




MARKO REIMAN

Porvoon klubitalo
Borgå klubbhus



Jäsenlehti
21
Medlemsblad



Sisällys

- s.3 *Pääkirjoitus*
- s.4 *Tukholman retki*
- s.5-6 *Levy- / elokuva-arvosteluja*
- s.7 *Klubitaloverkoston urheilukilpailut*
- s.8 *Runo*
- s.9-10 *Työpaikka Kaluste Almilla*
- s.11 *Ihmisen mieli-kolumni / Roskaamisesta*
- s.12 *Taidenäyttely*
- s.13 *Kokemuksia Kellokoskelta*
- s.14 *Knalli ja ystävä*
- s.15 *Mitä olen tykännyt olla klubitalolla*
- s.16 *Kimmon kalajuttu*
- s.17 *Liikuntaa!!!*
- s.18 *Runo*
- s.19 *Tulevat tapahtumat*

PÄÄKIRJOITUS

Minä olen yksi klubitalon uusimmista jäsenistä. Todella hauskaa on ollut. Täällä on hyvä yhteishenki ja kaikki näyttää viihtyvän ,minä mukaan lukien. Minua otettiin hyvin vastaan , vaikka ainahan jännittää oli ensimmäinen päivä missä vaan. Muut ovat minua paljon vanhempia , mutta ei haittaa yhtään. Itse olen kaksikymmentäkaksi vuotta. Eihän kukaan voi määritellä minkä ikäiset voivat olla ystäviä keskenään. Kaksikymmentä vuotias voi olla henkisesti neljäkymppinen ja toiste päin. En siis tarkoita että minä tunnen itseni neljäkymppiseksi. Tulen hyvin toimeen kaikkien kanssa sukupuoleen tai ikään katsomatta.

Ensimmäisenä päivänä tein keittiötöitä , mutta sen jälkeen olen ollut vain toimistossa. Tuntuu mukavalta kun itse saa päättää mitä tekee. Ei ole sitoutunut mihinkään, mitä ei itse halua tehdä. Joka päivä olen oppinut jotain uutta. Harvoin saa tällaista tilaisuutta. Voin suositella klubitalon toimintaan tutustumista kaikille.

Hyvää syksyä kaikille!

Katarina Tuomala



Tukholman retki 6-8.09.05

Tiistaita eilellään. Klo 15 kokoontuminen klubitalolla, kaikki halukkaat pääsee mukaan! Odottelua... Bussi lähtee satamaan 15.30. Bussista voi katsoa vaihtuvia maisemia jos "nikseen". Laiva lähtee Katajanokalta n. klo 17.30. Ihmisiä terminaalissa osa kiireisiä osa ei. Joitain sinkkuja ilmeisesti pakkaa laukkujaan. Tytöt on kimpassa liikkeellä... Illan viettoa ruokailun jälkeen, ilta tummenee, verhot sulkeutuu, ihmisiä käytävillä, tupakointia tiloissa.

..5 tuntia yöunta. Keskiviikoksi viikko vaihtuu. Lähtö Tukholman klubitalolle. Se on isompi kuin meidän. Esittelyt hoidetaan loistavasti. Kiitokset esittelijöille. Päivä kaupungilla, takaisin mennessä kävelyä, ja suomea puhuva torimyyjä (heh heh). Takaisin laivalle, ja allekirjoittanut väsyttää hieman. Fiilikset ok. Me pidetään hovii siinä pienessä kahviossa...

Toinen ilta laivalla, ihmiset on kuin klowneja, juopuneita yökerhon vieraita. Joku tuttu myös istuu pöydässä, joista vieraat poistuu huoneisiinsa? Ohjaajat tulevat vastaan silloin tällöin laivan käytävillä. Mulla pullo kädessä (vettä!). Hiljainen yökahvila, elämää suurempia ajatuksia...

...8 tuntia yöunta, perillä Helsingissä aamusella. Ja taas istutaan bussissa, edes oksentamatta... se postikortti jäi sitten ostamatta. Soile valitsi yhden kortin Tukholman klubitalolta. Kartonki tupakkaa tuli messiin. "Paluu arkeen oli edessä" (Irwin Goodman) heh heh.

Marko Reiman



Elina, Soile, Gunnar ja Anne Tukholman klubitalon edustalla.



Janne ja Veikko rentoutuvat laivan yökerhossa.

Levyarvosteluja

1.) THE CELTIC CIRCLE -2CD (JUUSON VALINTA)

CD 1:

Tämmöinen musa toimii varmasti elokuvamusiikkina, muttei mielestäni siitä huolimatta ehkä niinkään kuuntelumusana. Kuitenkin biisit ovat mielikuvia herättäviä, mutta jotenkin kokoelman lähes kaikki biisit ovat samantapaisia, varmasti tarkoituksella. Tämä on tilanne- musaa, jos on oikea fiilis, niin OK!

Minulle aiemmin tuttuja artisteja/ yhtyeitä tässä mm. ”The Corrs” ”Within Temptation” ja tietysti Suomen oma ”Nightwish”. Tämän kokoelman parasta antia nuo em. mielestäni.

Mitä tästä tulee mieleen, no seuraavaa: Romanttinen kurjuus ja alakulo, kreivit, kreivittäret, viinipikarit, sametti verhot, tummat kohtalokkaat naiset... Piano, huilut, viulut nostavat tunnelmaa, vähän tulee mieleen semmoinen kuin aikanaan tuli kuin ”silkkitie”?

CD 2:

Heti alkuun tulee mieleen kirkkokuorot jostain keskiajalta tai taiteilija, joka maalaa mustaa ja laittaa sekaan punaista, kuin kynsilakkaa, edelleen sama teema jatkuu läpi levyn. Paljon mainostettua, ”Harry Potter” leffasta musaa tässä lopuksi, mutta ROKIMPAA SAISI OLLA, JOTTA PISTEITÄ TULISI ENEMMÄN, tällä saralla vähän ”tutumusaa”...

4 tähteä viidestä

Marko Reiman

2.) TAPIO HEINONEN: 20 SUOSIKKIA, JULIAN GRIMAU (vanhempien valinta)

Porvoolainen menestyslaulaja 70-luvun tuotannollaan. Hienoääninen laulaja, jolla rankka kannattaja joukko läpi lyhyen elämänsä. Kappaleet kuvaa ajan henkeä ja tämä trubaduuri tulkitsee tuntemattomia ja tunnettuja lauluja menestyksekkäästi...

Sairastelun lopetettua hyvin alkaneen uran, hän levytti vielä vuonna 1980 LP:n ”Vain tavallinen mies” ja menehtyi samana vuonna muuten kuin ”Ricky Nelson” eli vuosi oli 1985.

”Vanhan kansan ” ihmiset muistavat varmasti Tapio Heinosen ja nuoremmat ehkä kuulleet puhuttavan, onhan hänen muistolleen järjestetty konserttejakin (jopa Porvoossa?) ”Solenzara” soikoon, pisteet näette alhaalla...

Neljä tähteä viidestä

Marko Reiman

3.) Vince Taylor et ses play-bois: BARKLAY SESSIONS PART 1 (oma valinta)

60-luvun ranskalaisrokkarin levytyksiä lähinnä tunnetuista rock-kappaleista, ei mitään esim.

”LUV”-levyn tuotantoa, synkkine ”teineen”. Nämä kappaleet on kuultu monet kerrat aiemmin, mutta yhä niissä on ”taikaa”. Tämä levy antaa Vince Taylorista vähän semmoisen ”tusinarokkarin” kuvan, mutta tästä on olemassa toinenkin ”paketti”. Josko siinä sitten hieman persoonallisempaa otettu, sillä nämäkin ovat hyvin tuotettuja, vrt. esim. ”Gene Vincent”in mustaan nahkaan ja raskastekoiisiin koruihin, medaljongeihin? pukeutunut rasvapäinen rokkari, joka erään tiedon mukaan on leikkuuttanut sivuhiuksensa paljaiksi, uusi look? Mutta mitä enemmän 60-luvulle mennään, sitä paremmiksi kappaleet käyvät, jokainenhan aloittaa jostain...

Viisi tähteä viidestä

Marko Reiman

ELOKUVA-ARVOSTELUJA:

”YKSI LENSI YLI KÄENPESÄN”

Alunperin Ken Keseyn romaanisiin perustuva elokuva, ihmisistä mielisairaalan suljetussa elämänpiirissä. Kuten kirjakin myös siitä tehty elokuva herätti ilmestyessään joskus 70-luvulla suurta huomiota.

Hommassa on oikeat ainekset herättämään ihmisissä myös tiettyä hilpeyttä. ”Jack Nicholson” pääosassa näyttlee roolinsa niin hyvin, että heikolla todellisuudentajulla varustettu katsoja voi jopa saada vinkkejä samaistumiseen. Ja huomaa sitten, että muutkin tekee sen. Itse katsoin elokuvan joskus teini-iän jälkeen, vanhempien kavereilla Hamarissa.

Pääosan sankari saapuu sairaalaan ja heti alkaa tapahtua. Ja hän tutkii tiettyjä yhtymäkohtia ja villitsee koko sairaalan potilaat, ja närkästyttää hoitajia. Mieleen, muistiin vaikka pala veneretkestä, kun mukaan haetaan pari naista, ilmeisesti kaupungin ilotytöistä herättämään potilaiden tarpeet seksuaalisuudesta ja hyvinhän se menee. Muutkin potilaat alkavat avata silmiään siitä todellisuudesta missä he elävät. Minua kiinnostaa päänäyttelijän lisäksi se ”inkkaria” näytellyt, joka seuraa tapahtumia lähinnä sivusta pyykkimoppinsa kanssa. Tarinan lopussa tuo samainen ”inkkari” tulee tappamaan päänäyttelijän elokuvassa, jossa päänäyttelijä lobomoitiin, kaiken sen sotkun jälkeen mitä osastolla tapahtuukaan. Inkkari on kerännyt ”voimia” itseensä ja juoksee pakoon siinä lopussa... Mielestäni yksi parhaista elokuvista joita olen nähnyt, mutta tämän voi ottaa niin monelta kantilta miten siihen suhtautuu? Tuohon aikaan siis 60-luvun alussa hoito ei ole vielä kovin kehittynyttä, joten tarinan todellisuusperusteisuus on vähintään häilyvä. Olenhan minäkin kuullut ettei Suomessakaan sairaalaan jouduttua ollut paluuta arkeen, esim. lääkkeiden sivuvaikutukset olivat tuolloin hurjempia. Lisäksi jopa ”parantoloiksi” kutsutut mielisairaalat sijaitsivat hyvin syrjässä muusta asutuksesta, **ONNEKSI NÄIN EI OLE NYKYÄÄN!!!** En kumminkaan suosittelen elokuvaa kovin pienille katsojille.

Viisi tähteä viidestä

Marko Reiman

Minä olen Sam (I am Sam)

Pääosa: Sean Penn, Dakota Fanning, Michelle Pfeiffer

Elokuva kertoo jälkeenjääneestä Samista, joka saa tyttären, Lucy. Lucyn äiti jättää hänet kokonaan Samin hoivaan. Ainut ongelma on, että Sam on 7-vuotiaan tasolla. Kun Lucy itse on 7-vuotias, sosiaalihuolto puuttuu asiaan. Siitä alkaa suuri huoltajuuskiista.

Sean Penn tekee loistavan työn jälkeenjääneen Samin roolissa. Elokuva herättää paljon ajatuksia. Pitäisikö kehitysvammaisten saada hoitaa omia lapsiaan?

Viisi tähteä viidestä

Katarina

Suomen klubitaloverkoston urheilukilpailut Lahdessa 31.8.2005

Varma merkki syksyn lähestymisestä on klubitaloverkoston urheilukilpailut. Tänä vuonna Lahti toimi kisaisäntänä ja paikalle saapui toista kymmentä klubitaloa ympäri suomen. Osallistujia oli noin 170. Puitteet kisoille olivat erittäin hyvät. Kentän laidalla kanttiinista sai juotavaa ja pikkupurtavaa ja taustamusiikki piti tunnelmaa yllä. Me Porvoalaiset saavuimme paikalle ensimmäisinä klo 9:45, joten saimme lämmitellä ja treenata ultimate-frisbeetä vielä hetken ennen kisaa.

Kisojen ensimmäinen laji oli Mөлккy, jossa selviydyimme finaaliin kautta voittoon. Joukkueen muodostivat Juuso, Marko R., Jukka ja Janne, jonka ”nappi”-suorituksella voitto sinetöitiin.

Seuraava laji oli ultimate-frisbee, jossa muodostimme yhteisjoukkueen Karhulan klubitalon kanssa. Ultimate on tunnetusti raskas laji ja erän pituus oli tällä kertaa 15 minuuttia. Ensimmäinen peli oli Keski-Uudenmaan klubitaloa vastaan ja se päättyi voitoksemme 4-0. Seuraava peli Suvimäen klubitaloa vastaan olikin sitten tiukempi. Suvimäki aloitti tekemällä avauspisteen. Pääsimme Karhulalaisten kanssa niskan päälle, kun tilanne kääntyi 2-1 meille. Jyväskyläläiset tulivat kuitenkin vielä ohii ja veivät pelin voiton lopputuloksella 4-2. Ultimate- mestaruuden vei Helsingin klubitalo.



Kakkukahvit klubitalolla

Viimeinen laji oli Tandem hiihto, jossa sivakoimme jälleen ykkössijan. Saldomme näistä kisoista oli voitto kahdesta lajista, johon täytyy olla tyytyväinen.

Seuraavana päivänä juhlimme saavutuksiamme kakkukahvien kera klubitalolla. Suuret kiitokset Lahden klubitalolle toimivista järjestelyistä!



Porvoon joukkue ja mitalisaalis

SOHO

Kävelen ohi parturi-kampaamon,
sen edessä nään kansalaisopiston.
Voi, miten pieni voi kaupunki ollakaan?

Tusina balettitanssijattaria pukeutuu verhojen takana.
Niin, ja auki olevasta ikkunasta leijuu hiuslakan tuoksu.
Kaupunkiin.
Mut voi löytää liikennevaloissa.

Huomenna on syksy taas.
Kävelen ohi parturi-kampaamon, se onkin jo sulkenut,
jonkun rapulle itkemään jättänyt...
Samettiverhoilla ne sulkee sen viereisenkin liikkeen,
palaan katsomaan itkevää tyttöä rapulla,
se on lähtiessään stumpannut tupakan...

Niin kesä vaihtuu syksyyn ja muuttolinnut lentää pois,
niin lensit kerran sinäkin, huomenna on syksy taas.

Rikkinäinen ikkuna,
siinä oven vieressä,
katulyhdyt katsoo...
niillä on kaverinsa, rappuvaloista...

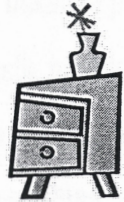
Marko Reiman

Työpaikka Kaluste Almilla Arbetsplats på Möbel Alm

Gunnar aloitti klubitalon kaikkien aikojen toisessa siirtymätyöpaikassa tammikuussa 2005. Työskenneltyään apumiehenä paikallisessa huonekaluliikkeessä kuusi kuukautta Gunnarille tuli muutaman viikon tauko työntekoon. Syyskuussa hänelle tarjottiin vakituista työtä samasta firmasta. Tässä haastattelussa Gunnar kertoo tarkemmin siitä, kuinka kaikki oikein tapahtui.
Gunnar började på klubbhusets andra övergångsarbete i januari 2005. Efter sex månaders övergångsarbete som hjälpkarl i en lokal möbelbutik, hade han några veckor ledigt. I september blev han erbjuden stadigvarande jobb på samma firma. I denna intervju berättar Gunnar om hur det gick till.

1. Kuka olet? Vem är du?

Minun nimeni on Gunnar Karlsson ja olen 49 vuotias.
Jag heter Gunnar Karlsson och är 49 år gammal.



2. Kuinka sait työpaikan, tarvittiinko pitkää harjoittelua? Vaikuttiko sen saamiseen myös koulutus, jos mahdollista. Entä kaksikielisyys, katsottiinko se eduksi?
Hur fick du ditt arbete, behövdes det lång praktik. Inverkade skolning för att få jobbet, om möjligt. Hur är det med tvåspråkigheten?

Klubitalon kautta sain siirtymätyöpaikan joka kesti kuusi kuukautta. Siellä sain harjoitella ja opetella kaiken kyseiseen työhön liittyvän. Ruotsinkieli on etuus, koko henkilökunta on ruotsinkielistä.

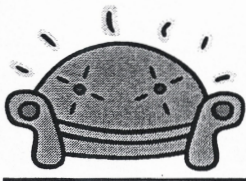
Genom klubbhuset som ordnade ett övergångsarbete som varade i sex månader. Där fick man praktisera och lära allt som har med jobbet att göra. Svenskan är en fördel inom firman, personalen här är svenskspråkig.

3. Mistä sait työpaikan, onko palkka kohtuullinen. Entä työmatkat, miten ne järjestyy? Onko sinulla oma auto käytettävissä? Hur fick du jobbet? Är lönen tillräckligt? Hur ordnas arbetsresorna? Har du egen bil till förfogande?

Olin vapaalla siirtymätyöjakson jälkeen melkein kaksi kuukautta, kunnes liikkeestä soitettiin ja he kysyivät haluanko vakituisen työpaikan. Työskentelen kuukausipalkalla. Työmatkat kuljen bussilla.

Jag var ledig efter övergångsarbete nästan två månader, så ringde en anställd som är försäljare och frågade om jag vill börja som fastanställd. Lönen enligt avtalet alltså månadslön. Arbetsresorna med buss.

4. Minkälaista työtä teet, mikä on työaikasi, onko esim. ruokatuntia? Entä työkaverit, ovatko mukavia? Missä työpaikkasi sijaitsee? Hurdant arbete gör du, hurdan är din arbetstid, har du tex. matpaus? Hurdana är din arbetskamrater, är dom trevliga? Var ligger din arbetsplats?



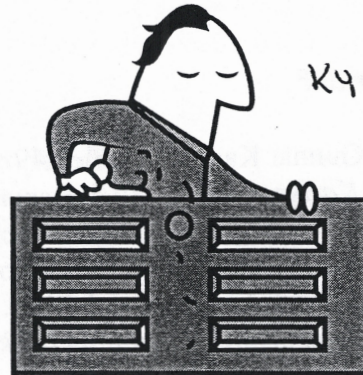
Teen varastotyötä, kasaan kalusteita ja olen apumiehenä kun kuljetamme kalusteita asiakkaille. Teen myös vähän talonmiehen töitä. Työkaverit ovat mukavia. Työpaikkani sijaitsee osoitteessa Asentajantie 10. Porvoo. Työaikani ovat 10- 18 kolmena päivänä, torstaisin 9-18, tiistai ja lauantai vapaa.

Asentajantie 10. Porvoo. Työaikani ovat 10- 18 kolmena päivänä, torstaisin 9-18, tiistai ja lauantai vapaa.

Arbetet som jag gör är lagerarbete, monterar möbler och är hjälpkarl när vi för möbler åt kunderna. Lite gårdkarlsjobb. Arbetskamraterna är trevliga. Arbetsplatsen som jag jobbar finns på Montörsvägen 10. Borgå. Arbetstiden är 10-18 tre dagar, torsdagen är 9-18, tisdagen och lördagen är ledigt.

Ei muuta kuin tsemppiä sille rintamalle. Kun joku avaa pelin, se kannustaa tietysti muitakin. Hyvää syksyn jatkoa täältä klubitalolta!

Lycka till på denna fronten. När någon öppnar spelet det inspireras också andra. Glad höst från klubbhuset!



KYSYMYKSET LAATI
MARKO REIMAN

SIIRTYMÄTYÖ on selkeää perustyötä, joka ei vaadi ammatillista koulutusta. Työsuhde on määräaikainen ja osa-aikainen, max 20 tuntia viikossa. Työstä maksetaan työehtosopimuksen mukaista palkkaa. Työsopimus tehdään työnantajan ja työntekijän eli jäsenen välille. **Klubitalo** valitsee ja perehdyttää jäsenen työhön. **Klubitalon työntekijät** tukevat siirtymätyössä olevaa jäsentä niin työn alkuvaiheessa tehtävien opastamisessa kuin koko työsuhteen ajan säännöllisesti käymällä työpaikalla tapaamassa sekä jäsentä että työnantajaa. Jäsenen sairastuessa klubitalon työntekijä toimii sijaisena.

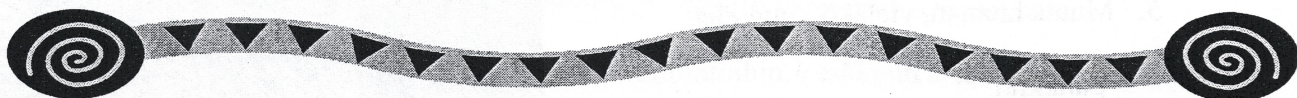
TYÖTILANNE NYT: Siirtymätyöyksikkö jatkaa yhteydenottoja sekä ”vanhoihin” yhteyshenkilöihin että pyrkii löytämään uusia yhteistyökumppaneita siirtymätyöpaikkojen lisäämiseksi. Meillä on tällä hetkellä yksi siirtymätyöpaikka, jonka jatko selviää vuodenvaihteessa.

JÄSEN: Oletko kiinnostunut siirtymätöistä? Tule mukaan kehittämään siirtymätyöohjelmaa maanantaisin klo 14:15 siirtymätyökokoukseen tai ota yhteyttä siirtymätyöyksikköön. **Tarvitsemme panostasi!!!**

Ihmisen mieli

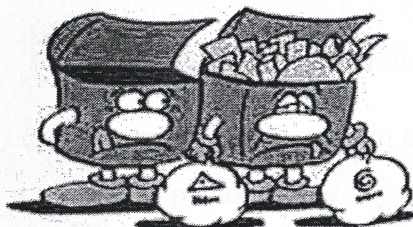
Ihmisen mieli on ihmeellinen. Periaatteessa sitä voisi kutsua ruumiin keskusyksiköksi. Joskus mieli järkkyy, joskus se on onnellinen. Kaikki pelkotilat ihmiset kehittelevät omassa päässään ja sitä on vaikea hallita. Oikeasti on olemassa vain yksi pelko : tilanteen hallitsemisen menettämisen pelko. Usein peloista kehittyvät paniikkihäiriön. Paniikkeja on monessa erilaisissa muodoissa. Jotkut pelkäävät ihmisjoukkoja, kun muut pelkäävät avaria paikkoja. Pelko voi muuttua niin pahaksi, että se vaikeuttaa ulkona liikkumista ja sosiaalista elämää. Tässä tapauksessa pitää ymmärtää hakea apua, mieluiten ensi oireitten aikana. Pitää uskaltaa pyytää apua ystäviltä tai perheeltä. Jos se tuntuu liian vaikealta on ehkä helpompaa puhua ulkopuoliselle henkilölle. Välillä liian läheiselle ihmiselle voi olla vaikeampaa puhua. Terapeutilla käyminen ei ole mikään häpeä. Ennen vanhaan masentuneisuudesta ei juurikaan puhuttu. Tänä päivänä ihmiset ovat paljon avoisempia. Pitää uskaltaa elää ja ottaa päivä kerralla. Tällä kolumnilla yritän saada ihmiset heräämään. Olkaa ymmärtäväisempiä ja avarakatseisempia. Nauttikaa pienistäkin asioista.

Katarina Tuomala



Roskaamisesta

En haluaisi valittaa, mutta on äärimmäisen ärsyttävää kun näkee ihmisen heittävän roskan maahan vaikka roskis olisi vain parin askeleen päässä. Onkohan se jotenkin liian työlästä kävellä siihen roskiksen luo. Kaiken lisäksi siivoojat ovat aliarvostettuja. Minkälaisessa roskassa me elettäisiin jos siivoojia ei olisi Mielestäni siistijille kuuluisi kunnan palkankorotus. He tekevät arvokasta työtä.



Arvostakaa luontoa, ihmiset!

VISAN HAASTATTELU

Visa on pitkäaikainen jäsen ja harrastaa taidetta. Hänellä on ollut myös taidenäyttelyitä. Juuri nyt syyskuussa Visan tauluja on esillä Porvoon kaupungin kirjastossa. Olemme saaneet tilaisuuden haastatella taiteilijaa.

1. Kuka olet, mistä tulet?

Visa Oksanen Sipoosta ja vähän mistä sattuu.

2. Teen tämän haastattelun keskittyen enemmän taiteeseen, eli kauanko olet maalannut?

20 vuotta, (yhtä kauan olen ollut eläkkeellä).

3. Entä kouluarvosanasi piirtämisessä/maalaamisessa. Yleensä kuvaamataidossa?

Alaluokilla kymppi, yläasteella kaikki numerot laskivat.

4. Miten henkinen vointisi vaikuttaa töihisi?

”Mitä vaikeampaa, sen parempia tauluja”.

5. Muuta hieman, vieläkö kuuntelet

punkkia?

Kyllä, mutta ikää lisää tullessa alkaa

kuuntelemaan paljon enemmän

erilaista musiikkia.

6. Tämänhetkinen elämäntilanteesi. Käytkö töissä, naisystävä yms.? Tai mahdolliset taidenäyttelyt... Taide on työni vaikka se on harrastus. Elämänkumppania toivoisin löytäväni, sekä asunnon. Näyttelyt maksaa, mutta tilanteen tullen pidän taidenäyttelyn, koska tauluja on paljon.



KOKEMUKSIA KELLOKOSKELTA

Jouduin Kellokosken sairaalaan oltuani Kevätkummun sairaalan kuntoutusosastolla melkein vuoden. Kellokoskella jouduin suljetulle kuntoutusosastolle 3 A. Porvoossa menin vaan huonompaan kuntoon; lääkkeitä lisättiin hirvuisen määrä, Leponex aloitettiin ahdistukseen. Sain hirveän paniikkihäiriön; en pystynyt edes vaihtamaan kenkiä! Bussilla en pystynyt kulkemaan jne. Samana päivänä kun menin Kellokoskelle – oli muuten palkkapäivä – paniikkihäiriö jäi siihen paikkaan! Melkein välittömästi aloitettiin lääkkeiden purku. Leponex ja Rivatril pois. Ja ryhmiin! Mitä kuntoutus on -ryhmä, naisten ryhmä. Näistä pelkästään positiivisia kokemuksia. Naisten ryhmässä luimme runoja, maistelimme makuja, haistelimme tuoksuja, nautimme käsi- ja jalkahoidoista, kampaajalla kävimme. Loppukäynti pelotti – kuinka jaksaisin, olin niin huonossa kunnossa silloin. Mutta se meni yli odotusten. Kävimme syömässä, kosmetologilla ja katsomassa ”Lemmen lakko” näytelmän, joka oli tosi hyvä! Harmitti kun ryhmä loppui. Huhtikuusa alkoi ”Kevät keikkuen tulevi” –ryhmä. Siinä käsitelimme lähinnä runoja. Luimme tarinan Muumien Nuuskamuikkusesta ja laulusta. Siinä oli hirveän kiva toinen vetäjä – Ingikseksi häntä kutsutaan. Tämä ryhmä loppui kesäkuussa.

Huhtikuussa aloitin sitten työtoiminnan. Sekin hirvitti etukäteen. Aloitin tekemällä tunnin iltapäivällä. Sitten sitä lisättiin kahteen tuntiin – aamupäivällä. Alku aina hankalaa, mutta hyvinhän se meni. Pakkasini papiljotteja, kampoja, tein solmuja, niittasin pakkauksia... Sitten kesäkuussa lisättiin vielä tunteja niin, että tein keskiviikkona ja torstaina neljä tuntia. Palkkani oli puolitoista euroa tunnilta – ne rahat tulivat tosi tarpeeseen! Syyskuussa sain parhaimman palkkani, 75 euroa! Lopuksi kudoin vähän sukkaa. Ohjaajat olivat ihan tyytyväisiä; sanoivat että tein siistiä ja huolellista työtä. Aamupäivällä oli yksi kahvi- & tupakkatauko, usein oli hyvää tuoretta pullaa. Samoin iltapäivällä yksi tauko. Työmotivaationi ja –kykyni palasivat!

Pyörällä kuljin loppuajan töihin ja toimintoihin, kesäkuun alussa minut kun siirrettiin Ohkolaan avo-osastolle 1. Aluksi olin sitäkin vastaan. Toivoin, että tutustumani Jaana 3 A:lta pääsisi myös sinne, ja niin hän pääsikin. Sitten toivoin, että hän tulisi huonekaverikseni. Ja niin kävi! Niin, kävin melkein päivittäin myös netissä, askartelemassa – sai ilmaiseksi painaa vaikka t-paiden, kassin, tynnyliinan, pefletin. Pojalleni Johanille tein 16-vuotislahjaksi paidan, jossa on pupu ja tynnyliinan, jossa on nalle ja teksti: unikuvia. Lisäksi tein kahdet korvikset ja pannunalustan, jonka annoin isälleni. Kävin myös kirjastossa ja ns. Rantatalossa vierailuilla, kahvilassa ja grillissä ja tietenkin kaupassa.

Syyskuun 13. koitti sitten se kauan odotettu päivä: uloskirjoitus. En enää mennyt töihin sinä päivänä. Kävin keskustassa pyörällä pankkiautomaatilla – oli taas palkkapäivä. Onneksi sain kyydityksen talon autolla – minulle oli sairaalassaoloajan kertynyt peräti 8 jätösakillistä tavaraa! Ei kun kotiin Gammelbackaan – ja saman tien kahteen työhaastatteluun. Hyvin on mennyt, kotiutuminenkin pelotti, mutta ei ole ollut muita hankaluuksia kuin taloudellisia. Minulta vielä jätettiin Opamox pois, ei siis mitään rauhoittavia. Verenpainelääkitystäkin vähennettiin. Sokeritautilääkitys tuli vain sitten lisää, sitäkin vähennettiin heti Kellokoskella yhteen tablettiin. Nyt käyn täällä Porvoossa n. kerran viikossa terapeutilla. Ja tietenkin käyn myös Klubitalolla – noin 2 – 3 kertaa viikossa! Että sellaista!

Siis työkykyni ja –haluni sekä toimintakykyni ja –tarmoni ja tunteeni ovat palanneet. Olen oikeastaan saanut elämäni takaisin! Niin, parantunut hoidosta huolimatta...

Soila

torstai, 22. syyskuuta 2005

KNALLI JA YSTÄVÄ

Knallipäinen mies, rouvashenkilö vierellään. Yhdessä ne puree kynsiään. Tien päässä näkyy taas valoa, laitakaupunki taakse näin jää. Yhtä sydäntä suklaarasiasta ovat he lähteneet vaihtamaan. Ja niin seassa suklaapaperien, he toisiaan katselee arvelleen, kumpi ensin. Ja illan tullen he sitten toisiaan suutelee, ja unohtaa suklaarasian, vain kadulle lepäämään hetkeksi, kunnes toinen toisensa saa. Vaan minä en lähtenytkään tästä tarinaa kertomaan, annan heidän tehdä sen. Ja kuin vastauksia etsien, karkkipaperit leijuu seassa syksyisten lehtien. Ja aivan kuin silloin, hiekkalaatikolla jo toisensa tuntien, naapurista, he oman ikkunan kaksion uumenista, he aamuisin avaa ja tuulettaa.... Minusta tuo rouvashenkilö voisi välillä vaihtaa kasvoissaan meikkiä, eihän sitä iltatähteäkään nukkumaan saa, kun se haluaa katsoa taivasta vaan. Mutta vierellä toisen oven, naapurin jo töihin lähteneen avaa kuoret karkkipapereiden, niitä lapset aina uskaltaa suudella muttei toisiaan.

Sitten joskus Bulevardin pihalla, hienostohotellin takapihalla, mies pyyhkii pölyt hatustaan ja rouvashenkilö meikkaa tummaa mascaraa.

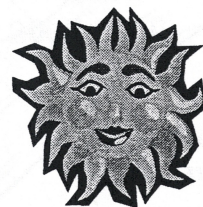
Pitikö yhteen joskus muuttaa, ne saattaa miettiä jälkeen vuosien, kun jo mies lopettaa meikkaamisen ja syöttää pientä tytärtään. Niin, aikojen kuluessa meistä tehdään vahanukkeja kabinettiin ja joku onnellinen saa sieltä vielä työtä ja pari naiskaverii, joiden kaa sitten joskus menee uudelleen ja huomaa ettei ees tupakat pysy pöydillä niin kuin silloin, kun he ensi kertaa toisensa tapasi niin ja kiroili vieressä tupruttelevaa nuorta paria, jotka eivät sitten tanssineetkaan koko illassa ees toisilleen. Vielä nään strippari- naisenkin, se on täysi pukeissa ja asuu viereisessä korttelissa parin skidin kaa ja kusee aamukrapulaansa juottovasikkaan, ja se Pappi, joka kaikki vihkii, se tietää säännöt pelastusarmeijien, joista kukaan ei osta Vodkaa, vaan katsoo että rahaa jää ees kynsilakkaan. Knalli ja ystävä, siinä he kahdestaan kulkevat, riisuvat toisensa, ja katsovat toistensa alastonta totuutta. Kumpikaan ei juo pisaraakaan, vain rööki palaa.

Missä he nyt ovat, kun nuo verhot ovat sulkeutuneet, eikä porraskäytävältä kuulu lapsen itku. Niin, he ovat muuttaneet, löytäneet saman koon haarniskan ja kartongin tupakkaa messiin, siihen kaupunkiin, jonka ikkunasta näkee keskustaan, siellä he juoksee nuoret, joiden pullot kilisee kuin ovikellot, ne kuulee naapurinkin, vaikka haluaisi rauhassa rakastella, kun ensimmäinen otos valokuvasta jo nukkuu.

Vain rouvashenkilö punaa kynsiään, parvekkeella, vieressä lojuu vanha "Reginä"-lehti..

Marko Reiman

Mitä olen tykännyt olla Klubitalolla?



Olen ollut tyytyväinen, ja viihtynyt klubitalolla. Olen pyrkinyt käymään talossa joka päivä. Mieleni on pysynyt virkeänä, koska minulla on ollut paikka missä viettää aikaani kello yhdeksästä vähän vaille kello viiteentoista, jolloin minun on ollut pakko lähteä pois klubilta.

Olen pitänyt ruuanlaitosta, olen oppinut eri asioita. Olen oppinut keskittymään ruuanlaittoon. Olen saanut rohkeutta käydä kaupassa ja olen oppinut ruokatavaroiden ostamisen. Olen saanut sisua ostaa ja punnita kasvituotteita. Olen osannut maksaa kassalla, panna ostamiani tavaroita kasiin, kantanut kassissa ostamiani tavaroita klubille. Olen tyhjentänyt kasseista tavaroita jääkaappiin mielelläni.

Olen viihtynyt toisten seurassa enkä ollut yksin omassa huoneistossani. Olen pitänyt myös Tellervo talossa olostani kello seitsemääntoista. Olen myös käynyt ulkona kävelemässä Tellervo talosta, mitä tuskin olisin tehnyt kovin mielelläni lähtemällä omasta asunnostani pimeään aikaan kävelyille.

Siis kiitos Klubille ja sen ohjaajille Raililta

Standardipohdinta

6. Jäsenillä on oikeus palata milloin tahansa klubitaloyhteisöön poissaolon pituudesta riippumatta, mikäli heidän paluunsa ei aiheuta uhkaa klubitaloyhteisölle.

Kaikilla klubitalon jäsenillä on jonkun asteisia mielenterveydellisiä ongelmia ja ajoittain he eivät jaksaa osallistua klubitalotoimintaan, mikä on ihan ymmärrettävää. Toisinaan ongelmat voivat vaatia hyvin pitkääkin sairaalakäyntiä. Riippumatta siitä, miten kauan jäsen ei osallistu klubitalotoimintaan, hänellä on oikeus palata klubitalolle heti kun hän on siinä kunnossa, että pystyy sopeutumaan yhdessäoloon. Tämän ovat jäsenet hyvin sisäistäneet, eikä kukaan ole aiheuttanut uhkaa tai suurempia häiriötä klubitalolla.

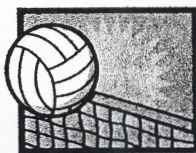


Susanna



KIMMO
ANTTILA
TÄMÄ KALA OLI 5,9
NIIIN ISO, MINKA
KIMMO SAI ETTA
KÄDET EIVÄT RIITTÄ

NEET SEN NÄYTTÄMISEEN.
SYKSY TULEE V. 2005
MUTTA KALAA TULEE
VARMASTI VIELÄ TÄMÄ VUON
NAKIN, SANOI KIMMO, HYVÄÄ SYKSYÄ KAI
KILLE KUBITALON KAYVILLE, I. Kimmo Anttila!



Liikuntaa!!!

Porvoon liikuntatoimen järjestämät liikuntaryhmät syksy-kevät 2005-2006:

Maanantai

klo 18:45-19:30
19:30-20:15

Niska-selkäjumppa
Venyttely

Kokonhalli
Kokonhalli

Marjo Krook
Marjo Krook

Tiistai

klo 9:30-10:00
10:00-11:00
12:00-12:45
*12:30-13:15
*14:00-15:00

Vesijumppa
Sulkaalloilu
Kevyt kimppajumppa
Aloittelijoiden ryhmä
Palloilua

Uimahalli
Kokonhalli
Kokonhalli
Uimahallin Sali
Myllymäen koulu

Liikunnanohj.
Omatoiminen
Anne Wahren
Kati Nikkanen
Kati Nikkanen

Keskiviikko

klo 13:30-14:15
15:30-16:00

Kevyt kuntojumppa
Syvän veden jumppa

Uimahallin Sali
Uimahalli

Kati Nikkanen
Liikunnanohj.

Torstai

klo 10:00-11:00
15:15-16:00
15:00-15:30
*16:00-

Sulkaalloilu
Kevyt kimppajumppa
Vesijumppa
Kävelyä

Kokonhalli
Kokonhalli
Uimahalli
Tellervokoti M. Sorvali

Omatoiminen
M. Gustavsson
Liikunnanohj.

Perjantai

klo *13:00-14:00

Salibandy

Aurorahalli

Nyyti ry.

Lauantai

klo 11:00-11:30

Vesijumppa

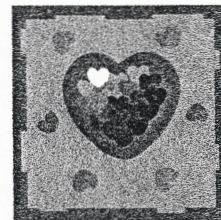
Uimahalli

Liikunnanohj.

Tähdellä (*) merkityt ryhmät on kohdistettu ainoastaan mielenterveyskuntoutujille. Vesijumppiin maksetaan vain uimahallimaksu, sulkaalloilu ja kävely ovat ilmaisia. Nyyti ry:n sähly maksaa 7,5 euroa (jäsenmaksu) + 10 euron salimaksu / kausi. Muut ryhmät maksavat 15 euroa / kausi tai 20 euroa / vuosi. Lisätietoa ryhmistä voi kysellä liikuntatoimesta puh. 520 2450 / Kati Nikkanen.

Liikunnan hyötyjä:

- Liikunta voimistaa sydäntä
- Suojaa verenpainetaudilta
- Ehkäisee ja parantaa selkä- ja hartiaaivoja
- Lujittaa luustoa
- auttaa pitämään painon ja kolesteroliarvot kurissa
- helpottaa univaikeuksissa
- parantaa mielialaa
- säännöllinen liikunta ennustaa parikymmentä vuotta enemmän toimintakykyistä elinaikaa verrattuna niihin, jotka eivät liiku.



Usvaa puskee pinta pienen järven

Elokuisen Yön antaessa tilaa päivälle

ja ärjyen kiukusta niille, joita

Se ei onnistunut korjaamaan

Olen käsissäsi kuin syksyistä viljaa;

niitä minut, kokoa kasaan

laita lämpöösi kuivumaan

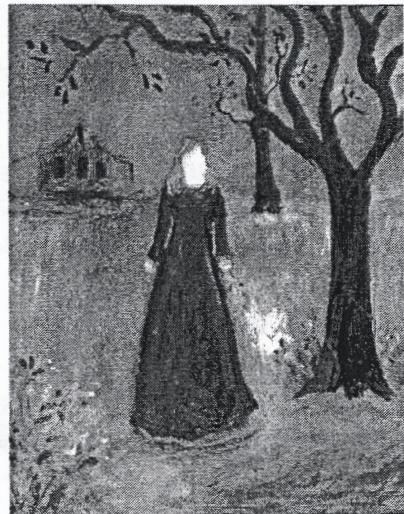
Kyynelten kostuttamat tähkät ja Syksy

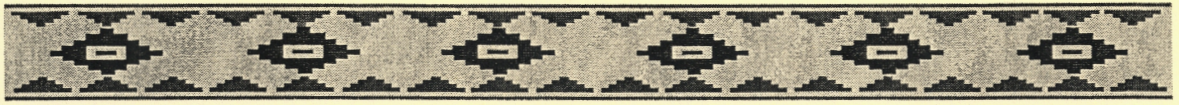
pois minulta korjaa kokonaan

Utu silmistäni kuin pinnalta järven

Se kaikkooa.

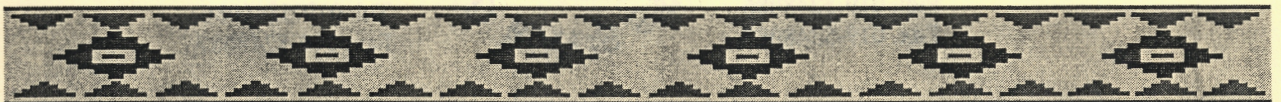
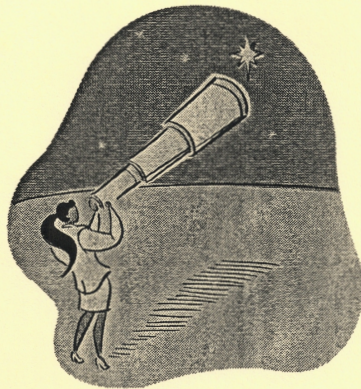
Sulamaa





Tulevat tapahtumat

- 14.10. Retki Espoon klubitalon 3-
vuotissynttäreille*
- 27.10. Tiedotustilaisuus Kevätkummun sairaalan
omaisten illassa klo 17:30*
- 10.11. Klubitalon kehittämispäivä*



Porvoon klubitilo
Linnankoskenkatu 32
06100 Porvoo
Puh. 019-5248086
Fax. 019-5248087



Borgå klubbhus
Linnankoskigatan 32
06100 Borgå
Tel. 019-5248086
Fax. 019-5248087

E-mail: porvoonklubitilo@pp.inet.fi