

# Fontana

2 / 2026

För psykiskt välmående / Mielenterveyden puolesta


Vårseminarium i Salo/  
Salon kevätseminaari

Fountain House New York

Greencare

## 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.

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

*Fontanaan olet tervetullut sellaisena kuin olet, täällä si-  
nua odotetaan ja tarvitaan!*

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

**BESTÄLL TJÄNSTER AV OSSI!**

Oy Fonttis Service Ab

info@fonttis.fi / fonttis.fi / 040-819 94 59



## Innehåll - Sisältö

3 Ledaren - Pääkirjoitus

4 Där människor får börja om

5 Missä ihmiset saavat aloittaa alusta

6 RUA - klubbhusets egen bil  
RUA - klubitalon oma auto

7 Café renovering / Kahvila remppa



8 Om vår gemenskap

9 Tietoa yhteisöstämme

10 Job shadow

11 Lax med krämig potatissallad /  
Lohi kermaisen perunasalaatin kera



12 Greencare

14 Vårseminarium i Salo

15 Salon kevätseminaari

**Delaktiga - Osallistuneet:**

Sofia, Catha, Niclas, Kisse, Edvard, Hanna.G,  
Ina

**Pärmbild - Kansikuva:** Kisse

**PR-Printer Malm 019-23 22 00**

# Ledaren - Pääkirjoitus



**Hej, Sofia heter jag!**

*Ny i gänget på Klubbhus Fontana och väldigt glad över att få vara här, även om jag fortfarande känner mig lite flummig och har mycket kvar att lära.*

*Jag har tidigare jobbat bland annat som handledare och inom glassbranschen och är fortfarande aktiv glassföretagare efter att ha studerat på Glassuniversitetet i Bologna. Jag är alltså svag för både glass och godis och är ofta den första i butiken när en ny produkt dyker upp på hyllan.*

*På fritiden tycker jag om att vara ute och röra på mig, särskilt genom promenader med mina hundar och långa vandringar. Jag trivs när det finns lite fart och nya idéer omkring mig, samtidigt som jag också uppskattar rutiner, lugn och ro.*

*Ser fram emot att lära känna er alla och vill önska er en riktigt fin sommar!*

**Hei, Sofia täällä!**

*Olen uusi Klubitalo Fontanan porukassa ja todella iloinen saadessani olla täällä, vaikka tunnenkin olevani vielä hieman pihalla ja vielä on paljon opittavaa.*

*Olen aiemmin työskennellyt muun muassa ohjaajana sekä jäätelöalalla, ja toimin edelleen jäätelöyrittäjänä opiskeltuani Gelato Universityssa Bolognassa. Olen siis heikkona sekä jäätelöön että karkkeihin, ja olen usein ensimmäisenä kaupassa, kun hyllyyn ilmestyy jokin uusi tuote.*

*Vapaa-ajallani tykkään liikkua luonnossa, erityisesti koirieni kanssa lenkkeillen ja pitkillä vaelluksilla. Viihdyn, kun ympärillä on hieman vauhtia ja uusia ideoita, mutta arvostan samalla myös rutiineja, rauhaa ja hiljaisuutta.*

*Odotan innolla, että pääsen tutustumaan teihin kaikkiin, ja haluan toivottaa oikein mukavaa kesää!*

# Där människor får börja om

*Fontänhuset i New York visar att återhämtning börjar med gemenskap. I en stad som New York City, där allt tycks röra sig snabbt och obevekligt framåt, finns en plats som bygger på en helt annan idé: att människan inte först måste bli "fungerande" för att vara värdefull. Den platsen heter Fountain House.*

Fountain House, eller Fontänhuset, grundades 1948 och räknas som ursprunget till den internationella klubbhusrörelsen för personer med psykisk ohälsa. Det började med en grupp tidigare psykiatriska patienter som vägrade acceptera att livet efter vården skulle präglas av ensamhet, passivitet och utanförskap. I stället skapade de en plats där människor kunde mötas som jämlikar – inte som patienter, utan som medlemmar.

Det är svårt att överskatta hur radikal den tanken var – och fortfarande är. I många sammanhang definieras människor med psykisk sjukdom fortfarande genom sina begränsningar. Fountain House bygger i stället på en annan princip: att återhämtning inte bara handlar om medicin eller behandling, utan om mening, delaktighet och tillhörighet. Medlemmarna deltar i allt från matlagning och administration till utbildning och arbets-

förberedande insatser. Det handlar inte om sysselsättning som utfyllnad, utan om att vara en verklig del av något. Det finns något djupt mänskligt i den idén. Att få vara behövd. Att någon märker om man inte kommer. Att det finns en plats där ens närvaro spelar roll. Kanske är det just därför Fountain House har fått så stor betydelse långt utanför Manhattan. I dag finns hundratals Fontänhus världen över, också i Finland, alla sprungna ur samma tanke: att gemenskap i sig kan vara läkande

Ibland börjar det  
med att någon  
öppnar dörren,  
säger välkommen  
och menar det.

Samtidigt säger Fountain House något viktigt om vår egen tid. I ett samhälle där psykisk ohälsa ökar och ensamheten blivit en av vår tids mest utbredda erfarenheter, framstår denna modell nästan som motkulturell. Här mäts människovärde inte i prestation, utan i närvaro. Här får människor vara med och bära, inte bara bli burna.

Fountain House är inte en mirakellösning. Det ersätter inte psykiatrisk vård eller sociala skyddsnet. Men det påminner om något avgörande: att återhämtning sällan sker i isolering.

Ibland börjar ett nytt liv inte med att man blir botad.  
Ibland börjar det med att man blir sedd.

*Niclas*



**Fountain House**

**1948 i New York City**

**Gemenskapsbaserad psykosocial  
rehabilitering för personer  
med psykisk ohälsa  
Clubhouse-modellen  
Medlemmar och personal driver  
verksamheten tillsammans**

**Har inspirerat över 370 klubbhus**

**i 32 länder**



Fountain House

1948 New Yorkissa

Yhteisöpohjainen psykososiaalinen kuntoutus mielen terveyden haasteita kokeville ihmisille

Clubhouse-malli

Jäsenet ja henkilökunta ylläpitävät toimintaa yhdessä

On inspiroinut yli 370 klubitaloa 32 maassa

## Paikka, jossa ihmiset saavat aloittaa alusta

*New Yorkin Fountain House toiminta osoittaa, että toipuminen alkaa yhteisössä. Kaupungissa kuten New York City, jossa kaikki näyttää liikkuvan nopeasti ja vääjäämättömästi eteenpäin, on paikka, joka perustuu aivan toisenlaiseen ajatukseen: ihmisen ei tarvitse olla ensin "toimiva" ollakseen arvokas. Tämän paikan nimi on Fountain House.*

Fountain House, eli Fontänhuset, perustettiin vuonna 1948. Sitä pidetään kansainvälisen klubitaloliikkeen alkukotina ihmisille, joilla on mielen terveyden haasteita. Kaikki alkoi joukosta entisiä psykiatrisia potilaita, jotka kieltäytyivät hyväksymästä sitä, että hoidon jälkeistä elämää leimaisivat yksinäisyys, passiivisuus ja ulkopuolisuus. Sen sijaan he loivat paikan, jossa ihmiset voivat kohdata toisensa tasavertaisina – eivät potilaina, vaan jäseninä.

On vaikea liioitella, kuinka radikaali tuo ajatus oli silloin – ja on yhä. Monissa yhteyksissä mielen terveyden häiriöistä kärsivät ihmiset määrittellään edelleen rajoitteidensa kautta. Fountain House rakentuu sen sijaan toiselle periaatteelle: toipuminen ei ole vain lääkitystä tai hoitoa, vaan myös merkitystä, osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Jäsenet osallistuvat kaikkeen ruoanlaitosta ja hallinnosta, koulutukseen ja työelämään valmentaviin tehtäviin. Kyse ei ole puuhastelusta, vaan siitä, että jokainen saa olla aidosti osa

yhteisöä. Ajatuksessa on jotain syvästi inhimillistä. Jokainen on tarpeellinen. Yhteisössä huomataan myös, jos et tule paikalle. On olemassa paikka, jossa läsnäolollasi on merkitystä.

Joskus se alkaa  
siitä, että joku  
avaa oven,  
sanoo tervetuloa  
– ja todella  
tarkoittaa sitä.

Ehkä juuri siksi Fountain House on saanut niin suuren merkityksen kaukana Manhattanin ulkopuolellakin. Nykyään maailmassa on satoja Fonteeni taloja, myös Suomessa, ja kaikki ne kumpuavat samasta ajatuksesta: yhteisö voi itsessään olla parantavaa.

Samalla Fountain House kertoo jotain tärkeää myös meidän ajastamme. Yhteiskunnassa, jossa mielen terveyden ongelmat lisääntyvät ja yksinäisyydestä on tullut yksi aikamme laajimmalle levinneistä kokemuksista, tämä malli näyttää lähes vastakkaiselta. Täällä ihmisarvoa ei mitata suorituksilla, vaan läsnäololla. Täällä ihmiset saavat olla mukana kanta-massa, eivät vain kannettavina.

Fountain House ei ole ihmeratkaisu. Se ei korvaa psykiatrista hoitoa, eikä sosiaalisia turvaverkkoja. Mutta se muistuttaa jostakin ratkaisevasta: toipuminen tapahtuu harvoin eristyksissä.

Joskus uusi elämä ei ala siitä, että ihminen paranee.

Joskus se alkaa siitä, että hän tulee nähdyksi.



## RUA - klubbhusets egen bil

## RUA - klubitalon oma auto

Klubbhuset har en egen bil som medlemmar kan använda i verksamheten.

Det finns möjlighet att åka med bilen från Ekenäs på morgonen till klubbhuset och tillbaka hem på eftermiddagen.

Det är gratis för medlemmar att åka med.

Om du har körkort kan du också själv köra klubbhusets bil. Bilen kom till huset med hjälp av bidrag från von Julins stiftelse redan 2019. Ett tacksamt tillskott.

På bilden ser du Ralf, som är en av våra trogna chaufförer.

*"Jag tycker om att köra klubbhusets bil och det känns bra att kunna hjälpa till"*

Klubitalolla on oma auto, jota jäsenet voivat käyttää toiminnassa.

On mahdollista matkustaa autolla Tammisaaresta aamulla klubitalolle ja takaisin kotiin iltapäivällä.

Kyyti on jäsenille maksuton. Jos sinulla on ajokortti, voit myös itse ajaa klubitalon autoa.

Auto tuli taloon von Julin -säätiön apurahan avulla vuonna 2019. Kiitollinen lisäys.

*"Pidän klubitalon auton ajamisesta, ja tuntuu hyvältä voida auttaa."*

Kuvassa näkyy Ralf, joka on yksi uskollisista kuljettajistamme.

# Caférenovering

Vår caférenovering har pågått under hela säsongen och varit ett omfattande projekt som engagerat många av föreningens medlemmar. Arbetet inleddes med rivning och röjning, där gamla material togs bort och utrymmet förbereddes för en ny start. Det var ett tungt men viktigt arbete som lade grunden för resten av renoveringen.

Efter det följde mer noggrant och tidskrävande arbete. Vägarna gipsades för att skapa en jämn och stabil yta, vilket krävde både precision och samarbete. Därefter tog spacklingen vid, där ojämnheter jämnades ut och detaljer finslipades för att uppnå ett bra slutresultat. Slutligen målades vägarna, vilket gav lokalen ett helt nytt och fräscht utseende.

Det som gjort projektet extra speciellt är det stora engagemanget från medlemmarna. Många har bidragit med sin tid, sina kunskaper och sitt goda humör. Arbetet har inte bara resulterat i en förbättrad cafélokal, utan också stärkt gemenskapen inom föreningen. Tillsammans har vi skapat något vi kan vara stolta över, och resultatet är ett bevis på vad samarbete och vilja kan åstadkomma.

# Kahvilarempa

Kahvilaremonttimme on kestänyt koko kauden ja ollut laaja projekti, joka on osallistanut monia yhdistyksen jäseniä. Työ alkoi purkamisella ja raivauksella, jossa vanhat materiaalit poistettiin ja tila valmisteltiin uutta alkua varten. Se oli raskasta mutta tärkeää työtä, joka loi perustan koko remontille.

Tämän jälkeen seurasi tarkempi ja aikaa vievämpi vaihe. Seinät levytettiin kipsilevyillä, jotta saatiin tasainen ja kestävä pinta, mikä vaati sekä tarkkuutta että hyvää yhteistyötä. Sen jälkeen tehtiin tasoitustyöt, joissa epätasaisuudet silotettiin ja yksityiskohdat viimeisteltiin hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Lopuksi seinät maalattiin, mikä antoi tilalle täysin uuden ja raikkaan ilmeen.

Erityisen merkittävää projektissa on ollut jäsenten suuri sitoutuminen. Monet ovat osallistuneet ajallaan, osaamisellaan ja hyvällä hengellään. Työ ei ole ainoastaan parantanut kahvilatilaa, vaan myös vahvistanut yhteishenkeä yhdistyksen sisällä. Yhdessä olemme luoneet jotain, josta voimme olla ylpeitä, ja lopputulos on osoitus siitä, mitä yhteistyöllä ja tahdolla voidaan saavuttaa.



# Om vår gemenskap

”En avslappnad, glad, lugnande gemenskap med inspirerande uppbyggande samtal. En oas i vardagen!

-John.B

Här känner man sig viktig och har en meningsfull sysselsättning.

- Hanna G

Rutiner och omväxling, jag har vissa uppgifter jag brukar sköta. Göra ärenden utanför Fontana tillsammans. Gör sådant jag inte annars gör. Sommarutfärder.

-Roger

När jag kommer till huset, så känner jag mig nöjd i gemenskapen.

-Margita

En plats dit man kan komma, inte för att dricka alkohol utan för att delta.

Här kan man hitta vänner, man behöver inte vara ensam. Klubben fungerar fint här finns bra människor som kan ge något till varandra. Man får hjälp med att göra saker.

Klubbhuset hjälper till att hitta en plats att studera. När studierna är klara har många gått vidare . Efter studierna vet medlemmarna vad till heltidsarbetede ska göra i livet, behöver stöd i boendet och mindre medicinering. Dessutom betalar de skatt när de arbetar . Efter studier ger det ekonomisk nytta, mer till samhällets budget, vilket är mer än vad klubbhuset kostar per år.

-Oliver

**Vi trivs tillsammans  
och kan umgås fritt  
med varandra.**

**– Edvard**

# Tietoa yhteisöstämme

Rento, iloinen ja rauhoittava yhteisö, jossa käydään inspiroivia ja rakentavia keskusteluja. Keidas arjen keskellä!

*-John.B*

Rutiinit ja vaihtelu, minulla on tiettyjä tehtäviä, joita yleensä hoidan. Hoitaa asioita Fontanan ulkopuolella yhdessä. Teen sellaista, mitä en muuten tee. Kesäretket

*-Roger*

Täällä tuntee itsensä tärkeäksi ja tekeminen on merkityksellistä.

*-Hanna.G*

Kun tulen talolle, tunnen itseni tyytyväiseksi yhteisössä.

*-Margita*

Paikka, jonne voi tulla – ei juomaan alkoholia vaan osallistumaan.

Täällä voi löytää ystäviä, eikä tarvitse olla yksin.

Klubi toimii hyvin, ja täällä on hyviä ihmisiä, jotka voivat antaa toisilleen jotain.

Täällä saa apua asioiden tekemiseen.

Klubitalo auttaa löytämään opiskelupaikan. Kun opinnot ovat valmiit, monet ovat siirtyneet kokopäivätyöhön.

Opintojen jälkeen jäsenet tietävät, mitä haluavat tehdä elämässään, tarvitsevat vähemmän tukea asumiseen ja vähemmän lääkitystä. Lisäksi he maksavat veroja työskennellessään.

Opintojen jälkeen syntyy taloudellista hyötyä – enemmän yhteiskunnan budjettiin kuin mitä klubitalo maksaa vuodessa.

*-Oliver*

**Viihdymme yhdessä  
ja voimme olla  
vapaasti toistemme  
seurassa.**

*– Edvard*

# Jobshadow

Jobshadow, eller arbetsskuggning, är en metod där en person följer en yrkesverksam person under en arbetsdag eller en längre period för att lära sig om ett yrke och arbetslivet. I Finland används jobshadow ofta inom utbildning, arbetspraktik och internationella utbytesprojekt. Metoden hjälper studerande, arbetsökande och yrkesverksamma att få en bättre förståelse för arbetsuppgifter, arbetsmiljö och yrkeskrav.

Genom att observera en erfaren medarbetare får deltagaren praktisk insikt utan att ha fullt ansvar för arbetsuppgifterna. Detta kan underlätta framtida studie- och karriärval. Jobshadow främjar också kunskapsutbyte mellan olika organisationer och länder, särskilt inom Erasmus+-programmet.

I Finland värderas jobshadow högt eftersom det stärker kompetensutveckling, nätverkande och livslångt lärande. För arbetsgivare är det ett sätt att introducera potentiella framtida medarbetare och dela goda arbetsmetoder. Sammanfattningsvis är jobshadow en effektiv metod för att öka förståelsen för arbetslivet och utveckla yrkeskunskap.

Työvarjostus on menetelmä, jossa henkilö seuraa työntekijän työpäivää tai pidempää työkaksoa oppiakseen ammatista ja työelämästä. Suomessa työvarjostusta käytetään usein koulutuksessa, työharjoittelussa ja kansainvälisissä vaihto-ohjelmissa. Menetelmä auttaa opiskelijoita, työnhakijoita ja ammattilaisia saamaan paremman käsityksen työtehtävistä, työympäristöstä ja ammatin vaatimuksista.

Seuraamalla kokeneen työntekijän työtä osallistuja saa käytännön tietoa ilman täyttä vastuuta työtehtävistä. Tämä voi helpottaa tulevia opiskelu- ja uravalintoja. Työvarjostus edistää myös tiedon ja kokemusten vaihtoa eri organisaatioiden ja maiden välillä, erityisesti Erasmus+-ohjelmassa.

Suomessa työvarjostusta arvostetaan, koska se tukee osaamisen kehittämistä, verkostoitumista ja elinikäistä oppimista. Työnantajille se tarjoaa mahdollisuuden esitellä työpaikkaa tuleville työntekijöille sekä jakaa hyviä työkäytäntöjä. Yhteenvetona voidaan todeta, että työvarjostus on tehokas tapa lisätä ymmärrystä työelämästä ja kehittää ammatillista osaamista.



Jobshadow är ett sätt att bekanta sig med olika arbetsplatser och hur det fungerar på den arbetsplatsen. Idén är att välja ett ställe som intresserar dig och få följa med mellan 2-8 timmar med en handledare som visar hur det går till på just den arbetsplatsen.

Jag var på Emmaus lager (outlet butiken) i Ekenäs. Här jobbar dagligen 7-8 personer. Med var bl.a. utbyteselever från Frankrike. Chefen för butiken visade mig runt och berättade om Emmaus verksamhet innan vi började arbeta.

Det var mycket nytt och jag var lite nervös till en början. Vi satte pris, putsade och kollade igenom käll som skulle ut till butiken. Jag tyckte människorna som jobbar här var jättetrevliga.

Jobshadow tarkoittaa tapaa tutustua erilaisiin työpaikoihin ja siihen, miten kyseisellä työpaikalla toimitaan. Ideana on valita itseä kiinnostava paikka ja seurata 2-8 tunnin ajan ohjaajaa, joka näyttää, miten juuri kyseisellä työpaikalla työskennellään.

Kävin Emmausin varastolla (outlet-myymälässä) Tammisaaressa. Siellä työskentelee päivittäin 7-8 henkilöä. Mukana oli muun muassa vaihto-opiskelijoita Ranskasta. Myymälän johtaja esitteli minulle paikkoja ja kertoi Emmausin toiminnasta ennen kuin aloimme työskennellä.

Paljon oli uutta, ja olin aluksi hieman hermostunut. Hinnoittelimme, puhdistimme ja tarkistimme astioita, jotka vietiin myymälään. Mielestäni täällä työskentelevät ihmiset olivat todella mukavia.

-Catha



## Lax med krämig potatissallad

### Lohi kermaisen perunasalaatin kera

#### Ingredienser (4 portioner)

Varmrökt lax 300 g  
Färsk potatis 750 g  
Cornichons 1 dl  
Rostad lök 1/2 dl  
Rädisor 1 knippe

#### Dressing

Gräddfil 3 dl  
Majonäs 1/2 dl  
Dijonsenap, grovkornig 2 msk  
Hackad färsk gräslök  
Skalet av en citron  
Salt  
Peppar

#### Gör så här:

Koka potatisen mjuk i saltat vatten, Plocka laxen i bitar. Rör ihop ingredienserna till dressingen. Dela potatisen på hälften och blanda med dressingen. Skär rädisorna tunt.. Toppa salladen med lax cornichons, rostad lök och rädisor.

#### Ainekset (4 annosta)

Lämminsavulohi 300 g  
Tuoreita perunoita 750 g  
Cocktailkurkkuja 1 dl  
Paahdettua sipulia 1/2 dl  
Retiisejä 1 nippu

#### Kastike

Smetanaa 3 dl  
Majoneesia 1/2 dl  
Karkeaa Dijon-sinappia 2 rkl  
Hienoa tuoretta ruohosipulia  
Sitruunan kuori  
Suolaa  
Pippuria

#### Tee näin:

Keitä perunat suolavedessä pehmeiksi. Pilko lohi paloiksi. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Jaa perunat puoliiksi ja sekoita kastikkeen kanssa. Viipaloi retiisit ohuiksi. Lisää salaatin päälle lohikurkkuja, paahdettua sipulia ja retiisejä.



## Greencare

Greencare-verksamheten på Klubbhus Fontana är en viktig del av klubbhusets arbete för välmående, gemenskap och återhämtning. Genom att kombinera natur, meningsfull aktivitet och social samvaro skapas en trygg miljö där medlemmarna får möjlighet att stärka både sin psykiska och fysiska hälsa. Naturen fungerar som en lugnande kraft och erbjuder en plats för återhämtning, samtidigt som det praktiska arbetet ger struktur, ansvar och känslan av att vara behövd.

På Klubbhus Fontana är Greencare en naturlig del av vardagen. Medlemmarna deltar tillsammans i olika aktiviteter utomhus, såsom trädgårdsarbete, plantering, skötsel av odlingar och gemensamma naturupplevelser. Arbetet sker i egen takt och alla kan bidra utifrån sina egna resurser och intressen. För många innebär det en möjlighet att komma ut i friska luften, röra på sig och samtidigt känna gemenskap med andra människor.

Trädgården och de gröna miljöerna kring klubbhuset har blivit viktiga mötesplatser där medlemmarna samarbetar och lär av varandra. Att plantera frön, se växter växa och senare kunna skörda resultatet av sitt arbete skapar både glädje och stolthet. Det konkreta arbetet i naturen kan också bidra till att minska stress och oro samt ge en känsla av lugn och balans i vardagen.

Greencare handlar inte bara om odling och naturvård, utan också om att stärka människors delaktighet och självkänsla. På Klubbhus Fontana får medlemmarna möjlighet att ta ansvar, prova nya uppgifter och utveckla sina färdigheter i en trygg och stödjande miljö. Genom det gemensamma arbetet växer både gemenskapen och tilliten mellan människor.

Många medlemmar beskriver Greencare-verksamheten som en viktig del av deras återhämtning. Naturen erbjuder en paus från vardagens krav och skapar utrymme för reflektion och återhämtning. Samtidigt ger aktiviteterna struktur och motivation att delta i klubbhusets övriga verksamhet. För personer som upplevt ensamhet eller psykisk ohälsa kan dessa gemensamma stunder i naturen ha stor betydelse.

Greencare på Klubbhus Fontana visar hur natur och gemenskap tillsammans kan skapa positiva förändringar i människors liv. Genom enkla men meningsfulla aktiviteter stärks både välmåendet och känslan av sammanhang. Verksamheten är ett exempel på hur återhämtning kan främjas genom delaktighet, samarbete och närhet till naturen – värden som står i centrum för hela klubbhusverksamheten.

Green Care -toiminta Klubbhus Fontanassa on tärkeä osa klubitalon työtä hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja toipumisen edistämiseksi. Yhdistämällä luonto, mielekäs tekeminen ja sosiaalinen yhdessäolo luodaan turvallinen ympäristö, jossa jäsenillä on mahdollisuus vahvistaa sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointiaan. Luonto toimii rauhoittavana voimana ja tarjoaa paikan palautumiselle, samalla kun käytännön työ tuo rakennetta arkeen, vastuuta ja tunteen siitä, että on tarpeellinen.

Klubbhus Fontanassa Green Care on luonnollinen osa arkea. Jäsenet osallistuvat yhdessä erilaisiin ulkoilma-aktiviteetteihin, kuten puutarhatöihin, istutuksiin, viljelysten hoitamiseen ja yhteisiin luontokokemuksiin. Työtä tehdään omaan tahtiin, ja jokainen voi osallistua omien voimavarojensa ja kiinnostuksensa mukaan. Monille tämä merkitsee mahdollisuutta päästä ulos raittiiseen ilmaan, liikkua ja samalla kokea yhteyttä muihin ihmisiin.

Puutarhasta ja klubitalon ympärillä olevista vihreistä alueista on tullut tärkeitä kohtaamispaikkoja, joissa jäsenet tekevät yhteistyötä ja oppivat toisiltaan. Siementen istuttaminen, kasvien kasvun seuraaminen ja myöhemmin oman työn tulosten sadonkorjuu tuottavat iloa ja ylpeyttä. Konkreettinen työ luonnossa voi myös vähentää stressiä ja huolta sekä lisätä rauhan ja tasapainon tunteita arjessa.

Green Care ei tarkoita ainoastaan viljelyä ja luonnonhoitoa, vaan myös ihmisten osallisuuden ja itsetunnon vahvistamista. Klubbhus Fontanassa jäsenillä on mahdollisuus ottaa vastuuta, kokeilla uusia tehtäviä ja kehittää taitojaan turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Yhteisen työn kautta kasvavat sekä yhteisöllisyys että ihmisten välinen luottamus.

Monet jäsenet kuvaavat Green Care -toimintaa tärkeäksi osaksi omaa toipumistaan. Luonto tarjoaa tauon arjen vaatimuksista ja luo tilaa ajatuksille sekä palautumiselle. Samalla toiminta tuo rakennetta päivään ja motivaatiota osallistua myös klubitalon muuhun toimintaan. Yksinäisyyttä tai mielenterveyden haasteita kokeneille yhteiset hetket luonnossa voivat olla erittäin merkityksellisiä.

Green Care Klubbhus Fontanassa osoittaa, kuinka luonto ja yhteisöllisyys voivat yhdessä luoda positiivisia muutoksia ihmisten elämään. Yksinkertaisten mutta merkityksellisten toimintojen kautta vahvistuvat sekä hyvinvointi että yhteenkuuluvuuden tunne. Toiminta on esimerkki siitä, miten toipumista voidaan edistää osallisuuden, yhteistyön ja luonnon läheisyyden avulla – arvojen, jotka ovat koko klubitalotoiminnan ytimessä.



# Vårseminarium i Salo

**I slutet av maj deltog vi i de finländska klubbhusens vårseminarium, som i år ordnades i Salo. Seminariet pågick i tre dagar, och varje dag hade sitt eget tema.**

Tisdagens tema var nyfikenhet. Under föreläsningarna fick vi höra om livslångt lärande samt om nyfikenhetens betydelse för livsglädje och lärande. I en trygg miljö, som hos oss på klubbhuset, finns det möjlighet att prova nya saker med mycket låg tröskel, eftersom även misslyckanden är helt tillåtna. Det är en viktig del av lärandet.

På onsdagen tillbringade vi hela dagen ute i naturen. Efter en god frukost åkte vi buss till Teijo nationalpark, som visade sig vara en verkligt fantastisk plats. Vi promenerade längs naturstigen runt Matildajärven och gjorde under vägen roliga praktiska uppgifter där vi observerade den vackra naturen med hjälp av våra olika sinnen. Lunch åt vi gemensamt i en stor kåta längs stigen, där vi bjöds på en läcker soppa. Efter måltiden hade vi en kort sträcka kvar att gå innan vi kom fram till det idylliska Terho Café.

Där fick vi höra en naturvägledare berätta om naturens betydelse för den psykiska hälsan. Redan en kort stund i naturen kan ha stor betydelse för välbefinnandet – den lugnar och ger energi och glädje. Efter föreläsningen framförde Mathildedals Teaterförening en mycket underhållande och intressant historievandring om bruksortens historia.

Kvällen fortsatte i härlig stämning på restaurang Istanbul, där vi njöt av Salos berömda kebab och fantastisk livemusik framförd av Minna Ora.

Torsdagens tema var en trygg gemenskap – vad den består av och hur varje individ har ett ansvar för att bidra till att bygga den. Vi lärde oss nya saker om statistik, dess betydelse och dess nytta.

Vi fick också ta del av resultaten från medlemsenkäten 2025 och gick igenom de iakttagelser som framkommit i undersökningen. Till sist höll vi vår egen workshop med temat *Motion som en del av klubbhusets vardag*. Workshopen blev mycket lyckad och uppskattad, och det var roligt att se hur mycket diskussion ämnet väckte bland deltagarna.

Workshopen blev mycket lyckad och uppskattad, och det var roligt att se hur mycket diskussion ämnet väckte bland deltagarna.

Vårseminariet var som helhet mycket givande. Det bestod av goda samtal, trevligt sällskap, god mat, skratt och nya insikter. Det var fantastiskt att få möjlighet att delta i seminariet.

”Redan en kort stund i naturen kan ha stor betydelse för välbefinnandet”

*Ett stort tack till klubbhuset i Salo för de utmärkta arrangemangen och det intressanta programmet.*

*-Ina*



# Salon kevätseminaari

*Toukokuun lopulla osallistuimme Suomen klubitalojen kevätseminaariin, joka järjestettiin tänä vuonna Salossa. Seminaari kesti kolmen päivän ajan, ja jokaisella päivällä oli oma teema.*

Tiistaipäivän teemana oli uteliaisuus. Saimme luennoilla kuulla elinikäisestä oppimisesta, sekä uteliaisuuden merkityksestä elämääniloon ja oppimiseen. Turvallisessa ympäristössä, kuten meillä klubitalolla, on mahdollisuus kokeilla uusia asioita todella matalalla kynnyksellä, sillä myös epäonnistuminen on täysin sallittua. Se on tärkeä osa oppimista.

Keskiviikkona vietimme koko päivän luonnon keskellä. Maukkaan aamupalan jälkeen lähdimme bussikuljetuksella Teijon kansallispuistoon, ja se olikin todella upea paikka. Kävelimme luontopolkua pitkin Matildajärven ympäri, tehden matkan varrella hauskoja toiminnallisia tehtäviä, joissa havainnoimme kaunista luontoa eri aistejamme käyttäen. Lounaaksi meillä oli yhteinen ruokailu suuressa kodassa luontopolun varrella, jossa saimme herkullista soppaa. Ruokailun jälkeen oli vielä pieni matka talsittavana, kunnes saavuimme idylliseen Terhon kahvilaan.

Siellä saimme kuulla luontoyhteisohjaajalta luonnon tärkeydestä ja merkityksestä mielenterveyteen. Jo pienellä pysähtymisellä luonnon äärelle voi olla valtava merkitys hyvinvointiin; se rauhoittaa ja antaa hyvää mieltä. Luennon jälkeen Mathildedalin Näytelmäkerho esitti meille hersyvän hauskan ja todella mielenkiintoisen Ruukinkylän historiakerroksen.

Ilta jatkui hienoissa tunnelmissa ravintola Istanbulissa nauttien Salon kuuluisasta kebabista sekä upeasta livemusiikista Minna Oran esittämänä.

Torstain aiheena oli turvallinen yhteisö; mistä se koostuu ja kuinka jokainen yksilö on omalta osaltaan vastuussa sen rakentamisesta. Opimme uusia asioita tilastoinnista, sen tärkeydestä ja hyödyistä.

Saimme myös kuulla vuoden 2025 jäsenkyselyn tulokset, ja kävimme läpi kyselystä nousseita havaintoja. Lopulta pidimme oman työpajan, jonka

aiheena oli Liikunta osana klubitalon arkea. Työpaja oli todella onnistunut ja tykätty, ja oli kiiva nähdä, miten paljon aiheemme herätti keskustelua työpajan osallistujien kesken.

Kevätseminaari oli kaiken kaikkiaan todella antoisa; se koostui hyvistä keskusteluista, hauska seurasta, herkullisesta ruoasta, naurusta sekä

oivalluksista. Oli mahtavaa, että pääsimme osallistumaan seminaariin.

*Suuret kiitokset Salon klubitalolle todella hienois-  
ta järjestelyistä sekä kiinnostavasta ohjelmasta.*

*-Ina*

”Jo pienellä  
pysähtymisellä  
luonnon äärelle  
voi olla valtava  
merkitys ”



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