

KILDEN



Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
juli & august 2023

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Kildehusets historie	S. 4
Medlemshistorie - Gitte	S. 5-7
Tema 1 - Drømme & ønsker	S. 8-12
Digt - Lotte	S. 13
Hilsen fra studerende	S. 14-16
Byttezonen	S. 17
Billeder	S. 18-20
Spiselige blomster	S. 21-25
Tema 2 - Min bedste rejse	S. 26-30
Ferieplan - medarbejdere, Skallerup	S. 31
Zoo tur	S. 32
Opskrift - marcipansmåkager	S. 33
Kalender juli & august	S. 34-35

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Gitte, Manuela, Camille, Bimbo, Birthe, Mark, Theresa, Morten, Rikke, Merete, Axel, Lotte, Anette, Jane

Udsendelsesdato: juli 2023

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

LEDER

Af: Jane

En stemning af sommerferie er over Kildehuset, og i skrivende stund er forberedelserne til årets sommerfest i fuld gang. Mon ikke det bliver en fredag med godt humør, godt selskab og dejlig mad.



Et kig i fotoalbummet vidner om, at de sidste par måneder har været begivenhedsrige. Foruden en indholdsrig hverdag, har vi gået igennem tunnelen til WALKin i Aalborg, været en tur i Zoo og været på enhedsudflugt til Botilbuddet Poststrædet 2. Det er et bo- og fritidstilbud for ansatte på særlige vilkår der fx arbejder på Skousgård Hotel. Gert viste os rundt, og det var en fantastisk inspirerende tur! Sommerudflugten var også en dejlig dag med en busfuld mennesker der nød dagen ved Verdenskortet i Klejstrup. Hammer Bakker Cup var i år et hold rigere, da vi pudsede fodboldstøvlerne og gav den gas til årets turnering, hvor vi i øvrigt fik en flot 3. plads. Samme plads fik Manu i femkamp!

Vi er løbende med til arrangementer eller tager selv gode initiativer, så følg med i hvornår du kan være en del af det. Der er med garanti noget for dig, og nogen at følges eller arbejde sammen med.

I øvrigt skal der gøres lidt reklame for MUS! Du meget velkommen til at gøre brug af din ret til en MUS samtale med en medarbejder. En MUS er en udviklingssamtale for medlemmer med fokus på at bruge Kildehuset optimalt og efter dine behov, eller vende hvad end der optager dig. -Sætte dig nye mål eller følge op på drømme du måske allerede forfølger. Du kan vælge hvilken medarbejder du ønsker at tale med, og der sættes god tid af til at samtale. :-)

I denne uge 24 er Birthe på akkrediteringsopgave i Stockholm, hvor vi med al sandsynlighed får en viden om, hvordan klubhuset deroppe arbejder med vores fælles standarder. Måske et par gode ideer er på vej til Kildehuset.? :-)

Vi laver fredagsaktivitet 6 fredage i træk fra d. 7. juli til 11. august. Du kan være med til at vælge hvor turen går ved at skrive dit forslag på tavlen.

Til sidst et ønske om, at du får en rigtig god sommer!



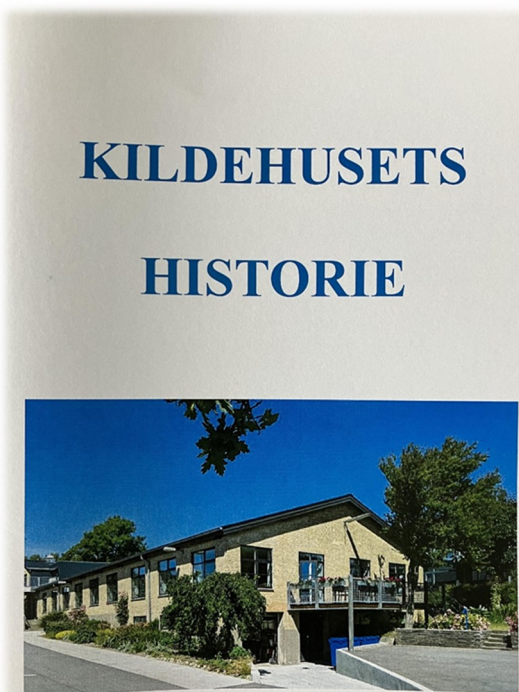
KILDEHUSETS HISTORIE

Af: Manuela

I november 2022 henvendte jeg mig til Hanne Juul, Kildehusets tidligere og første leder, angående et interview med hende til Kilden omkring Kildehusets historie. Hun blev fanget af ideen, men også overbevist om, at hele historien ikke bare kan skrives på en eller to sider i Kilden. Hanne kontaktede Berit, der var tidligere kollega i klubhuset og med til at starte Kildehuset op. Berit ville meget gerne være med til at skrive om Kildehusets historie.

Resultatet fylder lige så meget som en almindelig Kilden-udgave. Og er virkelig interessant læsning. Sjove billeder fra de gamle dage. Alligevel kan vi da godt se en del medlemmer og medarbejder, der stadigvæk er her i huset.

Udgaven blev sendt ud per mail til jer. I Kildehuset ligger den i papirform, som du er velkommen til at komme og hente. God læselyst og god sommer. :-)



MEDLEMSHISTORIE - GITTE

Af: Gitte

Før jeg oplevede at være langvarigt syg, havde jeg et helt almindeligt liv med 37 timers arbejdsuge indenfor forskellige brancher. Jeg levede i et fast forhold med min forlovede i Odense.

Jeg havde på det tidspunkt oplevet flere små depressioner, men jeg kunne mærke, at denne gang var det anderledes. Jeg kunne sove hele dagen og alligevel var energien helt væk. Det var min kæreste, der især lagde mærke til at jeg sov meget, var energiforladt, negativ og "pylret". Jeg havde pludseligt nemt til tårer, og havde ikke lyst til at skulle på arbejde. Jeg havde en oplevelse af at mine kollegaer kiggede mærkeligt og underligt på mig...som om de kunne mærke, at der var noget i vejen....at jeg ikke var mig selv og det glade "sludrechatol", som jeg plejede at være. Jeg begyndte at tænke om mig selv, at jeg ikke var noget værd og derfor følte, at jeg ikke havde lyst til at være her.

I løbet af årene forud for dette var gået forgæves hos lægen med mit ønske om at få en henvisning til psykolog. Derfor bad jeg min kæreste tage med til lægen og så fik jeg endelig en henvisning. Psykologen fandt hurtigt ud af, at jeg har BPD (borderline personlighedsforstyrrelse).

På dette tidspunkt vidste min familie ingenting, fordi jeg boede langt væk fra dem og så dem så sjældent. Jeg savnede dem meget og valgte i sommeren 2008 at flytte tilbage til Aalborg. Min kæreste fulgte med, men da jeg ikke var den, hun havde forelsket sig i, gik forholdet i stykker. Dette fik mig til for alvor til at føle, at jeg ikke havde nogen værdi og mit ønske om ikke mere at være her blev forstærket. I løbet af 2009 gik det op for min familie, hvor slemt jeg havde det. Her havde jeg mit første selvmordsforsøg, hvilket chokerede dem, men jeg oplevede stor støtte fra dem. Alligevel var mine daglige rutiner præget af opgivenhed, manglende energi, tomhedsfølelse og tristhed. Kort og godt: Depression - oveni min BPD. På et tidspunkt flyttede jeg hjem til mine forældre, fordi jeg var bange for at

MEDLEMSHISTORIE - GITTE

være alene. Under en indlæggelse fortalte en sygeplejerske om Kildehuset – det blev en game-changer.

I Kildehuset blev jeg mødt som et menneske med værdi, hvilket jeg ikke selv følte, jeg havde. Hele husets atmosfære og menneskesyn, struktur og inddragelse havde positiv indflydelse på mit humør, som især mine forældre lagde mærke til. Derfor "sparkede" min mor mig ud af sengen og sagde: "Afsted med dig". Til trods for klubhusets positive indvirkning på mig og det, at jeg kunne lide at komme, manglede jeg stadig en anerkendelse fra systemet ift. min depressive tilstand. Jeg tog en

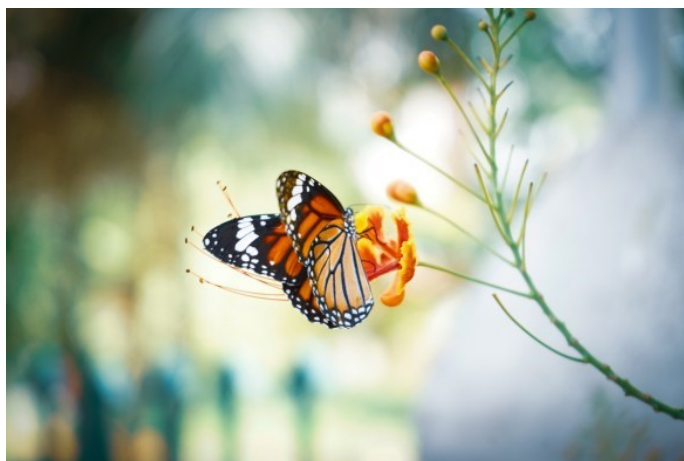


ny overdosis, blev indlagt igen på et andet hospital, hvor der nu blev lyttet og anerkendt, at jeg havde brug for antidepressiv medicin. NU vendte livet tilbage!! Jeg fik besøg og støtte fra Kildehuset og familien. Det betød alverden og jeg kunne igen mærke glæde – ikke mindst når mine "kolleger" fra Kildehuset kom forbi. Og da jeg blev udskrevet blev Kildehuset en stor del af min recovery og nu kunne jeg selv mærke, hvad huset betød: Strukturen, noget at stå op til samt det sociale, og at jeg fik venner. Der var altid en opgave at give sig i kast med enten med et andet medlem eller en medarbejder. Den støtte betød meget for mig, for jeg havde hverken selvtillid eller selvværd på det tidspunkt. Disse ting voksede langsomt frem igen gennem mit arbejde og tilknytning til huset, samt at jeg blev vist tillid ved at deltage i 3 ugers træningsophold i

MEDLEMSHISTORIE - GITTE

Massachusetts og nogle år efter på en europæisk konference i Amsterdam, hvor jeg skulle fortælle min historie.

Mine håb og drømme for fremtiden er, at jeg kan bevare det mentale overskud, jeg har nu, så mit humør er stabilt, og jeg ikke har de store udsving, som er hårde. Når det alligevel en gang imellem sker, at mit humør dykker, kan min mor straks høre det. Så ber' hun mig om at tage i Kildehuset og få en snak og nyde atmosfæren, hvor man altid er velkommen og har værdi. Det betyder meget for mig! Og, det betyder også rigtig meget for min mor og min søster. De ved, at jeg har Kildehuset, og de synes, at Kildehuset var den væsentligste grund til, at jeg kom tilbage til livet i 2009 og, at jeg i det hele taget er kommet mig.



Af: Mark

Hvorfor drømme? Fordi du kan!

Nogle drømmer meget, andre drømmer lidt og nogle synes det er omsonst at drømme, da lortet jo aldrig går i opfyldelse alligevel.

Jeg drømmer meget! Jeg drømmer om urealistiske ting, naive ting men også om opnåelige og simple ting. Dem der giver mig mest glæde er de fuldstændig urealistiske drømme, som jeg kan bruge lang tid på.

Når jeg har tid til at drømme mig væk til Barbados, fordi jeg har vundet 750 millioner i eurojackpot, kommer jeg på en rejse væk fra den til tider trivielle hverdag, de endeløse problemstillinger i livet og den relativt mærkelige verden vi lever i.

Jeg elsker min drømmeverden og nogle gange skal jeg passe på med at drømme mig væk i for lang tid af gangen. Jeg kan snildt bruge 1-2 timer på det på en aften. Der bliver dog længere og længere imellem mine "sessioner" pga. travlhed, træthed og dårlige undskyldninger J

Jeg tror det er vigtigt, specielt i den verden vi lever i, at have sine små pusterum i løbet af dagen, ugen, måneden osv. Vi bliver bombarderet med indtryk hver eneste dag fra mobiltelefoner, nyheder, fjernsyn og så videre. Vores hjerner er fuldstændig overloaded og hvis du formår at finde nogle frirum, hvor du gør alt muligt andet end at tænke på krigen i Ukraine, sult i Afrika, nyheds feed på Facebook, e-boks, dine indkomne sms'er, huske at svare på mails osv., ville det kun være sundt for dig og din overloadede hjerne. Om du drømmer dig væk til Barbados eller gør noget andet, der får tankerne væk fra elendigheden, er det kun godt.

Jeg vælger at drømme mig væk! Nogle gange bliver det til en tur til Barbados, andre gange drømmer jeg om at jeg er superhelten der reddede den lille hund fra den sikre død og nogle gange bliver det mere jordnært såsom drømmen om at få det der letvægts skuffejern, som vil gøre min ukrudtsbekæmpelse til en ren drøm. Ukrudtsbekæmpelse er faktisk også

TEMA - DRØMME & ØNSKER

en måde for mig, at komme lidt væk fra verdens onde navle. Men det er vist en helt artikel for sig selv.

Jeg vælger aktivt at drømme, for at komme lidt væk, da jeg synes det er direkte sjovt og jeg ved med mig selv, at jeg får det bedre af at drømme. Jeg kan kun anbefale det og så se på drømmene som noget du kan lege med. Skal det være seriøse drømme er det fint, skal det være pjat og pjank er det fint eller skal det være fuldstændig hen i vejret, er det fint. Du skal bare være forberedt på, at ikke alle drømme går i opfyldelse, det er ikke nødvendigvis et nederlag i første omgang, men et tegn på at du ikke er gået i stå, du drømmer om mere.

Drøm for satan! Jeg tror jeg tager til Bali i aften og dykker med djævl-rokker, måske der kommer en ung havfrue jeg kan redde – måske jeg bliver hyldet af den Balinesiske ypperstepræst og får masser af lækker mad. Det fede er, at jeg bestemmer fuldt ud og ingen kan fucke med mig i drømmeland!



Af: Camille

Vi har alle håb, drømme og forventninger. Det håber jeg da i hvert fald for jer. Det skal man have. Ellers bliver det da lidt for kedeligt at leve. Vores drømme og håb giver krydderi til livet.

Nogle pessimister vil måske sige: "Lad være med at håbe og drømme og hav ikke for store forventninger til livet, så bliver skuffelsen ikke så stor". Det er måske rigtigt nok, men hvor er det dog også en trist og kedelig tilværelse – aldrig at drømme og håbe på noget godt og positivt...

Selvfølgelig skal man have håb, drømme og forventninger – og ja, man kan blive skuffet, men igen – det er jo en del af livet.

Rigtig mange mennesker drømmer, mig selv inklusiv, om en lykkelig tilværelse med helbredet i behold. Men hvad vil det overhovedet sige at håbe og drømme? Og burde vi i virkeligheden hellere besinde os på fornuften?

Jeg tænker en del på fremtiden lige for tiden. Nogle drømme er mere højtflyvende og krævende end andre, men ikke desto mindre er de alle nogle, jeg håber, at fremtiden vil bringe mig. Nogle af mine drømme for fremtiden er at have et godt helbred, have noget meningsfyldt at lave. Jeg vil gerne besøge lande, som jeg ikke har besøgt før, tilbringe tid sammen med min familie og venner—herunder især min datter, og forhåbentlig blive mormor, når den tid kommer. Nogle drømme er mere højtflyvende og krævende end andre, men ikke desto mindre er de alle nogle jeg håber, at fremtiden vil bringe mig.

"Hvor der er liv, er der håb", "Man kan hvad man vil", "Tro flytter bjerge", "Hvor der er vilje, er der vej", "Håbet er det sidste, man slipper", osv. osv. Det er bare ikke altid nok. Eller er det?

TEMA - DRØMME & ØNSKER

Af: Merete

Man kan drømme på mange måder. Nogle dagdrømmer om noget de engang har oplevet og ønsker sig tilbage til.

Nogle drømmer om fremtiden. Hvad er det de gerne vil på lang sigt? Og så er spørgsmålet bare, om det er noget de har lyst til, eller om de har brug for at vise deres omgivelser, at de også kan det samme som andre.

Min fremtidsdrøm er at kunne tage en uddannelse på universitetet. Helst en uddannelse, hvor jeg bagefter skal sidde og rådgive eller vejlede unge mennesker, der er endt på en kontanthjælp.

Når jeg har fået taget uddannelsen, vil jeg meget gerne ud, at arbejde på normale vilkår.

Lige nu er min drøm, at jeg kan komme i et ikke døgndækket tilbud, hvor beboerne kan noget mere og, hvor det er muligt at lave noget sammen med de andre. Et sted, hvor beboerne ikke er så syge som i et døgndækket tilbud.

Det er desværre noget, der kan tage flere år, inden det sker. Men min drøm er, at det kan lade sig gøre en dag.

Lad mig lige gå tilbage til den første drøm: Her tænker jeg tit på om det nu også er noget jeg gerne vil, eller om det er for at vise mine omgivelser, at jeg også kan noget. Det er for mig meget svært at svare på. På den ene side har jeg altid drømt om at komme på universitetet og få et regulært arbejde, men på den anden side gør jeg det måske også fordi, at nogle i min familie synes, at jeg kan noget og ikke bare skal "nasse" på samfundet. Det gør også, at jeg har brug for at vise, at jeg også duer til noget.

TEMA - DRØMME & ØNSKER

En ting er sikkert, at jeg meget gerne vil ud og have et fleksjob, hvor jeg kan være med til at vejlede unge mennesker, der er endt på en kontanthjælp. Jeg har selv været på kontanthjælp som gør, at jeg mener, jeg har nogle erfaringer, jeg kan give videre.

En af mine fremtidsdrømme er, at udvikle mig personligt. Når jeg har noget, jeg gerne vil, er jeg nødt til at udvikle mig fagligt, personligt og socialt for at nå hen til mine drømme. Derfor er mine fremtidsdrømme noget positivt for mig.

Jeg ved, at mine fremtidsdrømme er med til, at jeg kan komme videre i livet på en eller anden måde – og det giver mig et håb for fremtiden! Men mine fremtidsdrømme kan også ændre sig, og det er også positivt for mig. Det kan ændre sig på den måde, at jeg får noget mere selvværd og bedre kan acceptere mit liv og kan sige til andre, at det er mit liv og mig, der bestemmer over det. Det er mig, der ved, hvad der er bedst for mig.

Tilslut vil jeg ønske jer alle held og lykke med jeres drømme.



DIGT

Af: Lotte

Mister jeg penge
Mister jeg intet
Mister jeg venner
Mister jeg noget
Mister jeg kærlighed
Mister jeg meget
Mister jeg dig
Mister jeg alt



Du siger du elsker blomsterne,
men alligevel plukker du dem.
Du siger du elsker skoven,
men alligevel fælder du de.
Du siger du elsker dyrene,
men alligevel jagter du dem
Hvorfor frygter jeg og den dag du siger du elsker mig?

HILSEN FRA STUDERENDE

Af: Theresa

Jeg har været at finde i Kildehuset fra d. 23/4, som ergoterapeutstuderende, og jeg havde (desværre) sidste dag d. 9/6.

Min tid i Kildehuset har været en virkelig god oplevelse. Alle har simpelthen bare været så gode til at tage godt imod mig og været mega imødekommende, hvilket jeg har sat stor pris på, om som helt sikkert har bidraget til, at jeg har været så glad for at komme her. Jeg har haft min primære gang inde på kontorenheden, og der har både medlemmer og medarbejdere altid været klar med en hjælpende hånd til at lære mig op i de arbejdsopgaver, der nu måtte være derinde, men selvom jeg har været tilknyttet kontorenheden, så har jeg heldigvis fået fornøjelsen af at lære alle de søde mennesker at kende i Kildehuset. Det har været dejligt at mærke, hvordan alle giver plads til hinandens forskelligheder, og I er vildt gode til at støtte op om- og heppe på hinandens vegne! Jeg synes bare I er mega seje!



Jeg har været så heldig også at kunne være med til at deltage i jeres årlige sommerudflugt, hvilket var en virkelig god tur, som jeg er glad for, at jeg nåede at få sammen med jer.

Som en del af min tid som studerende i Kildehuset, skulle jeg lave en opgave angående forslag til, hvilke nye tiltag, som jeg tænkte kunne være relevant i Kildehuset. Her har jeg taget udgangspunkt i kontorenheden. Her har jeg b.l.a. overvejet, hvad det kunne give hertil, hvis man f.eks.

HILSEN FRA STUDERENDE

lavede tavlemøder to gange om dagen, og hvor man har delt opgaverne ud på dagen. Dette da det er meget forskelligt, om medlemmer kommer først eller sidst på dagen, og så man sikrer, at de også har nogle opgaver at give sig til, når de kommer, som giver mening for dem. Herudover har jeg også tænkt, at man kunne lave en plads på tavlen, hvor man kan notere ekstraopgaver ind, som måske dukker op, når man er ved at rydde op eller lignende, for så kan man notere dem, og dermed have nogle ekstra opgaver at give sig til, hvis de daglige opgaver er udført.

Jeg vil gerne sige tak for nogle virkelig gode uger til jer alle. Tiden i Kildehuset er en tid, som jeg vil se tilbage på med stor glæde! Jeg kommer til at savne at være der, men måske ses vi igen, og ellers er I altid velkommen til at komme over og sige hej, hvis vi skulle støde på hinanden.

Af: Morten

Jeg er ergoterapeutstuderende og i min 6. semester praktik har jeg været her i Kildehuset fra d. 23/4-23 og min sidste dag var desværre d. 9/6-23.

Min praktikperiode i Kildehuset har været en rigtig god og lærerig oplevelse. Alle dem jeg har mødt under min praktik har taget rigtig godt imod mig og været meget imødekommende, det er noget jeg virkelig har været glad for og



HILSEN FRA STUDERENDE

det har bidraget til at jeg har været meget motiveret og glad for at komme her.

Jeg har under praktikken haft min primære gang inde på Køkken, hus & have enheden, her har både medlemmer og medarbejdere været meget hjælpsomme til at lære hvordan jeg udfører de forskellige arbejdsopgaver der bliver lavet i løbet af dagen. Jeg har også fået den fornøjelse at lære mange af de mange søde mennesker der er her i Kildehuset at kende. Det har også været dejligt at opleve, hvordan alle hjælper, støtter og giver plads til hinandens forskelligheder.

Jeg er rigtig glad for at jeg nåede at deltage i jeres årlige sommerudflugt, det var en rigtig god tur vi havde og jeg er glad for at jeg nåede at opleve det med jer. Udover det har jeg også været med på enhensudflugt til Skovsgaard, hvor vi fik en guidet tur rundt i deres forskellige afdelinger som fx var deres gartneri, købmand, hotel og genbrug.

I min tid som studerende i Kildehuset, skulle jeg i forbindelse med en opgave komme med et nyt forslag, til hvilke tiltag jeg synes kunne være relevant i Kildehuset. Jeg har taget udgangspunkt i Køkken, hus & have enheden. Her har jeg tænkt på et skema over de medlemmer der bliver taget kontakt til. Det er lavet på den måde, at man kan krydse af hvilken dag i ugen det er blevet gjort samt hvem der har taget kontakt til medlemmet. Jeg har tænkt at skemaet skal hænge inde under listen over de aktive medlemmer så den er nem at komme til.

Jeg har virkelig nydt de uger jeg har været i praktik hos jer, jeg vil gerne takke jer alle for en fantastisk tid sammen, som jeg virkelig vil se tilbage på med stor glæde! Jeg kommer til at savne hverdagen med jer, men håber at vi kommer til at ses igen, og ellers er I også meget velkommen til at tage kontakt til mig, hvis det skulle ske at vi stødte på hinanden.

Af: Camille

NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT
NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT NYT!!!

Byttezonen

“Snup noget tøj før det ender med noget møj”

Birthe har været på akkrediteringstur i Stockholm. Det var et interessant besøg, og Birthe har taget nogle gode ideer med hjem, som hun mener, at vi kan benytte her i Kildehuset. En af ideerne er et tøjbytnings projekt.



Projektet går ud på, at alle kan komme med tøj, som stadig er pænt, men som man ikke bruger. Derfor: Medbring dit overskudstøj (samt bøjler, hvis du har) og hæng det op i bøjlestangen, der står klar i Hus & Have-kontoret. Alle må tage, hvad de har brug for. Hvis tøjet har hængt over en måned, bliver det lagt i kælderen og gemt til loppemarkedet. What's not to like. :-)

BILLEDER



BILLEDER



BILLEDER



SPISELIGE BLOMSTER

Af Rikke:

Jeg synes der findes så mange smukke og farvestrålende blomster, der ikke kun pynter i en vase på bordet men faktisk også kan spises. Mange af dem kan plukkes i naturen, eller du kan dyrke dem selv.

Hvis du selv vil dyrke blomsterne til dine kager eller salatskålen, kræver det ikke en stor køkkenhave. Du kan faktisk dyrke blomsterne i krukker, altankassen - eller i vindueskarmen.

Når du plukker blomsterne, så er det bedst at gøre mens blomsterne stadig er spæde og efter duggen er fordampet. Så bevares du blomsternes sprødhed, og samtidigt er de stadig fyldt med lækre smags- og duftstoffer.

Du kan også købe de spiselige blomster i mange supermarkeder eller på planteskoler. Der findes også flere online butikker, der har specialiseret sig i salg af spiselige blomster.

Vær opmærksom på, at ikke alle blomster er spiselige. Der findes faktisk en del giftige. Dem går man langt uden om til madlavning, på samme måde som man undgår de giftige svampe.

Brug heller ikke blomster fra blomsterhandleren til din mad. De er kun beregnet til pynt i vasen, og du kan ikke vide, om de er sprøjtede. Det er sikrere at dyrke spiselige blomster selv, og så får du samtidig en smuk køkkenhave eller altankasse!

Det kan anbefales at købe blomsterfrø og blomster hos en erfaren forhandler. På den måde er du sikker på at få de rette sorter af spiselige blomster til din mad.

Her får du 10 forskellige flotte blomster-muligheder, men der er mange, mange flere – så fanger det din interesse, så søg på nettet, bl.a. <https://idenyt.dk/haven/blomsterhaven/spiselige-blomster-den-ultimate-liste/>

SPISELIGE BLOMSTER

1. Kornblomst (*Centaurea cyanus*)

Til trods for at **kornblomsten** oprindeligt stammer fra Sydøsteuropa, så er den alligevel indbegrebet af dansk sommer. Den smukke, blå blomst har en fin krydret smag, som kan sammenlignes lidt med kryddernellike.



Anvendelse:

Du kan spise blomsterne både friske og tørrede. De blå blomster kan bl.a. anvendes i salater, kryddersmør og smoothies eller som fin pynt på kager og koldskål eller i myslis.

2. Lakridstagetes (*Tagetes pumila*)

Lakridstagetes er både smuk at se på og en spiselig krydderplante. Lakridstagetes kaldes også mexicansk estragon, formentlig fordi den i tørre, varme lande, hvor den franske estragon ikke trives så godt, blev brugt som erstatning for estragon. De fine gule blomster har en tydelig lakridssmag.



Anvendelse:

Både blade og blomster kan spises og bruges meget i mexicansk mad. Blomsterne kan også bruges i saucer, kryddersmør, suppe og dressinger. Både blomster og blade egner sig desuden godt i urtete, gerne blandet med andet, fx mynte.

3. Morgenfrue (*Calendula officinalis*)

Morgenfrue er en rigtig sommerblomst, der med sine smukke gule og orange blomster lyser op i haven. Morgenfrue er en gammel lægeplante, og blomsterne siges at have antiseptiske egenskaber og virke helende på bl.a. sår og eksem. De kulørte blade har en let, ikke dominerende krydret smag, der gør dem velegnede i mange forskellige retter.



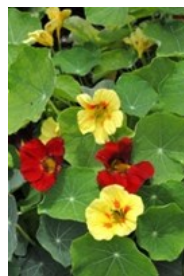
SPISELIGE BLOMSTER

Anvendelse:

Morgenfrue egner sig både til det salte og det søde køkken. Blomsternes kronblade kan bruges både tørret og friske og på grund af deres milde smag, kan de anvendes i næsten al slags mad. Drys blomsterbladene over salater eller ris- og kartoffelretter eller brug dem som pynt på kager og desserter. Du kan også tørre blomsterbladene og støde dem til et gult pulver – ligesom safran. Det giver ris, brød og rodfrugter en flot solgul farve, når det koges eller bages med.

4. Tallerkensmækker (*Tropaeolum majus*)

Tallerkensmækker, blomsterkarse, bærkarse, landløber. Kært barn har mange navne. Den smukke krydderplante har gule, røde eller orange farvede blomster og dyrkes i de fleste haver som en sommerblomst. De trompetformede blomster, der er spiselige, er rige på C-vitaminer og har en krydret karse-/peberagtig smag.



Anvendelse:

Tallerkensmækkerens blomster er smukke at se på og egner sig godt i salater og kødretter. Blomsterne kan også hakkes fint og blandes i smøreost eller kryddersmør. Frøene kan syltes, mens de stadig er grønne og umodne, og anvendes som kapers på smørrebrød.

5. Nelliker (*Dianthus*)

Nelliker er smukke at se på og så findes de i et væld af flotte farver. De fleste kender sikkert den søde duft af nelliker, men det er ikke alle, der ved, at kronbladene faktisk kan spises. Det er dog kun de velduftende varianter af nelliker, der smager godt.



Anvendelse:

Nellikens farvestrålende blade kan anvendes i salater eller som pynt på konfekt, kager eller desserter.

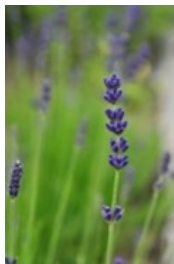
SPISELIGE BLOMSTER

6. Lavendel (*Lavandula*)

Lavendler stammer oprindeligt fra Middelhavsområdet og findes i mange forskellige sorter, der alle kan spises. Lavendler indeholder en række æteriske olier, og såvel blomster som blade kan bruges i madlavningen.

Anvendelse:

Lavendler kan bruges i alt fra gryderetter, brød og kager til is og desserter. Blomsterne kan også bruges til at lave saft af og som smagsgiver i hjemmelavet snaps.



7. Hornviol (*Viola cornuta*)

Hornviol er en urt med blå, hvide, rosa, sorte, gule og flerfarvede blomster. Hornviolens blomster, der er spiselige, har en let krydret sødlig smag med et touch af tyggegummi (Jenka).

Anvendelse:

Du kan bruge de friske blomster som et farverigt drys på salaten eller i kød- og fiskeretter eller retter med f.eks. pasta. Bladene kan også kandiseres og anvendes som drys på desserter eller kager, ligesom du kan bruge de friske blomster i urtete.



8. Kamille (*Chamomilla recutita*)

Kamille (ægte kamille) vokser over det meste af Europa. Kamilleplanten anvendes bl.a. indenfor naturmedicin og har gennem århundreder været kendt for sine helende egenskaber. De færreste ved dog, at man rent faktisk kan spise plantens smukke blomster. I tørret form bruges hele blomsten, men hvis du anvender frisk kamille, bør du udelukkende anvende blomstens hvide kronblade, der har en frugtig og blomsteragtig smag.

Anvendelse:

Udover at være god i te, så er kamille en velsmagende blomst, der kan bruges i forskellige retter – ikke mindst i det søde køkken, hvor den giver en særlig aroma. Udtræk af kamille er fx velegnet til at marinere fisk og



SPISELIGE BLOMSTER

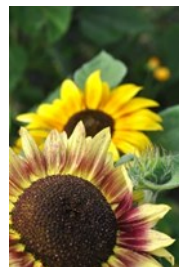
kød i, ligesom blomsterne kan bruges i kager, cremer, sirup og is eller sammen med sommerens jordbær.

9. Solsikke (*Helianthus annuus*)

Solsikken kendes typisk på det store gule blomsterhoved, der kan blive op til 50 cm i diameter. Solsikker findes også i en rød, sort og orange udgave og har siden 1600-tallet været brugt til bagning, ristet kaffeerstatning og senere som olie.

Anvendelse:

Udover at kernerne og olien derfra kan spises eller bruges i bagværk og madlavning, så kan du også spise kronbladene, der kan tørres og bruges i bl.a. mysli, kager og desserter. Solsikker er beslægtet med artiskokker, og faktisk kan de spæde solsikkeblomster tilberedes og spises præcis ligesom artiskokker.



10. Katost (Malva)

Denne blomst har gennem århundreder været brugt som lægeurt, og trods sit navn hverken dufter eller smager den af ost. Der findes flere forskellige arter, der kan spises og farven kan variere fra hvid, lyserosa og mørkerosa til blålig. Både frugter, blade og blomster er spiselige og har en mild smag.

Anvendelse:

Du kan anvende både blade og blomster i madlavning, fx i salater eller som pynt på kager og desserter. De små, grønne frugter er gode i supper og stuvninger, ligesom de kan syltes og bruges som erstatning for kapers. Da plantens blade indeholder nogle særlige slimstoffer, kan de bruges til at tykne saucer og gryderetter og som vegansk erstatning for æggehvide.



TEMA 2 - MIN BEDSTE REJSE

Af: Axel

Storbyferie i Berlin, London eller Amsterdam for nu at nævne rejsemål i Europa er og bliver populære. Men hvad med en ferie i et skandinavisk land? Vi var to Kildehusmedlemmer, som enedes om at tage med Nilles busrejser til Sverige, nærmere bestemt Gotland, Øland samt et døgn i Stockholm. I 2022 var Kildehuset på ferie i Stockholm og her fik jeg interesse for at se noget mere af Sverige. Jeg havde aldrig været på Gotland eller Øland før, men plejede at se Nilles rejsekatalog én gang årligt- elektronisk- og her opstod ideen om en tur til Gotland/Øland. Det var i starten af juni en lørdag morgen at vi- Lars og jeg- tog afsted med bus fra Aalborg til Frederikshavn og her med færge til Gøteborg-og det var da også de transportmidler der blev brugt på ferien: bus og færge. Efter en vellykket tur med færgen til Gøteborg kørte vi videre med Nilles bus og gjorde ophold i en mindre by, hvor der var afsat tid til spisning og gåtur, hvilket vi nød i fulde drag, da vejret var lækkert. I bussen kunne man købe vand, øl og kaffe samt kaffe med alkohol- en såkaldt "frækkert". Om aftenen ankom bussen til Stockholm og her skulle vi overnatte på hotel Scandic. Maden var god og det gjorde godt at sove- der var halvpension på rejsen. Om søndagen var vi rundt i byen og ud på eftermiddagen satte Nilles turen mod Gotland. Atter en gang var transportmidlet færge og selskabet kom sikkert over til Gotland og for de historie-interesserede kan det oplyses at øen en gang var dansk besiddelse, men det er historie nu. Bussen ankom til hotel "Kokoloko", men der var ingen til at lukke os ind, og der stod vi "med skæget i postkassen". Rejselederen bankede heftigt på døren og en kvindelig tysk rejseleder fra et andet rejseselskab hørte at der blev banket på og lukkede os ind og ganske rigtigt lå værelseskortene til Nilles i receptionen. Vi slap altså for at sove i bussen natten over! Næste dag undskyldte hotellet og gav en compensation om aften i form af en dessert til middagen. De næste to dage var vi rundt på øen og på museum og her var der rig mulighed for at høre om Gotlands historie og det var spændende. På Gotland besøgte vi den danske maler Asger Jorns

TEMA 2 - MIN BEDSTE REJSE

grav og filmmanden Ingmar Bergmans grav. Vejret var fortsat dejligt og når man er ude og rejse mærker man at man lever-sådan oplevede jeg det. Efter to indholdsrige dage gik turen nu til Øland. Her tilbragte vi to dage og her var det også interessant at opholde sig, bl.a. naturen og fortidsminder. Men så kom dagen hvor vi skulle sætte kurs mod Danmark igen efter en tur med mange gode oplevelser, især af historisk art og god mad på hotellerne. På vej hjem var vi i Kalmar og det gjorde godt at strække ben der. På færgen spiste vi godt og kl.20.45. stod jeg atter i men lejlighed og kunne mærke at jeg havde fået noget på "opleveren".

Af: Birthe

MIN SJOVESTE REJSE

I hele min barndom var min families vildeste rejse en uge i min mosters sommerhus ved Henne Strand, hvor min far i øvrigt også fik nyresten og måtte indlægges. Om det er derfor eller, om jeg bare er født med en evig udlængsel ved jeg ikke, men facts er, at jeg elsker at opleve nye steder, en anden type natur, andre folkeslag og fremmede kulturer. Derfor har jeg været en del forskellige steder i verden og rejst på forskellige måder (cyklet, blaffet, fløjet, vandret, kørt i bil/tog, charter, backpack'et). Men, den rejse, jeg vil fortælle om her var for et par år siden og varede kun én dag. Til gengæld var den virkelig opløftende. Min veninde og jeg har begge blaffet meget, da vi var unge – bl.a. fra Sydspanien og til Danmark på 54 timer. Vi kom til at snakke om, hvorvidt vi stadig kunne....tiden har jo ændret sig meget på denne front. Man ser sjældent unge mennesker med et skilt på maven og tommelfingeren ude, for frygt og drabelige historier har sat sit præg på dette "stolte erhverv". Så vi besluttede, at det skulle afprøves. Først snakkede vi om, hvor hurtigt vi mon kunne komme til Milano, så til Hamborg og tilsidst landende vi på, at vi måske lige skulle være realistiske og tage den på tomten fra Aalborg til Aarhus :-)...ha ha.

TEMA 2 - MIN BEDSTE REJSE

Første lørdag i september stod vi klar ved 9-tiden ved motorvejstilførsel 28. Vi var spændte, glade og klar. Var sikre på, at sådan et par halvgamle, halvgrå, tilforladelige og smilende koner, da nok skulle kunne få et lift. Og, efter 7 min standsede den første bil. En endnu ældre kone, der aldrig før havde samlet blaffere op, tog os med. Hun skulle til Hinnerup lidt nord for Aarhus. Vi takkede ja og indtog bagsædet, hyggesnakkede og blev sat af på et strategisk godt sted ved Hinnerup. Denne gang måtte vi vente i 10 minutter, før der var "gevinst". En elektriker skulle til Skejby Sygehus, og det var helt

perfekt. Vi sprang ud før han drejede ned mod sygehuset og kunne på en halv time gå ind til byen, hvor vi nød musikken og al livfuldheden i Aarhus Festuge. Vi var helt høje af vores succes og ikke til at skyde igennem. Meeen, vi skulle jo også hjem igen. Og, der viste det sig, at vores blafferform alligevel var ret rusten. For at tro man kan tage den på stop kl. 18 en lørdag aften, hvor folk er på vej hjem med familien for at spise, ja, det var der ikke meget succes i. Vi nåede til Randers og efter halvanden time gav vi op. Det ville blive mørkt inden for en god time, så vi måtte bide i det sure dsb-æble og tage toget hjem. Men pyt med det. Vi havde haft den sjoveste dag, grinet og følt os ung med de unge (som ikke blaffer mere..), og havde fantasier om at lave en ny trend, som skulle hedde senior-blaf.dk. ;-) Det er dog ikke sket endnu, men hvem ved.. :-)



TEMA 2 - MIN BEDSTE REJSE

Af: Bimbo

Da jeg var meget ung flyttede jeg til Norge for at tjene penge. Mange af mine danske kolleger på hotellet var også taget til Norge for at tjene penge, men med henblik på at kunne spare op til jordomrejser eller til back-packing ture til diverse eksotiske steder. Jeg havde ikke så vidtrækkende forestillinger om, hvad mine optjente penge skulle gå til –måske fordi jeg ikke var sådan helt vildt vanvittig god til at spare op.



I min barndom har jeg ikke været vant til, at der var penge til udlandsrejser sammen med min familie. Vi har været af sted nogle enkelte gange sammen, men ellers var mine rejser og oplevelser typisk med skolen, ungdomsklubben eller fodboldholdet, veninder eller arbejde. Imidlertid var både min søster og jeg blevet voksne og tjente vores egne penge. Min søster havde fået sit første barn med sin ungdomskæreste, som havde brugt en stor del af sin ungdom i Grønland. Min svogers forældre havde arbejdet i mere end 20 år i Grønland, men var ved at planlægge tidlig pension tilbage i Danmark. Min søster, som havde været med i Grønland tidligere, havde et stort ønske om at vise os, min mor og mig, det smukke land, som havde så stor betydning for hendes kæreste og svigerfamilie. Så da min søster foreslog, at vi tog med hende, kæreste og barn derop, blev det klart, hvad mine optjente penge skulle gå til.

Det har jeg aldrig fortrudt. For det første skete der det helt vildt magiske, at vores pilot, som skulle tage os på den sidste rute til Jakobshavn, viste sig at være en dansk/nigeriansk mand, som min søster havde haft som barndomsven i Nigeria, da de begge var små. Derfor fik jeg den vilde oplevelse at få lov til at sidde i cockpittet hen over Grønland. Det var så vanvittigt flot og en kæmpe oplevelse at have den udsigt over landet af is. Det viste sig desuden at vores pilot-ven boede i Jakobshavn, så han blev også en del af den samlede ferieoplevelse, hvilket var fantastisk.

TEMA 2 - MIN BEDSTE REJSE

For det andet er Grønland bare betagende. Vores første oplevelse var frokost hos min svogers forældre, som havde hus helt ud til Disko-bugten. Jeg kan ikke beskrive, hvor flot udsigten var, og jeg havde ikke før forestillet mig lige præcis, hvor store isbjerge kan være. At sidde på deres terrasse og nyde den udsigt, som hele tiden forandrede sig, fordi de kæmpe isbjerge langsomt sejlede forbi, var tryllebindende.

Nogle af de oplevelser jeg har med mig fra Grønland er blandt andet: En tur ind til Isfjorden. Isfjorden er en 6 km bred fjord, hvor isbræen årligt sender 46 kubikkilometer is igennem fjorden. Her er der isbjerge større end højhuse –og det er jo bare det, du kan se af bjerget! Det er et utroligt syn, at sejle rundt blandt de store hvide mastodonter, og det sætter ting i perspektiv at føle sig så lille og ubetydelig (på den gode måde).

Møde med min grønlandske penneveninde og det grønlandske folk generelt. Kaffemik, stille gæstfrihed, natur, sælskind, grønlandsk spise, midnatssol, korsang og værtshus var lidt af det, jeg fik med af grønlandsk kultur.

Hyttetur til Rodebay. En tur i sommerhus uden rindende vand og el. Til gengæld var der verdens reneste vand hentet i kæmpe isblokke, smuk natur, klippebestigning om natten (hvor der jo var lyst) og pilkning af torsk i rigelige mængder og indsamling af muslinger.

For mig var dette mit livs rejse fordi: Min familie. Som på flere måder blev større på denne tur. Min svogers familie, blev vores familie. Nigeria og Grønland mødtes på fineste vis. Jeg følte den største ydmyghed over for naturen, som jeg nogensinde har oplevet. Jeg følte en dyb taknemmelighed for at have fået den oplevelse.



FERIEPLAN - MEDARBEJDERE & SKALLERUP 2023

**FRITIDSPROGRAMMET ER
LUKKET ONSDAG OG
SØNDAG I UGE 32**

Navn/ uge	27	28	29	30	31	32	33	34
Bimbo						X		
Birthe		X		X	X			
Jane			X	X	X			
Mark		X	X	X				
Rikke					/	X	X	/
Svend	X					X	X	

Vi tager på vores årlige **Skallerup Klit** tur fra mandag d. 4. september til onsdag d. 6. september. Du er hermed inviteret med. :-)

Vi bor sammen i et stort spahus hvor vi hygger, spiser og oplever Skallerup Seaside Resort sammen. Der vil komme en tilmeldingsseddel i løbe af sommeren og vi kan kun anbefale dig at tage med.



Det koster den nette sum af 500 kr. -
Inkluderet i prisen er 2 overnatninger
i et fedt spahus, samt alt mad er inkluderet i
prisen. Desuden kan vi benytte mange af
feriecentrets aktiviteter gratis.

Det bliver super hyggeligt og vi håber du vil
med! Vi mødes i Kildehuset og tager derop
sammen. Har du spørgsmål til turen kan du
spørge Svend, Bimbo eller Mark.

ZOO TUR

Af: Anette L.

Vi havde en fantastisk tur til Aalborg ZOO d. 31. maj. Alle skulle møde ved cykelparkeringen vest for ZOO indgangen, vi var 11 i alt. Først gennem indgangen og dernæst fotograferede Rikke os alle sammen.

Vi så fuglevoliererene, den røde panda og flere andre dyr, så satte vi os op til bålet for at varme kagen og tilbage til isbjørnene for at fotograferer to af dem – smukt.

Vi gamle, Jørn og undertegnede hvor vi skulle mødes kl. 17,00. Ved mødestedet hvor de fleste spiste på restauranten , - hvor jeg gav kage. Jørn og jeg foretrak Penny Line, som var et rart sted.

Da vi frøs, vores egen skyld, gik vi op i ZOO kiosken, hvor jeg købte jeg en bluse "Til dyrenes beskyttelse og flere andre ting til børnebørnene. Godt 19,15 kørte vi hjem efter en dejlig dag.



OPSKRIFT

Marcipansmåkager med spiselige blomster

Marcipansmåkager med spiselige blomster

Disse små, sprøde marcipansmåkager med hvid glasur og spiselige blomster kan både bruges som en fin værtindegave eller som smukt spiseligt bordpynt til en sommermiddag.

Ingredienser:

Ca. 20 småkager

Småkager:

150 g hvedemel

50 g flormelis

100 g marcipan

100 g smør

½ æg



Pynt:

100 g flormelis

2-3 spsk vand

Usprøjtede, spiselige blomster, f.eks. forglemmigej, syren, stedmoderblomst, skovsyreblomst

Sådan gør du

Småkager:

- Kom mel og flormelis i en skål. Riv marcipanen groft, og rør den i dejen.
- Riv smørret groft, og smuldr det i. Saml dejen med ægget, og kom den på køl i ca. en time.
- Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir, og udstik småkager med en rund eller riflet kageudstikker.
- Bag småkagerne ved 200 grader i 5-7 minutter, og lad dem køle helt af.

Pynt (umiddelbart inden servering): Rør flormelis og vand til glasur, og pynt småkagerne med glasur og blomster.

TIP: Server småkagerne en-to timer efter pyntning, går der længere tid, begynder blomsterne at blive trætte.

KILDEHUSETS KALENDER JULI

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 juli

Søndag d. 02.07. Rikke

Onsdag d. 02.07. Bimbo

Søndag d. 09.07. Bimbo

Onsdag d. 12.07. Svend

Søndag d. 16.07. Svend

Onsdag d. 19.07. Rikke

Søndag d. 23.07. Svend

Onsdag d. 26.07. Rikke

Søndag d. 30.07. Rikke



*Tillykke med
fødselsdagen!*



Fødselsdage i juli

D. 01.07. Gert P.

D. 01.07. Jens S.

D. 03.07. Britta J.

D. 04.07. Stephen O.

D. 06.07. Martin C.

D. 06.07. Mikkel M.

D. 07.07. Lars W.

D. 08.07. Sonja J.

D. 08.07. Bjarke L.

D. 08.07. Flemming R.

D. 10.07. Emilie J.

D. 12.07. Hanne E.

D. 14.07. Niels T.

D. 17.07. Troels D.

D. 18.07. Steen J.

D. 18.07. Dennis C.

D. 23.07. Helle P.

D. 26.07. Jan P.

D. 29.07. Djon P.

D. 29.07. Egon C.

D. 30.07. Niels C.

KILDEHUSETS KALENDER AUGUST

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 august

Onsdag d. 02.08. Bimbo

Søndag d. 06.08. LUKKET

Onsdag d. 09.08. LUKKET

Søndag d. 13.08. Bimbo

Onsdag d. 16.08. Mark

Søndag d. 20.08. Mark

Onsdag d. 23.08. Mark

Søndag d. 27.08. Rikke

Onsdag d. 30.08. Bimbo



*Tillykke med
fødselsdagen!*

Fødselsdage i august

D. 02.07. Ellen L.

D. 02.07. Birgit T.

D. 04.07. Kim L.

D. 05.07. Thomas J.

D. 08.07. Yrsa F.

D. 10.07. Atli C.

D. 15.07. Jan N.

D. 15.07. Elsebeth J.

D. 15.07. Andreas J.

D. 17.07. Bent H.

D. 17.07. Jørn A.

D. 19.07. Hanne I.

D. 20.07. Søren H.

D. 21.07. Silja M.

D. 21.07. Jette Ø.

D. 23.07. Anita L.

D. 31.08. William 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.