

# FONTANA

För psykiskt välmående

Nr. 1/2021



## Verksamhet

Klubbhus Fontana  
ry.

## Adress

Klubitalo Fontana  
Veturinkuljettajan-  
katu 9  
10300 Karjaa

## Tel

040-865 0591  
044-277 2891

## Redaktion

Edvard  
K-C  
Säde  
Simo  
Sabina  
Lina  
Linda  
Kisse  
Jonas  
Tiina  
Kirill  
Stella

## Kansikuva

Edvard

# Innehåll

S.3 Ledaren

S.4 Kaffestunden på Fontana

S.5 Fonttis Service AB

S.6 Sabina´s hälsning

S.7 Livet blir vad du fokuserar på

S.8-10 Medlemmars favoritplatser

S.10 Aktuell ruta

S.11 Lina´s artikel

S.12 Receptboken



**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.

I Klubbhuset är du accepterad precis sådan som du är.

## En överblick till det gångna året...

Jo, det var ett annorlunda år på alla vis. Covid-19, folkligt känt som Coronan påverkade - och påverkar fortfarande alla våra vardagar mera eller mindre. Det har väckt många känslor och utmanat oss att tänka och planera det kommande på ett något annorlunda vis.

Redan senaste våren, ganska jämt ett år sedan, övergick vi för den första gången till den anpassade verksamheten, när Finlands regering beslöt om begränsande åtgärder i hela landet. Då påbörjades Klubbhusets virtuella verksamhet i rask takt, vilket är i gång även i nuvarande stund. I praktiken betyder det träffar och möten virtuellt via Teams-applikationen, där vi kan se och höra varan även om vi inte befinner oss i det samma fysiska utrymmet. Genom denna plattformen har vi hållit workshoper där vi har bearbetat Klubbhusets egna tidning tillsammans. Gemensamma möten hjälper till med att upprätthålla Klubbhusets Vi-anda, sociala kontakter och bidrar till att bevara en regelbunden dygnsrytm.

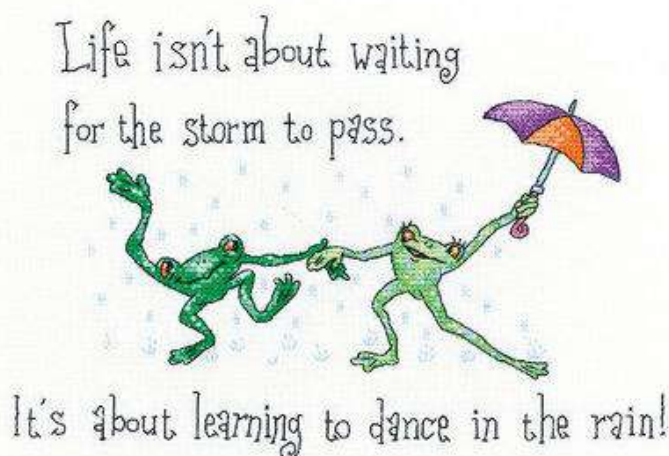
I övrigt har vi en intern Facebook-grupp för våra medlemmar, dit vi informerar om de sk. standarderna (kvalitetsrekommendationer som styr verksamheten) i Klubbhusmiljön, dagens program och andra officiella ärenden samt delar filmtips, lunchidéer och lägger in bilder på dagens händelser.

Som en viktig del av anpassade verksamheten har varit våra gemensamma promenader på vilka vi gått varje vecka på områden av Hangö, Ekenäs, Karis, Fiskars och Ingå. Personligt tycker jag att det har varit absolut toppen att ses ansikte till ansikte, Komma ut för att ta lite frisk luft, borta från datorskärmen och på samma gång få lite motion.

Som en ny sak som en ny sak har vi kaffestunder på Fontanas gård, om vilken det finns en artikel framåt i tidningen.

Alltsomallt, efter ett år av anpassad verksamhet kan man konstatera, att Klubbhusverksamheten är inte bunden i en fysisk plats; Klubbhusverksamheten är vårt gemenskap och hur vi skapar vår aktivitet enligt rådande omständigheter. Det här annorlunda arbetssättet hämtar säkert något nytt och gott till vår verksamhet även i fortsättningen. Vi ska sköta om varan =)

Tiina



Kuva: <https://www.past-impressions.co.uk/sayings/dancing-in-the-rain-cross-stitch-kit/>



# Kaffe Stunden på Fontana

Covid-19 har i redan ett år tvingat oss att fundera utanför boxen. vi har tillsammans utvecklat vårt virtuella klubbhus, lärt oss att använda teams och flyttat våra möten dit. Tillsammans har vi promenader på fem olika områden men ändå kändes det som om vi inte träffas så ofta som vi skulle önska. Tack vare det här fick vi inom personal medlemmarna idén om kaffestunder utanför Fontana, fast det var februari och minusgrader. Första tanken var att nej, det är en dålig idé, helt för kallt ute, tills någon kom på att om vi köper en öppen eld grill, så kan man värma sig runt den, och fast grilla lite korv om man så vill.

Efter en kort planering, började vi med kaffe stunderna utanför Fontana och redan den första gången bevisade att även våra medlemmar hade saknat att träffas face to face och inte bara digitalt.

Just nu har vi kaffestunder två gånger i veckan, tisdagar 10.30-12 och torsdagar 13.30-15. Till vår glädje har vi varit i genomsnitt ca 10 personer. Vi har druckit kaffe, talat och ibland kasta snöbollar till varandra.

Kom alla med, det är bra sällskap, man får frisk luft och får dricka kaffe/te, äta kex och korv om man så vill.



# Fonttis Service Ab

Gott nytt år till alla.

I den senaste tidningen gick jag redan igenom var vi befinner oss just nu med Fonttis, 2020 överträffade våra förväntningar, även om det ibland verkade dystert och Corona tog många jobb från oss. Nu är det nya året och nya idéer, även om Corona pandemin fortfarande påverkar och troligen kommer att påverka under lång tid framöver. Samtidigt har Coronan tvingat oss att tänka utanför lådan och det är inte heller dåligt.

För närvarande funderar vi på tex. mattransport, vi skulle erbjuda hemtransport för förpackad och betald mat. Samtidigt undersöker vi inköp av en släpvagn, med den kan vi transportera en snöslunga eller en gräsklippare till olika adresser. Kanske kan vi hjälpa till med flytten, det finns många möjligheter. Samtidigt försöker vi lägga upp supportpaket för anställda och studerande medlemmar och utveckla våra sätt att stödja medlemmar som arbetar eller studerar.

Utan er medlemmar kommer Fonttis inte att fungera, och vi hoppas att fler medlemmar skulle vara intresserade av att prova jobbet.

Idén är också att, alla som har någon gång funderat på att fara tillbaka till jobb livet skulle få den stöd de behöver, får prova på att jobba och ser hur mycket de orkar/klarar av att göra. Men man behöver inte planera att börja jobba genast, utan man kan ha målet att man är inom ett eller två år i det stället var det är möjligt att jobba utanför klubbhuset. Det kan ändå vara bra att börja fundera i god tid hur man kan göra för att komma till den punkten.

Om du är intresserad om studier eller jobb, så kan man ta kontakt med Linda

(fonttisservice@gmail.com eller ring 040-8199459)



# Sabinas hälsning

Så kom dagen då jag hamnar säga hejdå till klubbhuset och alla människor jag har lärt känna under denna tid jag jobbat på Fontana. Min tid på klubbhuset blev definitivt kortare än jag hade tänkt mig, men definitivt minst lika bra som jag hade föreställt mig, om inte ännu bättre. Jag har fått ta del av en hel del under dessa månader. Jag har lärt känna många fina människor och fått ta del av allt från caférenovering till pulkaåkning. Den senaste tiden har också Teams blivit allt mer bekant, och man har verkligen fått ta fram sin kreativa sida för att hitta lösningar på hur man kan göra olika saker på distans. Nu är det dock dags för mig att testa på att jobba som ergoterapeut, och jag kan inte annat än vara tacksam för tiden jag fick vara en del av klubbhusets gemenskap. Jag hoppas att vi ses igen, om inte annat så för en kopp te i det fina nya caféet!





# Livet blir vad du fokuserar på

Edvard Dahlström

Om du kan fokusera enbart på det du vill och ignorera allt annat, då kommer du märka hur livet gradvist formar sig efter ditt fokus. Du formar ditt liv genom ditt fokus hela tiden och du vet nödvändigtvis inte om det. Men om du börjar fokusera medvetet så kan du börja inse att detta är vad du alltid gjort.

Kom till slutsatsen om vad ditt fokus är och se hur just ditt valda liv utvecklar sig med tiden. Allt är möjligt i livet genom tillräcklig fokus.

Fokus är nyckeln genom ekvationen att få sitt resultat i slutändan. Konsten är att känna att resultatet redan är för att kunna bibehålla fokuset genom ekvationen till ända. Du kan ta en ekvation i taget och skåda hur du bygger ditt liv med en vald sektion i taget.

Du kan också fokusera på en sak till full klarhet och sedan släppa det för ditt medvetande att automatiskt jobba på det, samtidigt som du tar nästa sak att fokusera på och göra samma sak och sedan fokusera på nästa. Detta är ett sätt att accelerera ditt liv till ett mästerverk med multipla processer för ditt medvetande att grunda ditt liv.

Du kan experimentera och känna vad funkar bäst för dig!

Lycka till!



# Medlemmars Favoritplatser

Edwards favoritplats



K-C:s vardagsrum/  
TV-rum



Jonas' favoritplats





Sädes

-katten Albus på  
Säde's soffa.



Lindas

-båten "Linda"



Kisses skärgårdsliv



Tiinas favoritplats  
för fri-dans!



## Aktuellt

På Klubbhuset är en språkgrupp för svenska i gång. Man kan delta när som helst.

Fontanas medlemmar och personalmedlemmar skriver blogg till hemsidan ca. en gång i månaden.

Vi får en ny personalmedlem Carolin, hon börjar jobba på Fontana 29.3

Klubbhusutbildningen har påbörjat. I utvecklingsplan har vi kurser och utbildning.



# Hej!

Jag heter Lina och jag utför nu min första yrkespraktik på klubbhuset mellan den 1.2 - 19.3. Jag håller på att studera till ergoterapeut och går nu mitt andra år på Yrkeshögskolan Arcada. Jag har trivts väldigt bra på klubbhuset, och har fått lära känna många fina människor under tiden som jag varit här, det är verkligen en fin gemenskap som finns på klubbhuset! Speciellt tycker jag om bland annat promenaderna, kaffestunderna på gården och inspis. På fritiden tycker jag om att tillbringa tid i naturen, läsa och lyssna på musik.





# Matrecept

## Linsstuvning med soja (5-6 portioner)

Röda Linser 4 dl  
Mörk ris parboiled 4 dl  
Sojakross mörk 4 dl  
Vatten 5,5+ dl  
Grönsaksbuljongtärningar 2 st  
Olivolja  
Kryddor till servering

Skölj linser med kallt vatten. Häll 3-4 msk olivolja i en medelstor (5 l) kastrull. Häll sköljda linser i kastrullen och tillsätt vatten. Lägg på plattan på värme 5. När vattnet och linser kokar, ta ner värmen till 1. Tillsätt risen och en del av soja krosset.

Det tar cirka 10 min för satsen att stadga sig. Blanda om: om vattnet avdunstar innan risen mognat, tillsätt vatten - om satsen förblir för fuktig, tillsätt soja. När risen är mogen och satsen är stadig och saftig, är maten klar. Smaklig måltid! Obs: kyl av kastrullen och förvara i kylskåp - man har en varmrätt i dagen för hela veckan där : )



© Can Stock Photo - csp16871510

# Ruoka

## Soija-Linssimuhennos (5-6 annosta)

Punaisia Linssejä 4 dl  
Tummaa Parboiled Riisiä 4 dl  
Tummaa Soijarouhetta 4 dl  
Vettä 5,5+ dl  
Kasvisliemikuutioita 2 kpl  
Oliiviöljyä  
Mausteita tarjoiluun

Huuhtele linssit kylmällä vedellä. Kaada 3-4 rkl oliiviöljyä keskisuureen (5 l) kattilaan. Kaada huuhdellut linssit kattilaan ja lisää vesi. Laita liesi päälle lämmölle 5. Kun vesi ja linssit kiehuvat vähennä lämpö 1:een. Lisää riisi ja osa soijarouheesta. Annos tukevoituu n. 10:ssä minuutissa. Sekoita: jos vesi haihtuu ennen kuin riisi on kypsytty, lisää vettä - jos annoksesta tulee liian vetelä, lisää soijaa. Kun riisi on kypsää ja annos on tukeva ja mehukas, on ruoka valmis. Hyvää ruokahalua. Huom: anna kattilan viiletä ja säilytä jääkaapissa - siinä on lämmin ateria melkein viikon joka päivälle : )



© Can Stock Photo - csp16871510



# Hei!

Olen Lina ja suoritan nyt ensimmäistä työharjoitteluani klubitalolla ajalla 1.2. – 19.3. Olen opiskelemassa toimintaterapeutiksi ja käyn nyt toista vuotta Ammatikorkeakoulu Arcadaa. Olen viihtynyt valtavan hyvin klubitalolla ja oppinut tuntemaan monia hienoja ihmisiä täällä ollessani. Klubitalolla vallitsee todellakin hieno yhteisöllisyys! Pidän erityisesti muun muassa kävelyistä, kahvihetkistä pihalla ja inspiroivasta. Vapaa-ajalla mielusti oleskelen luonnossa, luen ja kuuntelen musiikkia.





Tiinan lempipaikka  
vapaalle  
tanssimiselle!



## Ajankohtaista

Klubitalolla on käynnissä ruotsinkielen ryhmä, johon voi osallistua mukaan koska tahansa.

Fontanan jäsenet ja henkilökuntajäsenet kirjoittavat blogia kotisivuille noin kerran kuukaudessa.

Uusi henkilökuntajäsen Carolin aloittaa Fontanassa 29.3

Klubitalokoulutus on alkanut. Kehittämissuunnitelmassa on kurssit ja opinnot.

Säteen

kissa Albus sohvalla



Lindan

vene "Linda"



Kissan saaristolaise-  
lämää



# Jäsenten Lempipaikat

Edvardin lempipaikka



K-C:n olohuone/  
TV-huone



Jonaksen  
lempipaikka





# Elämästä tulee sitä mihin keskityt

Edvard Dahlström

Jos voit keskittyä vain siihen mihin haluat ja jättää huomiotta kaiken muun, huomaat miten elämä asteittain muotoutuu fokuksesi mukaan. Muovaat elämäsi fokuksesi kautta kaiken aikaa etkä välttämättä huomaa sitä. Mutta jos alat keskittyä tietoisesti, voit alkaa oivaltaa että näin olet aina tehnyt.

Tee päätös siitä, mikä fokuksesi on, ja näet miten juuri sinun valitsemasi elämä kehittyy ajan myötä. Elämässä kaikki on mahdollista tarpeellisen keskittymisen avulla.

Fokus on avain kautta yhtälön, jolla saa tuloksensa lopussa. Niksi on tuntee, että lopputulos on jo olemassa, jotta voi säilyttää fokuksen yhtälön läpi loppuun saakka. Voit ottaa yhtälön kerrallaan ja katsoa miten rakennat elämäsi valittu osio kerrallaan.

Voit myös fokusoida yhden asian täysin kirkkaaksi ja sitten antaa tietoisuutesi työstää sitä automaattisesti, kun samalla otat seuraavan asian fokukseen tehdäkseen saman asian ja sitten keskittyäksesi seuraavaan. Tämä on tapa jolla voit kiihdyttää elämästäsi mestariteoksen, jossa on useita prosesseja tietoisuudellesi elämäsi perustaksi. Voit kokeilla ja tunnustella mikä toimii parhaiten sinulle!

Onnea matkaan!



# Sabinan tervehdys

On tullut hetki, jolloin minun täytyy sanoa heippa klubitalolle ja kaikille ihmisille joihin olen tutustunut työskennellessäni Fontanassa. Ajastani klubitalolla tuli selvästi lyhyempi kuin olin ajatellut, mutta selvästi ainakin niin hyvä kuin olin kuvitellut, ellei parempikin. Olen saanut olla paljon mukana näinä kuukausina. Olen tutustunut moniin hienoihin ihmisiin ja saanut osallistua kaikkeen kahvilan sisustuksesta pulkalla laskuun. Viime aikoina on myös Teams tullut jatkuvasti tutummaksi, ja on saanut todella käyttää luovuuttaan keksiäkseen ratkaisuja siihen, miten eri asiat hoituvat etänä. Nyt minun on kuitenkin aika kokeilla työskentelyä toimintaterapeuttina, enkä voi kuin olla kiitollinen ajasta, jonka sain olla osa klubitalon yhteisöä. Toivottavasti näemme jälleen, jos ei muuten niin kuppillisella teetä hienossa uudessa kahvilassa!



# Fonttis Service Ab

Hyvää uutta vuotta kaikille.

Viime lehdessä kävin jo läpi missä pisteessä olemme juuri nyt, vuosi 2020 ylitti meidän odotukset, vaikka välillä näytti synkältä ja korona vei paljon työpaikkoja meiltä. Nyt on sitten uusi vuosi ja uudet kujeet, vaikkakin korona pandemia haittaa vieläkin ja tulee nähtävästi haittaamaan vielä pitkään. Samalla korona on pakottanut meitä miettimään laatikon ulkopuolella ja sekään ei ole pahaksi.

Tällä hetkellä mietimme mm ruokakuljetuksia, jos tarjoaisimme kotiinkuljetusta jo valmiiksi pakatuille ja maksetuille ostoksille. Samalla selvitämme perävaunun ostoa, ja sillä voisimme kuljettaa joko lumilinkoa tai ruohonleikkuria eri osoitteisiin. Voisimme ehkä auttaa muutoissa, mahdollisuuksia on monia. Samalle yritämme saada tukipaketteja työllistyneille ja opiskeleville jäsenille kasaan ja kehittää meidän tapojamme tukea jäseniä jotka tekevät töitä tai opiskelevat.

Ilman teitä jäseniä Fonttis ei toimi, ja kaipaammekin useampia jäseniä, joita kiinnostaisi kokeilla työntekoa.

Tarkoituksena on myös, että jokainen, joka on joskus miettinyt jossain vaiheessa työelämään palaamista voisi saada klubitalolta sen tuen mitä hän tarvitsee, pääsisi kokeilemaan työntekoa ja nähdä kuinka paljon jaksaa/pystyy tekemään. Mutta sen ei tarvitse tapahtua heti, vaan tavoitteena voi olla, että vuoden kahden sisällä on siinä pisteessä, että työnteko klubitalon ulkopuolella on mahdollista. Voi kuitenkin olla hyvä alkaa ajoissa miettimään mitä voi tehdä edesauttaakseen siihen pääsyä.

Jos opiskelut tai työnteko kiinnostaa, niin voi ottaa yhteyttä Lindaan. ([fonttisservice@gmail.com](mailto:fonttisservice@gmail.com) tai soittaa 040-8199459)





# Kahvilahetket Fontanalla

Covid-19 on pakottanut meitä ajattelemaan jo vuoden verran laatikon ulkopuolella. Me olemme yhdessä kehittäneet meidän virtuaalista klubitaloa, opetelleet teamsin käyttöä ja siirtäneet kokoukset sinne, kävelyitä järjestetään ainakin viidellä eri alueella, ja kuitenkin oli sellainen olo että emme näe toisiamme niin usein kuin toivoisimme. Näin ollen työntekijä jäsenten keskuudessa tuli idea kahvihetkestä ulkona, vaikka olikin helmikuu ja pakkasta. Ensinnäkin mietimme, että ei siitä tule mitään, aivan liian kylmä ulkona, kunnes joku heitti idean avotuli grillistä, jonka ympärillä voisi lämmitellä ja miksei vaikka grillata makkaraakin.

Lyhyen suunnittelu ajan jälkeen, kahvihetket Fontanan ulkopuolella alkoivat, jo ensimmäinen kerta todisti sen, että myös meidän jäsenet olivat kaivanneet sosiaalista kanssakäymistä myös livenä, eikä vain digitaalisena.

Tällä hetkellä kahvihetkiä on kaksi viikossa, tiistaina 10.30-12.00 ja torstaina 13.30-15. Iloksemme meitä on yleensä ollut noin 10 henkilö kahvittelemassa, juttelemassa ja välillä jopa heitellen lumipalloja toisillemme.

Tulkaa ihmeessä mukaan sankoin joukoin, sitä saa olla hyvässä seurassa, ulkona raittiissa ilmassa ja saapa sitä kahvia/teetä, keksejä ja jopa makkaraa jos niin haluaa.

Toivottavasti näemme siellä.



# Katsaus edelliseen vuoteen...

*Kyllä se oli kaikenkaikkiaan erilainen vuosi. Covid-19 eli kansankielellä korona vaikutti - ja vaikuttaa edelleenkin meidän jokaisen arkeen enemmän tai vähemmän. Se on herättänyt paljon tunteita ja haastanut meidät ajattelemaan ja suunnittelemaan tulevaa hieman uudesta näkökulmasta.*

Jo viime keväänä, aika lailla vuosi sitten siirryimme ensimmäistä kertaa mukautettuun toimintaan, kun Suomen hallitus päätti rajoitustoimista koko suomessa. Tuolloin käynnistettiin nopealla aikataululla Klubitalon virtuaalinen toiminta joka on toiminnassa vielä tälläkin hetkellä. Käytännössä se tarkoittaa tapaamisia ja kokouksia virtuaalisesti Teams sovelluksen kautta, jolloin voimme nähdä ja kuulla toisemme vaikka emme fyysisesti olekaan samassa tilassa. Tätä kautta olemme pitäneet workshoppeja joissa olemme työstäneet mm Klubitalon omaa lehteä yhdessä. Yhteiset kokoukset auttavat ylläpitämään Klubitalon yhteishenkeä, sosiaalisia kontakteja sekä auttaa ylläpitämään säännöllistä arkirytmää.

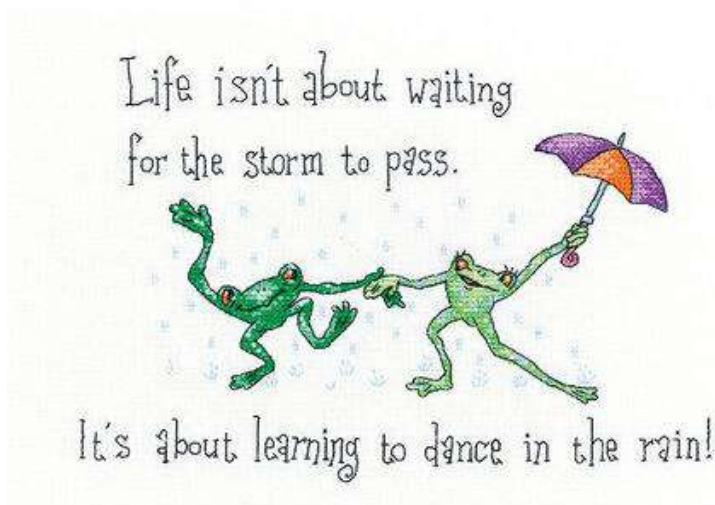
Tämän lisäksi meillä on jäsenille tarkoitettu sisäinen Facebook ryhmä, johon informoidaan Klubitalon Toimintaa ohjaavat laatusuositukset eli nk standardit, päivän ohjelma ja muut viralliset asiat sekä jaetaan leffavinkkejä, lounasideoita ja laitetaan kuvia päivän tapahtumista.

Tärkeänä osana mukautettua toimintaa on ollut meidän yhteiset kävelyt, joissa olemme käyneet viikoittain Hangon, Tammisaaren, Karjaan, Fiskarsin ja Inכון alueilla. Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä että on ollut ihan huippua nähdä kasvatusten, tulla vähän ulos haukkaamaan raitista ilmaa tietokoneen ääreltä ja samalla saada vähän liikuntaa.

Uutena asiana meillä on kahvittelu tuokiot Fontanan pihalla, joista lehdessä onkin artikkeli tuonnempana.

Kaiken kaikkiaan vuoden mukautetun toiminnan jälkeen voi todeta että Klubitalotoiminta ei ole kiinni fyysisestä paikasta, Klubitalotoiminta on meidän yhteisö ja millaiseksi toimintamme luomme sen hetken puitteiden mukaan. Tämä erilainen työtapo tuo varmasti jotain uutta ja hyvää meidän toimintaamme jatkossakin. Pidetään huolta toisistamme =)

Tiina



## Julkaisija

Klubbhus Fontana  
ry.

## Osoite

Klubitalo Fontana  
Veturinkuljettajan-  
katu 9  
10300 Karjaa

## Puh

040-865 0591  
044-277 2891

## Toimitus

Edvard  
K-C  
Säde  
Simo  
Sabina  
Lina  
Linda  
Kisse  
Jonas  
Tiina  
Kirill  
Stella

## Kansikuva

Edvard

# Sisällysluettelo

S.3 Pääkirjoitus

S.4 Kahvilahetket Fontanalla

S.5 Fonttis Service

S.6 Sabinan tervehdys

S.7 Elämästä tulee sitä mihin keskityt

S.8-10 Jäsenten Lempipaikat

S.10 Ajankohtaista

S.11 Linan artikkeli

S.12 Reseptikirja



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

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



# FONTANA

Mielen hyvinvoinnin puolesta      Nr. 1/2021

