5 Jahre Verein La Fontana

Jahresbericht
2023

BILD TITELSEITE: KORI YILMAZ
BILD RECHTS D.J.

INHALT

Wer wir sind	5
Was Freizeitaktivitäten bewirken	6
So stellt man ein Gesuch	9
Aktivitäten Unserer Klientinnen	10
Sport	10
Musik	12
Kreativprojekte	15
Weiterbildungen	16
Gruppenprojekte	18
Finanzierung	20
Erfolgsrechnung 2023	21
Budget 2024 und Folgejahre	22

Basel im März 2024

Liebe Klientinnen und Klienten
Liebe Spenderinnen und Spender
Liebe Interessierte

Wir freuen uns sehr, Ihnen hier den Jahresbericht 2023 – unseres fünften Vereinsjahres - vorzulegen.

Unser Verein hat seit seinem Bestehen vielerorts positiven Zuspruch bekommen. Daran sehen wir, dass unser Konzept am richtigen Ort ansetzt. Das sehen wir auch an der steigenden Anzahl von KlientInnen.

Die SpenderInnen haben unseren KlientInnen eigenständige Projekte und sinnvolle Beschäftigungen ermöglicht und ihnen so bedeutende Hilfe zur Selbsthilfe gegeben. Unsere KlientInnen sind sehr glücklich über die Anerkennung und Förderung ihrer Eigeninitiative.

Dafür danken wir den SpenderInnen im Namen unserer KlientInnen.
Herzlichst
die Vereinsleitung

NATHALIE ANDEREGG
kaufmännische Ausbildung
MA Soziologie

Yvonne Reichenstein
Genesungsbegleiterin
Schreibpädagogin

WER WIR SIND

Wir Vereinsleiterinnen sind selbst Betroffene mit langjähriger psychischer Beeinträchtigung.

Wir kennen die Schwierigkeiten der Finanzierung unserer Freizeitgestaltung aus eigener Erfahrung.

Zur Strukturgebung im Alltag gibt es psychiatrische Tagesstätten, Freizeitangebote und geschützte Arbeitsplätze für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Viele dieser Menschen, so wie wir Vereinsleiterinnen auch, brauchen aber nicht diese Form von täglichen und tag-ausfüllenden Beschäftigungen, sondern über die Woche verteilte selbstorganisierte Aktivitäten, die unseren Neigungen und Interessen entsprechen, und so der Woche Struktur geben.

Genau dort setzt das Angebot von La Fontana an.

Unsere KlientInnen stehen oft kurz vor dem Ende eines Klinikaufenthaltes oder Tagesklinik-Angebotes, oder sind in der Wartezeit auf die IV-Rentenentscheidung bei der Sozialhilfe.

Durch die Erkrankung sind soziale Kontakte und oft auch der Arbeitsplatz weggebrochen. In dieser Leere des Alltags wissen unsere KlientInnen nicht, wie sie ihrer Zeit Struktur und Sinn geben sollen. Oft kommt es in dieser Situation zu erneuten Krisen und Klinikaufenthalten. Diese Lücke schliessen wir mit unserem Angebot.

Unser Verein La Fontana
bietet Finanzierung von Freizeitgestaltung für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.

WAS FREIZEITAKTIVITÄTEN BEWIRKEN

PRÄVENTION

von Rückfällen durch Struktur und Sinn im Alltag

INKLUSION UND INTEGRATION

durch Aktivitäten in der allgemeinen Gesellschaft

STÄRKUNG

des Selbstvertrauens durch Förderung von Eigeninitiative und Kreativität.

Uns ist es wichtig, dass die finanzierten Aktivitäten ausserhalb des psychiatrischen Settings stattfinden. Sozialpsychiatrische Angebote sind gut und wichtig, aber nicht für jede betroffene Person das Richtige. Wichtig ist für uns auch, den Kontakt zur allgemeinen Gesellschaft zu behalten.

Wir haben viel positives Feedback von den Institutionen in Basel-Stadt, Baselland und Solothurn bekommen, die uns KlientInnen zuweisen, so von

- Stiftung Rheinleben
- Psychiatrie Baselland und Basel-Stadt
- Wohnbegleitung in Basel-Stadt
- Tageskliniken in Binningen und Münchenstein
- MitarbeiterInnen der psychiatrischen Spitex
- ambulante PsychotherapeutInnen in BS und BL
- Sozialhilfe in Liestal und der Region Thierstein

Bei den persönlichen Treffen mit den KlientInnen sehen wir oft Freudentränen, weil deren eigene Ideen wertgeschätzt und unterstützt werden, und dies gibt Hoffnung.

Hoffnung
ist die stärkste Ressource auf dem Weg der Genesung.

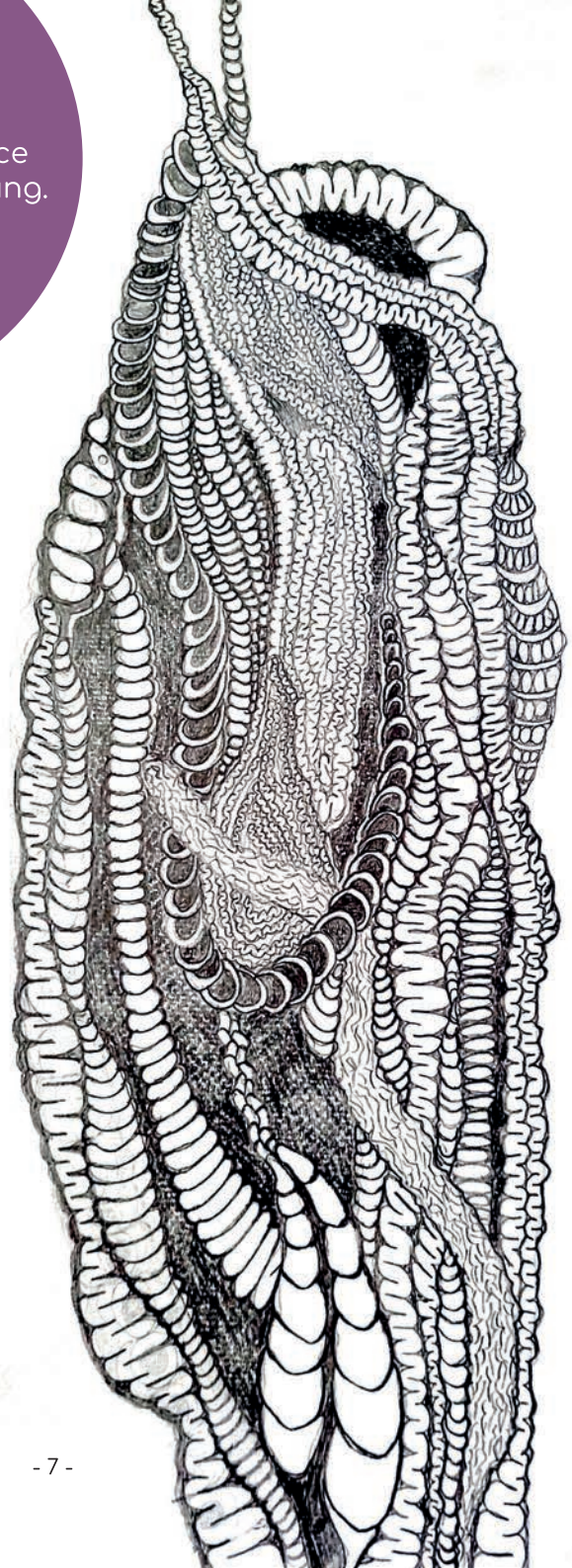


BILD ERICH MEIER

SO STELLT MAN EIN GESUCH

ABLAUF

Interessierte senden uns eine E-mail oder SMS mit Bitte um Kontaktaufnahme. Nach einer telefonischen Vorabklärung treffen wir die KlientInnen persönlich, nehmen die Projekt- und /Kurs-Unterlagen entgegen und tauschen uns auf Augenhöhe unter Betroffenen aus.

DIE BEDINGUNGEN

- psychische Beeinträchtigung
- wohnhaft in BS oder BL
- gewünschte Aktivität ausserhalb des psychiatrischen Settings
- keine Therapien oder Ferien

Wir haben **ein Limit pro Person und Jahr von 2500.-** eingerichtet. Das kann für ein Projekt bezogen werden oder auf mehrere Projekte verteilt werden.

NACHHALTIGKEIT DER UNTERSTÜTZUNG

Es ist uns wichtig, dass KlientInnen auch im Folgejahr ihre Aktivitäten weiterführen können. Deshalb sind deren Aktivitäten jeweils auf das Folgejahr prioritär budgetiert.

BILD LINKS: KORI YILMAZ

AKTIVITÄTEN UNSERER KLIENTINNEN

SPORT

FREIBAD ABO

„Das Schwimmabo für das Freibad, ist für uns Sport, Erholung und Entspannung zugleich."
Patrizia, 40 und Katrin, 42

BOXEN

„Beim Boxen kann ich gut abschalten. Auch unterstützt mich Sport sehr, da ich mit dem Rauchen aufgehört habe."
Murad, 42

YOGA

„Dank der Unterstützung durch den Verein Lafontana, relaxe ich nun beim regelmässigen Yogakurs ."
Anna, 55

FITNESS-CENTER

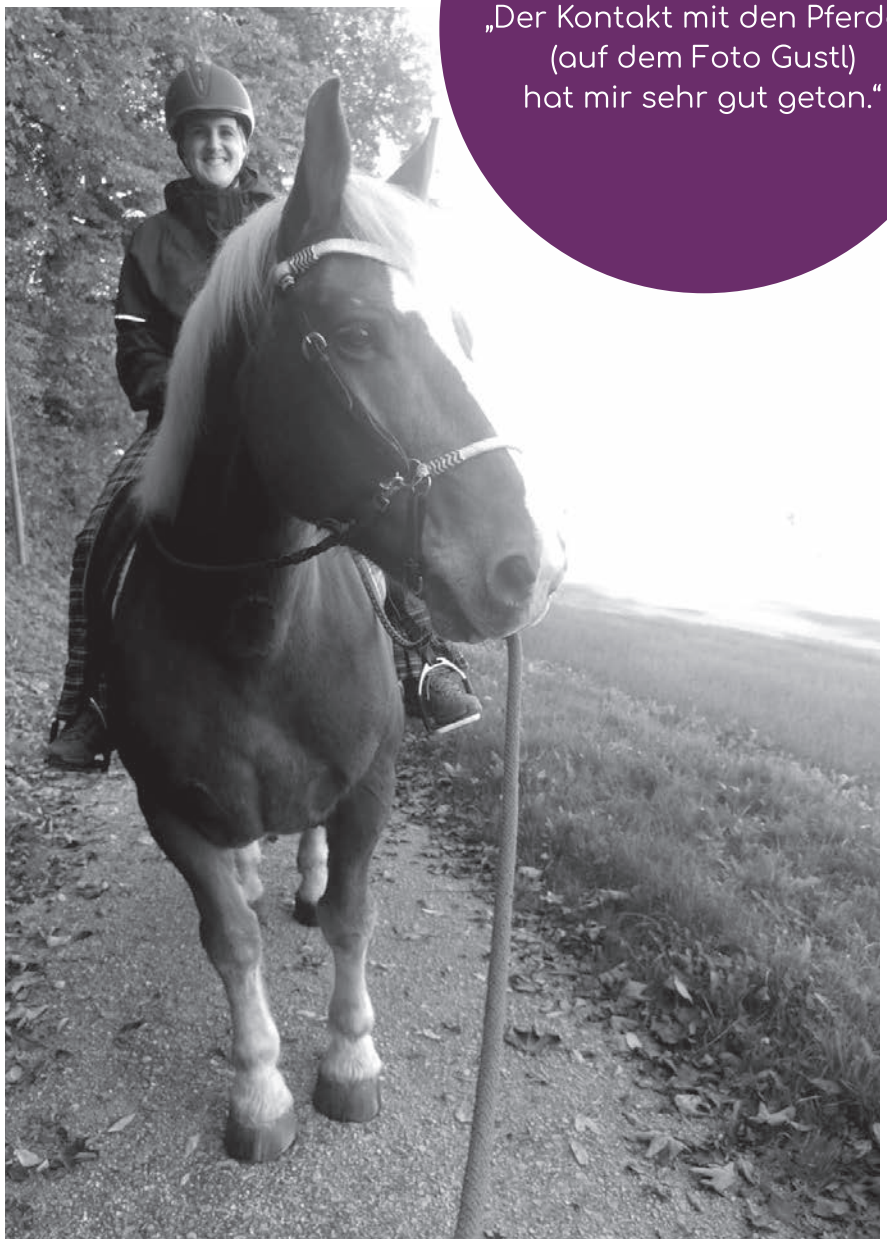
„Ich freue mich, mit der Unterstüzung von La Fontana regelmässig ein Fitnesszentrum besuchen zu können. Der regelmässige Sport tut mir gut und gibt mir Boden unter den Füssen."
Kia, 31

„Durch das Fitness kann ich mich selbst finden, es macht mich stark und unabhängig, ich fühle mich gut dabei, und ich habe ein Ziel vor Augen. Es hat meine psychische Gesundheit sehr verbessert und ich bin so glücklich darüber, etwas Gutes in meinem Alltag zu haben, das gibt mir Sicherheit."
Ruby, 30

„Sport zu machen bedeutet für mich einen Halt im Leben zu haben, Routine in schwierigen Zeiten und einen gesunden Körper. Dank des Vereins La Fontana ist mir dies möglich."
Till, 28

Sarina, 24

„Der Kontakt mit den Pferden (auf dem Foto Gustl) hat mir sehr gut getan."



SCHWIMMKURS UND MUKI TURNEN

„Für mich und meine kleine Tochter ist es ganz toll, mit anderen Familien zu schwimmen und zu turnen. Wir beide können richtig aus uns herauskommen und uns was trauen. Für mich ist es zudem gut, weil ich in der Schwangerschaft so viel zugenommen habe."
Victoria, 25

FUSSBALL

„Der Sport bedeutet mir viel, da ich im Fussball meinen Kopf frei bekomme und mich austoben kann."
Samira, 27

„Für mich bedeutet Fussball, Freude und Spass zu haben. Es tut mir einfach gut. Ich fühle mich fit und psychisch abgelenkt und allgemein gesünder."
Mira, 36, Fussballerin

CAPOEIRA

Capoeira bedeutet für mich Freiheit, Gemeinschaft und eine Verbindung zu sich, wie auch zu der Umgebung zu schaffen. Bewegung sind eine Quelle der Freude für Körper, Geist und Seele.
Deborah, 31

MUSIK

REPARATUR E-BASS

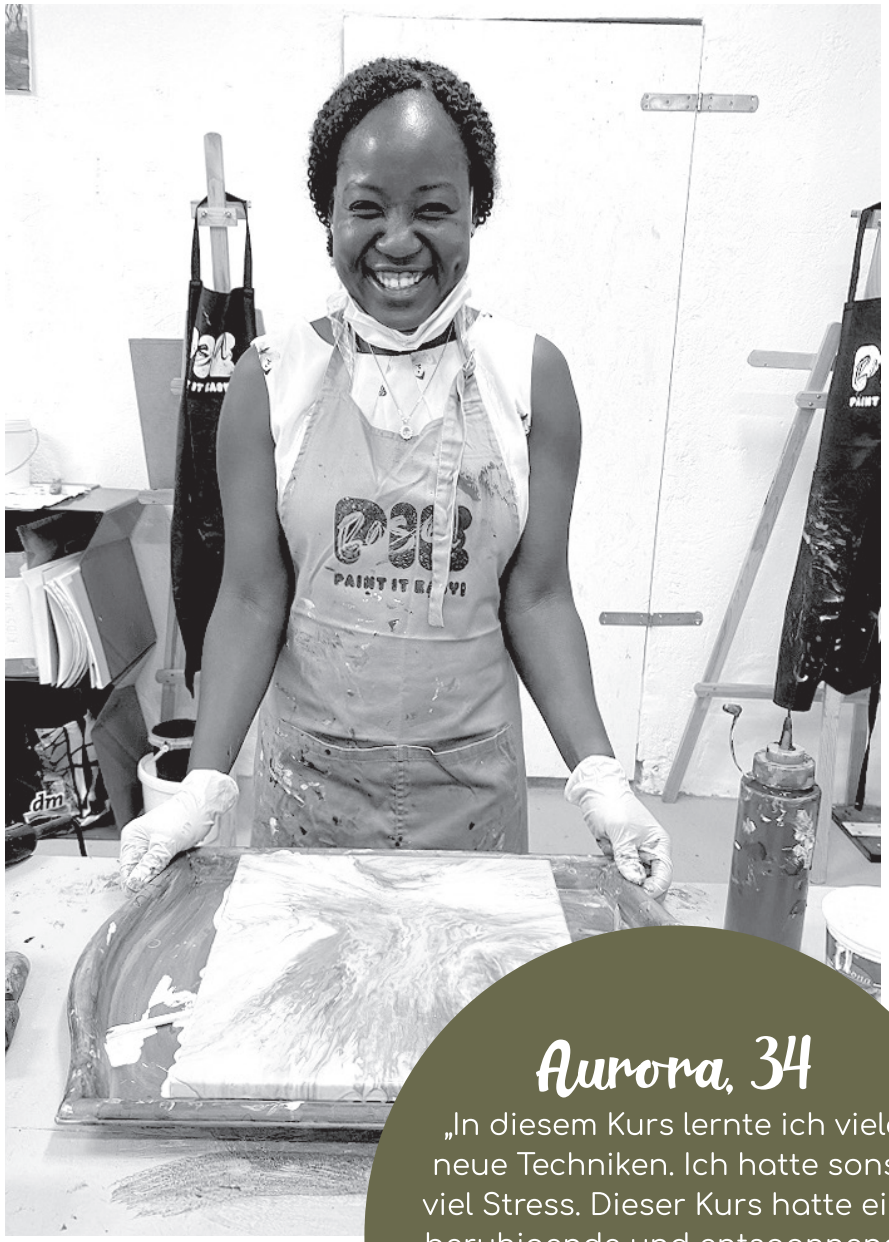
„Ich bin wegen meiner Erkrankung nicht berufstätig und habe nun viel Zeit für die Musik. Mein E-Bass und ich freuen uns sehr über die Reparatur."
Holger, 24

KLAVIERSTUNDEN

„Ich habe eine riesige Freude, meinem Klavier neue, wunderschöne Töne zu entlocken. Es bereichert meinen oft eintönigen Alltag und bringt lange versteckte Saiten in mir ins Klingen."
Amelia, 48

Sandro, 20

„Seit ich denken kann, war Fussball mein Ausgleich. Leider verlor ich das in den letzten Jahren. Jetzt wo ich wieder angefangen habe, ist für mich Fussball mit das Wichtigste im Kampf gegen meine Depressionen. Sobald ich einen Ball am Fuss spüre, vergesse ich alle meine Probleme."



Aurora, 34

„In diesem Kurs lernte ich viele neue Techniken. Ich hatte sonst viel Stress. Dieser Kurs hatte eine beruhigende und entspannende Wirkung auf mich, was mir sehr gut tat.“

KLEZMER- UND INDISCHE MUSIK KURSE, BANDRAUMMIETE

„Durch die Musik kann ich meine Gefühle ohne Worte, aber aus tiefstem Herzen mitteilen. Sei es in der Rockband, im Klezmer Orchester oder im Kurs über indische Ragas: der Flow trägt mich und macht mich sehr glücklich.“
Nathalie, 55

KREATIVPROJEKTE

MALKURS ACRYL

„Vor 20 Jahren hatte ich zum letzten Mal ein Portrait gemalt. Das Leben hat mich sehr beansprucht und ich hatte vergessen, wie sehr ich das Malen liebe. Dieser Kurs hat in mir die Leidenschaft wieder geweckt und ich werde weiter malen.“
Katrin, 34

AQUARELL MALKURS

„Dank La Fontana durfte ich meine Kenntnisse in der Aquarell Malerei in einem Kurs vertiefen. Es machte mir viel Freude und Spass. In dem Kurs konnte ich mich sehr entspannen und meine Alltagsprobleme vergessen. Vielen herzlichen Dank an alle, die mein und andere Projekte unterstützen.“
Sandra, 28

MALWORKSHOP PAINT IT EASY

„Wir besuchten zusammen einen Malworkshop bei paintiteasy. Aurora: In diesem Kurs lernte ich viele neue Techniken. Ich hatte sonst viel Stress. Dieser Kurs hatte eine beruhigende und entspannende Wirkung auf mich, was mir sehr gut tat.“
Aurora,34 & Alia, 38 & Katrin 34
www.paintiteasy.ch

ATELIERMIETE

Brigit und Amelia teilen sich ein Malatelier und La Fontana finanziert das Atelier und die Malutensilien.
Brigit: Der Raum bedeutet mir sehr viel mit der grossen Malwand, wo ich meine Schichtenmalerei vorantreiben kann, der Pinsel dient mir dazu wie ein Sensor. Es ist ein wunderbarer Ort, wo ich mich mit meiner Atelierkollegin treffen und austauschen kann. Das Malen hat mir schon über manche Krise hinweggeholfen.
Birgit & Amelia, beide 44

WEITERBILDUNGEN

SCHREIBPÄDAGOGIK

Die Weiterbildung zur Schreibpädgogin eröffnet mir neue Horizonte. Schreiben bedeutet für mich in spannende Welten einzutauchen.
Yvonne, 57
www.kreativ-schreiben-lernen.de

PRÜFUNGSGEBÜHREN DIREKTIONSASSISTENTIN

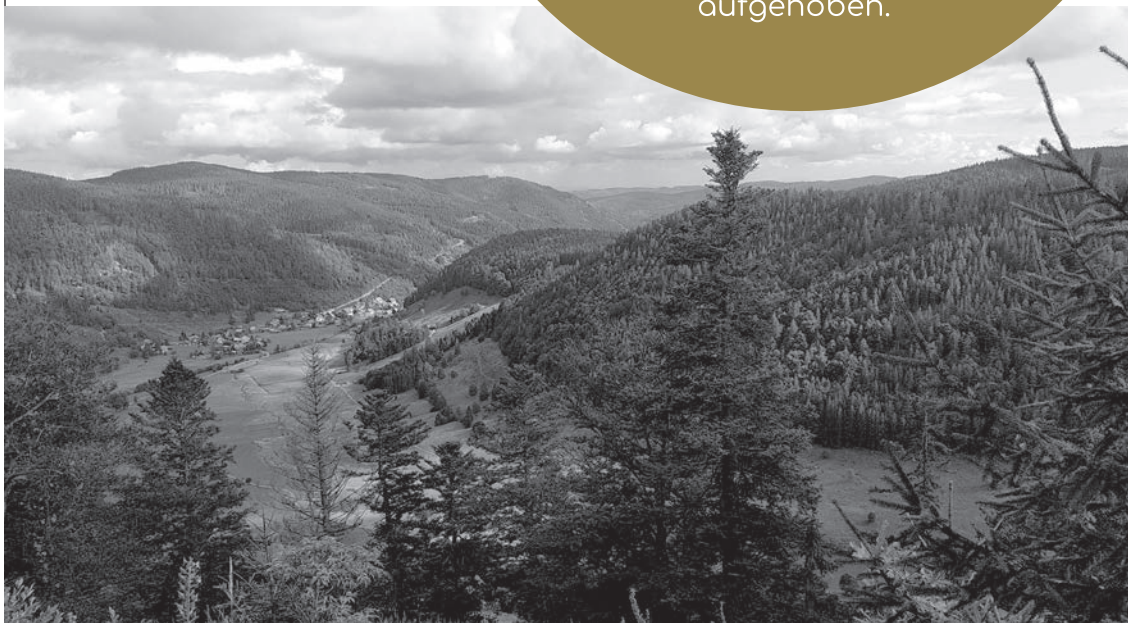
Die letzten knapp fünf Jahre habe ich mich nach einer Depression intensiv damit beschäftigt, mich wieder auf solide Beine zu stellen und für die Arbeitswelt zu wappnen. Die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung ist ein grosser Schritt in diese Richtung, Es war ein harter Kampf, und ich konnte rechtzeitig keine Finanzierung für die Prüfungsgebühren finden. Dank La Fontana war es möglich, die Prüfungsgebühren zu bezahlen und die Ausbildung abzuschliessen.
Jacqueline, 38J

WEITERBILDUNG INTERKULTURELLE DOLMETSCHERIN

„Ich komme aus Syrien. Weil ich selbst keine Hilfe hatte und weiss wie sich das anfühlt, mache ich diese Weiterbildung, um anderen Migranten und Migrantinnen zu helfen."
Amina, 47
www.heks.ch

Julien, 26

„Ich verbrachte in den Jahren 2021/22 Zeit im Schwarzwald, um Forschungen für meine Masterarbeit zu betreiben. Dort untersuchte ich die Hydrologie und Quellen in Menzenschwand. Dabei leistete ich wertvolle Arbeit und lernte mich selbst besser kennen. Dadurch, dass ich viel Zeit in der Natur verbrachte und mal was anderes erleben durfte, fühlte ich mich seelisch sehr aufgehoben."



CLOWN WORKSHOP

„Die Clown Kurse bei David Gilmore geben mir sehr viel. Wenn ich als Clownin auf der Bühne stehe, tauche in den Augenblick ein und lasse mich von meinen Impulsen führen. Ich lebe meine Emotionen aus und fühle mich dadurch lebendig."
Yvonne, 57
www.davidgilmore.com

WRAP WELLNESS AND RECOVERY ACTION PLAN

„Der Korrespondenzkurs WRAP ist von und für Menschen mit psychischen Krisen entwickelt worden. Die internationalen Zoom-Meetings sind für uns Bereicherung und Support. Es gibt uns Kraft, Teil einer weltweiten Gruppe zu sein, die alle auf dem Weg der Genesung von psychischen Krisen sind."
Tom, 56 & Nadia, 55 & Alia, 38
www.copelandcenter.com

GEBURTSBEGLEITERIN/ DOULA

Dank der unbürokratischen und schnellen Unterstützung des Vereins La Fontana, darf ich meine Ausbildung zur Doula geniessen. Ursprünglich wollte ich mal Hebamme lernen und nun nach einer bewegten Familienzeit als Alleinerziehende, wird der Traum von den ganzheitlichen Geburtsbegleitungen real. Dieser kleiner Nebenjob bereichert meinen Alltag sehr! Danke La Fontana!
Tania (47)

GRUPPENPROJEKTE

RAUMMIETE SELBSTHILFEGRUPPE SCHIZOPHRENIE

„In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über alle Aspekte der Psychose-Erfahrung und der Diagnose Schizophrenie aus. Die vielseitigen Erfahrungen der Mitglieder sind hilfreich auf dem eigenen Genesungsweg."
www.zentrumselbsthilfe.ch

AUSSCHNITT BILD RECHTS D.J.

FINANZIERUNG

Wir finanzieren uns ausschliesslich über Spenden. Unsere Vereinskosten halten wir minimal: Wir arbeiten ehrenamtlich von zu Hause aus. Das Webhosting kann durch Yvonne Reichenstein übernommen werden.

Wir danken an dieser Stelle Herrn Mirko Meier, Spezialist für Unternehmensorganisation FA, für seine ehrenamtliche Tätigkeit als externer Revisor.

Aus der KlientInnen-Statistik kann man ersehen, dass wir unseren KlientInnen-Stamm über die letzten fünf Vereinsjahre von 5 KlientInnen auf 29 KlientInnen erweitert haben. Die Anzahl der verschiedenen Aktivitäten sind von 5 auf 47 im Jahr 2023 gestiegen.

Das effektive Budget hat sich von 3200.-- im ersten Vereinsjahr auf 40143.58 im Vereinsjahr 2023 erhöht.

Sehr zufrieden sind wir über den geringen Anteil der Betriebskosten am Gesamtbudgets von 7,8 % im ersten Vereinsjahr auf nur noch 1,1 % im Jahr 2023.

KlientInnen

Jahr	Anzahl Aktivitäten	Anzahl KlientInnen Männer	Frauen	Gruppen	KlientInnen total
2019	5	1	2	2	5
2020*	6	1	4	1	6
2021	24	3	14	1	17
2022	31	6	17	1	24
2023	47	7	20	2	29

Anteil KlientInnen mit Migrationshintergrund: 30 %

Projekt- und Betriebskosten

Jahr	Ausgaben total	Betriebskosten in Franken	Anteil Betriebskosten in Prozent	
2019	SFr. 3'200.00	SFr. 361.00	7,8	
2020	SFr. 5'205.00	SFr. 2'469.00	11	Aufbau Webseite und Flyer
2021	SFr. 20'976.00	SFr. 841.00	4	
2022	SFr. 32'746.38	SFr. 438.00	1,3	
2023	SFr. 40'143.58	SFr. 440.00	1,1	

ERFOLGSRECHNUNG 2023

3 Vereinsertrag		
3100 Spenden von Privaten		SFr. 32'100.-
3100 Überschuss aus 2022		SFr. 8'043.58
Total Ertrag		**SFr. 40'143.58**
4 Aufwand für Aktivitäten und Leistungen		
4500 Leistungen für Vereinszweck: Projekte von KlientInnen	SFr. 24'932.80	
6 Übriger und admin. Vereinsaufwand		
6500 Büromaterial, Drucksachen, Fotokopien, Fachliteratur	SFr. 2.12	
6570 Informatik- und Internetaufwand	SFr. 378.-	
6600 Rückstellungen für 2024	SFr. 14'770.66	
69 Finanzergebnis		
6940 Spesen und Gebühren Postfinance	SFr. 60.-	
Total Aufwand	**SFr. 40'143.58**	
9 Abschluss		
9200 Jahresergebnis	**SFr. 0.-**	
Bilanz 2023		
1 Aktiven		
Umlaufvermögen		
1020 Bankguthaben (inkl. Postfinance)		SFr. 14'770.66
2200 Rückstellung 2024	SFr. 14'770.66	
2859 Jahresgewinn oder Jahresverlust		**SFr. 0.-**

BUDGET 2024

SFr. 39‘000.-	Zahlungen für bisherige KlientInnen
SFr. 9‘500.-	Betrag für neue KlientInnen 2024
SFr. 1‘500.-	Vereinsbetrieb (neue Broschüre)
SFr. 50‘000.-	**Total Budget 2024**

BUDGET 2025 UND FOLGEJAHRE

SFr. 50‘000.-	Zahlungen für bisherige KlientInnen
SFr. 9‘500.-	Betrag für neue KlientInnen
SFr. 500.-	Vereinsbetrieb
SFr. 60‘000.-	**Total Budget 2025**

Mit der jetzigen Vereinsstruktur belassen wir das Budget auf SFR. 60‘000.-- jährlich.

LA FONTANA
WIESENSTRASSE 18
4057 BASEL
077 425 21 34
www.vereinlafontana.ch
info@vereinlafontana.ch

LA FONTANA
Werde lebendig!