

FONTANA

3 / 2025

Klubbhus Fontana - För psykiskt välmående
Klubitalo Fontana - Mielenterveyden puolesta

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-Fre / Ma-Pe 8.00-16.00

Ons / Ke 16.00-19.00

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!

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

HYVÄÄ JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA!

Innehåll - Sisältö

3 Ledaren - Pääkirjoitus

4 Ackrediteringsvecka

5 Akkreditointiviikko

6 Europa zoom träffar - treffit

7 Fonttis service

Sharif

8 Bokcirkel - Lukupiiri

9 Keramik kurs - Keramiikkakurssi

10 My story

Sjöberättelser - Meritarinoita

11 My Story

Något jag gillar - Tästä minä pidän

12 DIY Julstjärna - Joulutähti

13 Julrecept - Jouluresepti

14 Tips för smidigare studier

Oppimisen vinkit

15 Brandsläckningsövning

Palontorjuntaharjoitus

Delaktiga - Osallistuneet: Linda, Pamela, Sharif, Ina, Tea, Hanna.G, Hanna.S, Kisse, Säde, Tobias, Tiina, Markus, Edvard

Pärmbild - Kansikuva: Pamela

Fontana har julöppet

Fontanan joulun aukiolo

24.12 kl.14-18

26.12 kl.14-18



Ledaren - Pääkirjoitus

Hej, jag heter Linda. Jag är 43 år gammal tvåbarnsmamma. Har bott i Raseborg nästan hela mitt liv. För tillfället bor jag i Pojo med min sambo och fyra hundar. Mina barn är fullvuxna och har flyttat hemifrån. Jag studerar till ungdomsledare som jag får tacka Fontana för. Det har varit ett stort stöd i min vardag att vara på Fontana. Har träffat nya människor som har blivit jättebra vänner med mig. På fritiden läser jag mycket och är med mina hundar, träffar vänner och släktingar. Min familj är för mig allt.

Och så håller jag på att skriva en bok om mitt eget liv, hur jag har haft det. Mitt liv har varit som en berg- och dalbana men nu äntligen är det stabilt och det är så skönt. Att kunna se tillbaka på sitt eget liv och ändå vara stolt över det. Det har krävt mycket krafter och tålamod att älska mig själv, precis så som jag är. Jag önskar alla läsare en riktigt god framtid.

- Linda

Hei, minun nimeni on Linda. Olen 43-vuotias kahden lapsen äiti. Olen asunut Raaseporissa melkein koko elämäni. Tällä hetkellä asun Pohjassa avopuolisoni ja neljän koiran kanssa. Lapseni ovat aikuisia ja muuttaneet pois kotoa. Opiskelen nuorisohjaajaksi, mistä saan kiittää Fontanaa. Fontana on ollut suuri tuki arjessani. Olen tavannut uusia ihmisiä, joista on tullut todella hyviä ystäviä. Vapaa-ajalla luen paljon, olen koirieni kanssa sekä tapaan ystäviä ja sukulaisia. Perheeni merkitsee minulle kaikkea.

Kirjoitan myös parhaillani kirjaa omasta elämästäni ja siitä, millaista minulla on ollut. Elämäni on ollut kuin vuoristorata, mutta nyt se on vihdoin vakaata, ja se tuntuu niin hyvältä. On hienoa voida katsoa taaksepäin omaan elämäänsä ja silti olla siitä ylpeä. Se on vaatinut paljon voimia ja kärsivällisyyttä oppia rakastamaan itseäni juuri sellaisena kuin olen. Toivotan kaikille lukijoille oikein hyvää tulevaisuutta.



Akrediteringsvecka

Under första veckan i december hade vi akrediteringsbesök på Fontana. Det var Serge och Vanila vi hade här. Akreditering, dvs, kvalitetsgranskning görs vart tredje år för att säkerställa att klubbhusen världen över följer de 37 standarder som hela verksamheten baserar sig på.

Serges och Vanilas jobb här var alltså att följa med verksamheten och se hur väl vi följer standarderna, det grundat på den självutvärdering vi gjort innan. Sedan gav de oss en muntlig preliminär rapport, deras rapport skickar de sen vidare för att småningom behandlas och godkännas av Clubhouse international.

Summasummarum så fick vi mycket god respons av dem för det goda vi gör här i vårt hus!



Svar på några frågor vi ställde till Serge och Vanila:

Från vilket Klubbhus är du?

S: Clubhouse Jerusalem, Israel and Grand Avenue Club, USA.

V: Fontenhuset Ullensaker, Norge

Hur länge har du varit medlem / personal?

S: 20 år

V: Fyra år

Vad fick dig att bli en akrediterare?

S: Jag vill göra mitt bästa för att hjälpa Klubbhus verksamheter att bli baserade på Clubhouse Internationals standarder.

V: Jag är en total klubbhusnörd! Jag älskar klubbhusvärlden.

Vad fokuserar du på när du gör akrediteringsbesök i klubbhusen?

S: Standarderna

V: Att medlemmarna och personalen följer modellen. Att det finns en förståelse

Vilka är fördelarna och nackdelarna med att arbeta som akrediterare?

S: Inga nackdelar. Det är tillfredsställelsen i att hjälpa klubbhus att bli allt de kan vara

V: Inga nackdelar. Man lär sig så otroligt mycket! Man får lära känna nya människor runt om i världen.

Hur många akrediteringar har du gjort?

S: 80–90 st.

V: Det här är min andra.

Akkreditointiviikko

Joulukuun ensimmäisellä viikolla meillä oli akkreditointivierailu Fontanassa. Vierainamme olivat Serge ja Vanila. Akkreditointi eli laaduntarkastus tehdään kolmen vuoden välein. Sillä varmistetaan, että klubitalot ympäri maailmaa noudattavat niitä 37 standardia, joihin koko toiminta perustuu.

Sergen ja Vanilan tehtävänä oli seurata toimintaamme ja arvioida, kuinka hyvin noudatamme standardeja, perustuen aiemmin tekemäämme itsearviointiin. Vierailun päätteeksi he antoivat meille suullisen alustavan raportin, ja heidän kirjallinen raporttinsa lähetetään myöhemmin eteenpäin Clubhouse Internationalille käsiteltäväksi ja hyväksyttäväksi.

Kaiken kaikkiaan saimme heiltä erittäin hyvää palautetta siitä hyvästä työstä, jota teemme talossamme!



Vastauksia muutamiin kysymyksiin, joita esitimme Sergelle ja Vanilalle:

Mistä Klubitalosta olet?

S: Clubhouse Jerusalem, Israel ja Grand Avenue Club, USA.

V: Fontenehuset Ullensaker, Norja

Kuinka kauan olet ollut jäsen / henkilökuntaa?

S: 20 vuotta

V: Neljä vuotta

Mikä sai sinut ryhtymään akkreditoijaksi?

S: Haluan tehdä parhaani auttaakseni klubitalojen toimintaa perustumaan Clubhouse Internationalin standardeihin.

V: Olen ihan täysi klubitalofani! Rakastan klubitalomaailmaa.

Mihin keskityt tehdessäsi akkreditointikäyntejä klubitaloissa?

S: Standardeihin.

V: Että jäsenet ja henkilökunta noudattavat mallia. Että on ymmärrystä.

Mitkä ovat akkreditoijana työskentelyn edut ja haitat?

S: Ei haittoja. Se on tyytyväisyyden tunne, kun auttaa klubitaloja tulemaan kaikeksi, mitä ne voivat olla

V: Ei haittoja. Oppii niin uskomattoman paljon! Saa tutustua uusiin ihmisiin ympäri maailmaa.

Kuinka monta akkreditointia olet tehnyt?

S: 80–90 kpl.

V: Tämä on toinen kertani.

Europa zoom träffar - treffit

Varje torsdag kl.11:30-12:15 hålls en Zoom träff med klubbhus i Europa. Träffarna är till för vem som helst som är intresserad. Träffarna går på engelska, man väljer själv hur aktivt man deltar, ingen kräver att du måste säga något. Jag har själv deltagit i dessa träffar sedan i somras och ser fram emot dem varje vecka. Där får jag den känslan som det allmänt finns i klubbhus, dvs. du är respekterad som just den du är. Vad vi diskuterar varierar mycket och man får själv komma med förslag om man vill. Allt handlar förstås ändå om klubbhus. Stämningen på träffarna är mycket avslappnat och lättisam.

Jag upplever det mycket intressant att höra om hur andra tänker och gör i sina klubbhus. Vi har tex. pratat om lokala maträtter, om konferenser – kommande och de som varit, om att besöka andra klubbhus, hur vi tar emot nya medlemmar och mycket mer. Det är vissa som liksom jag alltid är med på träffarna, de känns redan som mina nära bekanta. Det är också ett syfte med träffarna, att lära känna människor från andra klubbhus. Träffen avslutas alltid med att vi vinkar och ett foto tas.

Klubbhus från Tyskland, Norge, Israel, Gibraltar, Sverige, Estland, Italien är de som princip alltid har varit med.

- Pamela

Joka torstai klo 11.30-12.15 pidetään Zoom-tapaaminen Euroopan klubitalojen kanssa. Tapau-miset ovat avoimia kaikille kiinnostuneille. Kokoukset käydään englanniksi, ja jokainen saa itse päättää, kuinka aktiivisesti haluaa osallistua – kenenkään ei ole pakko sanoa mitään. Olen itse osallistunut näihin tapaamisiin viime kesästä lähtien ja odotan niitä joka viikko. Siellä saan samanlaisen tunteen kuin klubitalolla yleensä – sinua arvostetaan juuri sellaisena kuin olet. Kes-kustelunaiheet vaihtelevat paljon, ja halutessaan voi itsekkin ehdottaa aiheita. Kaikki liittyy kuitenkin tavalla tai toisella klubitalotoimintaan. Tapaamisten tunnelma on hyvin rento ja mutkaton.

Minusta on todella mielenkiintoista kuulla, miten muut ajattelevat ja toimivat omissa klubitaloissaan. Olemme esimerkiksi puhuneet paikallisista ruoista, konferensseista – tulevista ja menneistä – muiden klubitalojen vierailuista, uusien jäsenten vastaanot-tamisesta ja monesta muusta asiasta. Joistakin osallistujista, jotka ovat mukana joka kerta kuten minäkin, on tullut minulle jo läheisiä tuttavlia. Se onkin yksi tapaamisten tarkoituksista – tutustua ihmisiin muista klubitaloista. Tapaaminen päättyy aina siihen, että vilkutamme ja meistä otetaan valokuva.

Saksasta, Norjasta, Israelista, Gibraltarilta, Ruotsista, Virossa ja Italiasta on periaatteessa aina ollut osallistujia mukana.



Fonttis service



Sedan sommaren har Fonttis haft 25 olika arbetssupdrag, 18 olika medlemmar har deltagit i dem. Uppdragen har varit olika trädgårdsarbeten, flytt-hjälp, avfallstjänst, städning och vedarbete.

Nu för vintern har vi redan inbokat några kunder som önskar hjälp med snöarbete.

Fonttis vill gärna hjälpa flera medlemmar att prova på arbete utanför Fontana. Som medlem får du anmäla ditt intresse och vad du kunde tänka dig jobba med, så försöker vi sen hitta jobbet som passar just dig.

Vi söker hela tiden nya arbetsgivare och varierande arbetsuppgifter.

Fonttis erbjuder möjlighet att bekanta sig med arbetslivet med stöd och låg tröskel på arbetsplatser som är anpassade efter medlemmens behov, intressen och resurser. Klubbhuset hjälper medlemmen att reda ut frågor som rör inkomstgränser samt andra möjliga byråkratiska processer.

Kesästä lähtien Fonttiksella on ollut 25 erilaista työtehtävää, joihin on osallistunut 18 eri jäsentä. Tehtävät ovat olleet erilaisia puutarhatöitä, muuttoa, jätteenhoitoa, siivousta ja polttopuiden tekoa.

Talveksi olemme jo ottaneet vastaan varauksia asiakkailta, jotka haluavat apua lumitöissä.

Fonttis haluaisi auttaa useita jäseniä kokeilemaan työskentelyä Fontanan ulkopuolella. Jäsenenä voit ilmoittaa kiinnostuksesi ja sen, minkä parissa voisit kuvitella työskenteleväsi, ja me yritämme sitten löytää sinulle sopivan työn.

Etsimme jatkuvasti uusia työnantajia ja vaihtelevia työtehtäviä.

Fonttis tarjoaa mahdollisuuden päästä tutustumaan työelämään tuetusti ja matalalla kynnyksellä työpaikoilla, jotka on mukautettu jäsenen tarpeisiin, kiinnostuksen kohteisiin ja voimavaroihin. Klubitalo auttaa jäsentä selvittämään tulorajoituksiin liittyviä asioita sekä muita mahdollisia byrokrattisia kysymyksiä.

Sharif

Jag har städat, dammsugit, suttit i kassan, tagit emot betalningar, kokat kaffe, städat toaletten, tvättat golvet, lagat mat, dukat borden, tömt diskmaskinen och lagt dukar på borden. Jag skulle gärna vilja arbeta i ett kök eller på ett café någon gång, och jag tycker om att vara i lugna rum.

Jag har varit fyra veckor på språkträning och jag har lärt mig finska och många andra saker. Enligt mig är Fontana ett bra ställe, huset är lugnt och alla människor tycker om att hjälpa till. Människorna här är alltid glada och jag är väldigt nöjd med att vara här. Nästa gång ska jag öva ännu mer.



Minä olen siivonnut, imuroinut, ollut kassalla, ottanut maksuja, keittänyt kahvia, siivonnut vessan, pessyt lattian, laittanut ruokaa, kattanut pöydät, tiskikoneesta olen tyhjentänyt astiat, pöytäliinat laittanut pöytiin. Minä haluaisin joskus työskennellä keittiössä tai kahvilassa, haluaisin olla rauhallisissa huoneissa.

Minä olen ollut neljä viikkoa kieliharjoittelussa ja olen oppinut suomen kieltä ja paljon monia asioita. Minun mielestä Fontana on hyvä paikka, tämä talo on rauhallinen, kaikki ihmiset tykkäävät auttamisesta, ihmiset täällä ovat aina iloisia, minä olen tosi tyytyväinen olla täällä, toisella kerralla harjoitelen enemmän.

Bokcirkel - Lukupiiri

Vi började i somras med våra veckovisa biblioteksbesök, och inspirerade av det bestämde vi oss för att starta Fontanas egen bokcirkel. Tanken var att uppmuntra varandra att läsa mer. Vi har gjort det till en vana att på onsdagar hämta dagens tidning och läsa den tillsammans. På fredagar samlas vi på förmiddagen för att prata om böcker och allt som hör till. Vi har träffats i lite olika konstellationer, och alla medlemmar är välkomna till bokcirkeln, oavsett om man varit med tidigare eller inte. Bokcirkeln har blivit en rolig och avslappnad stund mitt i en annars arbetsfokuserad vecka.

Våra samtal har ofta blivit riktigt bra, där vi går igenom saker ur många olika perspektiv. Samtidigt har vi kunnat utmana och ibland även bryta varandras förutfattade meningar. Vi har också pratat om olika känslor som böckerna väcker. Var och en gillar lite olika genrer inom litteraturen, och vi har fått fina lästips av varandra – även sådana som man normalt inte skulle ha på sin egen läslista.

Som gemensamma läsoplevelser har vi valt böckerna Hanna Dahl: Vaara vierailee kylässä och Mumin och den stora översvämningen. Det har varit roligt att bekanta sig med samma berättelse tillsammans och dela de tankar som uppstod.

Aloitimme kesällä viikottaiset kirjastokäynnit, ja siitä intoutuneena päätimme perustaa Fontanan oman lukupiirin. Sen ideana oli innostaa toisiamme lukemaan enemmän. Olemme ottaneet tavaksi haakea keskiviikkoisin päivän lehden, ja luemme sitä yhdessä. Perjantaisin kokoonnumme aamupäivällä keskustelemaan kirjoista ja kaikesta niihin liittyvästä. Olemme kokoontuneet erilaisilla kokoonpanoilla, ja kaikki jäsenet on tervetulleita lukupiiriin, huolimatta siitä onko osallistunut aiempina kertoina. Lukupiiristä on muodostunut hauska ja rento hetki työpainotteiseen viikkoon.

Olemme saaneet aikaan hyviä keskusteluja, jossa asioita käydään läpi monelta eri kantilta. Samalla olemme myöskin saaneet vähän rikkoo toistemme ennakkoluuloja. Lisäksi olemme keskustelleet erilaisista tunteista, mitä kirjat herättävät. Jokainen pitää hieman eri tyyllilajeista kirjallisuudessa, ja olemme saaneet toisiltamme hienoja lukuvinkkejä myös semmoisista kirjoista, mitä ei yleensä löydy omalta lukulistalta.

Yhteisesti luettaviksi kirjoiksi olemme valinneet Hanna Dahl Vaara vierailee kylässä sekä Muumit ja suuri tuhotulva. On ollut hauskaa tutustua samaan tarinaan yhdessä ja jakaa niistä syntyneitä ajatuksia.



Keramik kurs - Keramiikkakurssi

Vi arrangerade en tvådagars keramikkurs i samarbete med Västra Nylands Folkhögskola. På kursen berättade läraren för oss om hantering av lera och vi fick prova olika tekniker för att forma lera. De tekniker vi använde var tumteknik, korvteknik och plattteknik. Vi fick använda vår kreativitet och läraren gav många bra tips.

Vi började kursen med att göra våra egna små skålar. Vi fick en bit lera var och började forma den. Vi använde tumtekniken för detta. När verket var klart målade vi det.

Nästa steg var att vi fick designa våra egna burkar eller krukor, och det var roligt att se hur olika allas verk blev. Jag gjorde en blomkruka med kaninens tassor och öron. Till sist fick vi måla de färdiga verken, och efter det gick de alla in till bränning och glaseringen.

"Det var superroligt på kursen och man fick lära sig mycket nytt" -Ina

"Det var jätteroligt kurs" -Hanna.S

"Det var en kreativ kurs" -Hanna.G

"Tankarna försvinner i kreationens flöde" -Samuli

"Det var så terapeutiskt att man glömde bort tiden" - Kisse

"Möjligheternas material" - Vicke

Järjestimme yhteistyössä Västra Nylands Folkhögskolan kanssa kahden päivän keramiikkakurssin. Kurssilla opettaja kertoi meille saveen käsittelystä ja pääsimme kokeilemaan erilaisia tekniikoita sen muovaamiseen. Käyttämämme tekniikat olivat peukalo-, makkara-, ja levyteknikka. Saimme käyttää luovuutta ja opettaja antoi paljon hyviä neuvoja.

Aloitimme kurssin tekemällä omat pienet kulhot. Saimme jokainen palan savea, ja aloimme muovaamaan sitä. Käytimme tähän peukalotekniikkaa. Kun teos oli valmis, se maalattiin.

Seuraavaksi saimme suunnitella omat purkit tai ruukut, ja oli hauska nähdä, miten erilaisia kaikkien teoksista tuli. Minä tein kukkaruukun, jolla on pupujussin tassut ja korvat. Lopuksi saimme maalata valmiin teoksen, ja sen jälkeen kaikki teoksemme menivät polttoon ja lasitettavaksi.

"Kurssilla oli superhauskaa ja siellä pääsi oppimaan paljon uutta" -Ina

"Kurssi oli tosi hauska" -Hanna.S

"Kurssi oli tosi luova" -Hanna.G

"Ajatukset katoavat luomisen virtaan" -Samuli

"Se oli niin terapeutista, että ajan unohti" -Kisse

"Mahdollisuuksien materiaali" -Vicke



My Story

Hej, jag är en 24-årig kvinna från Raseborg och jag har varit medlem i Fontana i ungefär ett och ett halvt år. Jag har gått grundskolan och tänker studera till erfarenhetsexpert. Min terapeut föreslog att jag skulle komma och bekanta mig med Fontanas verksamhet.



Jag tycker om att laga mat, baka och jag lagar också mat på Fontana. Jag är även med i fritidsverksamheten. Jag skulle gärna arbeta på Fonttis Service. Den här platsen har hjälpt mig så att min mentala hälsa har förbättrats. Jag tycker att det finns trevliga människor här som inte mobbar mig och man får vara sig själv. På Fontana finns intressanta saker att göra.

Hei olen 24-vuotias nainen Raaseporista, olen ollut Fontanan jäsen noin puoli-toista vuotta. Olen käynyt peruskoulun ja aion opiskella kokemusasiantuntijaksi. Terapeutini ehdotti minulle että menisin tutustumaan Fontanan toimintaan.

Minä tykkään valmistaa ruokaa, leipoa ja teen ruokaa Fontanassa. Olen myös mukana vapaa-ajan toiminnassa. Haluaisin myös tehdä töitä Fonttis Servicesissa. Tämä paikka on auttanut minua siinä, että mielenterveys on kohentunut. Mielestäni täällä on kivoja ihmisiä jotka eivät kiusaa minua ja saa olla oma itsensä. Fontanassa on mielenkiintoista tekemistä.

-Tea

Sjöberättelser - Meritarinoita

Alla berättelser är sanna, och tanken är att jag läser upp de sjöberättelser som min far har skrivit på YouTube. Syftet är att bevara min fars erfarenheter för kommande generationer. Att göra videor är ibland utmanande eftersom jag måste hitta Teosto-fria bilder till dem. Jag njuter av att skapa videor och får en känsla av framgång av dem. Naturligtvis följer jag visningssiffrorna.

Berättelserna finns på YouTube med sökordet meritarinoita. Välkommen att titta eller lyssna. Kom ihåg att prenumerera och gilla, och sätt på notiser så får du veta när en ny berättelse publiceras. Jag publicerar länken till sjöberättelserna i flera grupper på Facebook och naturligtvis också på min egen sida. Min målgrupp är de som arbetar eller har arbetat på fartyg. En del av tittarna är landkrabbor, och även ni är varmt välkomna att njuta av berättelserna som utspelar sig på världens hav.

Kaikki tarinat ovat tosia, ja ideana on, että luen isäni kirjoittamia meritarinoita YouTubeen. Tarkoituksena on tallentaa isäni kokemuksia jälkipolville. Videoiden tekeminen on välillä haastavaa, kun täytyy löytää Teosto-vapaita kuvia videoihin. Nautin videoiden tekemisestä ja saan niistä onnistumisen elämyksiä. Seuraan luonnollisesti katselukertoja.

Tarinat löytyvät YouTubeesta hakusanalla meritarinoita. Tervetuloa katselemaan tai kuuntelemaan. Muista tilata ja tykätä, ja laita ilmoitukset päälle, niin saat tiedon siitä, kun uusi tarina ilmestyy. Julkaisen meritarinoista linkin useampaan ryhmään Facebookissa ja luonnollisesti myös omalle sivulleni. Kohderyhmäni on laivoilla työskentelevät ja työskennelleet. Osa katselijoista on maakrapuja, ja tekin olette tervetulleita nauttimaan tarinoista, jotka tapahtuvat maailman merillä.

-Säde



My Story

Jag har varit medlem sedan våren 2022. Jag hittade Fontana via min sjukvårds kontakt efter att han rekommenderade stället. När jag är på Fontana så brukar jag arbeta med olika datoruppgifter, butiksärenden och ibland kontakta andra medlemmar (reachout). Det som jag skulle vill bli bättre på är olika sociala sammanhang.

Fontana har get mig rutiner i vardagen och vänner som jag ibland brukar umgås med i vardagen. Min vardag har mycket mera struktur när jag är på Fontana. Jag är på Fontana två gånger i veckan.

Jag har varit på olika små jobb via Fonttiskeikka som jag har förtjänat lite pengar via. Jag har inte några planer just nu på att studera eller arbeta men Fontana är ett bra ställe att vara till. Jag rekommenderar Fontana för andra som vill ha en "mellanlandning", om man inte vet vad man vill göra i vardagen.

- Markus

Olen ollut jäsenenä kevästä 2022 lähtien. Löysin Fontanan terveydenhuollon kontaktini kautta, koska hän suosittelee paikkaa minulle. Kun olen Fontanassa, teen yleensä erilaisia tietokone -tehtäviä, hoidan kauppa-asioita ja joskus otan yhteyttä muihin jäseniin (reachout). Haluaisin tulla paremmaksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Fontana on tuonut arkeeni rutiineja sekä ystäviä, joiden kanssa vietän välillä aikaa myös Fontanan ulkopuolella. Arjessani on paljon enemmän rutiineja silloin, kun olen Fontanassa. Käyn siellä kaksi kertaa viikossa.

Olen ollut mukana erilaisissa pienissä työtehtävissä Fonttiskeikoilla, joiden kautta olen ansainnut hieman rahaa. Minulla ei tällä hetkellä ole suunnitelmia opiskella tai mennä töihin, mutta Fontana on hyvä paikka olla ja viettää aikaa. Suosittelen Fontanaa ihmisille, jotka kaipaavat 'välilaskua' arkeensa, jos ei oikein tiedä mitä haluaa tehdä.

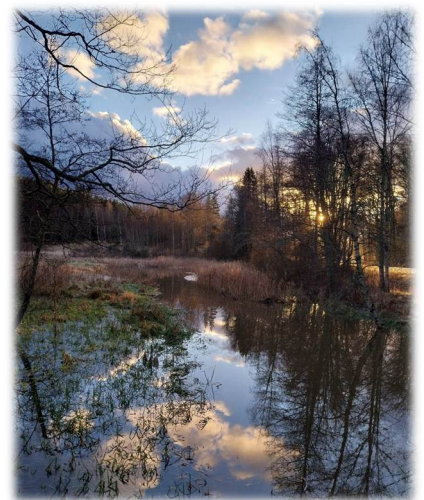
Något jag gillar - Tästä pidän



Ina tycker om att sticka sockor.
Ina tykkää neuloa sukkia.



Hanna S tycker om att leka med katten Sotaren.
Hanna S tykkää leikkiä Sotaren - kissan kanssa.



Hanna G. tycker om att fotografera.
Hanna G pitää valokuvaamisesta.



Pamela pusslar. / Pamela tekee palapelejä.



Kisse tycker om att vinterbada. / Kisse tykkää talviuinnista.

DIY Julstjärna - Joulutähti



Du behöver:
5 Kaffefilter
Sax
Lim
Snöre

Tarvitset:
5 Suodatinpussia
Sakset
Liimaa
Nauhaa



Julstjärna Joulutähti

- 1 Klipp / Leikkaa
- 2 Vik / Taittele
- 3 Limma / Liimaa
- 4 Vik i mitten & limma delarna tillsammans /
Taita keskeltä ja liimaa osat yhteen

Häng up med snöre / Ripusta tähti narulla

Julrecept - Jouluresepti

Muminpappans Glögg

3 dl vatten

2 msk farinsocker

10 kryddnejlikor

1 tsb kardemumma

2 kanelstänger

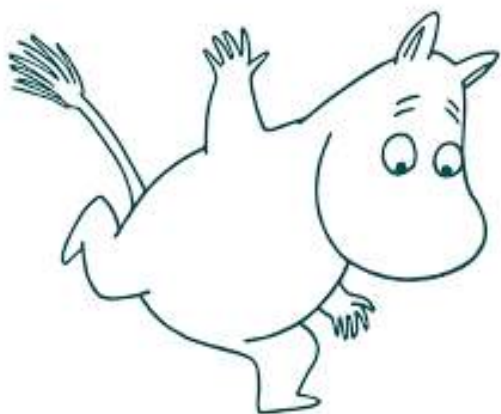
En bit hel ingefära

5 dl svartvinbärssaft (utspädd)

(Russin och skalad mandel)

Häll vatten och kryddor i en kastrull. Låt koka i ca. 15 minuter. Sila bort kryddorna och häll i svartvinbärssaften. Tillsätt russin och mandel om du vill.

Njut!



Pepparkakor med mögelost

300 g pepparkakspaket

200 g mögelost

Öppna pepparkakspaketet. Öppna mögelostpaketet. Bred mögelost på varje pepparkaka som du ska äta.

Njut!

Muumipapan Glögi

3 dl vettä

2 rkl fariinisokeria

10 neilikkaa

1 tl kardemummaa

2 kanelitankoa

Pala tuoretta inkivääriä

5 dl mustaherukkamehua laimennettuna

(Rusinaa ja mantelilastuja)

Laita vesi ja mausteet kattilaan. Anna kiehua noin 15 minuuttia. Siivilöi mausteet pois ja kaada sekaan mustaherukkamehua.

Nauti!



Piparkakkuja sinihomejuustolla

300 g piparkakkupaketti

200 g sinihomejuustoa

Avaa piparkakkupaketti. Avaa sinihomejuustopaketti. Levitä sinihomejuustoa jokaiselle piparkakulle, jonka aiot syödä.

Nauti!

Tips för smidigare studier

Oppimisen vinkit

- **Markera viktiga delar i dina anteckningar med färger** så att de lättare syns.
- **Använd läsfilm och läslinjaler** för att underlätta läsning och koncentration.
- **Kom ihåg att alla har sin egen inlärningsstil.** Prova olika metoder och använd dem som passar dig bäst.
- **Använd Pomodoro-tekniken:** studera i korta, fokuserade pass och ta pauser emellan. Ett litet mellanmål eller en kort promenad piggar upp under pausen.
- **Ge händerna något litet att göra** – till exempel en stressleksak, stickning eller lätt teckning kan stödja koncentrationen. Se bara till att det inte tar fokus från själva uppgiften.
- **Prova Word's dikteringsfunktion** om det känns mer naturligt att prata än att skriva.
- **Använd AI** till informationssökning, översättningar, sammanfattningar och textbearbetning. Kom ihåg att alltid kontrollera att informationen stämmer.
- **Studera tillsammans med en vän** om det ökar motivationen och gör det lättare att förstå helheter.
- **Be om hjälp i tid** så att arbetsmängden inte blir för stor och stressen hålls under kontroll.
- **Korosta väreillä** tärkeät kohdat muistiinpanoista ja tehtävistä.
- **Käytä lukukalvoja ja lukuviivaimia** helpottamaan lukemista ja keskittymistä.
- **Muista, että jokaisella on oma oppimistyyli.** Kokeile eri tapoja ja hyödynnä niitä, jotka toimivat sinulle parhaiten.
- **Hyödynnä Pomodoro-tekniikkaa:** jaksota työskentely lyhyisiin, keskittyneisiin jaksoihin ja pidä välissä lyhyitä taukoja. Tauolla voit ottaa pienen välipalan.
- **Tee jotain käsillä** - kuten stressilelu, neulominen tai värittäminen/piirtäminen keskittymisen tueksi. Huomioi kuitenkin, etteivät ne vie huomiota pois tehtävästä.
- **Kokeile Wordin sanelutyökalua:** voit puhua ja ohjelma kirjoittaa puolestasi.
- **Hyödynnä tekoälyä** esimerkiksi tiedonhakuun, käännöksiin, tekstien tiivistämiseen ja muotoiluun. Muista kuitenkin aina tarkistaa tietojen paikkansapitävyys.
- **Opiskele yhdessä ystävän kanssa,** jos se lisää motivaatiota ja auttaa hahmottamaan asioita.
- **Pyydä rohkeasti apua ajoissa,** jotta et kuormita itseäsi liikaa ja välttyt turhalta stressiltä.

*Här får du mer information och tips.
Täältä saat lisää tietoa ja vinkkejä.*

Brandsläckningsövning

Palontorjuntaharjoitus

Klubbhus Fontana deltog i en släckningsövning. Övningen arrangerades för oss av Svenskbrand- och räddningsförbundet, som erbjuder förebyggande utbildningar och släckningsövningar.

Syftet med övningen var att stärka Fontanas medlemmars och personals beredskap vid nödsituationer. Vi lärde oss hur man agerar vid brandlarm och hur man genomför en säker utrymning från lokalerna. Dessutom fick vi information om hur man använder en handbrandsläckare och hur man samarbetar effektivt med räddningstjänsten.

Brandövningen var mycket givande: vi fick viktig praktisk träning i första insats och utrymningsrutiner, anpassade efter vår egen klubbhusmiljö.

Klubitalo Fontana osallistui sammutusharjoitukseen. Harjoituksen meille järjesti Ruotsinkielinen Palo- ja pelastusalanliitto, joka tarjoaa ennaltaehkäiseviä koulutuksia sekä sammutusharjoituksia.

Harjoituksen tarkoituksena oli parantaa Fontanan jäsenten ja henkilökunnan valmiuksia hätätilanteissa. Opimme, miten toimia palohälytyksen sattuessa ja kuinka suoritamme turvallisen poistumisen tiloista. Lisäksi saimme tietoa käsisammuttimen käytöstä ja siitä, miten tehdä tehokasta yhteistyötä pelastuslaitoksen kanssa.

Palontorjuntaharjoitus oli todella hyödyllinen: saimme tärkeää käytännöharjoitusta alkusammutuksesta ja poistumisrutineista, jotka oli sovitettu oman klubitalomme ympäristöön.

Minneslista för hemmet:

- Testa brandvarnaren regelbundet.
- Håll ljus och värmeljus borta från textilier.
- Stäng av spisen och ugnen direkt efter användning.
- Ladda inte telefonen i sängen.
- Ha en släckningsfilt lätt tillgänglig.

Muistilista kotiin:

- Testaa palovaroitin säännöllisesti.
- Pidä kynttilät ja tuikut kaukana tekstiileistä.
- Sammuta liesi ja uuni heti käytön jälkeen.
- Älä lataa puhelinta sängyllä.
- Pidä sammutuspeite helposti saatavilla.





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

