

Fontana

1 / 2026


För psykiskt välmående / Mielenterveyden puolesta


Dagen på isen i Ekenäs
Päivä Tammisaaren jäällä


Hel ugnsbakad påskkyckling
Kokonainen uunipaistettu pääsiäiskana

Välkommen till klubbhuset
Tervetuloa klubitaloon

Kontaktuppgifter - Yhteystiedot
Klubbhus Klubitalo Fontana
Lokföraregatan 9 - Veturinkuljettajankatu 9
10300 Karis / Karjaa

 040 8650591

 info@klubbhusfontana.fi

 www.klubbhusfontana.fi

 Klubbhus Klubitalo Fontana

 Klubbhusfontana



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 kyky-
jäsi, hallitset palautumistasi omaan tahtiisi sekä
koet itsesi merkitykselliseksi.

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

Öppethållningstider - Aukioloajat
Må-Fre / Ma-Pe 8.00-16.00
kvällsprogram / iltaohjelma
Ons / Ke 16.00-19.00

Innehåll - Sisältö

3 Ledaren - Pääkirjoitus

4 Fördelar med klubbhuset

5 Klubitalon hyödyt

6 Edvard's berättelse / Edvardin tarina

7 Fonttis Service / Påminne



8 Distansdag - Etäpäivä



9 Lördagsöppet—Lauantai aukiolo

10 Vändagsveckan - Ystävänpäivän viikko

11 Påskkyckling / Pääsiäiskana

12 Kanneljärven folkhögskola / opisto

13 Stödteckenkurs / Tukiviittomakurssi

14 Johnny Maangards saga

15 Johnny Maangaardin tarina

Delaktiga - Osallistuneet:

Edvard, Niclas, Johnny, Ina, Kisse, Noora,
Samuli, Oliver, Hanna S, Soile

Pärbild - Kansikuva:

Jenny M

Ledaren - Pääkirjoitus



Nytt år, nya provningar och för mig också ny arbetsplats. Kommer som ny och oprövad förmåga in i verksamheten på Fontana. Mycket nytt att ta in och lära sig. Många nya människor och namn att lägga på minnet.

Har tidigare varit medlem i flera föreningar och sammanslutningar som kräver gott samarbete medlemmar emellan för att verksamheten skall bli bra. Hoppas att det blir och är så här också. Efter nu första veckans arbete verkar det vara så.

Ute biter vintern i och snö har kommit för säsongen, början av veckan ordentligt kall med lite drygt -20 grader medan nu mot slutet närmar vi oss 0. För egen del får det gärna vara liknande väder resterande vintern så vi slipper både slask och överdrivet skottande.

Annars hör ju till den finska vintern ofta till återkommande snöoväder. Självt har jag en förmåga att alltid sätta på sommardäcken på bilen just för tidigt. Möjligt bottenar det i en önskan och längtan till solen och värmen.

Uusi vuosi, uudet haasteet ja minulle myös uusi työpaikka. Tulen uutena ja vielä kokemattomana osaajana Fontanan toimintaan. Paljon uutta omaksuttavaa ja opittavaa. Paljon uusia ihmisiä ja nimiä, jotka pitäisi painaa mieleen.

Olen aiemmin ollut jäsenenä useissa yhdistyksissä ja yhteisöissä, joissa jäseniltä vaaditaan hyvää yhteistyötä, jotta toiminta olisi sujuvaa ja onnistunutta. Toivon, että niin on täälläkin. Ensimmäisen työviikon jälkeen siltä vaikuttaakin.

Ulkona talvi puree, ja lunta on tullut tälle kaudelle. Alkuviikko oli oikein kylmä, hieman yli -20 astetta, mutta nyt viikon lopussa lähestytään jo nollaa. Omasta puolestani toivoisin samanlaista säätä loppupalven ajaksi, jotta välttäisiin sekä loskalta että liialliselta lumitöiden tekemiseltä.

Muutenhan Suomen talveen usein kuuluvat toistuvat lumimyrskyt. Itse olen taipuvainen laittamaan kesärenkaat autoon aina liian aikaisin – ehkä taustalla on kaipuu aurinkoon ja lämpöön.

Niclas

Fördelar med klubbhuset

Varför det är trevligt att komma till klubbhuset? När det är möjligt att komma till klubbhuset gör jag det gärna. Omväxling förnöjer, och medlemmarna och personalen välkomnar mig hit på ett glatt sätt. Här frågar ingen vad sjutton jag gör här. Här träffar man kompisar och hittar nya vänner. Med en av dem har jag till och med varit på kryssning.

Här kan man arbeta i kaféet. Det är bra träning om man vill göra övergångsarbete i ett kafé. Här får man lära sig att städa kaféet, koka kaffe vid rätt tidpunkt och använda kassaapparaten. Det är en värdefull färdighet om man vill jobba på helger. Fördelen är att den övriga personalen i kaféet kan vara ledig på helgerna medan man själv gör fyra timmars arbetspass.

Om man orkar vakna och delta i morgonmötet är man i tillräckligt gott skick för att kunna få övergångsarbete. Och även om det bara är fyra timmar arbete på helgen behöver man inte betala skatt. När lönen kommer in på kontot kan man köpa nya kläder eller sätta undan pengar på ett aktiesparkonto om man vågar ägna sig åt aktiespekulation. När det finns tillräckligt med pengar på aktiesparkontot kan man köpa en så kallad fabriksny bil kontant. När man har en egen bil får man också jobb av den som frågar om man har bil.

I köket lär man sig att laga mat, eftersom personalen har utbildning inom vård och omsorg och alla kan laga god och välsmakande mat. Här serveras en annan maträtt

varje dag i månaden, och det är roligt att kunna laga ett tjugotal olika rätter. Vägen till både mäns och kvinnors hjärtan går genom magen. Om flickvänner alltid måste laga maten kan det sluta med att de söker sig till någon annan partner. Därför lönar det sig att komma till varje morgonmöte och på en månad har man lärt sig att laga 15–20 olika maträtter.

Klubbhusets syfte är att hjälpa medlemmar att komma ur långtidsarbetslöshet och få personer med sjukpension att rehabiliteras så väl att de kan ge upp sjukpensionen. Det fungerar på så sätt att man kommer till morgonmötet fyra dagar i veckan och frågar efter lediga jobb. När man har jobbat i ett par månader frågar personalen om man är intresserad av heltidsarbete.

Mitt svar kommer att bli ja. Då är det en sjukpensionär mindre och en person mindre på socialbidrag. När lönen för heltidsarbete är 2 500–3 000 euro klarar man sig utan bostadsbidrag, betalar lite skatt och livet går vidare på ett mycket lyckligt sätt.

Välkommen till klubbhuset

“Klubbhuset har ett eget övergångsarbetsprogram som erbjuder medlemmarna möjlighet att arbeta på den öppna arbetsmarknaden. En väsentlig del av klubbhusets övergångsarbetsprogram är att klubbhuset garanterar en ersättare till alla övergångsarbetsplatser vid medlemmarnas frånvaro.”





Klubitalon hyödyt

Miksi on kivaa tulla klubitaloon?

Silloin, kun on mahdollista tulla käymään klubitalolla, tulen mielelläni. Vaihtelu virkistää, jäsenet ja henkilökunta toivottavat iloisella tavalla minut tänne tervetulleeksi. Täällä kukaan ei kysele, mitä hittoa minä täällä teen. Täällä tapaa kavereita ja löytyy uusia kavereita. Yhden kanssa olen käynyt risteilyllä.

Täällä voi tehdä töitä kahvilassa. Se on hyvää harjoittelua, kun haluaa tehdä siirtymätöitä kahvilassa. Täällä oppii siivoamaan kahvion, keittää kahvia just oikealla ajalla ja käyttämään kassakonetta. Se on arvokas taito, kun haluaa tehdä töitä viikonloppuna. Hyöty on se, että muu henkilökunta kahviossa voivat pitää vapaata viikonloppuna jona aikana tekee neljän tunnin työpäiviä.

Kun jaksaa herätä ja tulla osallistumaan aamukokoukseen, on siinä kunnossa, että voisi saada siirtymätöitä. Vaikka töitä on vain neljä tuntia viikonloppuna, ei tarvitse maksaa veroja. Kun palkka tulee tilille, voi ostaa uusia vaatteita tai laittaa säästöön osakesäästötilille, jos uskaltaa harrastaa osakekeinottelua. Kun osakesäästötilille tulee tarpeeksi säästöjä, voi ostaa niin sanotun tehdastuoreen auton sadan prosentin käteiskaupalla. Silloin, kun on oma auto, saa töitä häneltä, joka kyselee onko sinulla auto.

Keittiössä oppii tekemään ruokaa, koska henkilökunnalla on hoitoalan koulutus ja he kaikki osaavat tehdä hyvää ja maistuvaa ruokaa. Täällä on kuukauden jokaiselle päivälle eri ruoka, on kivaa osata tehdä parikymmentä eri ruokaa. Tie niin miesten kuin myös naisten sydämeen menee mahan kautta. Jos naisystävät joutuvat aina tekemään ruokaa, saattaa joutua kokemaan kohtalon etsiä toista kump-

pania. Tänne kannattaa tulla jokaiseen aamukokoukseen ja kuukauden aikana on oppinut tekemään 15 – 20 eri ateriaa.

Klubitalon tarkoitus on auttaa jäseniä pääsemään eroon pitkäaikaistyöttömyydestä ja saada sairaseläkeläisen kuntoutumaan niin hyvin, että voi luopua sairaseläkkeestä. Se toimii sillä tavoin, että neljänä päivänä viikossa tulee klubitalon aamukokoukseen ja kyselee avoimia työpaikkoja. Kun parin kuukauden ajan on tehnyt töitä, kyselee henkilökunta kiinnostusta tehdä kokopäivä työtä. Minun vastaus tulee olemaan kyllä, silloin on yksi sairaseläkeläinen vähemmän ja yksi sosiaaliavustuksella elävä vähemmän. Kun palkka kokopäivä työstä on 2 500 – 3 000 euroa, tulee toimeen ilman vuokra-avustusta, maksaa jonkin verran veroja ja elämän eläminen jatkuu eteenpäin erittäin onnellisena.

-Oliver

Tervetuloa klubitaloon

"Klubitalolla on oma siirtymätyöohjelma, joka tarjoaa jäsenille mahdollisuuden työskennellä avoimilla työmarkkinoilla. Klubitalon siirtymätyöohjelmaan kuuluu oleellisenä piirteensä se, että Klubitalo takaa sijaisen kaikille siirtymätyöpaikoille jäsenten poissaolojen ajaksi."

Edvard's berättelse

Jag är född 1993, i Hangö. De första 5 åren av mitt liv började i mörker – traumatiska situationer. Men bl.a. hade jag det också bra, lekte och hade roligt. Och mitt liv fortsatte med diverse upplevelser, både negativa och positiva, tills jag fick panikattacker när jag var 15. Då stannade mitt liv. Jag kunde inte vara social pga. panikattacker som alltid kom i vägen. Och pga traumatisering så fortsatte mitt liv med känslomässig problematik och hög ångest i olika form.

Men jag hade dock goda stunder också, mest för mig själv. Depression utvecklades pga panikattacker, och jag insjuknade i psykos när jag var 20. Blev på medicinering, vilket jag har varit på sedan dess. Det är 1 spruta per månad. Den funkade jättebra utan biverkningar.

Jag har löst mina panikattacker, olika former av ångest och depression. Längs med åren hade jag lärt mig sätt att lösa allt detta, genom böcker och andra källor på internet. Jag löste allting inifrån mig själv.

Idag har jag en mycket bättre upplevelse i livet och mitt liv är i fortsatt utveckling. Har gjort egen trance musik på datorn sedan 2008. Mitt artistnamn är Spiriturama. Musiken finns på YouTube, Spotify och på många andra musiktjänster. Klubbhus Fontana har varit en del av min utveckling, sedan 2014. Jag går på Klubbhus Fontana för att det ger en positiv mening och veckostruktur som leder mitt liv framåt.



Edvardin tarina

Olen syntynyt vuonna 1993 Hangossa. Elämäni ensimmäiset viisi vuotta alkoivat pimeydessä – traumaattisissa tilanteissa. Mutta niiden lisäksi minulla oli myös hyviä hetkiä, leikin ja pidin hauskaa. Ja elämäni jatkui monenlaisten kokemusten kautta, sekä negatiivisten että positiivisten, kunnes sain paniikkikohtauksia 15-vuotiaana. Silloin elämäni pysähtyi. En voinut olla sosiaalinen paniikkikohtauksen vuoksi, sillä ne tulivat aina tielle. Ja traumatisoitumisen seurauksena elämäni jatkui tunne-elämän vaikeuksilla ja voimakkaalla ahdistuksella eri muodoissa. Minulla oli kuitenkin myös hyviä hetkiä, enimmäkseen itsekseen.

Masennus kehittyi paniikkikohtauksen seurauksena ja sairastuin psykoosiin 20-vuotiaana. Pääsin lääkitykselle, jolla olen ollut siitä lähtien. Se on yksi pistos kuukaudessa.

Se toimii erittäin hyvin ilman sivuvaikutuksia. Olen saanut ratkaistua paniikkikohtaukseni, erilaiset ahdistuksen muodot sekä masennuksen. Vuosien varrella opin tapoja ratkaista näitä asioita kirjojen ja muiden internetlähteiden kautta. Ratkaisin kaiken sisältäpäin, omasta itsestäni käsin.

Nykyään koen elämäni paljon paremmaksi ja elämäni on edelleen kehittymässä. Olen tehnyt omaa trance-musiikkia tietokoneella vuodesta 2008. Taiteilijanimeni on Spiriturama. Musiikkia löytyy YouTubesta, Spotifysta ja monista muista musiikkipalveluista.

Klubitalo Fontana on ollut osa kehitystäni vuodesta 2014. Käyn Klubitalo Fontanassa, koska se antaa elämäni positiivista merkitystä ja viikkorakennetta, joka vie elämäni eteenpäin.

Edvard

Fonttis Service

Under början av året har Fonttis service haft snöarbete som en del av verksamheten. Medlemmarna har fått möjlighet att prova på olika arbetsuppgifter i samband med snöröjning och vinterarbete. Det har varit ett bra sätt att testa på att arbeta, samarbeta och få nya erfarenheter. Samtidigt har arbetet varit meningsfullt, eftersom vi tillsammans har hjälpt till att hålla gårdar och gångvägar fria från snö.

Vuoden alussa Fonttiksen palvelussa on tehty lumitöitä osana toimintaa. Jäsenet ovat saaneet mahdollisuuden kokeilla erilaisia työtehtäviä lumenluonnin ja talvitöiden parissa. Se on ollut hyvä tapa kokeilla työntekoa, tehdä yhteistyötä ja saada uusia kokemuksia. Samalla työ on ollut merkityksellistä, koska olemme yhdessä auttaneet pitämään pihat ja kulkuväylät lumettomina.



Fritidsprogram - Vapaa-ajan ohjelma



Påminne bjöd på helt fantastiskt väder när vi besökte platsen på kvällen.

Lexi fick en fantastisk snökoterupplevelse tillsammans med Samuli, som arbetar som volontär i Påminne. Utsikten är från toppen av Påminne.

Kallt, friskt och soligt. Absolut värt ett besök – passa på så länge det fortfarande finns snö.

Backarna var välsköta och passade både nybörjare och mer erfarna åkare. Det fanns flera backar att välja mellan och en lift som smidigt tar dig upp till toppen varje gång.

Vi åker gärna tillbaka igen!



Påminne tarjosi mitä parhaimman sään, kun kävimme siellä illalla.

Lexi sai mahtavan moottorikelkkakokemuksen Samulin kanssa, joka työskentelee vapaaehtoisena Påminnessa. Näkymä on Påminnen huipulta.

Kylmä, raikas ja aurinkoinen. Kannattaa ehdottomasti käydä, käytä tilaisuus hyväksesi, niin kauan kuin lunta on vielä.

Rinteet olivat hyvin hoidettuja ja sopivat sekä aloittelijoille että kokeneemmille laskijoille. Valittavana oli useita rinteitä ja hissi, joka vie sujuvasti huipulle joka kerta.

Me haluaisimme palata sinne uudelleen!

Distansdag - Etäpäivä

Det var en krispig vinterdag i Ekenäs när vi hade vår distansdag. Solen sken klart från en klarblå himmel och fick snön att glittra som tusentals små diamanter. Luften var kall och frisk, och varje andetag kändes nästan uppfriskande i lungorna.

Trots att det var en distansdag och vi inte satt tillsammans i samma klassrum, kändes det ändå som om vi delade samma vintermorgon. Utanför fönstren låg snön stilla över taken, träden och gatorna i Ekenäs. Solens strålar lyste in genom fönstret och skapade ett varmt ljus i rummet, även om temperaturen ute låg långt under noll.

Mellan uppgifterna kunde man kasta en blick ut genom fönstret och se hur vackert allt var. Himlen var klar, snön knarrade under fötterna när man gick ut en stund på paus, och den kalla vinden bet lite i kinderna. Det var en sådan dag då vintern visade sig från sin allra bästa sida.

Distansdagen blev därför inte bara en dag av arbete och studier, utan också en dag då man verkligen lade märke till hur vacker en solig vinterdag i Ekenäs kan vara.

Se oli kirpeä talvipäivä Tammisaassa, kun meillä oli etäpäivä. Aurinko paistoi kirkkaasti selkeältä sinitaivaalta ja sai lumen kimaltelemaan kuin tuhannet pienet timantit. Ilma oli kylmä ja raikas, ja jokainen hengenveto tuntui melkein virkistävältä keuhkoissa.

Vaikka kyseessä oli etäpäivä emmekä istuneet yhdessä samassa luokkahuoneessa, tuntui silti siltä kuin olisimme jakaneet saman talviaamun. Ikkunoiden ulkopuolella lumi lepäsi hiljaa Tammisaaren kattojen, puiden ja katujen yllä. Auringsäteet loistivat sisään ikkunoista ja loivat huoneeseen lämpimän valon, vaikka ulkona lämpötila oli reilusti pakkasen puolella.

Tehtävien välissä saattoi heittää katseen ulos ikkunasta ja nähdä, miten kaunista kaikkialla oli. Taivas oli kirkas, lumi narskui jalkojen alla, kun kävi hetkeksi ulkona tauolla, ja kylmä tuuli nipisteli hieman poskia. Se oli sellainen päivä, jolloin talvi näyttäytyi aivan parhaimmillaan.

Etäpäivästä tuli siksi paitsi työn ja opiskelun päivä, myös päivä, jolloin todella huomasi, kuinka kaunis aurinkoinen talvipäivä Tammisaassa voi olla.



Lördagsöppet—Lauantai aukiolo

Vi har fritidsprogram under en lördag i månaden och vi började året med ett trevligt program i Ekenäs. Dagen började med ett besök på ett mysigt café i stan där vi satt ner, pratade och njöt av något gott att dricka. Stämningen var avslappnad och det var roligt att få umgås och ta det lugnt tillsammans.

Efter cafébesöket gick vi en promenad längs stranden. Det var en vacker och solig vinterdag med frisk luft. Naturen såg särskilt fin ut i vinterljuset, och landskapet bjöd på många vackra vyer.

Under promenaden pratade vi mycket om naturen och om fotografering och vi stannade ibland för att beundra utsikten och diskutera hur ljuset, färgerna och landskapet förändras under olika årstider. Det var inspirerande att dela tankar och idéer om fotografering och naturupplevelser.

Det var verkligen en härlig dag i gott sällskap, fylld av trevliga samtal, skratt och fina stunder ute i naturen.

Meillä on vapaa-ajan ohjelmaa yhtenä lauantaina kuukaudessa, ja aloitimme vuoden mukavalla ohjelmalla Tammisaarella. Päivä alkoi vierailulla kaupungin viihtyisässä kahvilassa, jossa istuimme alas, juttelimme ja nautimme jotakin hyvää juotavaa. Tunnelma oli rento, ja oli mukavaa viettää aikaa yhdessä rauhassa.

Kahviläkäynnin jälkeen lähdimme kävelylle rannalle. Oli kaunis ja aurinkoinen talvipäivä, ja ilma oli raikas. Luonto näytti erityisen kauniilta talvissa valossa, ja maisema tarjosi monia upeita näkymiä.

Kävelyn aikana keskustelimme paljon luonnosta ja valokuvauksesta. Pysähdyimme välillä ihailemaan maisemia ja keskustelemaan siitä, miten valo, värit ja maisema muuttuvat eri vuodenaikoina. Oli inspiroivaa jakaa ajatuksia ja ideoita valokuvauksesta ja luontokokemuksista.

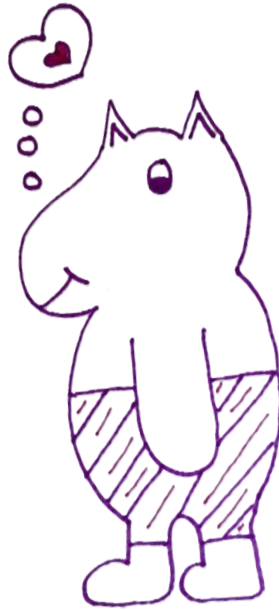
Se oli todella ihana päivä hyvässä seurassa, täynnä mukavia keskusteluja, naurua ja hienoja hetkiä luonnon keskellä.

-Kisse



Vändagsveckan - Ystävänpäivän viikko

Vändagen är viktig för mig på många sätt och vis. Tycker det är bra att vi har en sådan dag då man åtminstone i tankar får minnas sina vänner. Här på Fontana har jag fått flera vänner, som är viktiga för mig. Man kan göra mat med dem här och datorarbete m.m., man får på flera sätt här vara tillsammans med sina vänner, Vi äter här lunch tillsammans, vilket leder många gånger till trevliga diskussioner, och skratt emellan. Vänner betyder mycket för ens mentala hälsa och jag mår bättre sedan jag här på Fontana fått vänner. Bli så glad när jag ser dem här och vill fortsätta gå här. Man kan inte ha för mycket vänner, de ger så mycket.



Ystävänpäivä on minulle monella tavalla tärkeä. Mielestäni on hyvä, että meillä on tällainen päivä, jolloin voi ainakin ajatuksissaan muistella ystäviään. Täällä Fontanassa olen saanut useita ystäviä, jotka ovat minulle tärkeitä. Heidän kanssaan voi täällä laittaa ruokaa ja tehdä tietokonetöitä, ja monella tavalla saa olla yhdessä ystäviensä kanssa. Syömmme täällä lounaan yhdessä, mikä johtaa usein mukaviin keskusteluihin ja nauruun välillä. Ystävät merkitsevät paljon ihmisen mielenterveydelle, ja voin paremmin sen jälkeen, kun olen saanut täältä Fontanasta ystäviä. Tulen niin iloiseksi, kun näen heidät täällä, ja haluan jatkaa täällä käymistä. Ystäviä ei voi olla liikaa, he antavat niin paljon.

-Hanna.S

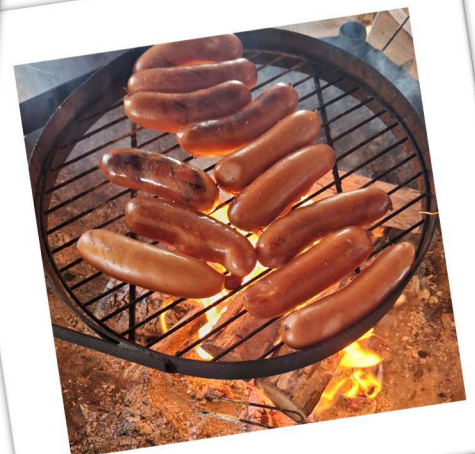
Vändagsfirande i kåtan - Ystävänpäivänviettoa kodassa

På Alla hjärtans dag samlades vi i fredags tillsammans i vår grillkåta på gården. Det var sträng kyla ute, men inne i kåtan var det härligt varmt och det var trevligt att sitta vid elden och prata med vänner. Vi kokade pannkaffe och gjorde läckra smores till efterrätt av kex, choklad och marshmallows.

Det var verkligen roligt att fira Alla hjärtans dag i Fontana, eftersom man här har fått många nya vänner.

Ystävänpäivän kunniaksi kokoonnuimme perjantaina yhdessä pihamme grillikotaan. Ulkona oli kova pakkaneen, mutta kodassa oli ihanan lämmintä, ja nuotion äärellä oli mukavaa jutella ystävien kanssa. Keitimme pannukahvit, ja teimme herkullisia smores jälkkäreitä kekseistä, suklaasta ja vaahtokarkeista.

Ystävänpäivää oli tosi hauska viettää Fontanassa, sillä täältä on saanut paljon uusia ystäviä.





Hel ugnsbakad påskkyckling

Kokonainen uunipaistettu pääsiäiskana

Ingredienser

1 hel kyckling
2 knippe dill
1 citronskal
2 dl rapsolja
2 dl turkisk youhurt
1 msk Svartpeppar
2 tsk salt

Marinera

Sätt på ugnen på 200 grader.

Hacka dill. Riv det yttersta skalet av citronen. Blanda samtliga ingredienser. Gnid in kycklingen med marinaden. Låt kycklingen marineras i minst 30 minuter – men gärna över natten.

Tips: Stoppa den överblivna citronen i kycklingens mage för mer smak.

Ungsbaka Kycklingen

Lägg kycklingen på en plåt eller i en ugnsform. Stek i ugnen i ca 15 minuter.

Tips till serveringen:

Servera ugnsbakad kyckling med krossad potatis som du rostar i ugnen, ris eller pasta.

Sänk värmen till 150 grader och stek ytterligare ca 60 min tills kycklingen har fått fin färg och har en innertemperatur på 82 grader intill tjockaste delen på lårbenet. Ös gärna lite sky över kycklingen någon gång under tillagningen.

Ainekset

1 kokonainen kana
2 nippua tilliä
1 sitruunankuori
2 dl rypsiöljyä
2 dl turkkilaista jogurttia
1 rkl mustapippuria
2 tl suolaa

Marinointi

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Hienonna tilli. Raasta sitruunan ulkokuori. Sekoita kaikki ainekset. Hiero kanaa marinadilla. Anna kanan marinoitua vähintään 30 minuuttia – mieluiten yön yli.

Vinkki: Täytä loput sitruunasta kanan vatsaan saadaksesi enemmän makua.

Paista kana

Aseta kana pellille tai uunivuokaan. Paista uunissa noin 15 minuuttia.

Tarjoiluvinkkejä:

Tarjoile paistettua kanaa uunissa paistetun perunamuusin, riisin tai pastan kanssa.

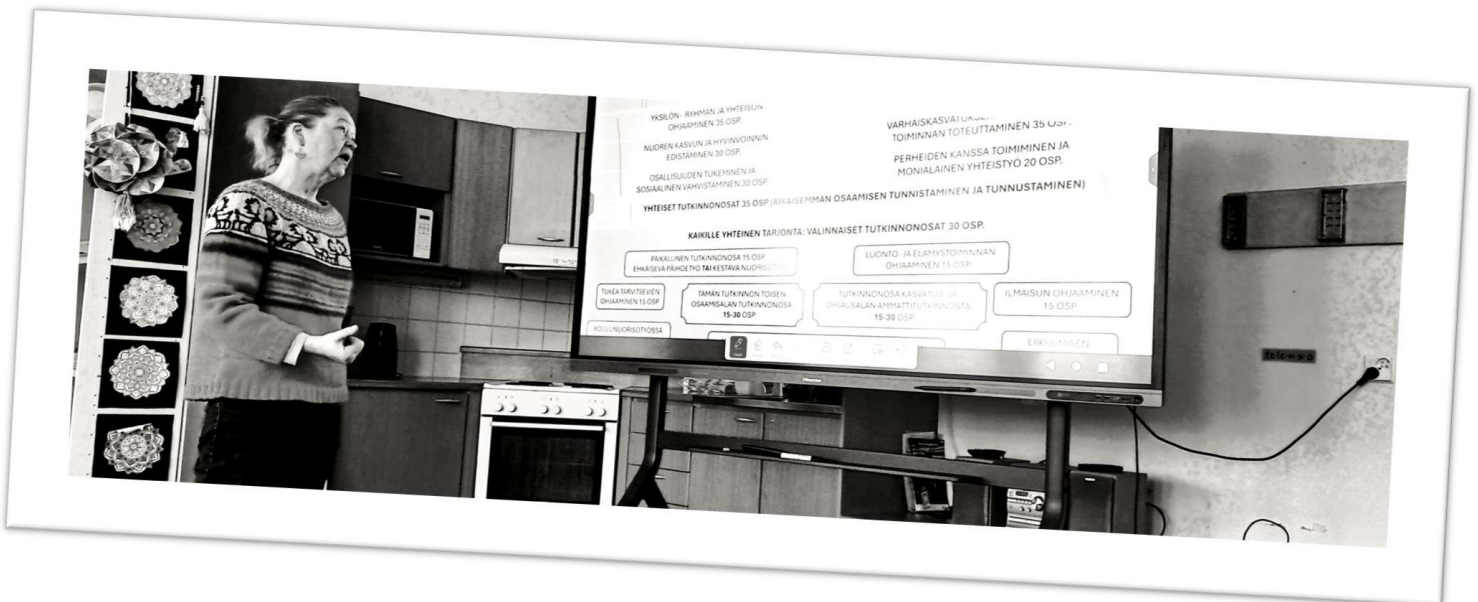
Alenna lämpötilaa 150 asteeseen ja paista vielä 60 minuuttia, kunnes kana on kauniin ruskeaa ja sen sisälämpötila on 82 astetta koi-ven paksuimman kohdan lähellä. Voit valella kanaa pienellä määrällä lientä jossain vaiheessa kypsennystä.

Besök till Kanneljärven folkhögskola /

Tutustumiskäynti Kanneljärven opistolla

Klubbhus Fontana organiserade den 29 januari ett studiebesök på Kanneljärven folkhögskola nära Lojo. Med på resan var en liten grupp medlemmar från Fontana, och besöket hade en personlig bakgrund: behovet av att hitta en passande studieplats i en förändrad livssituation.

Klubitalo Fontana järjesti 29.1. tutustumiskäynnin Kanneljärven opisto Lohjan kupeessa. Mukaan lähti pieni joukko Fontanan jäseniä. Vierailun taustalla oli henkilökohtainen tarve löytää sopiva opiskelupaikka muuttuneessa elämäntilanteessa.



Jag hade flyttat till en ny ort och letade efter en skola där jag kunde studera grundläggande utbildning inom pedagogik och handledning. Att hitta information visade sig vara utmanande, från TE-centralen fanns inte tillräckligt stöd för att välja rätt skola. Därför bestämde jag mig för att åka och bekanta mig med alternativen på plats.

Olin muuttanut uudelle paikkakunnalle ja etsin koulua, jossa voisi opiskella kasvatus- ja ohjausalan peruskoulutusta. Tiedon löytäminen oli haastavaa, eikä TE-keskuksesta tuntunut löytyvän riittävästi tukea oikean opiston valintaan. Tästä syntyi ajatus lähteä paikan päälle tutustumaan vaihtoehtoihin.

Vi åkte med RUA mot Kanneljärven folkhögskola, där vi möttes av utbildningschef Kati Blomqvist. Under cirka 45 minuter fick vi en helhetsbild av utbildningen inom pedagogik och handledning, antagningsprocessen, kostnader samt möjligheten att bo på skolans internat.

Matkaan lähdimme RUA:lla kohti Kanneljärveä, jossa meidät otti vastaan koulutuspäällikkö Kati Blomqvist. Noin 45 minuutin esittelyn aikana saimme kattavan kuvan kasvatus- ja ohjausalan opinnoista, hakuprosessista, kustannuksista, sekä mahdollisuudesta asua opiston asuntolassa.

Under besöket presenterades också andra utbildningar, såsom bildkonstlinjen samt grundutbildning för vuxna och unga över 17 år som saknar grundskolebetyg eller motsvarande utbildning. Inom pedagogik och handledning krävs finska motsvarande B1.1-nivå. Om sökandens modersmål inte är finska och man saknar intyg på tillräckliga språkkunskaper kallas man till ett språktest. Vid behov kan språkkunskaperna också utvecklas på skolan.

Vierailulla esiteltiin myös muita koulutuksia, kuten kuvataidelinja sekä perusopetus aikuisille ja yli 17-vuotiaille nuorille. Kasvatus- ja ohjausalalla vaaditaan B1.1-tason suomen kielen taito. Mikäli hakijalla ei ole todistusta riittävästä kielitaidosta, hänet kutsutaan kielikokeeseen. Tarvittaessa suomen kielen taitoa voi kehittää myös opistossa.

Studiebesöket var mycket givande och gav tydlighet kring framtida studiemöjligheter samt uppmuntrade till att överväga studier i olika livssituationer.

Tutustumiskäynti oli hyödyllinen ja antoi selkeyttä tulevaisuuden suunnitelmiin sekä rohkaisua pohtia opiskelun mahdollisuuksia eri elämäntilanteissa.

Stödteckenkurs / Tukiviittomakurssi

På Klubbhus Fontana har vi haft en kurs i stödtecken som har varit både lärorik och inspirerande. Kursen handlade om att använda tecken som stöd i kommunikationen, särskilt i situationer där talat språk kan vara svårt eller inte räcker till. Stödtecken är ett sätt att förstärka det man säger genom att använda enkla handtecken samtidigt som man pratar. Det gör det lättare för många människor att förstå och uttrycka sig.

Under kursen fick vi lära oss många olika tecken för vanliga ord, till exempel mat, dricka, hjälp, tack och mer. Vi tränade genom att göra tecknen tillsammans, titta på varandra och öva i olika små övningar. Ibland använde vi också bilder och exempel från vardagen för att förstå hur tecknen kan användas i verkliga situationer.

En viktig del av kursen var att alla fick delta i sin egen takt. Atmosfären var trygg och positiv, och det kändes bra att våga prova även om man inte kunde tecknen från början. Läraren visade tydligt hur tecknen görs och uppmuntrade oss att repetera många gånger så att vi kunde komma ihåg dem.

Kursen har hjälpt oss att förstå hur viktigt det är med tydlig kommunikation och att det finns många olika sätt att uttrycka sig på. Stödtecken kan göra stor skillnad i mötet mellan människor och har hjälpa fler att känna sig inkluderade i samtal.

Sammanfattningsvis var stödteckenkursen på Klubbhus Fontana en mycket givande upplevelse som gav oss nya kunskaper, bättre kommunikationsverktyg och mer förståelse för hur vi kan stöda varandra i vardagen.

Klubbhus Fontana -klubitalolla meillä oli tukiviittomakurssi, joka oli sekä opettavainen että inspiroiva. Kurssilla käsiteltiin tukiviittomien käyttöä viestinnän tukena, erityisesti tilanteissa, joissa puhuttu kieli voi olla vaikeaa tai ei yksin riitä. Tukiviittomat ovat tapa vahvistaa puhetta käyttämällä yksinkertaisia käsimerkkejä samalla kun puhutaan. Se helpottaa monien ihmisten ymmärtämistä ja itsensä ilmaisemista.

Kurssin aikana opimme monia erilaisia viittomia tavallisille sanoille, kuten ruoka, juoma, apu, kiitos ja paljon muuta. Harjoittelimme tekemällä viittomia yhdessä, katsomalla toisiamme ja tekemällä erilaisia pieniä harjoituksia. Joskus käytimme myös kuvia ja arjen esimerkkejä ymmärtääksemme, miten viittomia voidaan käyttää oikeissa tilanteissa.

Tärkeä osa kurssia oli se, että jokainen sai osallistua omaan tahtiinsa. Ilmapiiri oli turvallinen ja positiivinen, ja tuntui hyvältä kokeilla, vaikka viittomat eivät olleet aluksi tuttuja. Opettaja näytti selkeästi, miten viittomat tehdään, ja kannusti meitä toistamaan niitä monta kertaa, jotta voisimme muistaa ne paremmin.

Kurssi auttoi meitä ymmärtämään, kuinka tärkeää selkeää viestintää on ja että on monia eri tapoja ilmaista itseään. Tukiviittomat voivat tehdä suuren eron ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja auttaa useampia tuntemaan itsensä osallisiksi keskustelussa.

Yhteenvetona tukiviittomakurssi Klubbhus Fontanassa oli erittäin antoisa kokemus, joka antoi meille uutta tietoa, parempia viestintävälineitä ja enemmän ymmärrystä siitä, miten voimme tukea toisiamme arjessa.



Johnny Mangaards saga

Jag föddes 1954 på gamla barnmorskeinstitutet (på den tiden nära Sovjets ambassad) i Röddberg i Helsingfors. Min mamma hade just fyllt nitton (pappa var trettio). Min barndom var ganska lycklig tills föräldrarna skildes och pappa försvann ur vårt liv. Pappa var den snällaste människan i världen och skyddade oss för att mamma var ganska våldsam. Pappa var ju borta ganska mycket även före skillsmässan, men vi hade andra goda människor i vår krets. Mitt olyckliga liv startade när pappa försvann, och hela hans släkt bröt all kontakt med mamma (och med oss). Det fanns inte bara våld utan andra sätt mamma överskred tillåtna gränser. Vi var ganska fattiga och gick i gamla paltor, så att jag blev mobbad. Även en lärare mobbade mig i två år. Allt detta har format mig till en människa som jag är idag.

När jag blev myndig så lämnade jag hemmet. Först bodde jag i Köpenhamn (där jag i sex månader lärde mig danska). Efter det bodde jag i Åbo, Stockholm och Helsingfors (igen). Efter Sverige tyckte jag inte mer om Finland, men min fru ville flytta tillbaka, och åkte med när jag blev klar med min utbildning, ty jag ville inte vara utan mina barn. Jag började genast jobba på dagis, men det var mycket roligare att jobba i Sverige. Jag började på ett finskspråkigt dagis, men fick en vakans på ett svenskt daghem. Den finska avdelningen var jättejobbig, med svåra, störda barn, och jag kände mig misslyckad efter varje arbetsdag. På svenska avdelningen var barnen däremot jättesnälla, och jobbet var mycket roligare. Under tiden hade jag börjat studierna på universitetet (jag var näst bästa sökande i båda ämnen). Då visste jag inte att jag troligen hade ADD, så att jag måste jobba mycket hårdare än andra studeranden. Jag hade ju redan i småskolan märkt att jag hade svåra koncentrationssvårigheter, men på den tiden förstod man inte på sådant utan en var antingen dum eller lat. Trots det klarade jag mig ganska bra (utan att behöva läsa läxor). På universitetet var det svåraste att skriva ensam uppsatser och avhandlingar, i proven klarade jag mig bra.

Vi skildes 1988, och efter det sökte jag mig till terapin. Jag har inte så mycket gott att säga om personalen i psykiatrin (det finns allt för många som inte alls borde jobba inom branschen), och min första terapeut var jätteusel (men bättre än ingenting). Sedan hade jag flera års kontakt med en terapeut som heter Anne Suokas-Cunliffe, och hon är

den bästa terapeuten jag någonsin haft. Hon hjälpte mig mycket med mina trauman, men tyvärr slutade hon eftersom hon startade Traumaterapicentret i Helsingfors. Sedan fick jag ingen hjälp på länge (jag hade annan slags kontakter annan slags professionella som till exempel diakoner, men dom har inte riktigt nån terapeutiskt kompetens).

Jag träffade min andra fru på universitetet, och vi var ihop av och an, och efter första gången hon gjort slut kunde jag inte gå till jobbet mera. Det blev en lång sjukledighet. Jag jobbade sen med datorer ett par år innan jag blev totalt utbränd och har sen dess inte kunnat arbeta. Den sista gången min (dåvarande) flickvän ville vara med mig fick vi två barn, och vi gifte oss efter det (i Ekenäs). Jag tog hand om

barnen för det mesta själv, och det var den lyckligaste tiden i mitt liv. Detta kalas slutade när flickorna ännu var små, och det värsta var att hon då började försöka hindra flickorna att vara med mig, som jag dessförinnan hade skött om 24/7. Det har varit tungt, och jag saknar flickorna varje dag, och därför orkar jag med nästan ingenting.

Jag hade hört om Fontana 2010 och tog kontakt med dom. Jag blev medlem 2011 och började besöka regelbundet efter skillsmässan i maj 2011.

-Johnny



Johnny Mangaardin tarina

Synnyin vuonna 1954 vanhassa kättilöopistossa (silloin lähellä Neuvostoliiton suurlähetystöä) Punavuorella Helsingissä. Äitini oli juuri täyttänyt yhdeksäntoista (isä oli kolmekymmentä). Lapsuuteni oli varsin onnellinen, kunnes vanhempani erosivat ja isä katosi elämästämme. Isä oli maailman kiltein ihminen ja suojeli meitä, koska äiti oli melko väkivaltainen. Isä oli paljon poissa jo ennen avioeroa, mutta meillä oli muitakin hyviä ihmisiä piirissämme. Onneton elämäni alkoi, kun isä katosi, ja koko hänen sukusensa katkaisi kaikki yhteydet äitiin (ja meihin). Väkivallan lisäksi äiti ylitti sallitut rajat muillakin tavoilla. Olimme melko köyhiä ja käytimme vanhoja vaatteita, joten minua kiusattiin. Jopa yksi opettaja kiusasi minua kahden vuoden ajan. Kaikki tämä on muokannut minusta ihmisen, joka olen tänään.

Kun tulin täysi-ikäiseksi, muutin pois kotoa. Ensin asuin Kööpenhaminassa (jossa opin tanskan kuudessa kuukaudessa). Sen jälkeen asuin Turussa, Tukholmassa ja Helsingissä (taas). Ruotsin jälkeen en enää pitänyt Suomesta, mutta vaimoni halusi muuttaa takaisin, ja seurasin hänen perässään saatuaani tutkintoni päätökseen, koska en halunnut olla ilman lapsiani. Aloitin heti työt päiväkodissa, mutta Ruotsissa työskentely oli paljon hausempaa. Aloitin suomenkielisessä päiväkodissa, mutta sain viran ruotsinkielisestä päiväkodista. Suomenkielisellä osastolla työskentely oli tosi raskasta vaikeiden, häiriintyneiden lasten takia, ja tunsin itseni epäonnistuneeksi joka työpäivän jälkeen. Ruotsinkielisellä osastolla taas lapset olivat tosi kilttejä, ja työ oli paljon hausempaa. Samaan aikaan olin aloittanut yliopisto-opinnot (olin toiseksi paras hakija molemmissa hakemissani aineissa). En tuolloin tiennyt, että minulla luultavasti oli ADD, joten minun piti työskennellä paljon kovemmin kuin muiden opiskelijoiden. Olin jo kansakoulun alaluokilla huomannut, että minulla oli vakavia keskittymisvaikeuksia, mutta silloin ihmiset eivät ymmärtäneet sellaisia asioita, ja oli joko tyhmä tai laiska. Siitä huolimatta pärjäsin ihan hyvin (ilman läksyjen lukemista). Yliopistossa vaikeinta oli aineiden ja oppinnäytteiden kirjoittaminen yksin, mutta pärjäsin ko-

keissa hyvin.

Erosimme vuonna 1988, ja sen jälkeen hakeuduin terapiaan. Minulla ei ole paljon hyvää sanottavaa psykiatrian henkilökunnasta (liian monia, joiden ei pitäisi työskennellä alalla ollenkaan), ja ensimmäinen terapeutti oli todella huono (mutta parempi kuin ei mitään). Sitten minulla oli useita vuosia kontakti terapeuttiin nimeltä Anne Suokas-Cunliffe, ja hän on paras terapeutti, joka minulla on koskaan ollut. Hän auttoi minua paljon traumojeni kanssa, mutta valitettavasti hän lopetti, koska lähti perustamaan Traumaterapiakeskusta Helsingissä. Sen jälkeen en saanut pitkään aikaan mitään apua (minulla oli muunlaisia kontakteja, muunlaisia ammattilaisia, kuten diakoneja, mutta heillä ei oikeastaan ollut minkään laista terapeutista kompetenssia).

”Isä oli
maailman
kiltein
ihminen”

Tapasin toisen vaimoni yliopistossa, ja olimme yhdessä ja erosimme muutama kerran, ja ensimmäisen kerran hänen haluttuaan lopettaa suhteemme enää pystynyt menemään töihin. Sitä seurasi pitkä sairausloma. Sen jälkeen

työskentelin tietokoneiden parissa pari vuotta, ennen kuin uuvuin täysin enkä ole pystynyt työskentelemään sen jälkeen. Viimeisen kerran kun (silloinen) tyttöystäväni ilmoitti haluavansa olla kanssani, meillä syntyi kaksi lasta, ja heidän synnyttyään menimme naimisiin (Tammisaareen). Hoidin lapsia suurimmaksi osaksi yksinäni, ja se oli elämäni onnellisinta aikaa. Tämä lysti loppui, kun tytöt olivat vielä pieniä, ja pahinta oli, että hän sitten alkoi yrittää estää tyttöjä olemasta kanssani, vaikka olin aiemmin huolehtinut heistä 24/7. Se on ollut raskasta, ja kaipaam tyttöjä joka päivä, ja siksi en jaksa enää juuri yhtään.

Olin kuullut Fontanasta vuonna 2010 ja otin heihin yhteyttä. Liityin jäseneksi vuonna 2011 ja aloin käydä siellä säännöllisesti toukokuussa 2011 tapahtuneen avioeron jälkeen.

Johnny



Klubbhus Klubitalo
FONTANA



SOCIAL- OCH
HÄLSOORGANISATIONERNAS
UNDERSTÖDSCENTRAL



**RASEBORG
RAASEPORI**



**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde**

SvJ BERGSRÅDINNAN
SOPHIE VON JULINS
STIFTELSE



**SPARBANKSSTIFTELSEN
i Karis - Pojo**



OP Raseborg
OP Raasepori