

KILDEN



Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
juli, august & september 2025

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Dennis	S. 4-7
Præsentation af Martin H.	S. 8
Ny diagnose lig med ny identitet?	S. 9
Billeder	10-11
Jespers historie	S. 12-13
Fællesskab - stop - op - dag	S. 14-15
Sommerudflugt	S. 16
Gåture i Østerådal	S. 17
Fritidsprogram	S. 18
Fødselsdage	S. 19

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Maiken, Dennis, Linette, Martin H. , Birthe, Bimbo, Dorthe P, Jesper, Jeppe, Vivi, Jane

Udsendelse: Juli 2023

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com



Af: Birthe

Sommeren er over os og i skrivende stund skinner solen, himlen er blå og temperaturen omkring de tyve grader. Og hvis man undlader at tænke på verdenssituationen, men kun har det lillebitte Kildehus-perspektiv for øje, ja, så kunne man fristes til at sige, at alt er godt.

Og der er da også virkeligt meget at glædes over. Jeg kunne i flæng nævne muligheden for at gå i bare tæer, at cykle uden vanter og overtøj, at man hver dag kan spise et lækkert måltid lavet fra bunden i Kildehuset, at man måske skal på ferie osv. osv. Men, har man altid overskud til at få øje på de her små, men værdifulde ting i hverdagen? Er sommerferie fedt for alle? Næææh, ikke altid. For nogle er weekender og ferie det værste, der findes, og nogle gange byder livet (og sygdom) på udfordringer, der gør det vanskeligt at holde et positivt fokus. Det er helt naturligt. Smerte og forpinthed kan fylde hele sendefladen og gøre, at man har ekstra meget brug for det forudsigelige, for at den daglige rytme opretholdes, for at man har meningsfulde ting at stå op til, at man har mulighed for at være sammen med andre i gode og trygge fællesskaber.

Derfor, kære læser, er det en ekstra glæde for mig i denne sommer, at Kildehuset ikke bare har åbent hver eneste hverdag, men også **alle** onsdage og søndage i fritidsprogrammet **på nær** en eneste lille onsdag (nemlig **d. 6/8**). OG, derudover laver vi særlige fredagsudflugter hver eneste fredag fra uge 27-33, hvor man i fællesskab kan få dejlige sommeroplevelser og på den måde også mærke, at sommeren er en særlig tid med særlige muligheder til trods for de vanskeligheder livet også rummer. Jeg håber, at rigtig mange af jer derude vil benytte jer af muligheden for at komme og arbejde sammen med os i Kildehuset og/eller bare tage med på de sommerarrangementer vi laver. Hold øje med hjemmeside, skråtavlen, begivenheder i medlemsgruppen på Facebook, nyhedsbrev eller oversigten her i Kilden, hvor der står hvor fredagens tur går hen. Rigtig god sommer til alle.

DENNIS FANDT VEJEN TIL JOB GENNEM STØTTE OG FÆLLESSKAB

Af: Maiken

For få år siden havde Dennis svært ved at tro på, at han kunne få et fast job. I dag arbejder han 37 timer om ugen som rengøringsassistent på Mellervangskolen i Aalborg Øst – og mener, at Kildehuset har spillet en stor rolle i hans vej dertil.

For mange mennesker med psykiske udfordringer er vejen til arbejdsmarkedet fyldt med barrierer. Men i Kildehuset på Anders Mørchs Vej 1 i Nørresundby får medlemmerne mulighed for at være en del af et trygt arbejdsfællesskab.



Kildehuset er en del af Fontænehuse-
ne, en international organisation af klubhuse verden over. Fontænehuse-
ne arbejder efter klubhusmodellen, der fokuserer på rehabilitering gen-
nem arbejdsfællesskaber for mennesker med psykiske vanskeligheder.
Kildehuset er et uvisiteret tilbud, hvor medlemmerne mødes i et trygt og
inkluderende miljø, der understøtter personlig udvikling.

"Kildehuset er et arbejdsorienteret fællesskab, hvor ligeværdighed, åben-
hed, inddragelse og medindflydelse er bærende," fortæller Birthe Sloth
Thomsen, daglig leder. "Vi har arbejdet som "det fælles tredje". Alle men-
nesker har brug for struktur, og dét at man kan bruges til noget, så her i
huset kan man opleve, at man gør en forskel og er nødvendig," siger Bir-
the.

DENNIS FANDT VEJEN TIL JOB GENNEM STØTTE OG FÆLLESSKAB

Selvom Kildehuset er et arbejdsfællesskab, er der også et stort socialt fokus, og stedet udvikler sig tit til at blive en ekstra familie for medlemmerne. "Vi rækker ud til hinanden fx hvis man har det skidt, eller hvis man ikke dukker op, som man havde sagt man ville," fortæller Birthe.

I Kildehuset spiller arbejdet en central rolle i rehabiliteringen, og gennem de daglige opgaver opbygger medlemmerne kompetencer og selvtillid. For dem, der ønsker det, er der også mulighed for at komme i overgangsarbejde (OA-job) ved en ekstern arbejdsgiver. "Det særlige ved et OA-job er, at det er Kildehuset der har jobbet og kontrakten med en arbejdsgiver. Og her kan medlemmer så afprøve sig selv i en periode på almindelige vilkår, men alligevel med Kildehuset i ryggen. Det vil sige, at hvis man har det skidt en dag – uanset om det er fysisk eller psykisk, så er det Kildehusets ansvar at dække ind," fortæller Birthe. Kildehuset har også ansvaret for at lære medlemmet op i OA-jobbet, så den pågældende arbejdsplads ikke står med det, hver gang et nyt medlem skal træde ind i stillingen. "Det er en kæmpe trykthed for vores medlemmer at vide, at det er nogen fra Kildehuset, der lærer dem op i det nye arbejde," siger Birthe og fortsætter: "På den her måde kan man prøve et job af i trygge rammer – og det vi oplever er, at folk bare vokser helt vildt. Det er en kæmpe selvtillid, en kæmpe glæde og tit også en kæmpe stolthed, når man modtager sin første lønseddel".

Birthe afslutter med at fortælle: "Hvis de rette betingelser er til stede, kan mange af vores medlemmer faktisk godt bevare et job på trods af de forskellige udfordringer de kan stå med. Og der findes jo ikke en større glæde for os, end når vi oplever et medlem, som har været i OA-job, får sit eget job – og her er Dennis jo et fantastisk eksempel".

Tilbage i december 2016 fandt Dennis for første gang vej til Kildehuset. Dengang var han et svært sted i livet, hvor han følte sig ensom og havde svært ved at udfylde sin hverdag. "Jeg trængte til at snakke med andre

DENNIS FANDT VEJEN TIL JOB GENNEM STØTTE OG FÆLLESSKAB

mennesker og have noget at stå op til. Og så havde jeg rigtig svært ved at tro på mig selv – det kan jeg også stadig have. Følelsen af ikke at du til noget, har jeg døjet med helt tilbage fra min skoletid,” fortæller Dennis. I Kildehuset fandt han et fællesskab, hvor han kunne tale med andre og prøve kræfter med forskellige slags opgaver, og det blev begyndelsen på en positiv forandring. ”Jeg mødte så mange forskellige mennesker her i Kildehuset, og det gjorde en stor forskel for mig,” siger Dennis og fortsætter: ”Jeg blev mere åben for nye ting. Og det var også her jeg mødte en, som var radiovært nede på Nibenitten, som spurgte mig, om jeg ikke ville prøve at være radiovært nede ved dem. Jeg tror han spurgte mig 10 gange, før jeg sagde ja – og nu har jeg været dernede som vært i fritiden siden 2017. Jeg har ”Dennis’ Hjørne”, hvor jeg spiller alt fra klassisk til dansk top til rock – ja, hvis det stod til mig, spillede jeg bare heavy metal i en time, men så lukker radioen nok ned,” griner Dennis.

Udover den nye hobby som radiovært fik Dennis gennem Kildehuset dengang også mulighed for at tage et OA-job. ”Jeg har haft en del forskellige OA-jobs igennem årene. Det har mest været rengøringsjobs - både i headspace og SKP, hvor jeg var i tre år, og så i Støttecenteret i Louisegade. Jeg har også været inde i Musikkens Hus, hvor jeg skulle stille mad frem til personalet til frokost,” fortæller Dennis og konstaterer: ”Jeg tror, at OA-jobbene gjorde, at jeg fik troen på mig selv – jeg fik noget selvtillid, som jeg manglede. Og jeg fik åbnet op og snakket med en masse folk. Det var rigtig godt for mig”.

Gennem sine forskellige OA-jobs fik Dennis også rigtig gode erfaringer med sig, som han kunne skrive på sit CV. Han søgte mange forskellige jobs, og pludselig en dag i efteråret 2024 gav det pote. ”Da de ringede fra Mellervangskolen og sagde at jeg skulle til samtale, blev jeg helt... jeg kunne slet ikke lige være i mig selv,” fortæller Dennis med et stort smil. Selvom det ikke var nogen let opgave for Dennis at være til jobsamtale og fremhæve sine egne gode sider, gik samtalen godt og jobbet blev

DENNIS FANDT VEJEN TIL JOB GENNEM STØTTE OG FÆLLESSKAB

hans.

Dennis var kort efter ansættelsen til MUS-samtale på den nye arbejdsplads, og det var en oplevelse, der virkelig gjorde indtryk på ham: "Jeg har slet ikke været vant til at få ros på den måde, så jeg var godt nok glad, da jeg gik hjem den dag. Jeg skyndte mig at ringe til min kæreste, og jeg skrev også et opslag om det på Facebook". Dennis klapper sig selv på skulderen, mens han smilende tilføjer: "Det er fedt at kunne dele, når der sker noget godt".

Med sit nye fuldtidsjob har Dennis fået en meningsfuld hverdag, stabilitet og nye muligheder. "Jeg har noget at stå op til, og jeg ved, hvad jeg skal – det har jeg ikke prøvet siden 2013. Pludselig har jeg en fast indkomst, som jeg kan regne med, og det er virkelig fedt. Nu kan min kæreste og jeg måske komme på en lille ferie her i landet – den slags har der ikke været råd til i lang tid," fortæller Dennis.

Dennis afslutter interviewet med at opfordre andre til at besøge Kildehuset, hvis de har det svært: "I mange år har jeg mødt modstand og været alene om at kæmpe imod, men i Kildehuset har jeg fået støtte. Så prøv at komme herved og se det i stedet for at sidde derhjemme. Man kan bare starte stille op og finde ud af, hvad man er god til – om det er i Køkkenet, Hus og Have eller på Kontoret," siger Dennis.

Dennis' historie viser, hvor vigtigt det er at skabe inkluderende og støttende fællesskaber, hvor mennesker med psykiske udfordringer kan føle sig nødvendige, udvikle sig og tage ansvar. Kildehusets slogan "Kom dig og kom videre" siger det hele: Kildehuset er ikke bare et sted at være – det er et sted, hvor man finder nye veje i livet.

PRÆSENTATION AF MARTIN H.

Af: Martin H.

Jeg er den nye virksomhedspraktikant og kommer oprindeligt fra Himmerland, men bor nu i Aalborg Vestby.

Med en uddannelse i erhvervsøkonomi og speciale i marketing er min opgave at assistere med at finde nye og effektive måder at anvende marketing på, så Kildehuset kan nå ud til et større antal potentielle medlemmer.

Selvom jeg først lige er startet her, kan jeg allerede mærke, at Kildehuset er et stærkt fællesskab, hvor mennesker vil hinanden det godt. Kildehuset giver en håndsrekning til dem, der har det svært, og hjælper dem med at udvikle sig eller blive mere tilpasse med den, de allerede er.

Jeg ser frem til at hjælpe Kildehuset videre i sin mission i løbet af de næste 13 uger.

Velkommen Martin!



NY DIAGNOSE LIG MED NY IDENTITET?

Af: Jeppe

Når man får en diagnose eller bliver diagnosticeret, er det så noget der påvirker identitetsforståelsen? Er man pludselig et andet menneske eller kan man undgå at se sig selv i en ny kasse? Jeg tænker at jeg er den samme som jeg var før jeg fik betegnelsen Aspergers syndrom hæftet på mig, men noget er alligevel forandret. Ikke kun i mødet med andre mennesker, som måske har mødt andre med diagnosen og sammenligner uden at vide af det, men også i mødet med mig selv som udviklingsforstyrret. Er det mit ansvar at kompensere for de mangler eller afvigelser jeg har, eller er diagnosen givet for at fortælle mine omgivelser at det kan jeg ikke? Jeg har ladet mig fortælle at jeg maskerer mine udfordringer så det kan være svært for andre at se at jeg skiller mig ud, så hvordan skulle det kunne være muligt for andre at forstå mig som jeg er, hvis de ikke kan se det? Er det mere ærligt af mig at forsøge at undgå at kompensere eller vil det være at opgive at blive normal? Hvad er målet når man har fået en diagnose som er permanent og ikke er noget man kan blive rask fra?

Mit mål er det samme som det altid har været, nemlig at slippe for samfundets forventningspres, og bare være i fred i en eller anden forstand. Men min forståelse af hvad det betyder for mig har måske ændret sig? Er det rimeligt at samfundet lægger pres på borgerne i nogen som helst forstand? Er det kun fordi jeg har autisme at jeg tænker at det er urimeligt? Diagnosen er i den forstand næsten en frisættelse, fordi forventningspresset i store træk er forsvundet. Men skal det forstås som en opgivelse af mig som borger? Og måske endda som menneske? Kan jeg nu kun forstås som en byrde for samfundet? I det omfang at mine evner til at bidrage til fællesskabet, bliver negligeret på baggrund af diagnosen, underminerer det så værdien af det jeg forsøger at bidrage med? Jeg kan stadig stille filosofiske spørgsmål til tingenes tilstand, men er de spørgsmål mindre værd for de "normale" fordi jeg nu er "anderledes" og har fået en diagnose, og dermed ikke nødvendigvis ser verden fra samme perspektiv?

BILLEDER



BILLEDER



G
O
D

S
O
M
M
E
R

JESPERS HISTORIE

Af: Jesper & Birthe

Jeg har altid haft det psykisk svært. Når min tålmodighed går i 0 kan mit temperament gå i 100. Det gav en del konflikter i min skoletid og efterfølgende på forskellige produktionsskoler. Jeg er blevet mobbet så meget gennem 20-25 år. Det sætter også sine spor.

Mine psykiske problemer kom til udtryk i 2010, da jeg var 21 år. Jeg blev smidt ud af Støvring Produktionsskole pga. økonomi. Jeg havde "10 må-neder i helvede", som min mor plejer at sige. Jeg var ramt af 3x stress og depressioner samt 2 selvmordsforsøg og adskillige selvmordstanker. Jeg var klar til at hoppe ud foran det første og bedste tog. Jeg havde nogle få venner, som ikke forstod, hvor presset jeg var, så de tog afstand. Min mor var selvfølgelig fortvivlet og kontaktede både lægen og kommunen. Lægen var den, der hjalp ved at kontakte kommunen og pressede på for, at de også skulle tage et ansvar. Og, en lærer på min tidligere produktions-skole hjalp mig med søge ind på STU – det var en kæmpe støtte.

Før jeg kom i Kildehuset havde jeg ikke noget at stå op til. Jeg er meget glad for den struktur der er og det giver min hverdag. Jeg er her næsten hver dag nu. Og har også engageret mig andre steder (fx i Aalborg FRI-tid). Nu kan jeg også glæde mig til det bliver weekend. Det var en kontaktperson eller mentor på Visitationen på Østerbro, der fortalte mig om Kildehuset. Jeg kom egentlig for at få hjælp til at søge ny bolig, så det var en sidegevinst, at hun kendte til Kildehuset og tog med mig første gang, jeg skulle besøge huset. Det betød meget for mig.

Jeg er blevet mødt med imødekommenhed og venlighed. Alle siger god-morgen eller hej. Det har gjort en social forandring for mig at være en del af et arbejdsfællesskab, hvor jeg mærker at mine håndværksmæssige erfaringer bliver efterspurgt og brugt. Min stemme bliver hørt og jeg bliver taget alvorligt. Jeg kan også godt lide, at jeg og alle andre har lige ret

JESPERS HISTORIE



til at komme med nye ideer og sige sin holdning på husmøder. Jeg har oplevet, at en medarbejder fra Kildehuset har taget med mig til et svært møde på dagpengehuset. Det var en god støtte. Min hverdag er blevet meget bedre, men stadig præget af usikkerhed, fordi jeg gennem 1 år også selv har kæmpet en laaaang kamp med kommunen og, hvor 3F og kommunen har en sag kørende på mine vegne efter en arbejdsskade i flexjob. Det er mega hårdt at være i så mange møder om min fremtid. Efter at jeg er startet i Kildehuset har jeg opdaget, at det er blevet nemmere for mig at væ-

re sammen med flere mennesker. Lidt som om jeg her har mulighed for at træne i det sociale.

I fremtiden håber jeg på, at der kommer en afklaring på min arbejdsskade-sag og, at jeg kommer til at bo i det område, hvor jeg lige nu er på venteliste til. På den lidt længere bane drømmer jeg om at få et job igen, som jeg kan klare med den fysik, jeg har nu, for jeg har en stærk arbejdsidentitet og trives med strukturen og de forskellige udfordringer, det giver. Efter alt det, jeg har været i gennem, kan jeg kun anbefale, at man ikke holder op med at drømme, hvis det man gerne vil, ikke kan lade sig gøre. Så skal man justere sine forventninger og finde en ny vej.

FÆLLESSKAB - STOP OP DAG

Af: Bimbo

Vi mennesker er relationelle væsener. Vi er skabt til at høre til – og til at indgå i fællesskaber. Jer, der kommer i huset, ved nok, at det kan styrke vores trivsel og mentale helbred at være en del af, og bidrage ind i, et fællesskab. Mange kan opleve, at dét ikke at være en del af et fællesskab i en eller anden forstand, kan føre til ensomhed, mistrivsel, uro eller meningsløshed. I Kildehuset oplever vi hver dag, hvordan relationer virker nærmest helende. Det kan være, der bliver spurgt: "Vil du vise mig, hvordan jeg laver morgenposten?" – eller: "Kom, vi har brug for dig i opvasken." Små sætninger, men med stor betydning. Det kan sagtens være i sådan nogle øjeblikke, at der opstår tryghed og forbundethed. Når vi bliver mødt som dem, vi er – med vores historie og alt det vi kan og er – begynder vi også at se os selv med nye øjne. Vores fællesskab kan være et spejl, hvor vi ikke kun ser fejl, men også værdi. Noget vi allerede er gode til i mange henseender, fordi vi ved, at det styrker vores selvopfattelse. Vi hører det jo nogle gange: "Jeg troede ikke, jeg kunne bidrage med – men så sagde de, jeg var god i køkkenet." Eller:

"Jeg kom bare for at se, hvad det var for et sted, men så endte jeg med at blive en del af enheden." Og det er sådan vores fællesskab ser ud i praksis. Når man bliver en del af noget, der giver mening – og hvor man er savnet, hvis man ikke er der.

Vores fællesskab er ikke noget, vi bare har. Det er noget, vi gør. Det kræver åbenhed, nysgerrighed, tålmodighed -og ikke mindst fremmøde. Det kræver nemlig, at man tør møde andre – og at lade sig møde. Fremmøde er dog ofte det, som fællesskabet står og falder på. Det er svært at have et fællesskab alene, og vi mærker ofte og i mange forskellige sammenhænge, hvilken forskel det gør, når vi møder talstærkt op; møder op i vores hverdag, møder op til vores fælles arbejdsdage, møder op til arrangementer og møder op til samvær

FÆLLESSKAB - STOP OP DAG

Men det fede ved at møde op, det er, at man selv kan få noget ud af det:

- En følelse af at høre til
- At blive set og hørt
- At gøre en forskel for nogen
- At være en del af noget større

Det er ikke altid let at møde op– men det kunne jo gå hen og være det værd.

I Kildehuset har vi en særlig tilgang: arbejdet som det fælles tredje. Det betyder, at det ikke kun handler om os og hinanden – men lige så meget om det vi gør sammen. Vi er fælles om noget, der giver mening.

Det kan være:

- At bage brød
- At sætte pærer i
- At holde haven
- At planlægge en fest

Når arbejdet er det fælles tredje, bliver det nemmere at være i relation. Vi skal ikke altid tale om det svære – vi kan bare være i gang. Og det er der, der opstår tillid, samarbejde og stolthed. For fællesskabet er både en gave og en opgave. Vi ønsker i Kildehuset at skabe rum, hvor der er plads til begge dele, og hvor man kan vokse, fordi man er en del af noget. Hvor man ikke bare får – men også giver. Og måske er det det, der er det allersmukkeste ved fællesskabet: At det giver os mulighed for, udover at være medlemmer, også at være medmennesker.



SOMMERUDFLUGT

Af Vivi:

Der var kommet ny udstilling, der hedder Aarhus fortæller, som starter som vikingerne By, hvor byen starter med at hedde Aros og ender op i nutiden.

Udstillingen er på 800 kvm og ligger under jorden i 1974 kvarteret.

Udstillingen er delvis interaktiv, hvor der er nogle ting man kan prøve.

Udstillingen er delt op i afsnit, som starter med vikingerne By 800 - 1100, Bispernes by 1100 - 1550, Købstadsfolk 1550 - 1850, Vokseværk 1850-1950, Besat 1940 -1945 og Storby 1950 -, man kunne også besøge et kollegieværelse og få et indblik i Aarhus Universitet gennem tiden. Men vi så også noget af det andet der er der.

Man kan læse mere på Den Gamle Bys hjemmeside. Hvor billeder viser et isskab, som man brugte før man fik kølefryseskab og rationeringsmærker og legitimationskort som man havde under Besættelsen. Billederne er fra udstillingen Aarhus fortæller i Den Gamle By.



GÅTURE I ØSTERÅDALEN

Af: Dorthe P.

Det er skønne gåture vi har i Østerådalens sammen med Enes og Carina. Efter gåturen får vi grillpølser grillet over bål - til kun 25 kr.

Vi starter op igen mandag den 11. august fra kl. 10.30 til kl. 13.00., og så er det ellers hver måned vi går. De følgende datoer er; 8. september, 6. oktober, 3. november og 1. december. Alle kan være med, uanset konditionsniveau! Jeg synes det er dejligt at være sammen med andre fra Arken! -vi får snakket en masse om lidt af hvert. Kom og vær med—det er s.... Hyggeligt!

"Det er duften af frisk luft og følelsen af vinden, der rammer dit ansigt. Det er det kuperede terræn, der udfordrer din balance og holder dig nærværende. Det er en oplevelse, der på en og samme tid giver ro og fornyet energi." - Team Træning



KILDEHUSET - FRITIDSPROGRAM

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



SEPTEMBER

Onsdag d. 03.09. Linette

Søndag d. 07.09. Linette

Onsdag d. 10.09. Niklas

Søndag d. 14.09. Niklas

Onsdag d. 17.09. Kenneth

Søndag d. 21.09. Kenneth

Onsdag d. 24.09. Bimbo

Søndag d. 28.09. Bimbo

JULI

Onsdag d. 02.07. Bimbo

Søndag d. 06.07. Jane

Onsdag d. 09.07. Linette

Søndag d. 13.07. Linette

Onsdag d. 16.07. Niklas

Søndag d. 20.07. Niklas

Onsdag d. 23.07. Bimbo

Søndag d. 27.07. Bimbo

Onsdag d. 30.07. Bimbo

AUGUST

Søndag d. 03.08. Linette

Onsdag d. 06.08. OBS! Lukket

Søndag d. 10.08. Bimbo

Onsdag d. 13.08. Niklas

Søndag d. 17.08. Niklas

Onsdag d. 20.08. OBS! Lukket

Søndag d. 24.08. Kenneth

Onsdag d. 27.08. Bimbo

Søndag d. 31.08. Bimbo

OKTOBER

Onsdag d. 01.10. Linette

Søndag d. 05.10. Linette

Onsdag d. 08.10. Niklas

Søndag d. 12.10. Niklas

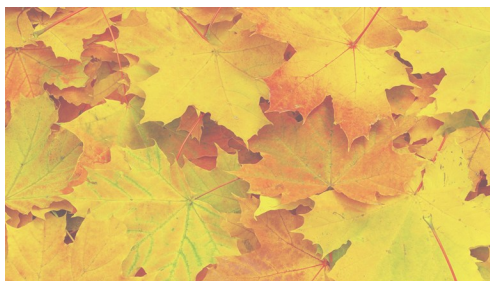
Onsdag d. 15.10. Kenneth

Søndag d. 19.10. Kenneth

Onsdag d. 22.10. Bimbo

Søndag d. 26.10. Bimbo

Onsdag d. 29.10. Linette



KILDEHUSET - FØDSELSDAGE

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

JULI

D. 17.07. Troels D.
D. 18.07. Steen J.
D. 18.07. Dennis C.
D. 23.07. Helle P.
D. 25.07. Jesper B.
D. 26.07. Jan P.
D. 28.07. Ole Johannes
D. 29.07. Egon H.
D. 30.07. Niels C.

AUGUST

D. 02.08. Ellen L.
D. 02.08. Birgit T.
D. 04.08. Kim L.
D. 05.08. Thomas J.
D. 08.08. Yrsa F.
D. 10.08. Atli C
D. 15.08. Jan N.
D. 15.08. Elsebeth J.
D. 15.08. Andreas J.
D. 17.08. Bent H.
D. 17.08. Jørn A.
D. 19.08. Hanne I.
D. 20.08. Søren H.
D. 21.08. Silja M.
D. 21.08. Jette Ø.
D. 23.08. Anita L.
D. 29.08. Jeppe L.
D. 31.08. William M.

SEPTEMBER

D. 02.09. Pia J
D. 03.09. Ali B.
D. 04.09. Dennis A.
D. 04.09. Jan O.
D. 05.09. Harrum A.
D. 05.09. Xeria Ø.
D. 06.09. Jan S.
D. 06.09. Martin R.
D. 07.09. Peter M.
D. 08.09. Simon S.
D. 11.09. Louise T.
D. 12.09. Christian T.
D. 12.09. Lene S.
D. 13.09. Michael K.
D. 13.09. Søren R.
D. 14.09. Monica N.
D. 15.09. Thien
D. 15.09. Gitte N.
D. 17.09. Tommy J.
D. 17.09. Thomas L.
D. 17.09. Karsten H.
D. 18.09. Lis J.
D. 23.09. Per J.
D. 24.09. Claus T.
D. 24.09. Steen S.
D. 25.09. Amalie
D. 29.09. Vivi P.
D. 29.09. Preben H.
D. 30.09. Kasper J.

OKTOBER

D. 01.10. Andreas E.
D. 02.10. Gertrud S.
D. 02.10. Natasja L.
D. 04.10. Mona J.
D. 05.10. Inge D. K.
D. 06.10. Lone K.
D. 06.10. Bo E.
D. 06.10. Tina B.
D. 06.10. Torben C.
D. 07.10. Kristine K.
D. 09.10. Esben S.
D. 12.10. Hella M.
D. 13.10. Malene L.
D. 14.10. Michael I.
D. 16.10. Kenneth S.

*#Jertelig tillykke
til alle!*



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

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