

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset
Fountain House i Aalborg
marts/april 2023**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Sundhed - strategiplan	S. 4-5
Medlemshistorie - Dorthe P.	S. 6
Tema - psykisk arbejdsmiljø	S. 7-13
Billeder	S. 14-15
Tema - psykisk arbejdsmiljø	S. 16-17
Ny kunst	S. 18
Jobklub	S. 19
Vidensdeling - Joachim	S. 20
Loppemarked	S. 21
Nye studerende	S. 22-23
Sponsorliste	S. 24-25
Kalender	S. 26-27

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Hella, Dorthe P, Birthe, Nickolas, Patrick, Mark, Kris, Bimbo, Joachim, Rikke, Manuela, Maria, Tommy, Martin, Ninna, Karen R, Thomas, Svend, Uffe, Camilla, Dorthe C, Pia, Karishma, Carina, Camille, Jane.

Udsendelsesdato: Marts 2022

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Kris

Kan du mærke det? Solen skinner en tand mere, temperaturen er en grad højere, og blomsterduften er en smule kraftigere. Der kan ikke længere være tvivl: foråret er over os, og med foråret følger en ny udgave af dit yndlingsblad, *Kilden*.

Temaet i denne måneds udgave af *Kilden* er arbejdsmiljø med særligt fokus på vigtigheden af et godt psykisk arbejdsmiljø. Der er god grund til at læse videre, da du vil introduceres til forskellige ideer om, hvad et godt arbejdsmiljø indebærer, og hvad det så afgjort ikke skal være.

I april fejrer vi endvidere påsken, da det var dagene for Jesu død og opstandelse, men mon ikke det også handler lidt om påskeæg, lam og snaps? ;) Lige før påskedagene sker dog en endnu vigtigere og langt større begivenhed; Kildehusets Loppemarked 1. april. Tag den store pengepung og nogle bekendte med, for dette er lopper, du gerne vil have!

Livet i Kildehuset disse dage er dog ikke blot påskeæg og lopper, der skal også noget bevægelse til, og der arbejdes på at skabe motionshold også om torsdagen.

Vi præsenterer naturligvis også en member story, som i denne udgave leveres af Dorte P., hvor store emner såsom følgevirkningerne af isolation og angst berøres.

Kort sagt er der rigtig meget at glæde sig til, både generelt men også ved læsning af dette nummer, og der er kun tilbage at sige dette: God fornøjelse!



Af: Birthe

Som mange af jer læsere ved (fordi I selv har været med i udarbejdelsen), har vi i Kildehuset en strategiplan for på hvilke punkter, vi gerne vil udvikle os og blive endnu bedre. Denne plan gælder for fire år (2021-2024), og for snart to år siden havde vi en stop-op-dag, hvor alle i huset og dernæst vores bestyrelse besluttede sig for hvilke områder, vi fremadrettet ville have fokus på. Det blev IT/digitalisering, Flere Unge i huset, PR og Sundhed.

Vi startede med et øget fokus på at give de medlemmer, som ønskede det, bedre IT-kompetencer ved, at de unge medlemmer underviste og hjalp de ældre, som havde brug for det. Det var en stor succes hver anden onsdag og nu et tilbud, som er overgået til et mere ad hoc-agtigt niveau – altså at man bare kommer og siger til, hvis der er behov. Flere unge er der også stille og roligt kommet til, og PR for Kildehuset er jo en kontinuerlig opgave og proces, hvor nye tiltag og muligheder har vist sig, og en mediestrategi nu er blevet udarbejdet.

Altså er turen nu kommet til fokus på sundhed. Og det bliver så godt! Vi har gennem efterhånden mange år været bevidste om vigtigheden af at leve sundt, bevæge os, stoppe med at ryge osv., men sundhed er mange flere ting. Sundhed er også søvn. Sundhed er gode relationer. Og sundhed er GODT ARBEJDSMILJØ. For når vi trives, udløses der god kemi i kroppen og hjernen. Vi bliver mere robuste og resistente overfor sygdom, har mere energi og overskud til at bevæge os og gøre andre gode ting, der gavner krop og sjæl. Det hele hænger sammen og har en afsmittende effekt på hinanden. Og selvom vi er bevidste om, hvad der er godt for os, kan det være svært at holde fanen højt. Ny viden, nye inputs, nye vaner kan være med til at skabe fornyet motivation hos den enkelte, så man kan få gang i den gode spiral.

SUNDHED

På et husmøde først i februar fik vi nedsat en sundhedstovholder-gruppe, som vil opmuntre til og planlægge forskellige aktiviteter, foredrag og andre inspirerende ting til glæde og gavn for alle i Kildehuset. Så du kan godt glæde dig. OG du har ikke mindst selv en kæmpe betydning for, hvor stor en succes, det her bliver. Kom og vær med. Det skal være sjovt, og det bliver det bedst, når vi er mange sammen.



MEDLEMSHISTORIE

Af: Dorthe P.



Før jeg blev syg, arbejdede jeg på fjerkræslagteriet i Skovsgård ved Fjerritslev. Jeg havde kontakt med min familie og venner. Jeg syntes, jeg havde et godt liv. Jeg klarede mig selv.

Efter 10 år på slagteriet sagde jeg mit job op for at flytte til Aalborg og være tættere på mine trillingesøstre. Jeg kunne ikke undvære dem.

Men det var en stor og fremmed by, og jeg havde jo ikke noget arbejde. Så kom angsten. Pludselig kunne jeg ikke være sammen med andre. Jeg skubbede familie og venner væk, havde selvmordstanker og blev indlagt på psykiatrisk sygehus. Der var jeg i 2-3 måneder. I denne periode havde jeg ikke kontakt med nogen, og jeg følte mig helt alene. Først da jeg blev udskrevet, fik jeg en udskrivningsmentor.

Min mentor fortalte mig om Kildehuset. Spurgte om jeg ville besøge det her klubhus, hvor man frivilligt kunne arbejde og være sammen med andre. Og det ville jeg gerne.

Nu har jeg været medlem i Kildehuset i 6 år. I løbet af den tid har jeg udviklet mig fra at være usikker og nervøs i sociale sammenhænge til nu at have selvtillid og selvværd.

Jeg er nu den, der tager imod nye medlemmer. Jeg ser også min familie igen og har fået venner i klubhuset. Jeg har haft OA-arbejde i Musikkens Hus. Jeg har styr på mit liv. Jeg har alt at takke Kildehuset for.

Mit håb for fremtiden er, at jeg kan fortsætte med at have det så godt, som jeg har nu.

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Af: Redaktionen

I dette nummer af Kilden vil vi have fokus på psykisk arbejdsmiljø. Vi vil prøve at blive klogere på, hvordan vi rummer konflikter og andre udfordrende oplevelser i hverdagen. Vi har spurgt folk her i Kildehuset, hvad et godt arbejdsmiljø er for dem, og det er der kommet mange gode vinkler på. Vi vil jo gerne alle sammen være på en arbejdsplads, hvor kulturen er sund, anerkendende, rummelig og respektfuld. Det kræver arbejde og et godt fokus, at opretholde et sundt og godt miljø, fordi vi er forskellige, og derfor oplever vi ikke situationer ens. Hvordan skaber man så de bedste betingelser, så alle trives og føler sig trygge? :-) Vi samler her en masse erfaringer, og nogle dykker lidt dybere i teorierne. God læsning.

Martin: "Et godt arbejdsmiljø for mig er; tryghed, god humor og en frisk tone. Hvis de ting er opfyldt, er der et godt flow på arbejdspladsen"

Camilla: "Rummelighed og forståelse"

Hvad er et godt arbejdsmiljø for dig?

Maria B: "Det er et sted hvor der er plads til alle på arbejdspladsen. Jeg har prøvet, hvordan det er at blive holdt udenfor, ikke at passe ind og ikke føle mig godt tilpas i arbejdsgruppen. En arbejdsplads, som jo er med voksne mennesker, kan faktisk være en hård arbejdsplads. Jeg har arbejdet et sted, hvor vi kun var kvinder, og det var en hønsegård, hvor der blev snakket i krogene, og der i det hele taget var en dårlig stemning og kultur. Jeg har det bedst, når man kan sige tingene direkte og få det man har på hjerte ud, så man kan komme videre.

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Det var ikke omgangsmåden på den her arbejdsplads, hvor at bagtale var metoden for at lufte sine frustrationer.

Jeg blev upopulær, fordi jeg sagde min mening om, at måden at tale til og om hinanden på ikke var okay. Det blev bestemt ikke taget godt imod, for det passede dem ikke.

En medarbejder var sygemeldt og kunne ikke passe sit arbejde, og det blev der talt grundigt om på arbejdspladsen. Ikke til medarbejderen, det handlede om, men bag personens ryg. De mente ikke, personen var syg nok, og var uforstående over for, at der gik så lang tid med sygemeldingen. Jeg spurgte bl.a. om deres kompetence til, om de var uddannede til at vide, om personens sygemelding var i orden? Jeg sagde i det tilfælde, at det ikke var okay at tale bag vedkommendes ryg, og det var bedre at tale med personen og få det ud af verden. Det var bare ikke en måde eller en kultur, der blev støttet, så jeg følte, jeg stod alene med den holdning. Jeg prøvede at vende den om, at hvis de selv fik den behandling, hvordan ville det så være? Lige lidt hjalp det.

Jeg passede ikke ind, fordi jeg sagde min mening.

Så en helt klar kultur, jeg går ind for, er, at man går til roden eller hovedet så at sige, frem for at tale i krogene. Fordi igen, når der i den grad bliver talt i grupper, ved man aldrig om de snakker om én selv, når man kommer ind ad døren, og det er ikke rart.

Thomas: "Et godt arbejdsmiljø? Det er ingen sladder, bagtalen, alliancer. Ingen giftige klikker. Der skal være plads til alle. Der skal være åbenhed, tolerance, respekt og hjertevarme."

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

konflikthåndtering

Af: Hella

Konflikter kan opstå alle vegne, hvor mennesker mødes eller færdes. I familien, blandt venner og bekendte, på arbejdspladsen, alle vegne i det offentlige rum – selv i køen ved kassen i supermarkedet – og som det sidste nye også på nettet, fx. i de sociale medier, blandt vildtfremmede mennesker, vi ikke engang kender ansigtet på.

Jeg vil tro, at vi alle kender til konflikter, da de kan være svære at undgå. Mennesker er vidt forskellige, har vidt forskellige baggrunde, forskellige oplevelser og minder samlet gennem livet (både gode og dårlige – vi har vidt forskellige ting i vores livsrygsæk), og vi har vidt forskellige holdninger og meninger.

Vigtigt er, at vi er åbne overfor hinanden. Rummelige. Ikke lader os trigge/rive med. Jeg ved, det er nemmere sagt end gjort. Jeg har selv lige så lige været i en lille konflikt og sidder lidt oprevet tilbage. Tårerne presser sig på, fordi jeg blev frustreret og irriteret over sammenstødet. Det tager lidt tid at falde ned igen og finde sin balance. Jeg er ikke typen, der går tilbage for at videreføre eller forsætte sammenstødet/konflikten. Jeg er selv et menneske, der er god til at tilgive og komme videre; og det er ikke alle lige gode til.

”Vigtigt er også at prøve at finde forståelse for den anden parts syn på konflikten.”

Mange vil kæmpe for deres ret til at få ret. Det er ikke mig. Jeg vil hellere finde en fælles løsning vha. dialog – en stille og rolig samtale. Måske ikke LIGE efter en konflikt. Nogle gange skal parterne lige falde til ro og summe over det skete hver især, men efter nogle timer/evt. dage kan man prøve at finde sammen igen og tale det skete igennem på en mere saglig måde.

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

konflikthåndtering

Vigtigt er også at prøve at finde forståelse for den anden parts syn på konflikten. At man prøver at sætte sig ind i den anden parts sted. Hvordan ville man selv have det/føle, hvis man var i den andens situation? Kan den anden have ret i noget af det, han/hun siger og/eller føler? Kan man evt. finde en fælles løsning på konflikten?

Det kommer selvfølgelig an på, hvem man er i konflikt med, hvad det drejer sig om, og hvor konflikten udspiller sig henne. Hvis det er på nettet fx., så er det måske lige så godt at sige "pyt" og lade konflikten ligge. Specielt på de sociale medier sidder der altid personer, hvis mål det er at starte en konflikt. De gør alt for at trigge andre mennesker, for at begynde at svine hinanden til. Disse situationer og mennesker gælder det bare at undgå, da de ikke kan diskuteres sagligt/fornuftigt med. Deres agenda ér at starte en konflikt. Den slags personer kan man kun have ondt af.

Det kommer også an på, hvad konflikten handler om. Hvor tungt vejer emnet/problemet? Er det noget, man bør bruge krudt og energi på; hvor meget påvirker det mig? Hvor meget har det indflydelse på min egen situation? Man bør vælge sine "kampe" med omhu, så overvej nøje, om der er behov for at gå ind i konflikten, hvor meget energi du vil bruge på den, og hvad du vil få ud af "kampen".

Og så kommer det jo også an på, HVEM man er i konflikt med: venner, familie, kolleger mv.? Jo tættere personen er på én, jo sværere vil konflikten selvfølgelig også være. Vigtigt igen er at tale sammen, være åbne overfor hinanden og være rummelig. Problemet er så, hvis den anden part ikke er det – så bliver det rigtig svært. Så må man selv overveje, om man vil tage "kampen", sluge konflikten, give efter og sige "PYT" (både til konflikten og forholdet til den anden person), eller, i værste tilfælde, droppe personen for at finde ro med sig selv og i sig selv.

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Dette er selvfølgelig megasvært, når det handler om et arbejdsforhold. Der må man nok gøre brug af sine kontakter til overordnede, ledelse, tilidsmænd og/eller fagforeningen. Og i sidste konsekvens sige op og finde sig et andet arbejde.



Pia: "Jeg synes, et godt arbejdsmiljø er, hvor man hjælper hinanden og har et sjovt flow. Hvis nogen har det svært, skal man være opmærksom og hjælpe dem. Vi er jo ikke ens og har forskellige ressourcer. Man kan faktisk meget og mere, hvis man får ros for det, man laver.

Jeg havde et job, hvor jeg elskede at være. Jeg følte, jeg udførte et job, andre satte pris på, og var en del af arbejdsfællesskabet. Så en dag overtog chefens søn chefstillingen, og alt var ændret. Pludselig var jeg ingenting på mit arbejde. Jeg fik ingen ros eller anerkendelse, som jeg plejede at få, tværtimod blev jeg nu mest kritiseret. Ikke nok med at chefen behandlede mig på den måde, men det begyndte også at sprede sig til andre medarbejdere. Der var ikke længere respekt for mit arbejde og jeg følte mig ingenting værd. Det hele kulminerede i en sygdomsmedling, fordi jeg havde udviklet alvorlige stress-symptomer.

Så det allervigtigste i et godt arbejdsmiljø er at udvise anerkendelse."

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Af: Bimbo

Et godt arbejdsmiljø indebærer, at man har det godt fysisk, socialt og psykisk på sin arbejdsplads. Det lyder jo meget lige til, og alligevel kan det være utroligt svært.

Som ergoterapeut er noget af det, vi uddannes i, at vurdere arbejdspladser ift. arbejdsmiljø. I den sammenhæng er det forholdsvis ligetil at se på de fysiske rammer; sidder medarbejderne godt? Er sikkerheden i orden? Er der ordentligt lys på arbejdspladsen? Og alt sådan noget.

De sociale og psykiske forhold kan være noget sværere at vurdere, da det ikke er altid, man kan læse, hvad andre mennesker tænker og føler. I et positivt arbejdsmiljø skulle der gerne være åbenhed for dialog og plads til, at medarbejderne kan have indflydelse, når det kommer til forslag, ideer og tanker omkring arbejdsgangen i virksomheden.

Når en arbejdsplads ønsker et godt arbejdsmiljø, giver det mening at stræbe efter at have klare arbejdsgange, hvor der er plads til konstruktiv kritik og, lige så vigtigt, ros for et stykke veludført arbejde. Der skal gerne være mulighed for personlig udvikling og variation i dagligdagen. Det gode arbejdsmiljø har troværdighed og tillid både medarbejdere imellem såvel som mellem ledelsen og medarbejderne.

"Mit eget dårlige arbejdsmiljø var en direkte konsekvens af en andens dårlige arbejdsmiljø."

Vi anser os selv i Kildehuset for at være et arbejdsfællesskab med et godt og sundt arbejdsmiljø. Det kommer ikke af sig selv. Det kommer af alle de gode og søde medlemmer, som er med til at skabe en kultur, hvor man kan blive hørt og set for, hvem man er, og hvor der er tillid til, at de situationer, der kan opstå, vil blive taget hånd om. Onsdag d. 23/2-2023 satte vi det gode arbejdsmiljø på dagsordenen og afholdte stop-op-dag med

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

oplæg, workshops og gode diskussioner. Medlemmer og medarbejdere engagerede sig virkelig i emnet, og vi fik et godt indblik i hvilken adfærd, man skal være opmærksom på – enten stræbe efter eller undgå - for at bevare det gode arbejdsmiljø. Vi sluttede dagen af med at udarbejde en politik for, hvordan vi i Kildehuset vil agere, hvis der sker noget u hensigtsmæssigt ift. det gode arbejdsmiljø. Vi synes, vi har det! Og vi vil gerne bevare det!

Personligt har jeg været i en del forskellige jobs, som ikke har haft et særligt godt arbejdsmiljø. I mit første fuldtidsjob i Schweiz havde jeg en kvindelig chef, som ikke havde fået støtte og behandling ift. massiv stressbelastning, hvilket desværre resulterede i meget grænseoverskridende adfærd. Hun græd meget af dagen og skreg af én, hvis man ikke kunne forstå, hvad hun sagde. Hun kunne også finde på at kaste ting efter én, og en enkelt gang låste hun mig inde på hotellet, hvor jeg boede, fordi jeg havde spildt stearin i et askebæger. Selvom hun nok lyder ret forfærdelig, så havde jeg faktisk ret meget sympati for hende. Hendes arbejdsforhold var nemlig forfærdelige. Hun havde 17 timers arbejdsdage, hendes mand ignorerede helt og aldeles ethvert råb på hjælp, hun kom med, arbejdet var fysisk hårdt, og hun så kun sine børn til måltider på hotellet. Hun var ikke i et miljø, hvor hendes enorme arbejdsindsats blev set og værdsat, og der var ingen, som reagerede på hendes åbenlyse mistrivsel. Det var første gang, jeg tænkte, at mit eget dårlige arbejdsmiljø var en direkte konsekvens af en andens dårlige arbejdsmiljø. Jeg besluttede mig for at hjælpe hende med alt det manuelle arbejde, jeg kunne komme i tanke om. Det gjorde hende selvfølgelig ikke rask, men vores indbyrdes relation blev meget bedre, og derved blev det også et bedre arbejdsmiljø for mig selv.

I andre jobs har det eksempelvis været sådan noget som dårlig ledelse, ikke-håndterede konflikter, utydelige arbejdsgange og forventninger, som har smittet negativt af på arbejdsmiljøet.

BILLEDER



BILLEDER

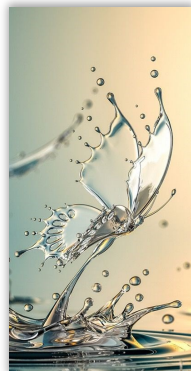


TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Den dag i dag er jeg meget bevidst om og værdsætter højt, at vi har det gode arbejdsmiljø, vi har i Kildehuset. Jeg er taknemmelig for alle mine kollegaer – medarbejdere som medlemmer - og synes, jeg har en privilegeret hverdag. Det vil jeg gøre mig umage for aktivt at bidrage til bliver ved med at forholde sig sådan.

Joachim: "En behagelig omgangstone og mulighed for at kunne arbejde selvstændigt. Det sociale er vigtigt; at man har et fællesskab, som alle er en del af."

Camilla: "Rummelighed og forståelse."



Dorthe P: "Et godt arbejdsmiljø starter med, at man er positiv. At man skaber et positivt miljø. At være positiv smitter af og det samme gør negativitet."

Hvordan får man så skabt et godt miljø? "Man kan sige til folk, at det har man ikke lyst til at høre på. Jeg har dog svært ved at sige fra overfor negativitet, så jeg flygter nok lidt i stedet for at konfrontere det. Folk må jo være, som de er, men jeg bliver bare hurtigt meget påvirket, når nogen er meget negative. Det skal være ok at give udtryk for, at man ikke har overskud til at høre på en person der fremhæver det negative. Det er som sagt svært at udtrykke overfor mennesker, at de overskrider visse grænser, så for mig ville det her i Kildehuset være godt at have en klar værdi, der viser, hvordan vi opfører os overfor hinanden. Det håber jeg, vi bl.a. får klarhed over på Stop-op-dagen.

TEMA - PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Det fremgår, at arbejdsmiljøet, især det psykiske arbejdsmiljø, er en vigtig faktor for trivsel på jobbet, og vi har nu set flere eksempler på, hvad det har betydet for medlemmer såvel som medarbejdere i huset, og vi har fået en indgangsvinkel på konflikthåndtering til at undgå konfliktoptrapning. Flere gange har historierne dog handlet om, hvad arbejdspladsen kan gøre for at sikre dit gode arbejdsmiljø, men slutteligt vil vi hurtigt inddrage, hvad DU kan gøre for at sikre det gode arbejdsmiljø gennem nogle få holdninger til de værdier, der skaber dette.

*Dorthe C.: "At man hjælper hinanden.
Taler pænt."*

*Svend: Åbenhed, vidensdeling, tillid, respekt, god humor.
Vise interesse for hinanden.*

Arbejdsmiljø og at møde ny arbejdsplads.?

Tommy: "Hvis man starter et nyt sted, er det vigtigt at være ærlig og åben om sin sygdom. Nogle tager godt imod det, og andre tager dårligt imod det. Jeg fortæller altid åbent, hvordan jeg har det, så er der ingen misforståelser. Det er dog ikke alle, der har den mulighed, og det kan være svært at dele, hvordan man har det, men du behøver ikke at gå med det selv."

Hvad kendetegner et godt arbejdsmiljø i Kildehuset?

Uffe: "At kende opgaver, som andre også kender. Huset står for de ting, der er i huset. Alle skal kunne opgaver som fx. vasketøj, ellers kører man fast i det og har ikke så mange andre muligheder. Så arbejdsroking kunne jeg godt tænke mig. Så ser man også nye ansigter og kender alle enheder i huset bedre. Vi kan aflaste hinanden."

NY KUNST

Af: Manuela

Ved denne omgang har vi 3 kunstnere, der udstiller samtidig. De kender hinanden godt, da de går til den samme malerklub i Aabybro. Der får de også undervisning. Det er Elisabet, Doris og Grethe, der har malet i mange år. De maler forskelligt, dog alle med akrylmaling.



Af: Mark

I jobklubben kan vi hjælpe med at lave f.eks. CV, jobansøgninger, finde job på internettet samt øve sig til at være til ansættelsessamtaler. Vi skræddersyr forløbet specifikt til dig, og derfor vil vi fokusere på dine ønsker og behov. Hvis du gerne vil søge job ved NASA, vil vi være behjælpelige med at vise dig videre til andre, som har forstand på at søge job ved f.eks. NASA ;-)

Vi laver aftaler med dig om, hvad du har brug for i forbindelse med at finde arbejde – det kan være småjobs, flexjobs, ordinære jobs med mere. Intet er for småt eller for stort, og vi vil egentligt bare gerne prøve at være med til at finde det rette job til dig.

Så kom forbi Kildehuset og få en snak med Rikke eller Mark, og så vil vi finde ud af sammen, om vi kan hjælpe dig videre på vejen mod drømmejobbet.



VIDENSDELING – JOACHIM

OPLÆG OM SINDET ONSDAG D. 22/3 KL. 14.00-14.45.

DETTE OPLÆG VIL OMHANDLE SINDETS OPBYGNING
FX. OMKRING BEVIDSTHED OG UNDERBEVIDSTHED OG SAMSPIL-
LET MELLEM DE TO.

DET VIL OGSÅ OMHANDLE EMNER SOM FRYGT, SELVBILLEDE OG
PARADIGME.

OPLÆGGET ER SOM UDGANGSPUNKT UNDERVISNING, OG DER
VIL VÆRE MULIGHED FOR AT STILLE SPØRGSMÅL.

HÅBER DU HAR INTERESSE FOR AT VIDE MERE OM SINDET, DA
DETTE ER RELEVANT FOR OS HER I KILDEHUSET I FORHOLD TIL, AT
VI KAN BRUGE DENNE VIDEN. DENNE VIDEN VIL KUNNE ERSTATTE
DEN OPFATTELSE, VI HAR AF OS SELV OG VORES SIND.



LOPPEMARKED

Af: Manuela

Lørdag 01. APRIL 2023 kl. 11:00-15:00

Vi har brug for flere lopper!

Hvis du/din nabo/nogen fra familien/venner/bekendte eller andre har noget pænt stående i kælderen eller på loftet, vil vi meget gerne tage imod lopperne (dog ikke store møbler pga. pladsmangel).

Det kan ske mandag – fredag fra klokken 08.00 – 15.00.

Vi har desuden brug for mange hænder. Både til forberedelse/opstilling og salg af lopperne og lækkerier i caféen på selve dagen. Husk at skrive datoen i din kalender!!

Men under alle omstændigheder er du velkommen til at kigge forbi. Vi sælger kaffe/te, kage, sandwich og pølser i vores café.



NYE STUDERENDE



Da jeg skal i praktik hos jer som ergoterapeutstuderende de næste 2 måneder, tænkte jeg, at jeg lige kort vil præsentere mig. Mit navn er Carina, jeg er en ung pige på 26 år, som er bosat i Aalborg med min kæreste og vores lille hund. Udover studie bruger jeg tid på venner og familie, og når vejret er til det, kan jeg godt nyde en lille gåtur. Mine kendetegn er, at jeg er en høj pige på 180 cm., der altid er smilende og glad. Jeg glæder mig til at møde jer alle sammen.



Jeg hedder Karishma og er 24 år gammel. Jeg bor i Aalborg omegn og har boet her i 22år. Jeg læser til ergoterapeut i Aalborg og har halvandet år tilbage af min professionsbachelor. I min fritid kan jeg godt lide at være sammen med mine veninder og være aktiv enten i træningscentret eller udendørs. Derudover læser jeg en masse og kan godt lide den ro og pause fra hverdagen, som det giver mig.

NYE STUDERENDE



Hej med jer.

Jeg hedder Ninna og er 24 år gammel. Jeg er ergoterapeutstuderende og skal være i Kildehuset indtil slut marts måned.

I min fritid kan jeg godt lide at være kreativ og at være sammen med mennesker, som jeg holder meget af.

Jeg er en super smilende person, som er glad for at møde nye mennesker – Så jeg ser rigtig meget frem til at møde jer alle sammen. Vi ses.

HJERTELOG VELKOMMEN
TIL JER ALLE 3!



TAK IGEN TIL VORES BANKO-SPONSORER

Støt vores sponsorer – de støtter os i Kildehuset

NØRRESUNDBY

Bog & Ide
Butik Julia
Datamarked
FM Farver og Tæpper
Fri Cykler
Frisør Bebop
Frisør Landor
Fysioterapi Ole Andersen
HH Garn
Home
Imerco i Føtex
Kop & Kande
Liljas Hudpleje
Lille Nyhavn
Lindholm El
Marie Louise Blomster
Matas i Føtex
Mæglerhuset
Netto Lindholm, Viadukten
Next Data
Nordjyske Bank
Nørresundby Guld
Nørresundby Optik
Optiker Claudi & Hjelm i Føtex
Peters Vin
Pigekammeret
Rigtige Mænd
Salon Lina
Schou Bertelsen
Skoda
Slagter Carlsen/Paulsen
Solsidens Apotek
Solsidens Farvehandel
Spar Nord Bank
Sport 24 i Føtex
Svømmeklub Nord
Unik Guldsmed
Vase VVS
Weber Grill
Aalborg Reklamefoto

TAK IGEN TIL VORES BANKO-SPONSORER

Støt vores sponsorer – de støtter os i Kildehuset

VODSKOV

Brunø
Bækgaard Optik
Frisør Tina J.
Frisør Salon 58
Salon Zaks
Mosquito Cykelcenter

ANDRE STEDER

Fårup Sommerland
Nordjyske Bank, Vestbjerg
Råd & Dåd, Fjerritslev
Skallerup Seaside Resort
Sparekassen Danmark, Brønderslev
Sandskulpturparken Blokhus

PRIVAT

Henriette Thellefsen
Klaus Fossing fra bestyrelsen

AALBORG

Apoteksudsalget Skipperen
Bageriet i Vestergården
Friluftslund
Haraldslund
Headspace
Hotel Kompas Aalborg
KUNSTEN
Musikkens Hus
Nadiaz, Østerågade
Nordjyske Bank, Thulebakken
Skjold Burne
Sparekassen Danmark, Kastetvej
Spejder Sport
Utzon Center
Vin & Vin
Aalborg Historiske Museum
Aalborg Teater

KILDEHUSETS KALENDER MARTS

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 marts

Onsdag d. 01.03. Mark (tur ud af huset)

Søndag d. 05.03. Mark

Onsdag d. 08.03. Rikke

Søndag d. 12.03. Rikke

Onsdag d. 15.03. Bimbo

Søndag d. 19.03. Bimbo

Onsdag d. 22.03. Svend

Søndag d. 26.03. Svend

Onsdag d. 29.03. Mark



TILLYKKE
Med fødselsdagen!



Fødselsdage i marts

D. 05.03. Csongor B.

D. 05.03. Eva H.

D. 06.03. Margrethe B.

D. 07.03. René S.

D. 08.03. John K.

D. 08.03. Tanja W.

D. 10.03. Brita J.

D. 11.03. Mark A.

D. 14.03. Lars T.

D. 14.03. Kenneth H.

D. 15.03. Jacob M.

D. 15.03. Christian K.

D. 17.03. Jette L.

D. 21.03. Maria S.

D. 23.03. Helle L.

D. 25.03. Torben N.

D. 26.03. Uffe M.

D. 26.03. Kristina N.

D. 27.03. Jan H.

D. 28.03. Jane S.

D. 28.03. Annet J.

D. 30.03. Anette H.

D. 31.03. Niels C.

KILDEHUSETS KALENDER APRIL

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 april

Lørdag d. 01.04. **LOPPEMARKED**

(Søndag d. 02.04. Lukket)

Onsdag d. 05.04. Rikke

Søndag d. 09.04. Rikke

Onsdag d. 12.04. Bimbo

Søndag d. 16.04. Birthe

Onsdag d. 19.04. Svend

Søndag d. 23.04. Svend

Onsdag d. 26.04. Mark

Søndag d. 30.04. Mark



Fødselsdage i april

D. 01.04. Belinda C.

D. 01.04. Abdollah Z.

D. 02.04. Bettina B.

D. 02.04. Torben P.

D. 04.04. Patrick S.

D. 05.04. Tserha.

D. 05.04. Per M.

D. 06.04. Torben H.

D. 06.07. Margrethe H.

D. 07.04. Hanne Pia S.

D. 07.04. Jane T.

D. 12.04. Lise P.

D. 13.04. Ian H.

D. 15.04. Peter T.

D. 15.04. Lars N.

D. 16.04. Christian J.

D. 16.04. Mads R.

D. 18.04. Per R.

D. 20.04. Svend Aage T.

D. 20.04. Frank J.

D. 22.04. Karen C.

D. 22.04. Richard P.

D. 23.04. Birthe T.

D. 23.04. Kirsten J.

D. 24.04. Marian V.

D. 25.04. Sune N.

*TILLYKKE
Med fødselsdagen!*



STØTTEFORENINGEN

Ønsker man at blive medlem af Støtteforeningen, kan ind-meldelse 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.