

Vintergatan

Motala Fontänhus

Oktober nr 3 2021

Pris 20:-

Nytt nummer med bilder, information och inspiration.
Kick-Off, Invigning och mycket mera.



Verksamhetschefens ord

Vi befinner oss under årets sista kvartal och mycket händer just nu. Vi är igång med att starta upp Ung i Huset och med att komma igång med den arbetsinriktade dagen inom våra 3 enheter, kök, administration/reception och fastighetsskötsel efter en lång ofrivillig paus p.g.a. pandemin. Fler och fler medlemmar hittar tillbaka till huset och vi välkomnar nya medlemmar löpande till oss. Vi har sen 16/8-2021 haft öppet måntors 08.30-16.00 och fre 08.30-15.00 men följer rekommendationerna gällande Covid-19. Vi håller avstånd, tvättar händerna ofta och STANNAR hemma vid förkylningssymtom. Den 16/8 startade vi med kick-off/planeringsdag, vi utgick ifrån verksamhetsplanen och arbetade i smågrupper kring frågorna, Unga Vuxna, Kompetenshöjning och Finansiering. Vi har spelat in en kort reklamfilm om vår verksamhet som blev klar lagom till invigningen. Vi har även hun-

nit med att informera om oss genom att delta på olika informationsträffar, frukostmöten, styrelsemöten och personalmöten dit vi bjuds in och får berätta om Motala fontänhus.

Under invigningsveckan tackade vi av tidigare verksamhetschef Magnus Wallman som vi inte kunnat tacka av tidigare p.g.a. pandemin. Invigningen var välbesökt under hela veckan och våra 3 föreläsare fick mycket positiv feedback för budskapen de lämnade genom sina berättelser. 3 ord som vi tar med oss är återhämtning, hopp och mod. Under september gick delar av personalen Supported Employment/ Individual Placement and Support utbildningen i Örebro under 4 dagar. I oktober har personalen utbildats i HLR och vi planerar för olika kompetenshöjande insatser och fortbildningsdagar för medlemmar och personal framöver. Nu när restriktionerna minskar

har vi också kunnat träffas fysiskt för första gång i år alla chefer för de 13 olika Fontänhusen i Sverige. Vi träffades under 2 chefsdagar 18-19 oktober i Göteborg. Något som var mycket givande för mig och vår styrelseordförande som var med. Vi har också kunnat boka in oss på kommande Fontänhus utbildningen som äger rum i februari 2022.

Saker som är på gång är att möblera Ung i Huset delen, att planera för årets sista månader med allt vad det innebär med både Halloween, Lucia, Jul och Nyår. Vi har Husmöte i november och december och även årets sista styrelsemöte innan vi avrundar 2021.

Avslutningsvis kan jag säga att den här tiden efter sommaren fram tills nu har gått i rasant fart och att det känns mycket motiverande och inspirerande att få vara en del av den här verksamheten som gör så stort avtryck och skillnad/Elizabeth

Innehåll

Verksamhetschefens ord	2
Kort om Motala Fontänhus	3
Citat från höstens veckobrev	4
Medlemsberättelse	5
Min medlemsberättelse	6
Wellness	7
Medlemsberättelse	8
Recept på en god smoothie från medlem	9
Kick off/Planeringsdag 20210816 i bilder	10—11
Invigningsveckan i bilder	12-13
Invigningsveckan v.40	14
HLR	15
Chefsdagar i Göteborg	16
Recept på tjällknöl	17
Avslappning med Eva Storm	18-19
Riktlinjer för tidningen Vintergatan	20
Vill du stödja vårt arbete?	21
Våra Sponsorer	22-23
Vill du ha kontakt med ett Fontänhus?	24
De som har deltagit i arbetet med denna tidning	25
Kontaktuppgifter	26



Kort om Motala Fontänhus

Motala Fontänhus är en ideell förening som startade 2012 i Motala och är en plats för människor som lever med psykisk ohälsa. Vi är en länstäckande förening som välkomnar medlemmar från hela Östergötland. Vi är 1 av 13 Fontänhus i Sverige och 1 av ca 320 Fontänhus i världen. Det första Fontänhuset öppnade redan under 40-talet i USA.

Vi arbetar utifrån den internationella Klubbhusmodellen som är en evidensbaserad rehabiliteringsmetod för människor med psykisk ohälsa. Kortfattat innebär det att huset skapar en social struktur men också en fysisk plats för medlemmen, och att denne kan bilda en relation till en handledare, en annan medlem och/eller till en grupp medlemmar.

Modellen bygger på den arbetsinriktade dagen där medlem och handledare arbetar sida vid sida med driften av huset. Några av grunderna i modellen är frivillighet och meningsfullhet, att alla behöver känna sig behövda. Modellen bidrar till en meningsfull vardag, minskad behov av medicinering och psykiatrisk vård, återhämtning, ökad tilltro på sig själv och den egna förmågan, samt ökad möjlighet att hitta vägar ut till arbete eller studier.

Verksamheten utgår från 37 internationella riktlinjer som utgör en grund för vårt arbete, värdegrund och trivsel i huset.

Syftet är att hjälpa människor att hitta tillbaka till sin vardagsstruktur, att bryta isoleringen och att göra dagen meningsfull. Detta nås med hjälp av en psykosocial och arbetsinriktad rehabilitering, vi utvecklar människors friska sidor genom arbete och gemenskap.

Huset är en arbetsplats med utrymme för anpassning på individnivå och drivs endast med våra egna personliga och yrkesmässiga erfarenheter. Vi tror att alla, kan och vill bidra till samhället utifrån sina förutsättningar.

Fontänhuset erbjuder program som ger medlemmar möjlighet att återgå till studier eller arbete samt att säkra och behålla anställningar och studieplatser. Vi erbjuder också ett socialt program där gemenskap står i fokus i form av friskvårdsaktiviteter, kulturella evenemang och tillfällen för social samvaro. Dessutom erbjuder vi även stöd till varje medlem utifrån det enskilda behovet. Medlemmen får möjlighet i att fundera över sina mål och får stöd i att nå dessa.

En stor skillnad på Fontänhusen och andra liknande verksamheter är att vi inte gör någon skillnad på anställda och medlemmar. Alla arbetar tillsammans, sida-vid-sida, även om man har olika roller. Medlemmarna kommer till Fontänhuset för att delta i verksamheten, stärka sitt självförtroende, återfå sitt egenvärde och knyta sociala kontakter. Handledarnas roll är att stötta, motivera, engagera och handleda medlemmarna.

Citat från höstens veckobrev

”Den som är väldigt stark måste också vara väldigt snäll”

Pippi Långstrump

”Livet är en sak som man måste vara rädd om, förstår du inte det?”

Ronja

”Allt är så stilla denna julidag. Vindarna susar lätt i morgonstunden. Allt är så sinnrikt som ett andetag. Och hjärtats slag är ett under”

Ulla-Carin Nyquist, Julimorgon i Saltboden

”Jag tror att ni har glömt en sak. Och det är att jag är en gammal människa som är döv och halvblind och nästan helgalen. Och den har ni gjort till årets svensk! Vi får akta oss för att sprida ut det, för att då kommer dom att tro att hela Sverige är på det sättet...”

Astrid Lindgren -Intervju i Aktuellt efter att ha blivit Årets Svensk.

”Blommor gör alltid människor bättre, lyckligare och mer hjälpsamma; de är solsken, mat och medicin för själen. ” – Luther Burbank

”Hopp är en kraftfull sak. Vissa säger att det är en helt annan magisk ras” –

Stephanie Garber

”Svårigheter är egentligen bara saker att överkomma.”

(Sir Ernest Henry Shackleton)

*”Det är ingen ordning på allting och man hittar inte vartenda dugg” **Pippi Långstrump går ombord***

”Förändring är svårast i början, rörigast i mitten och bäst i slutet.”

Robin Sharma

Medlemsberättelse

ÄNTLIGEN Skrivit av medlem 116

Äntligen har Motala Fontänhus öppnat igen efter vårens och sommarens pandemi, vi hade en försiktig start den 16 september där vi diskuterade hösten och vinterns olika aktiviteter som vi vill och skall göra. Våra handledare och chef informerade oss medlemmar vad de kommit fram till, det var bara synd att det inte var så många medlemmar som mött upp till den värdefulla informationen vi fick.

Vi delade upp oss i 3 grupper ekonomi, administration och köksgrupp. Sedan fick alla grupper utröna vad de skulle lägga krutet på sedan informerade de dom andra grupperna om deras inriktning. Det var lite trögt att få till allt men det beror nog på att alla varit frånvarande länge så återstarten verkar vara lite trög men det är nog någonting som ger med sig med tiden när vi väl kommit igång.

Den 18 september hade vi kontakt med övriga fontänhus i Sverige hur de skulle arbeta efter pandemin och vi informerade dem hur vi skulle arbeta framledes, jag tror att vi fick en del uppslag om de övriga husen.

Under måndagen hade vi några nya medlemmar hos oss som vi hjälptes åt att informera om fontänhuset vad det är och vad vi gör så förhoppningsvis blir de medlemmar i våran gemenskap.

Själv har jag varit frånvarande under v.35 pgr av att jag inte mått så bra, men jag tänkte jag skulle delta i kvällsaktiviteten på onsdag men tyvärr var det dålig uppslutning så den blev inställd.

Tyvärr har jag varit frånvarande på huset en längre tid då jag gått gipsad efter ett missöde med bilen, och det skulle bli operation om det inte läker som läkaren vill.

Min medlemsberättelse

Jag blev medlem på Fontänhuset oktober 2021. Tiden innan jag blev medlem kände jag in verksamheten genom rundvisning och studiebesök. Jag har provat på administration och varit i köket där jag hjälpte till med disk och att skära grönsaker.

Detta är ett ställe där man får vara sig själv och utföra olika arbetsuppgifter utöver sin egna förmåga och förutsättningar.

Det är en trevlig social gemenskap och man känner att man ingår i ett sammanhang. Jag skulle vilja göra många aktiviteter, men p.g.a av pandemin har det inte gått att genomföra.

Jag som person känner mig allmänt stressad, så att komma hit fick mig att hitta lugn och trygghet i kroppen. En gång i veckan har

Fontänhuset avslappning på schemat där jag får lära mig olika andningstekniker och hur jag ska tänka positivt kring det.

När jag är hemma slappnar jag av genom att lyssna på musik, samt avslappningsövningar på Youtube.



Man fick ta del av intressanta föreläsningar på Fontänhusets invigningsvecka.

Vi har börjat med temat Ung i huset där man får vara med i planeringen och bestämma vilka sociala aktiviteter man vill delta i. Det kan tex. vara bowling, vandring, bio, restaurang mm.

Det som är bra med sociala aktiviteter är att man får lära känna nya människor.

Wellness

Som medlem på Motala Fontänhus kan du träna på Korpen i 3 månader för 375 kr samt 100 kr/året i medlemskap. Priset gäller året ut.

Är du intresserad och vill ha mer information prata med oss i huset.

Vi har möjlighet att **PROVA PÅ** en gång kostnadsfritt, hör av dig till handledarna så bokar vi in ett prova på tillfälle.

KORPEN

Medlemsberättelse

Före Motala fontänhus

Som person har jag alltid varit målmedveten. Hittar jag något jag finner intressant är det snarare en regel än undantag att jag lägger ner en stor del av min själ i det. Detta är såklart ingenting som enbart är av godo. Denna princip är även applicerbar när det gäller ångest och den typ av problematik psykisk ohälsa för med sig.

Att ha en hög kravbild på sig själv samtidigt som den psykiska ohälsan ligger som en blöt filt är en pärs – minst sagt. Viljan att prestera samtidigt som ens förakt mot sin egen existens är som Yin och yang. Alla människor behöver känna av dennas värde. Alla människor behöver få sin blöta filt att torka, så filten i framtiden i stället kan ha sin värmande egenskap en kall decemberdag.

Resan börjar

När jag blev medlem på Motala fontänhus märkte jag snabbt att man blev sedd. Både handledare och medlemmar motiverade varandra.

Personligen var jag en social person innan jag blev medlem. Att komma ut och träffa människor var något jag redan gjorde. För mig handlade tiden på fontänhuset om rutiner. De dagar man vaknade tidigt kunde man gå till fontänhuset och ta sig en kopp kaffe (gratis innan ett specifikt klockslag!) samtidigt som man kunde föra intressanta diskussioner med de andra.

Just rutiner och bryta negativa mönster är något jag känner fontänhuset har hjälpt mig mest med. Ska man se till psykisk ohälsa generellt tror jag mycket på den arbetsinriktade dagen som ett sätt att motverka den psykiska ohälsan. Det är en metod som är flexibel och utgår utifrån förutsättningarna för medlemmen. Alla sysslor värdesätts och är viktiga för verksamheten. För någon kan ambitionsnivån för dagen vara att vattna blommor, men om ingen vattnar blommorna dör dem. För någon annan kan det vara att sätta upp en Raspberry Pi till en TV där veckoschemat skickas via protokollet SSH från en receptions dator. Alla människor är olika där behoven skiljer sig. Vill man vara drivande ges definitivt möjligheten till det. Är behovet att få träffa andra människor i en välkomnande och icke-dömande miljö finns den möjligheten. Fontänhuset och den arbetsinriktade dagen tar hänsyn till detta vilket är en syn jag tror jag delar med många andra medlemmar.

Frivilligheten är en aspekt jag vill lyfta fram. Jag bestämde själv när jag ville komma till fontänhuset. I takt med ett bättre mående blev även besöksfrekvensen större då jag kände den positiva effekten. Jag var under en stor tid den mest aktiva ungdomen. Till följd av detta fick jag och en handledare möjligheten att åka till fontänhuset i New York för en tre veckor lång utbildning. Riktlinjerna som utgör fontänhusmodellen var något både jag och min resevän var proffs på när vi senare kom tillbaka till Sverige.

Efter Motala fontänhus

För mig var fontänhuset ett verktyg till ett bättre mående. När mitt mående blev bättre ville jag snarare ha verktyget i min verktygslåda om behovet skulle uppstå i framtiden. Jag hade arbetat fram fungerande rutiner för min vardag och behövde ta nästa steg i livet.

I den lokala tidningen läste jag om en kommunal verksamhet som erbjöd digital vägledningen för sina besökare. Jag samlade mod och hörde av mig till den berörda verksamheten och erbjöd min hjälp. Hur det sen slutade är historia – men en god sådan.

Recept på en god smoothie från medlem

Smoothies

2 personer

Två dl frysta/ färska blåbär

Två bananer

Två dl valfri yoghurt (helst grekisk)

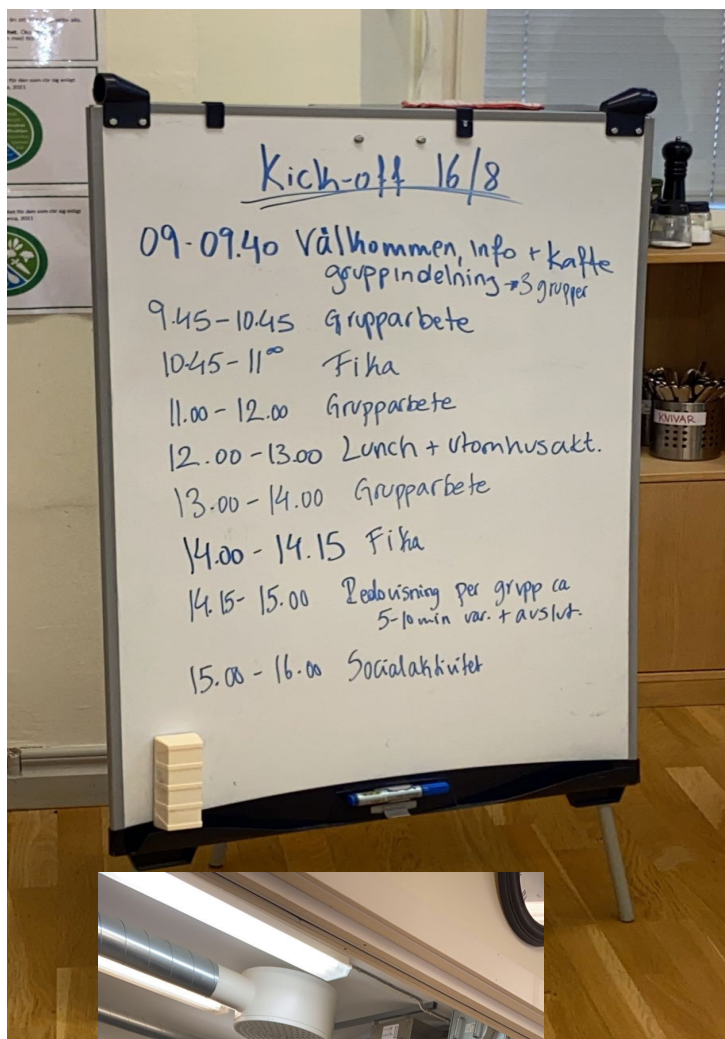
Ca 1 kryddmått kanel och 1 kryddmått kardemumma eller flytande honung efter tycke och smak

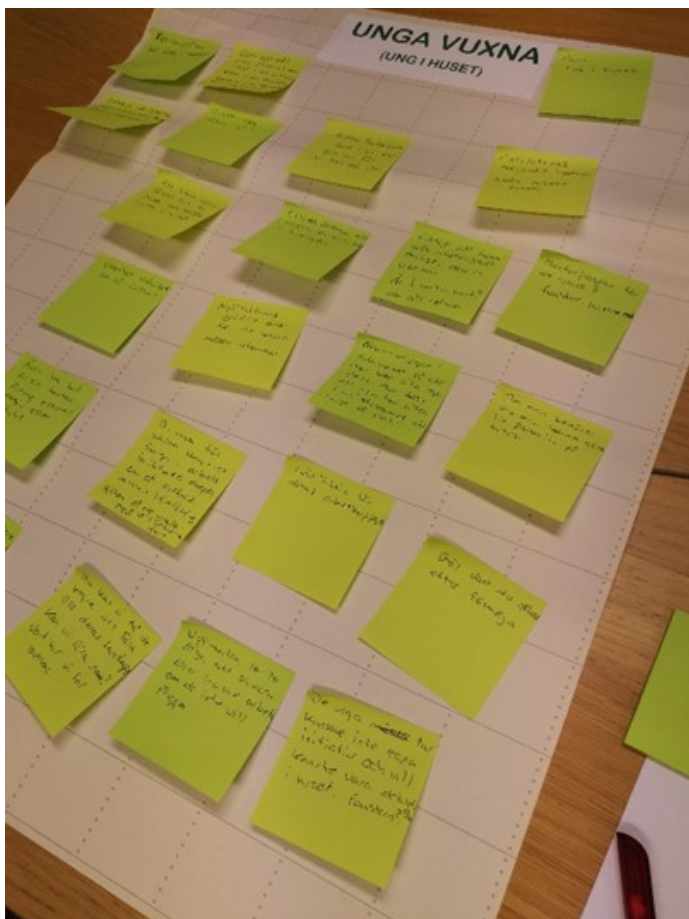
Blanda alltihop i en mixer. Häll upp i två glas.

Klart!



Kick off/Planeringsdag 2021-08-16 i bilder



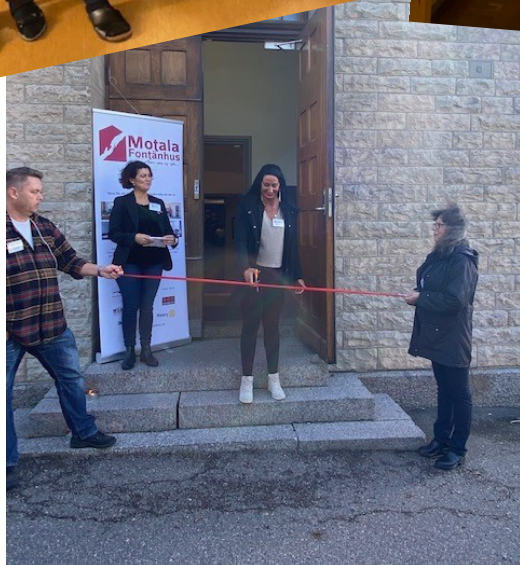


Vi hade vår **kick-off/ planeringsdag** måndagen 16/8 och det var ett stort gäng som var med från start och deltog i grupparbeten som grundar sig i vår verksamhetsplan och dess olika delar – Kompetensutveckling, Finansiering och Unga Vuxna. Arbetet är inlett och nu ska vi tillsammans djup-dyka inom respektive område. Ett arbete som löper på under hösten/våren.

Alla som var med deltog och aktivt bidrog med tankar och idéer på hur vi ska forma och utveckla verksamheten.

Invigningsveckan i bilder

4/10-8/10-2021





Invigningsveckan V40

Invigningsveckan 4/10-8/10, en hel vecka fylld med inspiration, fina och rörande medlemsberättelser och föreläsningar. En och annan tankeställare och känslor som väcktes till liv, det blev en och en annan tår som fälldes. Föreläsningarna avlöste varandra och våra medlemmar berörde oss starkt med sina berättelser.

Tack för ert MOD.

Eva Storm som håller i avslappningen hos oss varje tisdag föreläste om just avslappning och dess betydelse och vi fick med oss en del tips att tänka på. Eva poängterade vikten av ANDNINGEN och ÅTERHÄMTNING.

Aamod Korhonen föreläste om sitt projekt "Hope som är ett konst- och dokumentärt projekt som är utformat för att ta itu med stigmatiseringen av manlig psykisk ohälsa och sprida kunskap om HOPP och POSITIVITET".

Eva Svärd kom till oss från Örebro och föreläste om sin resa, sin utmattning och sin väg tillbaka. Föreläsningen "Med mitt mod genom ett utmattningssyndrom" tog oss igenom hennes resa. Hon berörde oss starkt med sitt budskap och fick oss alla som lyssnade att inse hur skört livet är och hur viktigt det är att ta hand om oss, att lyssna på kroppen, att uppmärksamma signalerna och att våga söka hjälp. Att ha MOD att prata.

Tre ord som vi tar med oss från denna vecka är **ÅTERHÄMTNING, HOPP OCH MOD.**

Tack alla som gjorde denna vecka möjlig, alla våra gäster som tog sig tid och kom till oss och till våra medlemmar som hjälpt till i huset med möblering, städning, lagat mat och bakat kakor och som deltog aktivt under hela veckan. STOR TACK till er som också delade med er av era berättelser.



HLR

HLR – Hjärt och lungräddning

Onsdag 20/10 hade vi förmånen att kunna utbilda oss i HLR, livsviktigt och livsavgörande. Viktiga minuter som kan rädda liv.

”Varje minut är viktig och chansen att överleva minskar med 10 procent för varje minut som går om ingen gör någon åtgärd med hjärt-lungräddning och defibrillering”



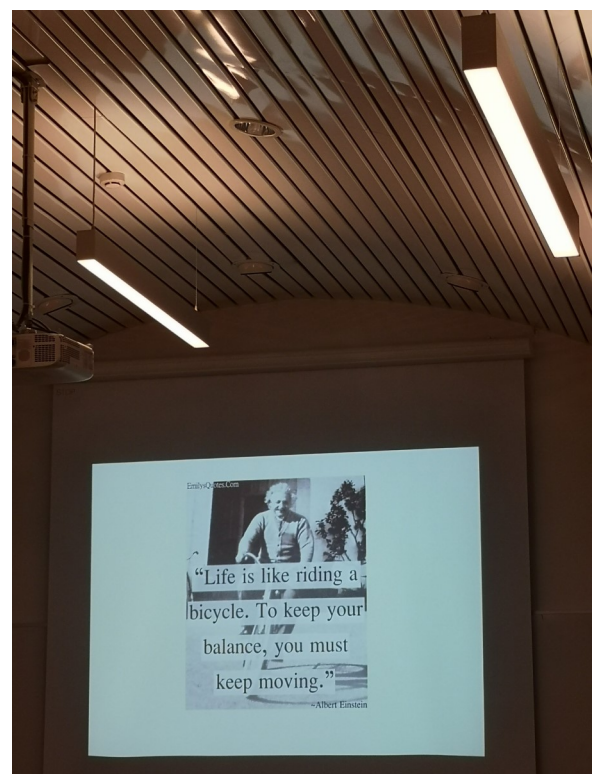
Chefsdagar i Göteborg

18-19 oktober fick jag äntligen möjlighet att träffa alla chefskollegor från samtliga Fontänhus i Sverige. Det var ett glatt gäng som träffades efter en lång tid med endast digitala möten. Under dessa dagar var även styrelserepresentanter/ordförande med från husen.

2 dagar fyllda med information om bla Folkhögskoleföreningen Gyllenhuset. Diskussion kring SFR's uppdrag och samtal och information om arbetsmiljön. Vi fick möjlighet att i mindre grupper arbeta och diskutera kring ovanstående punkter. Vi fick tid att reflektera och resonera kring våra uppdrag och verksamheter. 2 givande dagar med mycket input, idéer, utbyte och tankar.

Känns bra, tryggt och roligt att få vara en del av det här gänget. Fontänhusen i Sverige, vi gör SKILLNAD på RIKTIGT!

Elizabeth



Tjällknöl

- 1 kg kött av innanlår benfritt
- 1 l vatten
- 1 dl salt
- 2 msk strösocker
- 1 lagerblad
- 1 tsk svartpeppar, krossad
- 2 msk enbär, krossade

Gör så här

1. Djupfrys köttet. Lägg köttet otinat på ett galler i en långpanna, sätt in i kall ugn på nedersta falsen och sätt ugnen på 100 grader. Långtidsstek i 9–10 timmar, gärna över natten. Stick in en termometer efter ca 2 timmar när köttet tinat, ta ut köttet när termometern visar 65 grader.
2. Blanda ingredienserna till lagen i en kastrull och koka upp. Lägg köttet i en bunke. Häll den heta lagen över köttet och täck över. Ställ köttet i sin lag på ett svalt ställe i 4–5 timmar.



Tips inför avslappningsträningen

- ♦ Stäng om dig
- ♦ Tala om att du vill vara ifred
- ♦ Skylt på dörren
- ♦ Stäng av mobiltelefonen
- ♦ Liggunderlag el. matta (ej sängen för det är lätt att somna)
- ♦ Ev. en kudde under huvudet och en filt, rygproblem ha en kudde under knäna
- ♦ Om du sitter, stöd för ryggen, båda fötterna i golvet, böj huvudet lite framåt
- ♦ Ta av skor, glasögon, klocka, knäpp upp i midjan, gör det bekvämt för dig
- ♦ Du bestämmer och har kontrollen
- ♦ Vara som du är, ta emot de upplevelser som kommer
- ♦ Tillåtet att: Hosta, nysa, skratta, klia sig, ändra ställning



Låt bli att ändra allt samtidigt, ta små steg i taget.

Släpp alla krav, slappna av och njut!

Lycka till!

Ex på övningar: korta eller långa. Du kan sitta, stå eller ligga.

Dra ett djupt andetag genom näsan, långt ner i magen, knyt vänster hand hårt och håll andan. Andas långsamt ut genom näsan, slappna av i handen och låt eventuella spänningar rinna av dig med utandningen. Dra ytterligare ett par djupa andetag och känn hur utandningen får dig att slappna av. Andas sedan lugnt och mjukt i din egen takt den tid du tycker känns bra, 1-2 min eller mera. Upprepa samtidigt tyst för dig själv några av förslagen som du ser här nedan i texten.

- ♦ Lugn och säker
- ♦ Jag slappnar av mer och mer
- ♦ Avslappnad och lugn
- ♦ Jag kan. **Jag** när du andas in, **Kan** när du andas ut.
- ♦ Upprepa tyst för dig själv flera gånger ”Tungan, axlar, händer, lår”.
- ♦ Andas ut det du vill bli av med, tex trötthet. Andas in det du vill ha/känna, tex glädje, lugn. Fyll hela dig med det du vill ha/känna.
- ♦ Eller bara andas och känn hur det rör sig, följ din andning.
- ♦ Andas in och ut genom hjärtat

Har du slappnat av bara någon minut öppnar du dina ögon och fortsätter med det du höll på med. Om du har slappnat av en längre stund, börja rör på dig lite mjukt och lugnt, dra ett djupt andetag, ge dig själv ett stort leende och slå upp dina ögon. Gäs pa gärna. Tänk på hur katten gör när den vaknar.

Lycka till, varma hälsningar Eva

Riktlinjer för tidningen *Vintergatan*

Vem som helst kan skriva i tidningen, du kan välja att ha ditt namn med, men det går också bra att skriva anonymt för den som hellre vill det. De bilder man har med i tidningen måste man själv ha fotograferat eller ha tillstånd till. Texter och bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda.

Alla citat ska ha angiven källa.

Du kan antingen göra det hemifrån via WebEx eller på plats i huset. Du kan skriva för hand, fota, dokumentera, beskriva, berätta fritt om vad som intresserar dig och som du tror att andra vill ta del av.

Vi hjälper till med att renskriva texter.



Vill du stödja vårt arbete?

Motala Fontänhus är en ideell organisation som vänder sig till personer med psykisk ohälsa, vi tar tillvara på det friska hos varje individ och fokuserar framåt i positiv riktning. Syftet är att re-integreras i samhället, att bryta isolering, att skapa struktur och att ha en progression i sitt mående, att återgå till arbete eller studier i någon form är ett av målen. Verksamheten fyller en mycket viktig funktion då den psykiska ohälsan är hög i vårt område. Vi är 1 av 13 hus i Sverige och vår överlevnad beror på de bidrag vi ansöker om årligen. I tillägg till detta har vi ett gott samarbete med flera privatpersoner och företag som på olika sätt stöttar oss i vårt arbete. Psykisk ohälsa har ökat och lyfts upp i många olika sammanhang. Våra medlemmar lever med psykisk ohälsa och många har även en svår ekonomisk situation. Många av dem har inte arbetat på länge eller varit på en arbetsplats av olika anledningar. Därför vill vi på Motala Fontänhus kunna erbjuda möjligheten till sponsrade och/eller subventionerade aktiviteter, såsom studiebesök, företagsbesök, prova på platser och upplevelser.

Är du intresserad av att veta mer om vår verksamhet, om hur den arbetsinriktade rehabiliteringen fungerar och hur en arbetsinriktad dag ser ut, träffas vi gärna och berättar. Man kan stödja oss på olika sätt och nedan följer en kort beskrivning om hur det kan se ut.

Vill du stödja vårt arbete?

- Du kan stödja oss genom att bli stödmedlem och skänka minst 200 kr (privatperson) eller 500 kr (företag) per år eller mer.
- Du som företagare/arbetsgivare kan genom ditt företag sponsra oss, både ekonomiskt och/eller genom andra gåvor.
- Du som företagare/arbetsgivare kan stödja oss genom att erbjuda våra medlemmar möjlighet till studiebesök, prova på plats, arbetsträning, arbetspraktik eller en anställning.
- Du kan stödja oss genom informationsträffar, föreläsningar, inspirationsföreläsningar, upplevelser eller annat.

Vi tar **TACKSAMT EMOT ALL SPONSRING** som kan ge våra medlemmar det **"lilla extra"** i vardagen, som kan öka deras motivation och styrka att vilja komma tillbaka till en fungerande vardag. Med andra ord, **DITT STÖD** gör **SKILLNAD** och kan vara allt från ett studiebesök, ekonomiskt stöd, materiella ting som kan liva upp husets interiör, till fika, mat, påskägg och julklappar. Det är bara fantasin som sätter gränser. Som **TACK** för ditt bidrag får du som privatperson ditt namn på vår hemsida under stödmedlem om du önskar. Som företag/arbetsgivare visas din logga på vår hemsida med direktlänk till din hemsida och omnämns i vårt informationsmaterial som visas upp vid våra utåtriktade aktiviteter. Vill du förbli anonym går det också bra, meddela oss bara det.

Hur blir jag sponsor/stödmedlem?

Du blir det enklast genom att göra insättning via vårt bankgiro: **517-6177**

Alt via Swish: **123 512 55 05**

Glöm inte att ange namn och e-postadress så vi vet vem du är.

-Har du några frågor eller idéer kring sponsring, subvention, stödmedlemskap eller annat, går det bra att kontakta oss på tel **079-34 15 610** eller via epost på **info@motalafontanhus.se**

VÅRA SPONSORER

MIXUM

WILLY:S

KÖRPEŃ

ERIKSHJÄLPEN
SECOND HAND

ANYAS LIVS

Sterisol



MOTALA
MAXI
ICA STORMARKNAD

GODIS
JÄTTEN

Svenska kyrkan 
MOTALA FÖRSAMLING

TEAM SPORTIA®

 ASTACUS



PRO



Vadstena Sparbank



Motala livs

WONDERCOM.

Vill du ha kontakt med ett Fontänhus?

Fontänhusen i Sverige

I Sverige finns det i dag 13 fontänhus. Nedan hittar du kontaktuppgifter till dem andra 12 svenska Fontänhusen samt Sveriges Fontänhus Riksförbund.

Sveriges Fontänhus Riksförbund

Box 4051
102 61 Stockholm
0766-31 23 53

Fountain House

Götgatan 38
118 26 Stockholm
08-714 01 60

Fontänhuset Malmö

Engelbrektsgränd 14
211 33 Malmö
040-12 00 13

Fontänhuset Båstad

Aromavägen 48
269 37 Båstad
0431-724 80

Fontänhuset Falun

Tullkammaregatan 2
791 31 Falun
070-448 49 04

Fontänhuset Göteborg

Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
031-12 30 01

Lunds Fontänhus

Kävlingevägen 15
222 40 Lund
046-12 01 95

Fontänhuset Nyköping

Brunnsgatan 5A
611 32 Nyköping
0155-26 81 40

Falkenbergs Fontänhus

Storgatan 71
311 74 Falkenberg
0346-71 10 71

Fontänhuset Örebro

Målgatan 11-13
702 16 Örebro
019-32 05 20

Fontänhuset i Sköndal

Knut Sjöbergs väg 6
128 64 Sköndal
072-968 66 24

Fontänhuset Helsingborg

Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
042-24 50 60

Fontänhuset Trappan Älmhult

Vallgatan 10
343 34 Älmhult
0476-480 10



**SVERIGES FONTÄNHUS
RIKSFÖRBUND**

Medlem i Clubhouse International

Dem som deltagit i arbetet med denna tidning är Linnéa, Lisa, Eva och Mirjam.





Motala Fontänhus

där man tillåts vara sig själv...

Öppettider:

Måndag-torsdag: 08.30-16:00

Fredag: 08:30-15:00

Kontakt:

079- 341 56 10

Källgatan 8

591 35 Motala

Hemsida:

www.motalafontanhus.se

Epost:

info@motalafontanhus.se

Bankgiro:

517-6177

Organisationsnummer:

802475-6283

Följ oss på sociala medier!

[https://www.facebook.com/
MotalaFontanhus](https://www.facebook.com/MotalaFontanhus)

