

PELARBLADET

Nummer 43
2021

Maj– Juni



Riktlinjer för Pelarbladet

Redaktionens ambition är att ge ut en levande aktuell tidning som både är utåtriktad och speglar verksamheten på Klubbhuset samt medlemmarnas vardag.

För att åstadkomma detta är allt material från medlemmar och stödmedlemmar av stort värde för oss. Vi har antagit följande riktlinjer för vår tidning:

- En allmän positiv riktlinje för tidningen är att den skall motverka fördomar om människor med psykiska problem.
- Politiska eller religiösa texter är välkomna men så att tidningen blir ett debattforum och inte ett propagandainstrument för något enskilt parti, särskild religion eller religionstolkning.
- Texter skall vara allmänt begripliga. De får ta upp komplicerade frågor men det ska vara möjligt för alla att följa tankegången.
- Texter eller bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda.
- Alla citat ska ha angiven källa.
- Tidningen har ingen ansvarig utgivare vilket innebär att anonyma bidrag inte tas in.
- Var och en måste med sitt namn ta ansvar för sitt bidrag.

• **Redaktionen förbehåller sig rätten att göra redaktionella ändringar i inkomna bidrag och avgör vad som slutligen ska komma i tidningen. Om redaktionen av någon anledning inte kan besluta hänskjuts avgörandet till klubbhuschefen.**

Innehåll

2. Riktlinjer och innehåll

3. Ledaren

4.-5. Hur det är att leva i en destruktiv relation

6. Varför jag kommer till Åland, Lite av min historia

7. Pelarens styrelse 2021-2023

8. Presentation styrelsemedlemmar

9.Clubhouse International

World Seminar 2021,

Hur jag började komma till Pelaren

10. –12. Kära kollegor

13. Save the Date

• I redaktionen:

Elina Degerlund, Jonah Bogle, Mikaela Sallmén, Heljä Hesso, Angela Sjöberg, Kristina Eriksson, Tony Wikström, Thomas Mattson, Lotta Eriksson, Emma Paulsson,

Ledaren

Sommaren är nu inne på sin andra månad, ännu får vi njuta av ljusa nätter.

Åland firar också 100 år av självstyre i år med start den 9 juni, det är stort och något att fira.

Pandemin har som för alla andra påverkat verksamheten på Pelaren, det ser också ljusare ut just nu då fler och fler vaccineras och smittalet går ner vilket gör att restriktionerna kan lättas.

Klubbhusen bygger på gemenskap och den arbetsinriktade dagen där också relationerna skapas.

Världen över under pandemin har klubbhusen utvecklat digital verksamhet för att kunna finnas till för sina medlemmar trots nedstängningar och restriktioner.

Under året har det även skett en del personalbyten, sedan februari har Pelaren en ny klubbhuschef Linus Åkerholm som då han började snabbt hamnade mitt i ökad smittspridning, restriktioner och nedstängning.

I skrivandets stund söker också Pelaren efter en ny handledare.

Klubbhusens styrkor att fokusera på arbete, gemenskap och styrkor har testats hårt under året. Pelarens styrkor som delas med klubbhus världen över, där man kan söka stöd av riktlinjerna och av gemenskapen.



Pelaren betyder mycket för sina medlemmar, Pelaren behövs.

I klubbhus möter man människor som tror på en även om man inte alltid själv gör det, om det är något jag är tacksam över så är det de personer i min nära omgivning som trodde på mig när jag inte själv gjorde det.

Lärde mig också då det gäller tacksamhet att den oftast finns nära dig i vardagen, i små saker.

I klubbhus är tacksamhet en viktig del av vardagen, det är så lätt att missa alla dessa små bra saker i vardagen, ändå är det där man skall söka dem.

Pelaren med all så mycket klokhets, kamrattstöd och kunskap, så många berättelser.

Åland 100 år av självstyre, skulle vilja avsluta med till er medlemmar: vad betyder Pelaren för just dig?

Lotta

Styrelseordförande

Hur det är att leva i en destruktiv relation

När jag var 15år träffade jag en kille som var två år äldre än mig. Jag attraherades av honom och när han frågade om jag ville göra honom sällskap en kväll så tackade jag ja.

Jag förlorade min oskuld till honom och dagen efter frågade han om jag ville prova på ett distansförhållande eftersom han egentligen bodde i Helsingfors.

Jag tyckte det lät som en kul grej och gick med på det. Jag hade aldrig haft ett seriöst förhållande innan och jag kan ibland undra varför jag gick med på det eftersom jag bara umgåtts med honom i knappt 12h.

Vi träffades varje veckoslut antingen på Åland eller i Helsingfors. Jag tyckte han var charmig och kemin passade bra. Det tog inte alls länge innan känslorna uppstod.

Vi förlovade oss 4 månader efter att vi träffats första gången alltså den 13 april 2013. Allt kändes så himla bra och jag kände mig lycklig på riktigt.

Under jul och nyår 2013 skulle jag, min storebror och min mamma flyga till Kuba på semester och redan då fanns varningstecken i min relation till pojkvännen.

Han svarade inte i telefon när vi kommit överens om sista samtalet i Sverige innan semestern. När vi mellanlandade i Oslo fick jag inte heller tag på honom och jag var givetvis besviken för det kändes som om jag var bortprioriterad.

Det dröjde inte särskilt länge tills människor omkring mig påstod att han var otrogen mot mig men jag ville inte tro på dem eftersom att vissa även påstod att jag varit otrogen vilket inte stämde så då tänkte jag att ryktena om honom inte heller stämde.

Vi hade en hel del upp och nedgångar under de kommande åren och ryktena om honom fortsatte.



Sommaren 2016 flyttade vi till en lägenhet i Gårdsbacka, Helsingfors.

När vi fick lägenheten visste vi dock inte vilket dåligt område det var men det skulle snart visa sig. Första månaden gick bra, jag städade och han lagade maten precis som vi kommit överens.

Tidigare i förhållandet fick jag veta om hans alkoholproblem och två år efter att vi träffats (2014) började jag själv missbruka marijuana.

När vi flyttat ihop blev våra missbruk en del av vardagen. Han drack mycket alkohol och sen rökte vi på tillsammans.

Vi studerade i samma skola men det dröjde inte särskilt länge innan han skolkade regelbundet och jag försökte själv hålla i studierna som jag i efterhand insett att var för svåra för mig.

Plötsligt hade vi en väldigt komplicerad relation. Inte nog med missbruket, våra strider, svåra studier, dåliga rutiner utan även psykisk misshandel.

Jag fick ständigt höra hur dålig jag var på allting, hur överkänslig jag var, hur andra tjejer var mycket snyggare osv.

Han kontrollerade vem jag fick umgås med, vem jag fick ringa och vad jag fick berätta till min familj.

Han tjuvlyssnade oftast på mina telefonsamtal och gick varje natt igenom min mobil när jag sov.

Han visste att jag åt en medicin som gjorde mig trött och dåsig om nätterna och han utnyttjade detta genom att vålta mig regelbundet.

På sportlovet 2017 hälsade jag på min mamma på Åland och berättade för henne en del om min vardag, jag sade upp kontraktet på lägenheten bakom pojkvännens rygg men när han fick reda på detta så manipulerade han mig att det var jag som gjort fel och att jag ska ge vårt förhållande en chans till vilket jag tyvärr gjorde.

Sommaren 2017 var kaotisk, jag försökte studera men eftersom han inte respekterade mitt mående eller min kropp hur kunde han då stötta min skolgång?

Han dunkade musik dygnet runt och drack alkohol med kompisar.



Psykisk ohälsa i tidig ålder

När jag var 12år hade jag min första vanföreställning, jag visste inte ens vad det var eller varför det hände mig men jag tyckte att det var obehagligt. Jag berättade för min mamma och vi sökte hjälp från psykiatri.

Först fick jag en medicin som visade sig senare ha flera nackdelar och biverkningar än fördelar.

Jag provade en annan medicin som fungerade mycket bättre och jag äter den fortfarande, 11år senare.

Jag har både sett varelser/människor och hört olika typer av röster. Varelsena kan variera väldigt mycket på utseendet men de ger mig alltid en känsla av mörker, negativ energi eller bara rädsla.

Jag fick aldrig någon diagnos för läkarna inte ville göra någon utredning eftersom jag var så ung. När jag gick i högstadiet blev jag mobbad pga min psykiska ohälsa.

Eleverna i korridoren skrek fula saker till mig bland annat att jag var störd och kunde framkalla ondska och demoner.

Jag vägrade inse att det var mobbning och när jag pratade med lärarna viftade de bort problemet.

Under den här tiden hade jag ett självskadebeteende och jag trodde att jag fann tröst via smärtan jag själv skapade.

Jag var väldigt ensam då jag hade väldigt få vänner och kände mig mestadels utfryst från min klass. Jag började senare umgås med en tjej som skulle snart bli min bästa vän i 8år framöver.

Vi började skolka tillsammans och vi umgicks mycket på fritiden.

Hon led av ungefär samma psykiska ohälsa som jag så det kändes bra när någon förstod mycket av det jag kände och upplevde.
//Elina

Fortsättning följer i Pelarbladet Juli– Augusti

Vid den här tiden städade jag burkar i köket och vardagsrummet så fort jag kommit hem från skolan, sedan städade jag resten av lägenheten, försökte göra läxor så gott jag kunde, vid middagstiden fick jag reda på maten var slut för pojkvännen och hans kompisar hade tömt kylskåpet och jag blev ofta utan mat.

När jag fått lov att gå ut ringde jag till min mamma och frågade om pengar till mat. När jag inte fick gå ut lade jag mig hungrig och åt först nästa dag i skolan. Under 9 månader som vi bodde tillsammans gick jag ner 20kg i vikt från normalvikt.

Sista dagen i vår gemensamma lägenheten så bråkade vi jättemycket för han hade sett en bild på min manliga kompis på min mobil och han trodde att jag var otrogen. Jag försökte förklara för honom att bara för att jag hade manliga vänner så betydde det inte att jag var otrogen men han lyssnade inte på mig överhuvudtaget.

Han skrek åt mig att han inte skulle komma tillbaka hem igen för att jag var en äcklig, otrogen slyna och så smällde han igen dörren.

Mot midnatt kom han hem med sin bästa vän. De var fulla och påtända, det var en obehaglig stämning i hela lägenheten när de kom och jag kände rädslan krypa i hela kroppen. Han ville diskutera på tumanhand i sovrummet.

Jag vet inte om det var den fysiska misshandeln eller det faktum att hans kompis satt i vardagsrummet, hörde mig skrika och gjorde ingenting, som var värst.

Jag förstår att man inte ringer till polisen när man tagit droger men någon gräns måste ju ändå finnas. Dagen efter kom min mamma för att hämta oss till min brors bröllop i Åbo.

Under bröllopet utlöstes en psykos och jag försökte planera mitt självmord. På kvällen togs jag in på akuten och då började nya försök att bli nykter och fri från den där jävla psykopaten.

17 juni 2017 när min bror gifte sig blev jag äntligen fri från ett helvete .





Varför jag kommer till Åland

Jag älskar att Pelaren känns som hemma!

Handledarna har tid åt oss medlemmar och även för mig som kommer från Helsingfors klubbhus.

Vi blir behandlade omfattande något som jag upplever är annorlunda än Helsingfors som medlem med både fysisk och psykisk utmaning.

Här är jag en del av samhället och mer jämlik.

Den fysiska utmaningen ses ofta som ett hinder vilket inte påverkar det psykiska.

Jag är glad att ha en så fin samarbete med pelaren och de olika verksamheterna jag deltar under min vistelse.

Sport är viktigt i det psykiska välmående, simning som stimulerar det centrala nervsystemet.

Jag mår alltid bra efter simning.

Vill gärna besöka flera klubbhus och tala om styrkan i olika arrangemang.

Besöker djurlyckan och andra stall under min vistelse här.

Hästar och djur får mig att må bra och hjälper säkert flera andra.

Utbyte mellan klubbhusen stärker gemenskapen– Det är väldigt lärorikt för mig att prata svenska.

Jag önskar i framtiden att få ett jobb var jag kan prata flera språk.

Tack Pelaren och vi ses nästa sommar igen.

//Heljä Hesso

Lite av min historia

Jag har diagnosen Schizofreni.
en jobbig diagnos.
skratt och röster och sådant.

Något som jag också har är sömnproblem. sovit på dagarna i vissa perioder.

Sova bort sina dagar, vara uppe klockan 3 på natten när alla andra sover.

Hur löser man det här?

Jag vill inte säga mediciner. Med ibland är det så. Att ha rutiner, inte vara ensam hör mycket. Jag vet inte svaret men fortsatt kämpa.

Pelaren har varit för mig att man kan komma hit och dricka en kopp kaffe och bara vara.

/ Emma Paulsson



Pelarens styrelse 2021-2023

Ordförande:
Lotta Eriksson



Vice ordförande
Katarina Gäddnäs



Styrelsemedlemmar

Maria Sundholm-Mattson



Kristina Eriksson



Kim Nordberg



Jonah Bogle



Ingrid Zetterman



Tony Wikström



Suppleanter

Anna-Mia Tuominen



Angela Sjöberg



Håkan Mansnerus



Thomas Mattson



Sekreterare
Linus Åkerholm



Styrelse introduktion

Jag heter Thomas Mattsson och är nyinvald som suppleant i styrelsen för Pelaren.

Jag är utbildad till socionom och jobbar som verksamhetsledare för Ung Resurs.

Jag bor i Mariehamn med min familj och jag trivs bra med att både bo och att jobba på Åland

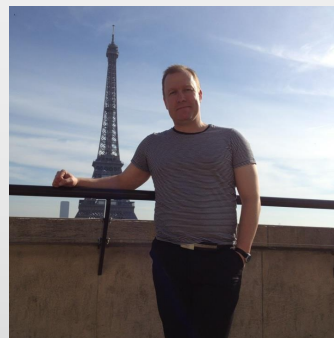


Hej! Jag heter Kristina Eriksson och har varit medlem i Pelaren sedan början (är faktiskt medlem nr 1).

Jag har varit styrelseledamot tidigare, omkring den tiden då Pelaren flyttade till Strandgatan.

Jag har haft den turen att jag har kunnat jobba åtminstone deltid under större delen av min sjukdomstid, nu senast har jag jobbat som bokföringsassistent åt Roger Höglund i drygt tretton år.

Fritiden ägnar jag åt mina två katter Arvid o Selma, att läsa böcker o handarbete.



Hej, jag heter Tony Wikström och bor i Norra Mariehamn med min katt Sesa.

Jag har jobbat med mycket i mitt liv, men mest med musik i olika former.

Jag är också intresserad av sociologi och psykologi och har gått flera utbildningar och kurser i det, och hoppas kunna jobba mer med det i framtiden.

Förra mandatperioden satt jag i Lagtinget och det var också en lärorik period.

Pelarens verksamhet anser jag är otroligt viktig och ger sammanhang, stöd och sparar stora pengar och lidande.

Jag är otroligt stolt över att få delta i detta viktiga styrelsearbete!



Hej! Jag kan beskriva mig som Glad pensionär efter ett långt arbetsliv i vården och skolan.

Varit medlem i Pelarens styrelse sen starten.

Tycker om människor, växter och djur av alla sorter och slag.

//Angela Sjöberg

Clubhouse International World Seminar 2021

Announcing Clubhouse International World Seminar 2021!

**Join us October 4-8, 2021 — from
wherever you are in the Clubhouse
world!**

**The Seminar's flexible schedule will
accommodate all time zones.**

**Our Seminar will include inspiring
presentations, discussion forums, and
networking opportunities with collea-
gues across the globe.**

**Save the date NOW: we hope you
and your Clubhouse colleagues will
plan to attend !**

**Registration information will be an-
nounced soon and be made available
on our website.**

**We look forward to seeing you
'virtually' in October**

Hur jag började komma till pelaren

Min moster som jobbar med ungdomar på TE-byrån (samma som AMS på Åland) har upplevt länge psykisk ohälsa bland och även ungdomar som var vilsna.

Då berättade hon för mig om och hur klubbhuset Fontana i Karis var och tyckte jag skulle bekanta mig med det.

Hade svårt dock att komma över den egna tröskeln och ta mig dit regelbundet.

Min allra första dag här på pelaren började egentligen att jag tittade in i misstag, då jag var på väg hem efter ett skönt Yogapass.

Många hade berättat om Pelaren för mig tidigare och då jag gick förbi huset blev jag nyfiken och tittade in.

På köpet råkade det ännu till vara öppet hus denna soliga dag.

Var ju bekant med Fontana sedan tidigare och bestämde mig att ge en ny chans med klubbhus och vad det innebär.

Här på pelaren togs jag emot med öppna armar och det kändes tryggt och kände mig välkommen.

//Mikaela Sallmén



Kära kollegor,

Jag är Jonah Bogle och fyller snart 40 och är medlem sedan 2018 i Klubbhuset Pelaren.

Det är min andra mandatperiod som jag sitter i styrelsen för Klubbhuset Pelaren och jobbar som medlem för husets skull och fortsättning av verksamheten och som styrelsemedlem mera utåtriktad, kanske mera i min roll som erfarenhetsexpert och konstnär.

De flesta av er har sett min växt och stött mig inom Klubbhuset Pelaren och till och med uppmuntrad mig i min återhämtning och engagemang för vår trygga gemenskap som är skapat genom meningsfulla uppgifter, sociala sammanhang och delaktighet i exakt alla områden av verksamhet inom Klubbhuset Pelaren.

Där finns ingen gräns för engagemang och ingen värdering av hur mycket du bidrar till vårt trygga hus, allt är lika värdefullt och betyder lika mycket, vi alla behövs i denna gemenskap.

Allt baserar på frivilligheten och ingen kan säga vad du behöver göra, när du ska dyka upp och i vilken omfattning du ska jobba för huset.



Vi bryr oss inte om vad vi inte kan eller vad vi lider av, nej, vi fokuserar tillsammans här bara på vad vi kan göra och hur det kan hjälpa Pelaren och hur vi kan glömma mörkren inom oss när vi jobbar på ett gemensamt mål och sida vid sida.

Här vill jag stanna, här vill jag bidra, här känns det meningsfullt att jobba, här hissar vi vår flaggan som säger stolt det här har vi skapat tillsammans sidan vid sidan, vi tittar varandra i ögonen på ett jämlikt sätt, vi skiljer inte mellan handledare, klubbhuschefen eller medlemmar.

Kunskapen sitter hos alla och vi är alla specialister på någonting som någon annan inte kan.

Och vi menar allvar, vi vill bli tagen på allvar, vi har rätt att bli sett oavsett våra psykiska utmaningar som människa med "mänsklig kapital", med kunskaper, fullt kapabelt att ta ansvar, vi var inte födda i ett mentalsjukhus!



Vi hade arbete förut, familjer, försörjde barn, byggde hus, var engagerade, utbildade oss, hade en karriär till och med. Vi lotsas inte att man kan bli bemöt på ett jämlikt sätt vi lever detta i vår unik gemenskap.

Vi bygger upp genuina relationer, vi behöver inte skyddas, vi behöver inte att bli hjälpta för vi hjälper oss själva genom att bidra och jobba med menigfulla uppgifter.

Vi behöver inte lotsas för det står i våra riktlinjerna att medlemmarna är med på allt arbete som utförs i verksamheten att vi får lite bidra men vi är ”ändå tokiga”.

Vi behöver inte höra ”det var duktig gjort att du pratade med en politiker om din berättelse”, eller ”jo det klarade du ju av så bra som helst”.



Varje handledare i vilken klubbhus verksamhet som helst vet att där vilar otrolig mycket potential i varje medlem och att deras uppgift inte är ett beröm som måste uttalas, men det är att se till att vi blir engagerade i uppgifter och blomstra vidare, att vi utvecklar vår potential fullt upp.

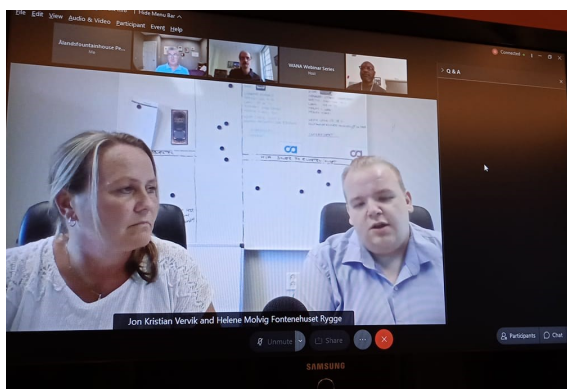
Uppgifter blir till projekt, osäkerhet blir till empowerment, våran åsikt om oss själv börjar ändras. Mörkret försvinner med reell delaktighet.

Vi till och med börja försvara vårt territorium som vi inte bygger bara för oss själva men för alla andra som inte tror på sig själva för de är institutionaliserade av vården som fokuserar bara på problemet och isolerar sig själv.

Vi tänker inte gå någonstans, internationella vindar blåser och vi har ryggvind och vägen går bara framåt för vi hör till och är ute efter ett större sammanhang.

Vi slutar inte före alla utsatta utanför samhället har hissat deras flagga högt upp igen som säger vi ska finnas, vi ska tas på allvar, vi kan bidra, vi kan navigera genom livet igen.

Vi är modiga att vara sårbara för det är slutligen vår största styrka.



Dessa ord beskriver vår fina verksamhet för mig, vårt territorium, vår plats var vi har hissat vår flagga av delaktighet, jämlikhet och expertis inom livets gång.

Glöm aldrig hur denna rörelse har börjat i New York när 6 patienter från ett mentalsjukhus träffades efter deras uppehåll i psykiatriska avdelningen på trappuppgång av New Yorks Public Library och grundade en grupp som kallades "We are not alone" ("Vi är inte ensamma") på 40talet.

De trodde att de kan stödja varandra i olika uppmaningar efter inläggning på mentalsjukhus som hittar tillbaka till meningsfullt arbete bl.a., men också ville de bryta med social isolering som är ofta karakteristiskt för människor med mentala utmaningar.

Men främst ville de ge makten att navigera livet tillbaka till varandra, kämpa mot stigma som finns fortfarande när det gäller psykisk ohälsa och inte jobba med ett institutionellt sätt.

Obs. de hade ingen personal som skötte om de och det var början av den första Klubbhus I New York, USA som nu heter Fountain House New York.



Kära kollegor, medlemmarnas röst väger mest, vi måste bli hört.

Det är min uppgift i alla styrelsen och grupper som Clubhouse Europe och som Faculty medlem av Clubhouse International att komma ihåg varifrån jag kommer och att jag är en medlem, en expert på erfarenheter.

Jag representerar medlemmars sidan och jobbar för deras skull i nationella och internationella sammanhang.

Tack för förtroendet.

Vi är inte ensamma!

Jonah Bogle M.A.

Faculty medlem på Clubhouse International

Rådgivande styrelsemedlem och erfarenhetsexpert på Clubhouse Europe

Styrelsemedlem på Ålands Fountainhouse r.f. Klubbhuset Pelaren

Medlem nummer 116 på Klubbhuset Pelaren

Erfarenhetsexpert, Konstnär



Klubbhuset är för personer som har eller har haft psykisk ohälsa.

Medlemskapet är frivilligt, gratis och utan tidsbegränsning.

Ålands Fountainhouse r.f., eller Klubbhuset Pelaren, startade sin verksamhet 2010 på Åland.

Vi har idag 140 medlemmar.

På klubbhuset Pelaren fokuserar vi på förmågan till arbete, delaktighet och social gemenskap.

Arbetet i klubbhuset bygger på frivillighet, vilket betyder att

medlemmar tillsammans med handledarna planerar, utformar och genomför uppgifterna i klubbhuset.

På klubbhuset kan du bl.a. laga mat i köket, ta emot gäster i receptionen eller kanske skriva någonting i vår tidning Pelarbladet.

Alla kan delta! Som medlem kan du genomföra uppgifter baserat på dagsform, intresse eller tidigare kunskap.

Vi fokuserar på det friska och i klubbhuset blir man medlem, inte patient eller klient.

Vi jobbar sida vid sida i huset, vi hjälper varandra. Genom att jobba sida vid sida lär vi känna varandra.

Klubbhus finns över hela världen. Vi finns i 34 länder, består av 330 hus och når 100 000 personer varje år!

SAVE THE DATE:

12.7 Föglö dagstur

25.7 Söndagsöppet 12-15

17.8 Salesforce genomgång

26-27. 8 Sandösund med Fontana

1.9 Verksamhetsplanering

Projekt September:

Högskolans hälsodag

4-8.10 Virtuell världskonferens

10.10 Mentalhälsodagen Fackeltåg

17-18.11 Nordic Digi-inclusion conference

Observera följande!!

MAJ 2022

Klubbhusutbildning i Oslo,

2 medlemmar + Linus

Anmälningslista finns på Pelaren!!



CLUBHOUSE OF THE FUTURE*

* Let's get together and boost our digital competence!
Welcome to the Nordic Digi-Inclusion Conference 17—18 of November 2021.

Save the date 17—18 November 2021

Welcome all members, directors, staff and boardmembers to the Nordic Digi-Inclusion Conference 17—18 of November 2021. Participants from Denmark, Finland, Iceland, Norway, Sweden, Faroe Islands and Åland — all online, in English, for two full days.

Send tips to us! Feel free to send tips on relevant projects you know about to Jonathan at the Swedish Clubhouse Coalition's project Digi-Inclusion: jonathan.mattsson@digiinclusion.org

Digital skills are life skills, and we all need to manage the digital jungle!
The theme for the conference is the Digitalisation of the Nordic Clubhouses. Let's get together and talk about how we can boost our digital competence. We are planning a program with keynote speakers on various subjects, and you are welcome to get a slot to share your stories, projects and challenges!

- The digitalized work ordered day
- Hybrid clubhouse and relevant IT
- Data collection, tech and statistics
- How digitalization affects our work and members
- Community and empowerment online
- How to create engagement online

Please join us in social media!
Get updates, ideas and share content!
Facebook.com/The-Nordic-Digi-Inclusion-Conference

Please print, post and share!
No costs. Free for all Fountain Houses. Digi-Inclusion is primarily funded by ESF.



Så kan du stödja

Bli stödmedlem: Psykisk ohälsa kan drabba alla, därför behöver vi här på klubbhuset Pelaren vänner och ambassadörer på alla nivåer i samhället. Avgiften för att bli stödmedlem är **15€/år** för privatpersoner, **50€/år** för företag. Märk betalningen med ”**stödmedlem**”

Bli ekonomisk bidragsgivare: Vårt klubbhus behöver alltid hjälp utöver de offentliga medel som bidrar till verksamhetens finansiering.

FI4055780420205255 BIC: OKOYFIHH

Andelsbanken för Åland



Ålands Fountainhouse r.f Klubbhuset Pelaren
Strandgatan 7 AX-22100 Mariehamn
Telefon:+358(0)18-22940 Mobil:+358(0)4573438570
klubbhusetpelaren@hotmail.com /www.klubbhusetpelaren.ax