage på arbejde igen den 1. februar.

Jeg kommer oprindeligt fra Bjerringbro i Midtjylland, men har snart boet i Aalborg i 10 år, og bor nu i Ø-gaden i lejlighed.

I min fritid svømmer jeg meget i Haraldslund, træner en del med diverse redskaber såsom kettlebells og sjippetov, samt bruger en del tid udenfor. Foruden dette er jeg meget glad for musik, samler på CD'er og læser en del forskelligt litteratur.

Af: Niklas

Fra uge 6 vil jeg (Niklas) indføre en fast dag om ugen, hvor jeg står til rådighed i omtrent 1½ time med hjælp til diverse IT-udfordringer man måtte have. Dette kun bl.a. være:

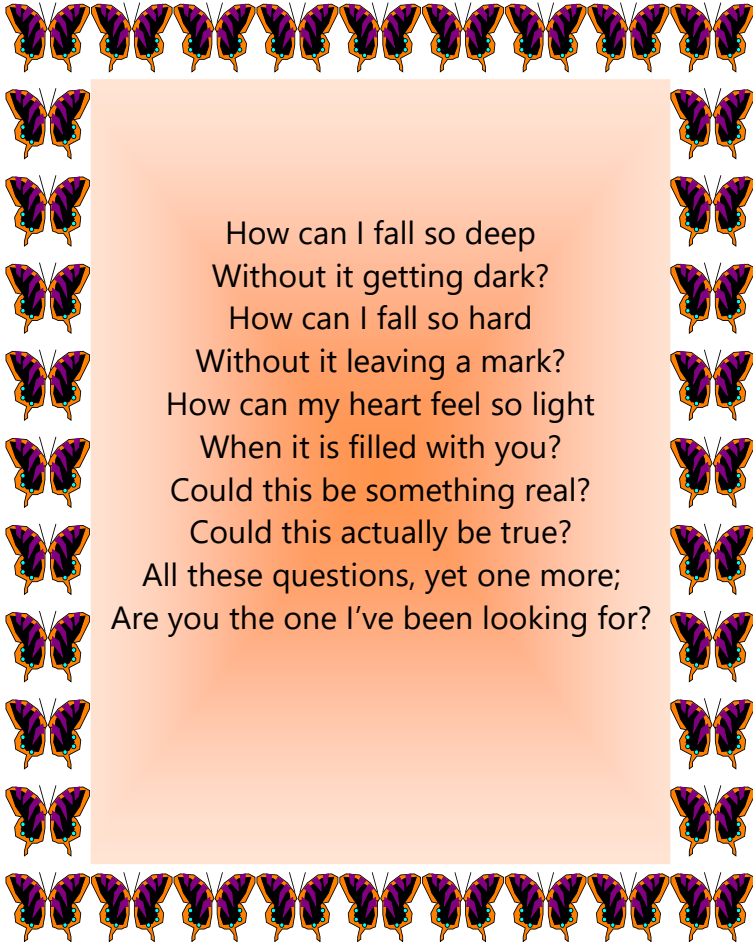
- MobilePay
- MitID
- Mobil telefon opsætning
- PC opsætning
- CV og ansøgninger
- Tablets
- Diverse

Der vil som nævnt også være mulighed for hjælp til jobsøgning, så hvis man går tænker på hvordan man kan gøre det, eller hvor man kan begynde at kigge, så kom endelig forbi!



DIGT - QUESTIONS

Af: Kris



BILLEDER



BILLEDER



Af: Axel

Hvorfor det er godt at læse bøger?



Skønlitteratur er et vidt begreb, og der er noget for enhver smag, men hvorfor læse bøger? For nu at springe ud i det: det er godt for hovedet at læse, da det virker samlende, og man oplever den effekt at få "tag på" altså ro i hovedet. Man skal læse af kærlighed til litteraturen - "con amore"- og man kan med fordel gå

på opdagelse i litteraturens historie og fx læse "Hærværk" af Tom Kristensen, som er et mesterværk ud i at behandle/tematisere problemstillingen negativ alkohol-kultur i Danmark, selvom bogen er tudsegammel. Er man til kriminallitteratur er der mange nordiske og engelsk/amerikanske forfattere man kan læse og med tiden finde en eller flere foretrukne forfattere. Men for nu at vende tilbage til påstanden om, at det er gavnligt at læse litteratur: bøger er vitaminer til hovedet som boghandler-kæden Bog & Idé engang brugt som slogan i sin markedsføring. Det skulle hjælpe på læsningen, hvis man læser dagligt, og virke afslappende og berigende at fordybe sig i litteratur. Den gammeldags papirbog er et roligt medie. Er man til lydbøger, er der ligeledes her mulighed for mange forskellige titler at vælge mellem - altså noget for enhver interesse. Brug bibliotekaren på biblioteket og opbyg evt. egen bogsamling ved køb hos boghandlerne - også de antikvariske. I vinterhalvåret er der tid til indendørs læsning og i sommerhalvåret kan man roligt sidde under parasollen og læse det der optager én.

Af: *Bimbo*

Jeg elsker bøger.

Min kærlighed til bøger startede i min barndom. Min mor, som var alene med min søster og mig, læste altid godnathistorier for mig. Tid, hvor jeg havde min mor for mig selv og, hvor fantasien kunne sætte billeder til historierne. Men det skete ofte, som mange trætte forældre nok kender til, at min mor

blev lidt træt under læsningen. Det startede altid med, at min mor begyndte at læse den samme sætning igen og igen, og så vidste jeg, at der ikke ville gå lang tid før hun faldt i søvn. Derfor begyndte jeg at spørge min mor, om ikke jeg skulle læse for hende i stedet. På den måde kunne jeg fortsætte med at læse langt efter min sengetid, fordi hun så lå og sov ved siden af.



Senere, da hun havde natarbejde, var det en beskæftigelse, der kunne tage mig verden rundt og som samtidig var støjsvag, så jeg ikke forstyrrede hendes søvn om dagen. Da vi så flyttede til Aalborg og kom til at bo 100 meter fra biblioteket, blev mit forbrug af bøger massivt. Jeg havde den sødeste bibliotekar, som hjalp mig med at finde og bestille alle de bøger hjem, som jeg overhovedet kunne komme i tanke om. Jeg overdri-
ver ikke, når jeg siger, at jeg læste alle bøgerne i deres ungdomsafdeling. Jeg læste, når jeg gik, jeg læste, når jeg cyklede, jeg læste, når jeg var i bad – ja, jeg læste alle steder jeg kunne komme til det. Min mor blev til tider træt af de bøder jeg fik, for at slide eller ødelægge bøgerne fx ved at tage dem med i bad. Så "straffede" hun mig ved at sige, at jeg kun måtte låne 3 bøger den uge, hvilket jeg altid følte var en enormt hård straf.

TEMA - BØGER

I forhold til, hvor meget jeg har læst, er det ufatteligt så lidt jeg ved og husker om bøgerne. Jeg havde ikke yndlingsforfattere eller yndlings genrer. Jeg havde selvfølgelig yndlingsbøger, men det har nok mest været eventyr og historier og ikke så meget lødigt litteratur, jeg har læst. Jeg tænker, bøgerne har haft et andet formål, end at gøre mig klog. ;) Min læselyst forsvandt, da jeg begyndte i gymnasiet. Min kærlighed for at læse omfattede på ingen måde faglitteratur.

Den dag i dag, kan jeg stadig godt lide at læse; men nu lytter jeg bøger i stedet for. Det kan ikke det samme som at have en god bog i hånden, men det kan alligevel godt tage mig væk fra hverdagstummerum og ud på eventyr. Jeg er meget taknemmelig for, hvad bøger har givet mig af oplevelser i mit liv –escapisme eller ej.



Patrick om bøger:

Jeg har det rigtigt godt med bøger. Jeg læser alt for meget. Det vil sige jeg læser ca. 3 bøger om ugen. Jeg læser alt, hvad jeg kan få fat i –selv kagebøger. Det er hyggeligt at læse, og der er ikke noget bedre, end at sidde under tæppet med en god bog og en varm kop kakao. Der er ikke nogen genre, jeg bedre kan lide end andre. Jeg er ikke så vild med selvbiografier, men ellers er jeg til alt. Der er nogle forfattere, jeg bedre kan lide end andre –det har noget at gøre med, måden de skriver på. Jeg har altid læst bøger. Min yndlingsbog er Lord of The Rings -altså

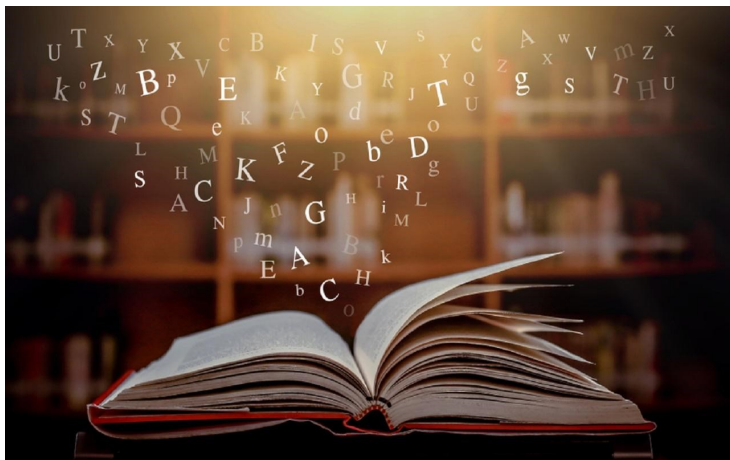
Ringenes Herre på engelsk. Jeg er kæmpe Tolkien-fan og elsker alt ved hans univers. Jeg kan også rigtig godt lide at læse fagbøger om akvarier. Det bedste ved bøger er det univers, man kommer ind i, og at det er en selv, der giver stemme til historierne, man læser.

TEMA - BØGER

Christian T.

At læse bøger er en af mine passioner, fordi de udfylder min tid, men så sandelig også har udvidet min viden om livet og det samfund, der omgiver mig. Der findes mange former for litteratur essays, digte, fiktive fortællinger o.s.v., men gældende for dem alle er, at de beriger læseren på mange måder. Man får viden, men også noget der hedder ånd, der er svært at forklare. Ordet ånd betyder oprindeligt "pust" og på engelsk "sind" eller "sjæl". Man kan også forklare det ved, at man opbygger sin personlige moralkapital. Det kan f.eks. være at opdrage sig selv til fællesskabets værdier og opøve sig selv til at se ud over sin egen næsetip. Det er den verdslige udgave af sagen. Så er der ånd i den religiøse betydning, men så er vi inde på en anden boldgade.

Litteratur er kunst og kunsten har altid haft mange sindslidendes interesse, fordi det at læse, male eller spille musik ofte har hjulpet folk med sindslidelser. Det kan mange terapeuter tale med om.



MUS

Hvor lang tid er det siden du har kigget på dine ønsker og drømme? Hvordan trives du i det hele taget? Hvordan kan Kildehuset være en bedre support på din vej?
Hvordan bruger du Kildehuset?

Til MUS (medlems-udviklingssamtale) kommer vi ind på mange emner! Er der temaer du ikke ønsker at tale om, respekteres det selvfølgelig. Det kan også være du har noget du gerne vil tale om, som ikke er en del af vores emner.

Det er en samtale om dig, for dig! Du kan tale med den medarbejder du føler kender dig bedst – det er op til dig. En samtale hvor vi kommer omkring det meste, vil vare en halv op til en hel time.

Tag endelig fat i en medarbejder og sig til, hvis det er et tilbud du gerne vil tage imod. Vi finder en tid i kalenderen. :-)

Linda: " En del af MUS for mig er, at man bliver sporet ind på hvilke ønsker og mål man har, og man får synliggjort hvor langt man er nået."



QI GONG

HAR DU VÆRET TIL **QI GONG** I KILDEHUSET? ELLERS HAR DU CHANCEN
FREM TIL 1. MARTS.

QI GONG ER EN FANTASTISK KILDE TIL AT OPBYGGE BÅDE FYSISK
VELVÆRE OG MENTAL SUNDHED! DET HANDLER I HØJ GRAD OM AT
KOMME I BALANCE PÅ ALLE PLANER!

VI HAR CARINA FRA TEAM TRÆNING SOM GUIDER OS IGENNEM
ØVELSERNE! ALLE KAN VÆRE MED DA QI GONG SOM
MOTIONSFORM ER MILD! DET TAGER CA. 1 TIME.
PRØV OM DU IKKE FØLER DIG EN SMULE LETTERE EFTER EN SESSION. :-)

VI SES **TORSDAGE FRA KL 14.00-15.00**
(aflyst d. 25/1 samt d.1/2)



GRØNTSAGSSUPPE

- 2 rødløg - hakkes fint
- 2 fed hvidløg - hakkes fint
- 2 spiseskefulde olivenolie (rapsolie er også fint)
- 400 gram grøntsager skæres i mindre stykker; broccoli, asparges, squash, gulerødder eller peberfrugt.
Lige dele af det hele eller hvad du har.
Disse grøntsager er gode sammen. :-)
- 6 deciliter vand
- 1 bouillonterning - grøntsag
- Salt og peber
- Lidt citronsaft
- 2 spiseskefulde fløde (kan undværes)

Steg løg og hvidløg i olien. Må ikke tage farve. Kom grøntsagerne i gryden et par minutter inden du tilsætter vand og bouillonterning. Kog grøntsagerne møre under låg i ca. 15 min. til de er møre.

Blend suppen med en stavblender og smag suppen til med lidt citronsaft og salt og peber. Server med et godt brød/flute. Du kan pynte med lidt persille eller lignende.



- 2 stk. løg
- 4 fed hvidløg
- 2 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. spidskommen
- 2 x 2 cm frisk ingefær
- 2 knivspids nelliker
- rød chili efter smag
- salt efter smag
- 1 stk. æble skåret i tern (kan undlades, men passer godt til retten)
- 200 g røde linser
- 5 dl vand med grøntsagsboullion
- 2 spsk. tomatpuré
- 1 dåse flåede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- Brune ris - eller hvide ris hvis du ikke kan lide brune.



Hak løg, hvidløg og ingefær fint. Varm olien godt op på panden og tilsæt løgene, ingefær, spidskommen, koriander og nelliker. Steg lidt ved høj varme og skru derefter lidt ned. Tilsæt chili, salt, æblestykker og tomatpuré. Lad det stege lidt og tilsæt så de røde linser, flåede tomater, boullionvand og kokosmælk.

Lad det hele koge en times tid til linserne er kogt ud. Linserne bliver bedre ved lang tids kogning. Kog risene efter anvisning.

Smag lidt til med salt og krydderier, samt lidt vand hvis det er nødvendigt.

Server med lidt cremefraiche og frisk koriander/persille.

KILDEHUSETS KALENDER JANUAR

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 januar

Onsdag d. 10.01. Rikke og Jette

Søndag d. 14.01. Rikke

Onsdag d. 17.01. Bimbo

Søndag d. 21.01. Svend

Onsdag d. 24.01. Svend

Søndag d. 28.01. Bimbo

Onsdag d. 31.01. Birthe & Jette



Tillykke med fødselsdagen!



Fødselsdage i januar

D. 02.01. Kildehuset

D. 02.01. Merete

D. 04.01. Anne-Marie N.

D. 05.01. Charlotte R.

D. 05.01. Max S.

D. 07.01. Henrik S. H.

D. 07.01. Tim P.

D. 11.01. Per J.

D. 13.01. Gitte B. T.

D. 13.01. John E. N.

D. 14.01. Ole K.

D. 15.01. Vagn A.

D. 16.01. Tove O.

D. 17.01. Inger V.

D. 19.01. Jacob U.

D. 19.01. Rikke S.

D. 21.01. Carina L.

D. 23.01. Arne S.

D. 25.01. Bettina K.

D. 25.01. Mads A.

D. 26.01. Bimbo B.

D. 26.01. Mads N.

D. 27.01. Alexander

D. 29.01. Viktoria K.

D. 30.01. Lotte O.

KILDEHUSETS KALENDER FEBRUAR

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 februar

Søndag d. 04.02 Niklas & Jane

Onsdag d. 07.02. Rikke

Søndag d. 10.02. Rikke

Onsdag d. 14.02. Bimbo & Jette

Søndag d. 18.02. Bimbo

Onsdag d. 21.02. Svend & Jette

Søndag d. 25.02. Svend

Onsdag d. 28.02. Niklas



Fødselsdage i februar

D. 01.02. Karen R.

D. 01.02. Søren H.

D. 05.02. Pia H.

D. 06.02. Jan H. J.

D. 09.02. Kate O.

D. 09.02. Lars S.

D. 10.02. Alija N.

D. 10.02. Mette G.

D. 13.02. Hans J.

D. 14.02. Henrik V.

D. 14.02. Helle C.

D. 14.02. Berit E.

D. 15.02. Christopher D.

D. 17.02. Jefferson T.

D. 17.02. Niels Ø.

D. 21.02. Sanne B.

D. 22.02. Malene J.

D. 24.02. Dorte C.

D. 28.02. Mette A.



Tillykke med fødselsdagen!



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.