

FONTANA

Nr.2

FÖR PSYKISKT VÄLMÅENDE



FONTANA

Publikatör

Klubbhus Fontana
rf.

Adress

Klubbhus Fontana
Lokföraregatan 9
10300 Karis

Tel

040-865 0591
044-277 2891

Redaktion

Erik
Sabina
Edvard
Sofia Å
Sofia B
Säde
Juha
Kisse
KC
Tiina
Linda
Jenny

Pärmbild

Edvard

Fontana är Klubbhus Fontanas egen medlemstidning.

Klubbhuset ligger i Karis.

Klubbhus Fontana är avsett för personer som har eller har haft psykisk ohälsa. Syftet med verksamheten är att öka självförtroendet och stödja rehabiliteringen.

Innehåll

S.3

Ledaren - Erik

S.4

Frågesport

S.5

Sabinas presentation

S.6-7

Djur & natur

S.8

Rempan

S.9

Sofia Å's berättelse

S.10

Krisnumror



Ledaren - Erik

Jag vill börja med att tacka dig som läser det här för att jag fått förtroende att fungera som ordförande för Klubbhus Fontana. Klubbhuset och dess verksamhet har egentligen intresserat mig redan i flera år. Jag har med jämna mellanrum läst artiklar om Klubbhuset och dess medlemmar och tänkt att det är en intressant och framförallt viktig verksamhet. Jag anade förstås inte då att våra vägar skulle korsas på detta sätt, men det känns bra att det blev som det blev!

Klubbhuset och dess verksamhet tangerar mig och mitt liv på många sätt. Jag jobbade ett flertal år på Sams och kom på så sätt i kontakt med den sociala tredje sektorn. Tiden på Sams öppnade upp mina ögon för hur mycket viktigt arbete som görs inom tredje sektorn bland annat genom mycket samarbete med Psykosociala förbundet. Men Klubbhuset tangerar mig också på ett personligt plan i och med att välmående inte alltid varit en självklarhet för mig. Verksamheten känns därför värdefull och det är ett privilegium att få vara med och jobba för ett Fontana som hjälper sina medlemmar att må bra och utvecklas.

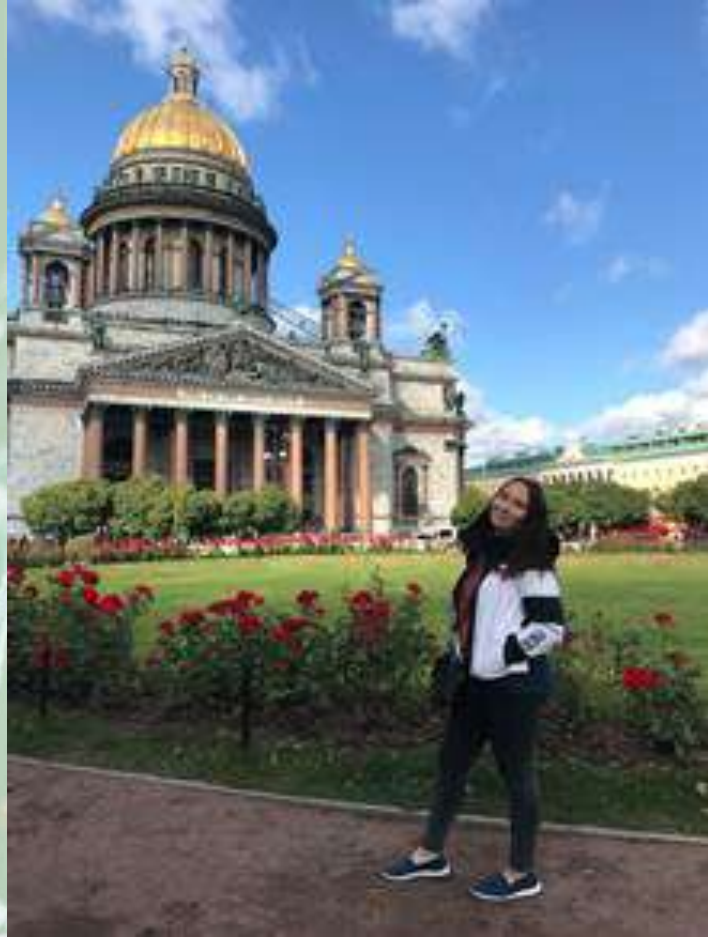
Mitt första halvår inom Fontana har förstås mycket präglats av pandemisituation som hela tiden gjort sig påmind. Det inte alltid har varit lätt att veta hur Klubbhusets verksamhet ska anpassas efter rådande restriktioner. Det är ju så att Klubbhuset inte tydligt hör hemma i någon av de kategorier som nämnts från statens och kommunernas håll. Under pandemins aktivaste faser har vi motvilligt sett oss tvungna att följa restriktionerna och stänga dörrarna, förstås fullt medvetna om vad detta kan innebära för medlemmarna. I stället har ett nytt koncept prövats, det virtuella Klubbhuset. Min uppfattning är att medlemmarna och personalmedlemmarna tillsammans gjort det virtuella Klubbhuset till en framgång och jag tror att vi alla lärt oss något av den resan. Troligtvis kommer det virtuella inslaget att bli ett bestående komplement till den traditionella verksamheten.

Jag skulle här vilja ta möjligheten att uppmuntra dig som läser detta att delta i det virtuella Klubbhuset. Kanske också uppmuntra någon annan mindre hugad medlem att delta. I tider som dessa är det viktigt att vi bryr oss om varandra och hör hur med våra vänner hur det står till. Med hjälp av det virtuella Klubbhuset kan man upprätthålla sociala kontakter och det är ju viktigt för oss alla.

År 2021 är snart här och vi hoppas att det blir ett mindre turbulent år än 2020. Hur det än går med den saken så är vi bättre rustade för utmaningar än vi var för ett år sedan – och det är ju bra. Jag hoppas och tror att vi ska kunna träffas på Klubbhuset, kanske till och med utan handsprit och mask om det riktigt vill sig.

Frågesport	3 poängs tipset	2 poängs tipset	1 poängs tipset
Vem?	Hon var finlandssvensk, hennes serier publiceras i dagstidningar än idag.	Hennes första bok hette <i>Småtrollen och den stora översvämningen</i> .	Denna skapare av Mumin fanns på bio år 2020.
Vad?	USA är den största producenten, i Grekland äter de mest per person.	Ovanliga sorter är roquefort, stilton och pecorino.	Vanliga sorter är feta, edam och gouda.
Vilket år?	I mars blev kollektivtrafiken gratis i Luxemburg.	I augusti meddelade WHO att Polioviruset hade utrotats i Afrika.	I presidentvalet i USA möttes Joe Biden och Donald Trump.
Vilket land?	Landets högsta punkt ligger 170 meter över havet.	Landets drottning heter Margrethe II och statsministern Mette Frederiksen.	Det nordiska landet har en röd-vit flagga.
Vilken planet?	Planeten har 82 månar.	Planeten är den näst största i vårt solsystem.	Planeten är känd för sina ringar.
Vilken sportgren?	I denna bedömnings-sport kan man tävla både inomhus och utomhus, ensam eller i par.	I par tävlingar bör båda tävlarna utföra samma rörelse samtidigt.	Sporten delas upp i olika höga hopp.
Vilket djur?	Estlands och Italiens nationaldjur.	Djuret som heter <i>Canis Lupus</i> på latin är ett rovdjur.	Djuret är det största vilda hunddjuret.
Vilken film?	Filmen var den första tecknade långfilmen.	" <i>Spegel, spegel på väggen där. Säg mig vem som vackrast i landet är.</i> " Drottningen i filmen.	Dvärgarna Kloker, Butter, Glader, Trötter, Blyger, Prosit, och Toker finns med i filmen.
Vilken maträtt?	Det behövs béchamel-sås för att laga denna pastarätt.	Detta är en serietidningskatts favoritmat.	Pastan till rätten är i formen av stora tunna plattor.
Vilken högtid?	Högtiden har två helgdagar varje år.	Högtiden firas redan på aftonen före första helgdagen.	Till högtiden hör risgrynsgröt med mandel i.

Sabina's Presentation



Jag heter Sabina och i början på september fick jag möjligheten att börja jobba som handledare på Fontana som Oskars vikarie. Någon kanske kommer ihåg mig från min praktik på Fontana i maj 2017, då jag just hade börjat studera till ergoterapeut. Ända sedan dess har jag tänkt att jag någon dag vill jobba på klubbhuset, och fick nu äntligen möjligheten. Till mina ansvarsområden hör köket, webbsidan och projektet för Digitalisering och Hållbar utveckling. Speciellt bra passar det mig att få jobba i köket, då mat, matlagning och bakning hör till mina främsta intressen. Andra intressen jag har är att resa, umgås med nära och kära, och ridning och hästar. Hoppas att vi ses på Fontana!

TEMA: Djur & natur



Säde's djur

År 2017 tassade två små kattungar, syskonen Albus och Kaunotar (Skönheten) till vårt hem. Till först trodde vi att Albus var en hona och vi bytte namnet från Alma till Albus. Katternas långa namn är Albus Vitbyxe Bon Mammans Kisse-nisse och Skönheten Förstöreskan Bon Mammans Kisse-misse, med smeknamnet Den Sköna. Skönhetens favoriträtt är Ekenäs Rökeriets skinka, medräknat förpackningen.

Vid slutet av oktober anlände ett akvarium till vårt hem. Pärlskimrarna Tauno, Martti och Alfred kom med akvariet, samt med en miljon miljonfiskar och en ensam neontetra. Akvariet väckte förvåning också hos Albus. Skönheten bryr sig inte.

/Säde



Sofias hund
Maja. Maja är 4 år. Älskar att vara i skogen, att åka båt och att se på tv



Hej, jag är Juhas hund Elvis. Jag är en Shetlands Fårhund, så jag skäller lätt och skulle gärna äta upp allting :). I karaktär är jag snäll och min svans svajar glatt till alla. Jag tycker om att vakta barn på gården och följa med förbipasserande trafik men det allra bästa är att efter en skogslänk gå till stranden och jaga vågor.



Jennys katt

Sigge är en 6-årig bondkatt som älskar mat och att jaga. Han tycker också om att gosa och är en liten buse ibland.



Sabinas häst

Pete är en 19-årig estnisk sporthäst. Trots sin ålder är han ännu pigg och tycker om att hitta på hyss. Tidigare tävlade han inom dressyr, men nu njuter han av lugnare dagar som deltidspensionär.



Sabinas katt

Coco är en 7-årig bondkatt. Hennes namn kommer från Coco Chanel, och hennes syster heter då alltså Chanel. Coco är energisk och tycker om att vara med i stallet och jaga möss.



Lindas hund

Notka är 8år gammal rescue hund från Ryssland. Hon kom hem till julen 2012. Hon är super snäll och söt.



Lindas katt

Alice är vår gamla fröken, född 2005. Hon tycker inte om just någon, men ibland kommer hon i famnen och vill kramas. Hon heter på riktigt Alice Cooper, hennes syster (2005-2019) hette Frank Zappa.

Caférenovering

Vi har gjort ytrenovering i vårt klubbhuscafé med bidragspengar som vi fick från Gesellius fonden. Vi började med att hålla ett renoveringsmöte, där vi tillsammans gjorde upp en renoveringsplan. Efter det började vi med att sanera caféutrymmet från gamla hyllor och möbler. Vi målade väggytorna samt lösgjorde gamla kakel och lavoar.



Sedan åkte vi till Ikea för att inhandla nya varor till caféet. Vi byggde ihop köksskåp samt måttanpassade bordsskivan och gjorde vvs arbeten i samband med insättandet av ny lavoar. Vi satte nya kakel som blivit kvar i klubbhuset från tidigare renovering. På väggarna sattes upp nya hyllor som pryds av blommor. Nya stolar samt bord anskaffades.

Sammanlagt har 13 medlemmar deltagit i vårt café renoveringsprojekt. Vi har renoverat allt helt själv och det har varit faktiskt roligt att göra det "side by side" med medlemmarna. Till sist ordnade vi en invigningsfest med tilltugg. Feedbacken har varit mycket god över det nyrenoverade café.



Kisse



Sofia Å's Berättelse

Sofia Å är en ny medlem i Klubbhuset Fontana. Hon är ursprungligen från Borgå och har bott både i Helsingfors och Karis innan hon flyttade till Ekenäs i maj 2018. Där har hon funnit vänner främst via Pingstförsamlingen. Till Klubbhuset åkte hon först med Kenneth som också kört RUA:n, och med vilken Sofia deltar 1-2 dagar i veckan i den arbetsorienterade dagen. Hon deltar ca fyra timmar åt gången. Sofia finner det emellanåt utmanande att hitta tillräckligt med selsättning för hela 4-timmars passet men gillar att man kan åka gratis med RUAn. Med Ruan kan man åka från och till Ekenäs måndagar, onsdagar och torsdagar. På tisdagar kör RUAn Ingå, Karislojo och Fiskars.

Sofia hörde om Fontana första gången via Dagavdelningen i Ekenäs och hade fått en lite negativ bild av Fontana från en bekant. När hon kom till Fontana var det dock en positiv överraskning att platsen inte alls var så passiv som hon hade förstått. Sofia är litterärt begåvad och gillar t.ex. korrekturläsning och översättningar men också att jobba i köket. Där gillar hon hela processen - allt från butiks resan till tillredningen.

Kenneth var den första klubbhus medlemmen som Sofia bekantade sig med. På Fontana har det inte alltid varit enkelt för Sofia att umgås med medlemmar som mår dåligt, men Sofia strävar till en positiv livssyn och hon tror på att dela med sig av positiva saker. Sofia försöker att inte gå med i psykiskt illamående om omgivningen själv saknar energi just då.

Till Sofias hobbyn hör bl.a. att motionera och spela teater. På Fontana upplever Sofia att hon har blivit väl mottagen och finner Klubbhuset som en bra plats att öva på social interaktion, utmana sig själv och att komma bort hemifrån. Gällande framtiden har Sofia planer på att grunda familj och att hennes liv skulle förändras till det bättre. Hon vill glömma det gamla och få bli en helt ny skapelse utan de problem och svårigheter som hon tidigare haft.

Som sin livsfilosofi nämner Sofia att ta en dag i taget och att det lönar sig att vara positiv. Hon tror att med tiden kommer "alla klossar att falla på plats", så att säga. Hon kämpar fortfarande med vissa saker, men hon finner styrka i sin tro på Jesus. På Fontana finner Sofia INSPIS-gruppen som mycket inspirerande och den ger hopp om att hitta ett meningsfullt jobb.

Jultidens och fortlöpande kristelefoner

Mieli - Finlands mentalhälsa rf / Kristelefon

010 195 202

på vardagar kl. 9-07 och på veckosluten och festhelgar kl. 15-07. På numret svarar krisarbetare och skolade frivilliga. Man kan ringa anonymt. Samtalet kostar det som operatören kräver.

Tukinet

För de vuxna ämnade Solmussa-chat dejourerar på måndagar och onsdagar kl. 15-19.

Riksomfattande Mentalhälsorådgivning

0203 91920 mtkl.fi/mista-apua (Mentalhälsans Centralförbund)

0800 177599 Avgiftsfri Kamratstödstelefon.

Kyrkans Samtalshjälp (avgiftsfri)

Betjänande telefon **0400 221 180**

Vi dejourerar varje kväll kl. 18-24.

Coronahjälpen:

Vid misstanke av smitta och för att beställa tid till Coronatest på HVC: **019 289 3000**

omaolo.fi -testen om du behöver råd till vilka symptom förutsätter provtagning

OBS! Klubbhusmedlemmar kan mötas på **Jitsi Meet** via Klubbhusets privata Facebook grupp, om medlem tillgänglig på Jitsi Meet för tillfället. Alternativt skicka ett meddelande till valfri klubbhusmedlem om att mötas där: videosamtal mellan medlemmar erbjuder kamratstöd :)

Joulunajan sekä jatkuvat kriisipuhelimet

Mieli – Suomen mielenterveys ry / Kriisipuhelin

010 195 202

arkisin kello 9–07 ja viikonloppuisin sekä juhlapäyhinä kello 15–07. Puhelimeen vastaavat kriisityöntekijät sekä koulutetut vapaaehtoiset. Soittaa voi nimettömänä. Puhelu maksaa operaattorin perimän hinnan verran.

Tukinet

Aikuisille tarkoitettu Solmussa-chat päivystää maanantaina ja keskiviikkona kello 15-19.

Valtakunnallinen Mielenterveysneuvonta

0203 91920 mtkl.fi/mista-apua (Mielenterveyden Keskusliitto)

0800 177599 Maksuton Vertaistukipuhelin.

Kirkon Keskusteluapu (maksuton)

Palveleva puhelin **0400 221 180**

Päivystämme joka ilta klo 18-24. Operaattori veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan.

Korona-apu:

Jos epäilet tartuntaa ja haluat tilata ajan Koronatestiin (Terveyskeskukseen)

019 289 3000

omaolo.fi -testi jos haluat neuvoa mitkä oireet voivat edellyttää testiin menoa

HUOM! Klubitalojäsenet voivat tavata **Jitsi Meetin** kautta Klubitalon yksityisessä Facebook ryhmässä, jos jäsenet ovat tavattavissa Jitsi Meetissä sillä hetkellä. Vaihtoehtoisesti lähetä viesti Klubitalo tutullesi ja sovi tapaaminen: videopuhelut jäsenten välillä tarjoavat vertaistukea :)

Sofia Ån Tarina

Sofia Å on uusi jäsen Klubitalo Fontanassa. Hän on alunperin Porvoosta ja on asunut sekä Helsingissä että Karjaalla ennenkuin hän muutti Tammisaareen toukokuussa 2018. Siellä hän on löytänyt ystäviä erityisesti Helluntaiseurakunnasta. Klubitalolle hän tuli ensimmäisen kerran Kennethin kanssa joka myös ajaa RUAnia. Sofia tulee RUAnin kanssa Klubitalolle 1-2 kertaa viikossa ja on talolla nelisen tuntia. Sofia kokee sen välillä haastavaksi löytää tarpeeksi toimintaa neljälle tunnille, mutta pitää siitä että voi tulla ilmaiseksi RUAnin kanssa. RUAnilla voi tulla Tammisaaresta maanantaina, keskiviikkona ja torstaina. Tiistaisin RUAn ajaa väliä Inkoo, Karjalohja ja Fiskars.

Sofia kuuli Fontanasta ensimmäistä kertaa Päiväosastolla Tammisaarella ja hän oli saanut vähän negatiivisen kuvan Fontanasta. Kun hän tuli Fontanaan se oli positiivinen yllätys että Klubitalo ei ollutkaan niin passiivinen paikka kuin mitä hän oli saanut ymmärtää.

Sofia on kirjallisesti lahjakas ja pitää esimerkiksi oikolukemisesta ja käänös tehtävistä. Hän pitää myös keittiössä työskentelemisestä. Hän pitää koko prosessista- kauppareissusta ruoan valmistamiseen.

Kenneth oli ensimmäinen klubitalo jäsen johon Sofia tutustui. Klubitalolla Sofialle ei aina ole ollut helppoa viettää aikaa ihmisten kanssa jotka voivat huonosti, mutta Sofia pyrkii positiiviseen elämäntilanteeseen ja hän uskoo positiivisten asioiden jakamiseen. Sofia pyrkii välttämään psyykkistä pahoinvointia jos ympäristöstä puuttuu energiaa ja psyykkistä pahoinvointia on ilmassa.

Sofian harrastuksiin kuuluu muun muassa liikkuminen ja näytteleminen. Sofia kokee että häntä on vastaanotettu hyvin Fontanassaa, ja hän kokee sen hyväksi paikaksi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä, haastaa itseään ja päästä pois kotoa. Tulevaisuuteen liittyen Sofia haluaisi perustaa perheen ja että hänen elämänsä kääntyisi parempaan päin. Hän haluaa unohtaa menneisyytensä ja tulla uudeksi ihmiseksi ilman ongelmia ja vaikeuksia mitä hän aikaisemmin on kokenut.

Elämänfilosofiaksi Sofia mainitsee ottaa päivä kerrallaan ja että kannattaa olla positiivinen. Hän uskoo että ajan kanssa "palikat loksahdavat paikoilleen", niin sanotusti. Hän kamppailee edelleen joidenkin asioiden kanssa, mutta hän löytää voimaa Uskostaan Jeesukseen. Fontanassa Sofia kokee INSPIS-ryhmän inspiroivaksi ja kokee sen antavan toivoa löytää merkityksellisen työn.

Kahvila remontti

Olemme tehneet pintakorjausta klubitalokahvilaamme Geselliuksen säätioilta saamillamme tukirahoilla. Aloitimme pitämällä remonttikokouksen, missä teimme yhdessä korjaussuunnitelman. Sen jälkeen aloitimme saneeraamalla pois vanhat hyllyt ja huonekalut. Maalasimme seinäpinnat sekä poistimme vanhat kaakelit ja tiskialtaan.



Sen jälkeen ajoimme Ikeaan hankkiaksemme uusia tarvikkeita kahvilaan. Laitoimme kasaan keittiökaappeja sekä sovitimme pöytälevyn ja teimme LVI-työt samassa yhteydessä kun asensimme uuden tiskialtaan. Laitoimme uudet kaakelit, joita oli jäänyt yli klubitalon aiemmasta remontista. Seinille laitettiin uusia hyllyjä joita nyt koristavat huonekasvit. Uusia tuoleja ja pöytiä hankittiin myös.

Yhteensä 13 jäsentä on osallistunut meidän kahvilan korjausprojektiin. Olemme tehneet kaiken työn itse ja on ollut tosiaan hauskaa tehdä sitä rinta rinnan jäsenten kanssa. Lopuksi pidimme käyttöönviihkimisjuhlat purtavan kera. Palaute uudesta kahvilasta on ollut erittäin hyvää.

Kisse





Jennyn kissa

Sigge on 6-vuotias talonpoikaiskissa joka rakastaa ruokaa ja jahtamista. Hän pitää myös rapsuttelusta ja on pikku kiusantekijä silloin tällöin.



Sabinan hevonen

Pete on 19-vuotias Eestin urheiluhevonen. Hän on iästään huolimatta pirteä ja pitää keppostelusta. Aiemmin hän kilpaili kouluratsastuksessa, mutta nyt hän nauttii rauhallisemmista päivistä osaaikaeläkeläisenä.



Sabinan kissa

Coco on 7-vuotias talonpoikaiskissa. Hänen nimensä tulee Coco Chanelilta, ja hänen siskonsa nimi on siitä syystä Chanel. Coco on energinen ja pitää mukana tallilla olemisesta ja hiirien metsästämisestä.



Lindan koira

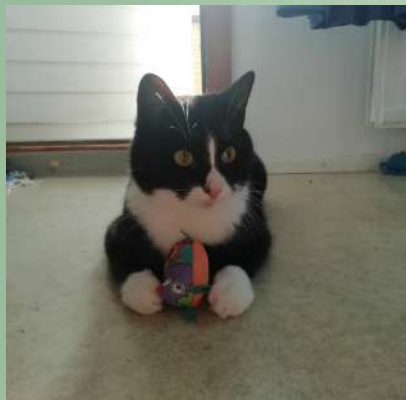
Notka on 8 vuotta vanha rescue koira Venäjältä. Hän tuli kotiin jouluksi 2012. Hän on super kiva ja söpö.



Lindan kissa

Alice on meidän vanha neiti, syntynyt 2005. Hän ei juurikaan pidä kenestäkään, mutta välillä tulee syliin ja halua haleja. Hänen oikea nimi on Alice Cooper, hänen siskonsa (2005-2019) oli Frank Zappa

TEEMA: eläimet & luonto



Säteen eläimet

Vuonna 2017 kotiimme tassutteli kaksi kissukaista, sisarukset Albus ja Kaunotar. Aluksi luultiin Albusen olevan tyttö ja nimi vaihdettiin lennossa Almasta Albuseseen. Kissukoiden Pitkän nimet ovat Albus Valkopöksy Bon Mamman Kissukainen ja Kaunotar Tuhotar Bon Mamman Kissukainen, lempinimeltään Kaunis. Kauniin lempiruokaa on Ekenes rökerietin kinkku, pakkauksineen.

Lokakuun loppupuolella kotiimme saapui akvaario. Helmi monniset Tauno, Martti ja Alfred saapuivat akvaarion mukana, kuin myös miljoona miljoonakalaa sekä yksinäinen neontetra.

Akvaario herätti ihmettelyn aihetta myös Albusessa. Kaunista ei kiinnosta ollenkaan.

/Säde



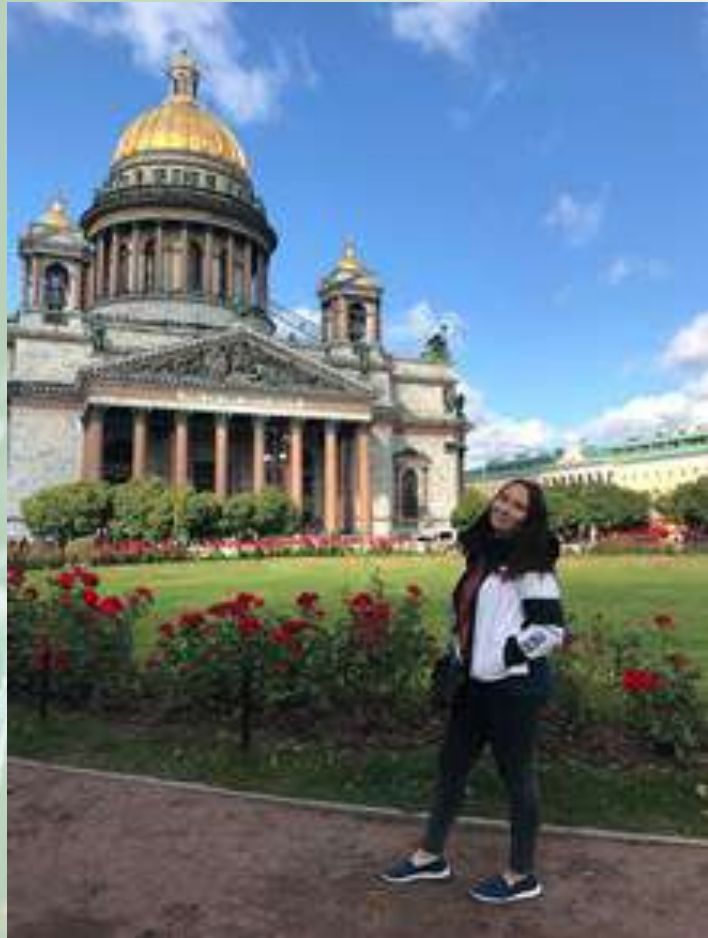
Sofian koira Maja.

Maja on 4 vuotta.
Rakastaa metsässä kuljeskelua, veneellä kulkemista ja tv:n katselua.



Hei, olen Juhan koira Elvis. Olen shetlanninlammaskoira, joten olen aika herkkähauikkuinen ja söisin mielelläni kaiken :) Luonteeltani olen kiltti ja häntäni heiluu iloisesti kaikille. Tykkään vahtia lapsia pihalla ja seurata ohimenevää liikennettä mutta ihan parasta on päästä metsälenkin päätteeksi rannalle jahtamaan aaltoja.

Sabinan Esitys



Nimeni on Sabina ja syyskuun alussa sain mahdollisuuden työskennellä ohjaajana Fontanassa, Oskarin sijaisena. Jotkut mahdollisesti muistavat minut työharjoittelustani Fontanalla maaliskuussa 2017, jolloin olin juuri aloittanut opintoni toimintaterapeutiksi. Jo siitä saakka olin ajatellut jonain päivänä haluavani työskennellä Klubitalossa ja nyt sain vihdoinkin mahdollisuuden. Vastuualueikseni luetaan keittiö, verkkosivun ylläpito sekä Digitalisaation ja Kestävän Kehityksen projekti. Keittiössä työskentely sopii minulle erityisen hyvin, sillä ruoka ja ruoanlaitto sekä leivonta kuuluvat ensisijaisimpiin mielenkiinnon kohteisiini. Muita kiinnostuksen kohteitani ovat matkailu, kanssakäyminen läheisten kanssa ja ratsastus kautta hevoset. Toivottavasti nähdään täällä Fontanalla!

Tietovisa	3:n pisteen vihje	2:n pisteen vihje	1:n pisteen vihje
Kuka?	Hän oli suomenruotsalainen ja hänen sarjakuviaan julkaistaan päivälehdissä vielä nykyäänkin.	Hänen ensimmäisen kirjansa nimi oli <i>Pikkupeikot ja suuri tulva</i> .	Tämä Muumien luoja esiintyi myös elokuvissa 2020.
Mitä?	USA on suurin tuottaja, Kreikassa syödään eniten väkilukuun nähden	Epätavallisia lajeja ovat roquefort, stilton ja pecorino	Tavallisia lajeja ovat feta, edam ja gouda
Mikä vuosi?	Maaliskuussa joukkoliikenne tuli ilmaiseksi Luxemburgissa.	Elokuussa WHO tiedotti että Poliovirus on hävitetty Afrikassa.	USA:n Presidentinvaaleissa Joe Biden kohtasi Donald Trumpin
Mikä maa?	Maan korkein piste sijaitsee 170 metriä merenpinnan yläpuolella.	Maan kuningattaren nimi on Margrethe II ja pääministerin Mette Fredriksen.	Tämän pohjoismaan lippu on väriltään punavalkoinen.
Mikä planeetta?	Planeetalla on 82 kuuta.	Planeetta on aurinkokuntamme toiseksi suurin.	Planeetta on tunnettu rengaistaan.
Mikä urheilulaji?	Tässä arvostelulajissa voi kilpailla joko sisä- tai ulkotiiloissa, yksin tai parittain.	Muutamassa kilpailussa molempien kilpailijoiden kuuluu suorittaa samat liikkeet samanaikaisesti.	Urheilulaji jaotellaan erilaisiin korkeisiin hyppyihin.
Mikä eläin?	Eestin ja Italian kansalliseläin.	Tätä petoeläintä kutsutaan latinaksi nimellä <i>Canis Lupus</i> .	Eläin on suurin villi koiraeläin.
Mikä elokuva?	Elokuva oli ensimmäinen kokoillan piirroselokuva.	<i>”Kerro, kerro kuvastin - ken on maassa kaunehin”</i> sanoi Kuningatar elokuvassa.	Kääpiöt Viisas, Jörö, Lystikäs, Unelias, Ujo, Nuhanenä ja Vilkas ovat mukana elokuvassa.
Mikä ruokalaji?	Tämän pastaruoan tekemiseen tarvitaan béchamelkastiketta.	Tämä on erään sarjakuvakissan lempiruoka.	Pasta ruoassa on isojen ohuiden levyjen muodossa.
Mikä juhlapäivä?	Juhlapyhä koostuu kahdesta peräkkäisestä juhlapyhästä joka vuosi.	Juhlapyhää juhlitaan jo ensimmäistä pyhäpäivää edeltävänä aattona.	Juhlallisuuksiin kuuluu riisipuuro mantelin kera.

Vastaukset: Tove Jansson, Juusto, 2020, Tanska, Saturnus, Uimahyppy, Susi, Lumikki ja Seitsemän Kääpiötä, Lasagne, Joulu

Pääkirjoitus - Erik

Haluan aloittaa kiittämällä sinua lukijaa siitä, että olen saanut luottamuksen toimia puheenjohtajana Klubitalo Fontanalla. Klubitalo ja sen toiminta on itse asiassa kiinnostanut minua jo vuosien ajan. Olen tasaisin väliajoin lukenut artikkeleita Klubitalosta ja sen jäsenistä ja ajatellut että se on kiinnostavaa ja ennen kaikkea tärkeää toimintaa. En tietenkään voinut aavistaa että tiemme kohtaisivat tällä tavalla, mutta tuntuu hyvältä että kävi kuin kävi!

Klubitalon ja sen toiminta koskettaa minua ja elämääni monella tavalla. Työskentelin monet vuodet Samsissa ja sain sitä kautta kontaktin sosiaaliseen kolmanteen sektoriin. Aikani Samsilla avasi silmäni sille miten paljon tärkeää työtä tehdään kolmannella sektorilla mm. suurella määrällä yhteistyötä Psykososiaalisen Yhdistyksen kanssa. Mutta Klubitalo koskettaa minua myös henkilökohtaisella tasolla siinä mielessä että hyvinvointi ei ole aina ollut minulle itsestäänselvyys. Toiminta tuntuu siksi arvokkaalta ja on etuoikeus olla mukana ja työskennellä sellaisen Fontanan hyväksi, joka auttaa jäseniään voimaan hyvin ja kehittymään eteenpäin.

Ensimmäistä puolta vuottani Fontanalla on tietysti hallinnut pandemiatilanne, joka on muistuttanut itsestään koko ajan. Ei ole aina ollut helppoa tietää kuinka Klubitalon toiminta pitää mukauttaa vallitseviin rajoituksiin. Asiahan on niin, että Klubitalo ei selkeästi kuulu mihinkään valtion tai kunnan nimeltä tuntemaan kategoriaan. Pandemian aktiivisimpien vaiheiden aikana olemme vastahakoisesti joutuneet seuraamaan ohjeita ja sulkemaan ovet, tietysti täysin tietoisina siitä mitä se voi merkitä jäsenille. Sen sijaan olemme kokeilleet uutta konseptia, Virtuaalista Klubitaloa. Käsitykseni on että jäsenet ja henkilökuntajäsenet ovat yhdessä tehneet virtuaalisesta Klubitalosta menestyksekkään ja uskon että olemme kaikki oppineet jotain matkan varrelta. Luultavasti virtuaalinen osa tulee olemaan pysyvä lisä perinteiseen toimintaamme.

Haluaisin tässä käyttää mahdollisuutta innostaa sinua joka luet tätä osallistumaan virtuaaliseen Klubitaloon. Ehkä myös kehottaa jonkun vähemmän aktiivisen jäsenen osallistumaan. Tällaisina aikoina on tärkeää että välitämme toisistamme ja tiedustelemme ystäviemme vointia ja miten heillä menee. Virtuaalisen Klubitalon kautta voi ylläpitää sosiaalisia kontakteja, ja se on tärkeää meille kaikille.

Vuosi 2021 on kohta täällä ja toivomme kaikki sen olevan vähemmän myrskyisä vuosi kuin 2020 oli. Miten ikinä käykään sen asian suhteen olemme paremmin varustautuneita haasteisiin kuin vuosi sitten - ja se on tietenkin hyvä asia. Toivon että voisimme tavata Klubitalolla, ehkä jopa ilman käsidesiä ja kasvosuojusta jos ihan niinkin vielä käy.

Julkaisija

Klubbhus Fontana ry.

Osoite

Klubitalo Fontana
Veturinkuljettajan-
katu 9

10300 Karjaa

Puh

040-865 0591

044-277 2891

Toimitus

Erik

Sabina

Edvard

Sofia Å

Sofia B

Säde

Juha

Kisse

KC

Tiina

Linda

Jenny

Kansikuva

Edvard

Sisältö

S.3

Pääkirjoitus - Erik

S.4

Tietovisa

S.5

Sabinan esittely

S.6-7

Eläimet & luonto

S.8

Remontti

S.9

Sofia Ån kertomus

S.10

Kriisnumerot

Fontana on Karjaalla sijaitseva Klubitalo. Tämä on Fontanan oma jäsenlehti.

Klubitalo Fontana on tarkoitettu mielen-terveyskuntoutujille. Toiminnan tarkoituksena on lisätä itseluottamusta, tukea kuntoutumista ja antaa mahdollisuus palata takaisin työelämään. Klubitalolla sinut hyväksytään juuri sellaisena kuin olet.



FONTANA

Nr.2

MIELEN HYVINVOINNIN PUOLESTA



FONTANA