

FONTANA

2 / 2025



Kontaktuppgifter - Yhteystiedot

Klubbhus Klubitalo Fontana

Lokföraregatan 9 - Veturinkuljettajankatu 9

10300 Karis / Karjaa



040 8650591



info@klubbhusfontana.fi



www.klubbhusfontana.fi



Klubbhus Klubitalo Fontana



Klubbhusfontana

Öppethållningstider - Aukioloajat

må-fr 8.00-16.00 ma-pe

ons 16.00-19.00 ke

(kvällsprogram-iltaohjelma)

Delaktiga - Osallistuneet

Pamela, Julia, Ina, Sari, Lexi, Axel, Kisse, Hanna,
Tiina, Kenneth, Toni, Stefan, Roger, Linda, Såde

Innehåll - Sisältö

3 Ledaren - Pääkirjoitus

4 Europa konferens - Eurooppa konferenssi

5 Sommarutfärder - Kesäretket

6 Bostadslösas natt

7 Asunnottomien yö

8 Köpenhamn & Lund

9 Green Care

10 Folkka

11 Lilla Galleriet / DIY

12 Studier - Opiskelut

13 Studier - Opiskelut

14 Gibraltar - resa

15 Gibraltar - matka



Har du utmaningar med din psykiska hälsa?

Då kan Klubbhus Fontana vara något för dig.

Du bestämmer själv hur delaktig du vill vara, när du vill delta samt vad du vill engagera dig i när du är här. Verksamhetens koncept är att du som medlem ska få använda och utveckla din förmåga och styra över din återhämtning i din takt och känna dig betydelsefull.

Till Fontana är du välkommen precis som du är, här är du väntad och behövd!

Onko sinulla haasteita mielenterveyden kanssa?

Silloin Klubitalo Fontana voisi sopia sinulle.

Päätät itse, kuinka aktiivisesti osallistut, milloin haluat osallistua toimintaan ja mitä haluat tehdä ollessasi täällä. Toiminnan ideana on, että sinä jäsenenä pystyt käyttämään ja kehittämään kykyjäsi, hallitset palautumistasi omaan tahtiisi sekä koet itsesi merkitykselliseksi.

Fontanaan olet tervetullut sellaisena kuin olet, täällä sinua odotetaan ja tarvitaan!



Pärbild / Kansikuva: Kisse

Ledaren - Pääkirjoitus

Axel heter jag, ursprungligen från Sverige, men sedan 2023 huserar jag numera i Ekenäs här i Finland. Till vardags är jag kock, och har varit så i lite över 20 år. Lediga dagar spenderas helst med frugan, Lexi. Hon har varit medlem här på Fontana några månader längre än mig, men från första dagen sen jag kom hit, har jag inte känt mig något annat än välkommen. Fontana bidrar med en härlig atmosfär i vardagen och väldigt trevliga individer att umgås med.

Sommaren har kommit och farit, och även om hösten färgar världen vacker med varma färger, har regn och rusk en förmåga att dra ner temperaturen. Men vädret till trots, när man lämnar klubbhuset för dagen, är det med en varm känsla man tar med sig.

Vi, Lexi och jag, önskar alla läsare och medlemmar en fortsatt fin höst!

Olen Axel, alun perin Ruotsista, mutta vuodesta 2023 lähtien olen asunut täällä Tammisaassa. Ammatiltani olen kokki, ja olen ollut alalla jo yli 20 vuotta. Vapaapäivinä vietän mieluiten aikaa vaimoni Lexin kanssa. Lexi on ollut Fontanan jäsen muutamaa kuukautta pidempään kuin minä, mutta siitä lähtien kun tulin mukaan, olen tuntenut oloni todella tervetulleeksi. Fontana tuo arkeen ihanan ilmapiirin ja paljon mukavia ihmisiä, joiden kanssa on ilo viettää aikaa.

Kesä on tullut ja mennyt, ja vaikka syksy värittää maailman lämpimillä sävyillä, sade ja tuuli osaavat kyllä laskea lämpötilaa. Mutta säästä huolimatta, kun päivän päätteeksi poistuu klubitalolta, sydän on lämmin ja mieli hyvä.

Me, Lexi ja minä, toivotamme kaikille lukijoille ja jäsenille oikein ihanaa syksyn jatkoa!

Mitt namn är Alexandra, men många känner mig som Lexi! Jag har varit medlem i ungefär ett halvår nu, och det har varit en intressant resa hittills. Jag har hittat ett fint stödnätverk här på klubbhuset, tack vare personalen, och dessutom har jag fått flera nya vänner.

För det mesta jobbar jag i receptionen, men jag försöker också hjälpa till med annat – som chaufför, som stödperson och som fadder i huset.

Marknadsföring har alltid varit ett stort intresse för mig, och jag sitter också med i några klubbhusstyrelser, så att jag kan bidra, vara en modig röst och påverka både framtiden och utvecklingen i huset.

Klubbhuset är en bra plats att komma till när man behöver mental stöttning och kraft i vardagen. Här blir alla accepterade precis som de är. Så länge alla bemöter varandra med respekt, förblir stämningen i huset lugn och harmonisk.



Moi, nimeni on Alexandra, monet tuntevat minua Lexinä! Olen ollut jäsenenä noin puolivuotta ja on ollut mielenkiintoinen matka tähän mennessään, kuinka hyvä tuki-verkosto olen löytänyt klubitalolta työntekijöiden avulla ja uusia kavereita olen myös löytänyt. Suurin osaksi olen respassa, ja pyrin auttaa myös muissa asioissa, kuten kuskina, vertaistukena ja kummina talolla. Markkinointi ollut suuri kiinnostus, ja olen myös muutaman klubitalon hallituksessa mukana, että voin olla avuks ja rohkeena äänenä vaikuttamassa tulevaisuutta ja edistystä talossa. Klubitaloon on hyvä paikka mennä, saadakseen henkisesti tukea ja voimavaraa arkeen. Täällä hyväksytään kaikki semmoisena kun on. Kunhan kaikki kohtelee muita kunnioituksella, niin talon henki pysyy rauhallisena.

Europa konferens- Eurooppa konferenssi

Jag deltog tillsammans med Klubbhus Fontana i Klubbhusens Europakonferens. Konferensen hölls i Helsingfors i Finlandiahuset. Evenemanget var

mycket välorganiserat. På plats fanns fantastiska frivilliga medlemmar och personal från olika klubbhus som hjälpte till att göra evenemanget smidigt. Under konferensen behandlades flera viktiga och intressanta ämnen som väckte diskussion och stärkte gemenskapen internationellt. Vi lärde oss mycket om klubbhusens verksamhet i olika länder, och de lärde sig också av oss. Sammantaget en intressant och trevlig upplevelse. -Toni-

Vi åkte bil till Finlandiahuset i Helsingfors. I

Finlandiahuset var det många människor, bland annat från Tyskland och Sverige. Vi lyssnade på föreläsningar, varefter vi åkte spårvagn till Helsingfors Klubbhus var vi bekantade oss med deras

verksamhet. Deras verksamhet är på många sätt lik vår på Fontana, även om till exempel lokalerna var väldigt annorlunda. På konferensen träffade jag en man från Kajana. Konferensens arrangemang var bra och maten var god och varierad. -Stefi-

Det var många deltagare från finska klubbhus och focus var mycket på hur vi har det i Finland. Kunde ha varit flera deltagare från flera länder i Europa. Jag hade äran att få fungera som tolk (finska/svenska) under besöket till Helsingfors Klubbhus. -Kenneth-

Ett fint och välorganiserat helhetsupplägg!

Fantastiskt att se hur mycket klubbhuskunnande vi har här i Norden. Det skulle ha varit trevligt att delta i hela programmet, då man skulle ha haft en bättre möjlighet att lära känna deltagare från olika länder. -Samuli-

Osallistuin Klubitalo Fontanan kanssa Klubitalojen Eurooppa konferenssiin. Konferenssi pidettiin Helsingissä Finlandia-talolla. Tapahtuma oli erittäin onnistuneesti organisoitu. Paikalla oli eri Klubitaloilta mahtavia vapaaehtoisia jäseniä ja henkilökuntaa auttamassa tapahtuman mutkatonta toimivuutta. Konferenssissa käytiin läpi useita tärkeitä ja mielenkiintoisia aiheita, jotka herättivät keskustelua ja kehittivät yhteisöllisyyttä kansainvälisesti. Opimme paljon eri maiden Klubitalojen toiminnasta, kuin myös he oppivat meiltä. Kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen ja mukava kokemus. -Toni-

Mentiin autolla Helsinkiin Finlandiatalolle. Finlandiatalolla oli paljon ihmisiä mm Saksasta ja Ruotsista. Kuunneltiin luentoja, jonka jälkeen menimme raitiovaunulla Helsingin Klubitalolle missä me tutustuimme heidän toimintaansa. Heidän toimintansa on monella tavalla samankaltaista kuin meillä Fontanassa, vaikka esimerkiksi tilat olivat hyvin toiseltaiset. Konferenssissa tutustuin mieheen, joka oli Kajaanista. Konferenssi järjestelyt olivat hyvät ja ruoka oli maittava ja monipuolinen. -Stefi-

Mukana oli paljon osallistujia suomalaisista klubitaloista, ja painopiste oli pitkälti siinä, miten meillä Suomessa asiat ovat. Osallistujia olisi voinut olla useammasta Euroopan maasta. Minulla oli kunnia toimia tulkkina (suomi/ruotsi) vierailun aikana Helsingin Klubitalolla. -Kenneth-

Hienosti järjestetty kokonaisuus! Mahtavaa nähdä kuinka paljon klubitaloosaamista meiltä pohjoismaista löytyy. Olisi ollut mukavaa osallistua koko kokonaisuuteen, jolloin olisi ollut parempi mahdollisuus tutustua eri maiden osallistujiin. -Samuli-



Sommarutfärder - Kesäretket

Vi var på många utfärder under sommaren. Vi besökte Pumpviken och hade lite mat med oss. Där spelade vi också Mölkky. Från Pumpviken åkte vi vidare till Billnäs och besökte museet vid kraftverket. Vädret var soligt! Vi besökte också Chokladfabriken och där köpte vi choklad. Hallonchoklad är min favorit. En annan gång besökte vi Fiskars där vi fick se en man som jobbade med glasblåsning. Min favoritutfärd var utfärden till Björnviken där vi grillade och spelade spel. Några av oss vågade också simma. -Roger-

Vi var på en trevlig resa till Barösund i Ingå skärgård. Maten smakade bra på stranden. Vi kände havsbrisen och en del var och simmade. En annan gång var vi till Mjölbolsta och besökte "Lande" frisbeegolf bana. Vi kastade frisbee, badade bastu, simmade och grillade korv. Vi träffade nyfikna får och besökte stora växthus där det odlades bland annat tomat och chili. Vi fick också med oss en låda tomater. Vi vandrade i terrängen, bland högt gräs och myrstackar. Det var en mycket varm och trevlig dag. -Kenneth-

Kesän aikana teimme monia retkiä. Kävimme Pumpvikenä katsomassa ja meillä oli vähän eväitä mukana. Siellä pelasimme myös mölkkyä. Pumpvikenistä jatkimme Billnäsiin ja vierailimme voimalan museossa. Sää oli aurinkoinen! Kävimme myös Suklaatehtaalla, ja siellä ostimme suklaata. Vadelmasuklaa on minun suosikkini. Toisella kerralla vierailimme Fiskarsissa, jossa näimme miehen työskentelevän lasinpuhalluksen parissa. Lempiretkini oli kuitenkin Björnvikenin retki, jossa grillasimme ja pelasimme pelejä. Jotkut meistä uskalsivat myös uida. -Roger-

Meillä oli mukava matka Barösundiin, Inkoon saaristoon. Ruuat maistuivat hyvältä rannalla. Tunsimme merituulen ja osa kävi uimassa. Toisella kertaa kävimme Mjölbolstassa ja vierailimme "Landessa" frisbeegolf-radalla. Heitimme frisbeetä, saunoimme, uimme ja grillasimme makkaraa. Tapasimme uteliaita lampaita ja kävimme suurissa kasvihuoneissa, joissa viljeltiin mm. tomaattia ja chiliä. Saimme myös mukaamme laatikollisen tomaatteja. Patikoimme maastossa, korkeassa heinässä ja muurahaiskekojen lomassa. Päivä oli erittäin lämmin ja mukava.

-Kenneth-



Bostadslösas natt

Fontana var med och uppmärksammade **Bostadslösas natt, 17.10 kl. 14 – 19**, ett tvåspråkigt evenemang vid Fokus, Karis.

FN har utlyst 17.10 till de fattigas och utslagnas dag. De bostadslösas natt arrangeras på flera orter. Det vill väckas diskussioner om trygghet och otrygghet.

Inget hem, ingen trygghet. Efter en tioårsperiod av positiv utveckling med bostadslösheten i Finland, har det nu visat sig att vi igen har en stigande bostadslöshet sedan 2012.

Vräkningar steg under förra året med 23% i Helsingfors och 11% i hela landet.

Under 2024 ökade antalet personer som övernattar ute med 50%.

60% av de hemlösa bor hos släktingar eller vänner.

25 000 finländare har från Fpa fått en uppmaning om att flytta till billigare bostad.

Bostadslöshet är inte individens misslyckande – det är samhällets strukturella misslyckande.

Orsaker till bostadslöshet kan vara tex. fattigdom, sjukdomar eller marginalisering. I dagsläge hotas också studerande, låginkomsttagare, barnfamiljer, pensionärer och ensamstående föräldrar. Ökade levnadskostnader och förhöjningar av hyror är riskfaktorer. Behovet av stöd och hjälp märks tydligt i församlingens diakoniarbete och bland tredje sektorn verksamheter.

Bostadslöshet försämrar förutsättningarna för ett människovärdigt liv.

Arrangörer för evenemanget i Karis var många och samarbetet fungerade bra. Till evenemangets program hörde ett flertal musikartister, möjlighet att spela jätte-schack, paneldiskussion och umgänge. Det fanns grillkorv, kaffe, bulle och popcorn för de som var sugna på något ätbart, allt utan kostnad för besökare. På plats fanns även möjlighet att få presentkort och / eller yllesockor för behövande.

Evenemanget besöktes av c.250 personer, allt från barn till pensionärer. Det lyftes fram både via lokala tidningar och radio.

I paneldiskussionen deltog Johan Kvarnström, Christoffer Lindholm, Holger Wickström, Diana Rehn och Berndt Holmström.

BOSTADSLÖSAS NATT
FRE 17.10.2025 KL. 14-19

Inget hem, ingen trygghet

Framför Fokus, Dalgatan 4, Karis
Evenemanget är rusmedelsfritt och öppet för alla – Välkommen!

Grillning, bulle & kaffe, gemenskap, jätte-schack, popcorn...
Yllestrumpor och presentkort till dem som behöver.

14.00 Evenemangets öppning
Annika Práhl

14.00-19.00 Musik
Johannes Westö, Egokuolema, Vena & Anges,
Duomituinen, Sakari Hukka & Poll

15.30-16.00 Paneldiskussion
Johan Kvarnström, Erfarenhetsexpert,
Christoffer Lindholm, Holger Wickström
& Berndt Holmström

Dessutom på Ratatupa (Felix Froms gata 4)
9-12 Frukost & 12-14 Soppa

Arrangörer: Lions club Karis-Karjaa, Klubbhus Fontana,
Mty Kalppari, Kulturverkstad Grabbe, Karis-Pajo svenska församling,
Raaseporin suomalainen seurakunta, Raaseborg Navigatorm,
Karjaan Ratatupa, Mathjälpi, Emmaus Westervik

Stöder evenemanget: K-Supermarket Karis, Emmaus Westervik

Ett hem är grunden för ett människovärdigt liv. Att sakna det berör oss alla
och påverkar hela samhällets känsla av trygghet.



Asunnottomien yö

Fontana oli mukana huomioimassa **Asunnottomien yötä 17.10 klo 14–19** kaksikielisessä tapahtumassa Karjaan Fokuksessa.

YK on julistanut 17.10 köyhyyden ja syrjäytymisen päiväksi. Asunnottomien yötä järjestetään useilla paikkakunnilla. Tarkoituksena on herättää keskustelua turvasta ja turvattomuudesta.

Ei kotia, ei turvaa. Kymmenen vuoden positiivisen kehityksen jälkeen asunnottomuuden suhteen Suomessa on nyt havaittu, että asunnottomuus on jälleen ollut kasvussa vuodesta 2012 lähtien.

Häädöt kasvoivat viime vuonna Helsingissä 23 % ja koko maassa 11 %.

Vuonna 2024 ulkona yöpyvien määrä kasvoi 50 %.

60 % asunnottomista asuu sukulaisten tai ystävien luona.

25 000 suomalaista on saanut Kelalta kehotuksen muuttaa edullisempaan asuntoon.

Asunnottomuus ei ole yksilön epäonnistuminen – se on yhteiskunnan rakenteellinen epäonnistuminen.

Asunnottomuuden taustalla voivat olla esimerkiksi köyhyys, sairaudet tai syrjäytyminen. Nykyisin myös opiskelijat, pienituloiset, lapsiperheet, eläkeläiset ja yksinhuoltajat ovat vaarassa. Elinkustannusten nousu ja vuokrien korotukset ovat merkittäviä riskitekijöitä. Tarve tuelle ja avulle näkyy selvästi seurakunnan diakoniatyössä ja kolmannen sektorin toiminnassa.

Asunnottomuus heikentää ihmisarvoisen elämän edellytyksiä.

Tapahtuman järjestäjiä Karjaalla oli useita, ja yhteistyö sujui hyvin. Tapahtuman ohjelmaan kuului useita musiikki-esiintyjiä, mahdollisuus pelata jätti-shakkia, paneelikeskustelu ja yhdessäoloa. Tarjolla oli grillimakkaraa, kahvia, pullaa ja popcornia – kaikki kävijöille maksutta. Paikan päällä oli myös mahdollisuus saada lahjakortti ja/tai villasukat tarvitseville.

Tapahtumassa vieraili noin 250 henkilöä, lapsista eläkeläisiin. Se sai näkyvyyttä paikallislehdissä ja radiossa.

Paneelikeskusteluun osallistuivat Johan Kvarnström, Christoffer Lindholm, Holger Wickström, Diana Rehn ja Berndt Holmström.



Köpenhamn & Lund

Vi startade från Fontana på morgonen med bil mot Helsingfors-Vanda flygfält. På terminalen möttes vi av deltagare från andra klubbhus. Vi hade god samvaro och lite nervositet. Vi flög till Köpenhamn. När vi kom till Köpenhamn var det regnigt. Vi gick till vårt hotell och efter det till en restaurang. Vi promenerade mycket. Under promenaderna mötte vi många cyklister, man behövde vara alert. Vi övernattade på hotell och följande dag besökte vi klubbhuset i Köpenhamn "Fountain house København". Vi blev väl mottagna och fick bekanta oss med huset. Huset var som en labyrint med många trappor. De hade ett loppis rum och en keramikverkstad. De lagade själva muggar till sitt café. De hade också en kulturverkstad samt en snickarverkstad. De hade också en studieenhet samt en skola i närheten.

Till Lund åkte vi med fullsatt tåg över Öresundsbron. När vi steg av tåget befann vi oss i en idyllisk småstad. Vi promenerade en lång väg till hotellet. Följande dag besökte vi Lunds enorma klubbhus "Lunds Fontänhus". Eftersom Lund är en universitetsstad så har Klubbhuset många unga medlemmar. Dagliga besök på ca 130 besök fördelade på 7 enheter. Vi bekantade oss främst med studieenheten och fick mycket information. De hade också många olika kreativa grupper och aktiviteter. Vi delade upp oss i grupper och fick bekanta oss med olika enheters verksamhet. Vi var med på klubbhusmötet, lyssnade, svarade på frågor och en av oss fick också komma upp på scen. Verksamhetsledaren ledde klubbhusmötet.



Aloitimme aamulla Fontanasta autolla kohti Helsingin-Vantaan lentokenttää. Terminaalissa tapasimme osallistujia muista klubitaloista. Tunnelma oli hyvä, ja mukana oli myös hieman jännitystä. Lensimme Kööpenhaminaan. Kun saavuimme Kööpenhaminaan, siellä satoi. Menimme hotellillemme ja sen jälkeen ravintolaan syömään. Kävelimme paljon. Kävelyillä kohtasimme paljon pyöräilijöitä, joten piti olla tarkkana.

Yövyimme hotellissa, ja seuraavana päivänä vierailimme Kööpenhaminan klubitalossa, "Fountain House Københavnissa". Meidät otettiin hyvin vastaan ja saimme tutustua taloon. Talo oli kuin sokkelo, jossa oli paljon portaita. Siellä oli kirpputorihuone ja keramiikkapaja. He valmistivat itse kahvilansa mikit. Lisäksi heillä oli kulttuuripaja sekä puuverstas. Talossa toimi myös opintoyksikkö ja lähellä oli koulu.

Lundin matkan teimme täpötäydessä junassa, joka kulki Juutinrauman sillan yli. Kun astuimme junasta ulos, olimme idyllisessä pikkukaupungissa. Kävelimme pitkän matkan hotellille. Seuraavana päivänä vierailimme Lundin valtavassa klubitalossa, "Lunds Fontänhusissa". Koska Lund on yliopistokaupunki, klubitalolla on paljon nuoria jäseniä. Päivittäisiä kävijöitä on noin 130, jakautuneina seitsemään yksikköön. Tutustuimme erityisesti opintoyksikköön ja saimme paljon tietoa sen toiminnasta. Lisäksi heillä oli monia erilaisia luovia ryhmiä ja aktiviteetteja.

Jaottauduimme ryhmiin ja saimme tutustua eri yksiköiden toimintaan. Osallistuimme myös klubitalokokoukseen, kuuntelimme, vastasimme kysymyksiin ja yksi meistä pääsi jopa lavalle. Toiminnanjohtaja johti klubitalokokousta.



Greencare



Vårt växthus har visat sig vara ett utmärkt tillskott! Det har passat våra behov perfekt, och den stadiga konstruktionen har stått emot även kraftigare vindbyar.

Vi har strävat efter att genomföra projektet ekologiskt och med en liten budget. Återbruk har varit en viktig del: till exempel har vi använt tomma bananlådor som odlingslådor och äggskal från köket som gödsel.

Våra mål har uppfyllts fint – medlemmarna har varit engagerade i att ta hand om växterna, och växthuset har gett oss både en riklig skörd och mycket glädje över våra framgångar. Vårt Green Care-projekt framskrider lovande, och de första skördarna syns redan!

Dessutom har vi låtit en del av gräsmattan växa fritt. På så sätt har bin och andra viktiga pollinatörer fått gott om föda, samtidigt som vi har berikat vår närmiljö.

Kasvihuoneemme osoittautui loistavaksi hankinnaksi! Se on ollut meidän käyttööme oikein sopiva ja sen runko on kestänyt lujemmatkin tuulenpuuskat.

Olemme koettaneet selviytyä projektissamme ekologisesti kierrätysideologialla ja mahdollisimman pientä budjettia käyttäen, esimerkiksi käyttämällä kasvatuslaatikoina tyhjiä banaanilaitikoita.

Hyödynsimme myös keittiömme ruoanvalmistuksesta kertyneet kananmunankuoret lannoiteaineena. Olemme mielestämme onnistuneet varsin hyvin tavoitteessamme, sillä jäsenet ovat olleet erittäin sitoutuneita huolehtimaan kasveista ja kasvihuoneemme on tuottanut sadon lisäksi myös paljon onnistumisen iloa!

Kasvihuoneemme lisäksi olemme antaneet osan piha-alueemme nurmialueesta kasvaa luonnonvaraisesti, jolloin mehiläisillä ja muilla tärkeillä pölyttäjillä on riittänyt puuhaa kesällä



- Ina, Sari, Julia,
Hanna

Folkka

Vi har börjat ett samarbete med tredje sektorns verksamhet Folkka i Hangö. Vi var ett gäng från Fontana en vacker höstdag till Folkka i Hangö. Där bjöds det på bulle och kaffe, och vi fick träffa några som deltar i verksamheten i Hangö. Det beskrev verksamheten som viktig, då avståndet från Hangö till Fontana i Karis är lite långt.

Vi bestämde att vi skall träffas flera gånger samt göra även utfärder tillsammans. Efter två samarbetsträffar gick vi på en utfärd till en laavu i Hangö, där vi grillade korv och njöt av fin samvaro tillsammans. Träffen var så trevlig och man kände sig välkommen, och båda partner kände sig nöjda. Så vi hoppas nu på ett gott samarbete med Folkka i Hangö.

-Hanna.S-

Olemme aloittaneet yhteistyön kolmannen sektorin toiminnan Folkanin kanssa Hangossa. Eräänä kauniina syyspäivänä joukko meitä Fontanasta vieraili Folkan luona Hangossa. Siellä tarjottiin pullaa ja kahvia, ja saimme tavata joitakin toimintaan osallistuvia henkilöitä. He kuvasivat toimintaa tärkeäksi, sillä välimatka Hangosta Karjaalla sijaitsevaan Fontanaan on melko pitkä.

Päätimme, että tapaamme useampaan kertaan ja teemme myös retkiä yhdessä. Kahden yhteistyötapaamisen jälkeen teimme retken laavulle Hankoon, missä grillasimme makkaraa ja nautimme mukavasta yhdessäolosta. Tapaaminen oli erittäin miellyttävä, ja jokainen tunsu olonsa tervetulleeksi. Molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä, ja toivomme nyt hyvää ja hedelmällistä yhteistyötä Folkan kanssa Hangossa.



Lilla Galleriet

Lilla gallerian är ett underbar, liten butik på gågatan i Ekenäs. Från torget är det bara ett kvarter upp.

Lilla gallerian fungerar så att varje hantverkare har sin egen hylla. Dessutom har alla egna försäljningspass. Till försäljning finns allt möjligt, från honung till lampor och från korsstygn till keramik. Undertecknad har korsstygn till försäljning.

Välkommen!



Lilla gallerian on ihana, pieni putiikki Tammisaaren kävelykadulla. Torilta korttelin verran ylöspäin.

Lilla gallerian toimii siten, että jokaisella käsityöläisellä on oma hylly. Lisäksi jokaisella on myyntivuoroja. Myynnissä on kaikkea, hunajasta lamppuihin ja ristipistoista keramiikkaan. Allekirjoittaneella on myynnissä ristipistoja.

Tervetuloa!

DIY (Do it yourself)

I Fontanas veckokalender finns ofta DIY, vilket betyder "Do it yourself", alltså "Gör det själv". Då arbetar vi med händerna för klubbhusets bästa – konkreta saker som varierar beroende på behov. Under året har vi till exempel sytt förkläden till husets kök, planerat växter och grönsaker, gjort födelsedagskort, samt byggt 200 insektshotell till ett gemensamt klubbhusevenemang. Just nu planerar vi ett skyddstak för luftvärmepumpens utomhusenhet och att rusta upp utemöblerna. Det här har varit roligt ur många perspektiv, eftersom man får se konkreta resultat.



Fontanan viikkokalenterissa löytyy usein DIY, joka tarkoittaa Do it yourself eli Tee se itse. Silloin teemme käsillä töitä klubitalon hyväksi, jotain konkreettisia asioita, jotka vaihtelevat tarpeen mukaan. Vuoden aikana olemme tehneet esimerkiksi talon keittiöön essuja, istuttaneet kasveja ja kasviksia, tehneet syntymäpäiväkortteja, rakensimme 200 kpl hyönteishotelleja yhteiseen klubitalojen tapahtumaan. Nyt on suunnitteilla ilmalämpöpumpun ulkoyksikön katos, ja kunnostaa ulkokuusteet. Tämä on ollut hauska moneen näkökulmasta, kun näkee konkreetista tulosta.



Studier - Opiskelut

Mitt namn är Linda, jag har varit medlem i Fontana i snart två år. Fontana har hjälpt mig med många saker, till exempel att jag har kunnat börja studera till ett yrke. Först studerade jag till erfarenhetsexpert och nu studerar jag till ungdomsarbetare. Jag är verkligen tacksam över att jag har hittat min väg till Fontana och fått hjälp med att studera. Nu har jag ett yrke och snart ett till, och för det kan jag tacka Fontana.



Nimeni on Linda, olen ollut Fontanan jäsen kohta 2 vuotta. Fontana on auttanut minua monissa asioissa, kuten että olen päässyt opiskelemaan minulle ammattia. Opiskelin ensin kokemusasiantuntiaksi ja nyt opiskelen nuoriso työntekijäksi. Olen todella kiitollinen, että olen löytänyt tieni Fontanaan ja saanut apua opiskeluun opiskella. Nyt minulla on ammatti ja kohta on yksi lisää, kiitos siitä Fontanalle.

Samordnare för arbetsförmåga studier på Arcada

Har nyligen påbörjat studier i Arcada och genom dessa studieupplevelser har jag som mål att få en inblick i de utmaningar som påverkar människors arbetsförmåga och möjligheter till sysselsättning.

En viktig del är att förstå hur samarbetsnätverket fungerar och vilken roll jag kan ha i dem. Tanken är att kunna utveckla min förmåga att identifiera risker för nedsatt arbetsförmåga och att använda metoder som kan stärka både arbetsförmåga och vägen till arbete.

Genom studierna hoppas jag få en stark grund för att arbeta med människor i olika livssituationer och bidra till deras möjligheter att delta i arbetslivet.

-Kisse-



Työkykykoordinaattori opiskelut Arcadassa

Olen äskettäin aloittanut opinnot Arcadassa, ja näiden opintokokemusten kautta tavoitteeni on saada ymmärrystä niistä haasteista, jotka vaikuttavat ihmisten työkykyyn ja mahdollisuuksiin työllistyä.

Tärkeä osa on ymmärtää, miten yhteistyöverkosto toimii ja mikä rooli minulla voi siinä olla. Ajatuksena on kehittää kykyäni tunnistaa työkyvyn heikentymisen riskejä ja käyttää menetelmiä, jotka voivat vahvistaa sekä työkykyä että työllistymisen polkua.

Opintojen kautta toivon saavani vahvan perustan työskennellä ihmisten kanssa erilaisissa elämäntilanteissa ja edistää heidän mahdollisuuksiaan osallistua työelämään.

-Kisse

Min väg till studierna

Efter nästan 20 år som arbetslös insåg jag sommaren 2020 att jag behövde ta ansvar för min egen psykiska hälsa. Jag började med egenvård och senare fick jag stöd av en psykiatrisk sjukskötare. Tillsammans planerade vi rehabilitering och en arbetsprövning.

Genom detta kom jag i kontakt med Klubbhus Fontana, där jag fick en varm mottagning och en viktig gemenskap. Erfarenheten stärkte min vilja att utbilda mig inom välbefinnande och psykisk hälsa.

Med stöd från rehabilitering, socialtjänsten och sysselsättningsprojektet i Raseborg kunde jag planera för studier. Jag flyttade till Helsingfors, deltog i Klubbhusutbildning med Kisse och gick med i Helsingfors Klubbhus.

Efter förberedelser inför urvalsprov blev jag antagen till ergoterapeututbildningen vid Metropolia i Myllypuro. Studierna började i augusti 2025. Tröttheten är påtaglig, men med stöd från hälsovården, lärarna och klubbhusen känner jag tillförsikt inför framtiden.

-Toni-



Minun polkuni opiskeluihin.

Olin lähes 20 vuotta työttömänä, eräänlaisessa limbassa työkyvyttömyyden ja työnhaun välissä. Mielenterveyttäni en juuri huomionut, kunnes kesällä 2020 havahduin siihen, että vointini ei muutu ilman omaa aktiivisuutta. Aloitin omahoidon ja tein sitä itsenäisesti yli kaksi vuotta. Lopulta hakeuduin mielenterveyspalveluihin ja sain suuren avun psykiatriselta sairaanhoitajalta sekä kuntoutuksesta.

Työkokeilujakson kautta päädyin Klubitalo Fontanaan, jossa sain lämpimän vastaanoton ja merkityksellisen yhteisön. Kokemus vahvisti ajatusta siitä, että haluan hyvinvointi- ja mielenterveysalalle. Fontanan jälkeen liityin myös jäseneksi ja jatkoin suunnitelman tekemistä kohti opintoja yhdessä kuntoutuksen ja viranomaisten kanssa.

Muutin Helsinkiin, osallistuin Klubitalokoulutukseen Kissan kanssa ja liityin Helsingin Klubitaloon. Valmistauduin valintakokeisiin ja sain opiskelupaikan Myllypuron Metropoliaassa toimintaterapeuttikoulutuksesta. Opinnot alkoivat 20.8.2025.

Vaikka en ole täysin kunnossa, koen pystyväni opiskelemaan hyvin. Minulla on tuki opiskelijoiden hyvinvointipalveluista, lääkäriltä, fysioterapeutilta ja psykiatriselta sairaanhoitajalta. Klubitalot, terveydenhoito sekä opettajat ja ohjaajat ovat minulle tärkeitä tukiverkostoja. Väsymys on läsnä, mutta asenne on positiivinen ja luottavainen.

-Toni



Resa till Gibraltar

I slutet av augusti reste jag till Gibraltar. Delvis semesterresa och delvis för att bekanta mig med det Klubbhus som finns där. Jag flög till Málaga, tog bussen till La Linea, gick till Gibraltar.

Gibraltar hör till England, men finns i södra Spanien. Gibraltar är ett litet ställe, var deras kända berg tar upp över 60% av ytan. På berget bor Europas enda vilda apor, Berberapor. Ett mycket populärt turistmål. Även jag besökte berget, Rock of Gibraltar.

Jag besökte även Europa point som är en av de sydligaste delarna av Europa och varifrån man i klart väder kan se över till Afrika, Marocko.

Då man går över gränsen till Gibraltar är det som att plötsligt landa i England. Alla skyltar är på engelska, alla pratar engelska, alla flaggor och färger visar på England och det syns också på bussar och postlådor. Och jo, jag som många andra gick till fots över gränsen och på samma gång går man över Gibaltars flygfält.

Klubbhuset där är i medlemsstorlek ganska lika som Fontana. Här som i alla andra klubbhus i världen känner man genast igen sig. Fast allt ser annorlunda ut egentligen så fungerar allt på samma sätt. Samma rutiner och innehåll. Det jag uppskattar mest är det att jag känner igen mig i atmosfären. Att stiga in och genast känna sig välkommen, accepterad, respekterad och en del av gemenskapen.

Jag fick en möjlighet att följa med deras vardag, deltog i sociala programmet som var strandutfärd. Jag besökte marknaden / tivolit med dem sista kvällen jag var där. Alla helt ljuvliga människor, öppna och glada och jag lyssnade med glädje på då de ibland ivrigt talade deras eget oofficiella språk, llanito, som är en blandning av spanska och engelska.

Gibraltar är på många sätt ett speciellt ställe som jag rekommenderar att man besöker om man har möjlighet. Trots dess lilla yta så finns där 6 vackra stränder för den som gillar att sola och simma.



Fakta / Tieto:

Gibraltar:

Yta / Pinta-ala: 6,8 km²

Invånare / Asukkaita: 40 126

Norr till Syd / Pohjoisesta etelään: 5km

Raseborg:

Yta/ Pinta-ala: 2 354 km²

Invånare / Asukkaita: 27 037

Finland:

Yta / Pinta-ala: 338 455 km²

Invånare / Asukkaita: 5 650 000

Matka Gibraltarille

Elokuun lopussa matkustin Gibraltariin. Osittain lomamatkalle ja osittain tutustuakseni siellä sijaitsevaan klubitaloon. Lensin Malagaan, otin bussin La Líneaan ja kävelin siitä Gibraltariin.

Gibraltar kuuluu Englannille, mutta sijaitsee Etelä-Espanjassa. Se on hyvin pieni paikka, ja sen kuuluisa vuori kattaa yli 60 % alueesta. Vuorella asuvat Euroopan ainoat villit apinat, berberiapinat. Se on erittäin suosittu matkailukohde. Myös minä kävin vuorella, Rock of Gibraltarilla.

Vierailin myös Europa Pointissa, joka on yksi Euroopan eteläisimmistä kohdista ja josta kirkaalla säällä voi nähdä Afrikkaan, Marokkoon saakka.

Kun ylittää rajan Gibraltariin, tuntuu kuin olisi yhtäkkiä saapunut Englantiin. Kaikki kyltit ovat englanniksi, kaikki puhuvat englantia, liput ja värit viittaavat Englantiin, ja sen huomaa myös busseista ja postilaatikoista. Kyllä vain, kuten monet muutkin, kävelin rajan yli – ja samalla ylitetään Gibraltarin lentokentän kiitotie.

Klubitalo siellä on kooltaan suurin piirtein samanlainen kuin Fontanan. Kuten kaikissa maailman klubitaloissa, siellä tuntee heti olevansa kuin kotonaan. Vaikka kaikki näyttää erilaiselta, kaikki toimii samalla tavalla – samat rutinit ja sisältö. Eniten arvostan sitä, että tunnistan tutun ilmapiirin: astua sisään ja tuntea heti olonsa tervetulleeksi, hyväksytyksi, kunnioitetuksi ja osaksi yhteisöä.

Minulla oli mahdollisuus seurata heidän arkeaan ja osallistua sosiaaliseen ohjelmaan, joka oli retki rannalle. Kävin heidän kanssaan markkinoilla / tivolissa viimeisenä iltana ennen lähtöäni. Kaikki olivat ihania, avoimia ja iloisia ihmisiä, ja kuuntelin ilolla, kun he välillä innokkaasti puhuivat omaa epävirallista kieltään, llanitoa, joka on espanjan ja englannin sekoitus.

Gibraltar on monin tavoin ainutlaatuinen paikka, jota suosittelen lämpimästi kaikille, jos vain on mahdollisuus käydä. Pienestä koostaan huolimatta siellä on kuusi kaunista rantaa niille, jotka pitävät auringosta ja uimisesta.





Klubbhus Klubitalo
FONTANA



SOCIAL- OCH
HÄLSOORGANISATIONERNAS
UNDERSTÖDSCENTRAL



**RASEBORG
RAASEPORI**



**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde**



Stiftelsen för
Ekenäs Sparbank

SvJ BERGSRÅDINNAN
SOPHIE VON JULINS
STIFTELSE



**SPARBANKSSTIFTELSEN
i Karis - Pojo**



OP Raseborg
OP Raasepori



7 MARS
Fonden