



*Porvoon klubitalo
Borgå klubbhus*



*Gäsenlehti /
Medlemsblad*

36

"PUNAHILKKA"

Porvoon klubitalo
Borgå klubbhus

MARKO REIMAN

Porvoon Klubitalon jäsenlehden nro 36 sisällysluettelo

2. Sisällysluettelo
3. Pääkirjoitus
4. – 5. Samin terveisiä
6. Markon haastattelu
7. Runosuoni sykkii
8. – 9. Tammikuun laihdustusruokavinkit Klubin keittiöstä
10. Jäsenkyselyn tulokset
11. Levyarvostelu
12. Porvoon Klubitalon levyraadin tulokset
13. Runeberg-aiheinen runo
14. Harrastuksena punttisali, Tytin haastattelu
15. Porvoon seudun mielenterveysyhdistyksen kuulumisia
16. Esittelyssä Klubitalon standardi nro 25
17. Tarina: Elämäni vaikein paikka, kirjoittanut Liisa
18. – 19. Porvoon Klubitalon tulevia tapahtumia

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan yhdessä muodostama tasavertainen yhteisö, joka tukee kuntoutujien selviytymistä elämässä eteenpäin ilman sairaalahoitoa ja pyrkii samalla edistämään heidän sosiaalista, taloudellista ja ammatillista tilannetta.

Klubitalotoiminnan tavoitteena on auttaa mielenterveyskuntoutujia selviytymään elämässä eteenpäin ilman sairaalahoitoa, vahvistamaan heidän omanarvontuntoaan, auttaa löytämään keinoja arjessa selviytymiseen ja suuntautumaan kohti opintoja ja työelämää.

Porvoon Klubitaloa ylläpitää Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Klubitalo on avoinna klo 8 – 16 maanantaista perjantaihin. Lounas on klo 12, ja siihen on ilmoitauduttava klo 9. 30 mennessä.

Porvoon Klubitalo
p. 524 8086
Linnankoskenkatu 32

PÄÄKIRJOITUS

VUOSI ON VAIHTUNUT...
MITÄ LUPASIT VAI OLETKO JO UNOHTANUT?

MINÄ AION ALOITTA A VUODEN KLUBITALOLLA KÄYDEN...
EN TIEDÄ SE VAAN KANNUSTAA JA VOIHAN VAPAA-AIKANA
VAIKKA SIIVOTA...
TAI KÄSKEÄ JONKUN KYLÄÄN, HEI, MUTTA KLUBITALOLLAKIN
VOI TEHDÄ SAMAA.
SIIS SIIVOTA JA TAVATA KAVEREITA, EIKÖ NIIN...
ME EI OLLA JÄNÖJÄ, MUTTA VAIN JÄNÖILLÄ ON JÄNIKSENKÄPÄLIÄ,
MUTTEI MUKANA?
YHTEISKUNTA NOUSEE RAPPUJA KUIN ME KLUBITALOLLE,
RUNOLLISTA MUTTA TOTTA...
ENTÄ MITÄ TÄNÄ VUONNA, PÄIVÄKIRJAN SIVUT LEPATTAVAT TUULESSA,
VIELÄ ON IKKUNA AUKI, VUOSI ON SIIS ALULLAAN, SIIS 2008 ~~2008~~

RUNOSUKKA JÄÄ PORSTUAAN...
TINATÄHTI, SHERIFFIN KAULUSPAITAAN...
JOKU MUISTAA HAMEELLA PIRISTÄÄ, MUTTA TÄMÄ EI OLE MIKÄÄN
"PARTURI-KAMPAAMO LISSU"
TÄSSÄ ENNEN KUNNON TALVEA ODOTELESSA VOI VAIKKA KATSELLA
IKKUNASTA, KUN IHMISET KULKEE KASSAJONOIHIN,
TOISET LÖYTÄÄ SEN "OSTARIN HELMEN"
TOISET VAAN KULKEE, ETKÖ OLEKIN YKSI HEISTÄ? OLET SITÄ MONELLE...

MINÄ LÖYSIN "KANNUSTIMET"
JOTKA JÄÄ ODOTTAMAAN
KEVÄÄN SOLISEVIA PUROJA,
SUVIVIRREN JA PUIDEN SILMUJEN,
VAIN RUNOSUKKA JÄÄ JOULUSTA, PORSTUAAN...

TOIVOTANKIN TÄSSÄ KAIKILLE KLUBILAISILLE HYVÄÄ ALKANUTTA
VUOTTA JA TSEMPPIÄ ELÄMÄSSÄ,
MYÖS SIIRTYMÄTYÖ-PROJEKTISSA OLEVILLE...
JA KAIKILLE, VASTAANTULEVILLE!!!

MARKO REIMAN

Viisi ja puoli vuotta Klubitaloelämää

Kun Klubitalo perustettiin Porvooseen kesällä 2002, otimme ensiaskeleita kohti työpainotteista päivää ja tasavertaiseen yhteisöön perustuvaa toimintamallia. Alussa uuden oppiminen oli iso asia koko yhteisölle, jäsenille, henkilökunnalle ja taustaorganisaatiomme jäsenille. Pidimme kuitenkin tärkeänä, että ensimmäisistä päivistä alkaen kokoontuimme viikoittaiseen kokoukseen suunnittelemaan toimintaa ja päättämään yhdessä Klubitalon suuntaviivoista.

Pian Klubitalolle muodostui aktiivinen jäsenistö, joka henkilökunnan kanssa yhdessä kantoi toimintaa eteenpäin. Perusasiat oli pian omaksuttu ja toimintaa voitiin alkaa laajentaa. Siirtymätyöohjelma antoi haasteen, johon vastaaminen vei oman aikansa. Työ tuotti kuitenkin tulosta ja tällä hetkellä siirtymätyöohjelma palvelee varsin kattavasti palkkatyöstä kiinnostuneita jäseniä.

Minulla on ollut ilo työskennellä Klubitalon johtajana koko sen tämän hetkisen olemassaolon ajan. Työ on ollut haastavaa ja tavoitteisiin pääseminen ollut ajoittain työn takana. Onneksi Klubitalon henkilökunta ja jäsenet ovat jaksaneet pitää koko ajan mielessä yhteisen tavoitteemme. Kansainvälisiä laatustandardeja noudattava Klubitaloyhteisö ei ole rakenteiltaan yksinkertainen ja sen kehittämiseen täytyy koko yhteisön sitoutua. Joskus olemme joutuneet keskustelemaan liikkumavarasta vaikkapa työpainotteisen päivän suhteen. Emme kuitenkaan ole hankkineet sitä biljardipöytää, jota aina välillä toivotaan. Toivottavasti siihen ei ole tarvetta jatkossakaan, vaan Klubitalo muistaa perustehtävänsä palvella jäsenistöään tasavertaisen yhteisön, työpainotteisen päivän, tuetun koulutuksen ja siirtymätyöohjelman keinoin.

Lähden tammikuun lopulla virka/toimivapaalle. Vapaani aikana toimin Helsingin Diakoniaopistolla erityistukea tarvitsevien 16 – 18 vuotiaiden nuorten kouluttajana. Uusi työ antaa uusia haasteita, joita odotan innolla. Lähtö on kuitenkin haikeaa. Klubitaloyhteisön kanssa toimiminen on ollut suuri osa elämäni vuosien ajan. Klubitalo on täynnä aivan mahtavia persoonia joiden taidot ja osaaminen on päässyt Klubitalon tarjoamien mahdollisuuksien kautta paremmin esiin. Ja joiden taitojen, osaamisen ja aktiivisuuden ansiosta Klubitalo on saavuttanut nykyisen toimintatasonsa. Kevään aikana ratkeaa myös se, jatkuuko työni Diakoniaopistolla vai palaanko Klubitalolle. Kävi niin tai näin, haluan joka tapauksessa kiittää Klubitalon jäseniä ja henkilökuntaa kuluneista vuosista.

Työpainotteisin terveisin

Sami

Muutama sananen Samin jälkeen

*”Sami Somiska = SÄÄMISKÄ sanoi:
Olin jo intissä Säämiskä!
Hän ahkerasti hääää,
voi sitä työn määrää.
Myös ymmärtää jäärää,
sano ei sanaa väärää!” LPÄ*

Jos Samille lähtö on haikeaa, niin millähän sanoilla kuvailisin meidän tänne Klubitaloon jäävien tunnelmia? Haikeus on varmasti monelle liian lievä sana kuvaamaan niitä tunteita, joita johtajamme suuntautuminen muihin tehtäviin herättää.

Sami on siis virkavapaalla helmikuun alusta kesäkuun alkupuolelle. Sen ajan toimin hänen sijaisenaan. Ja kuten Sami itsekin on ilmoittanut, jatko kevään jälkeen on vielä täysin avoinna. Hän voi palata takaisin Klubitalon johtajaksi. Sitä tietysti toivomme. Mutta myös hyväksymme, jos uudet tehtävät ja uudet haasteet vievät miehen mennessään.

Tulevan kevään aikana Porvoon Klubitalo toimii entiseen malliin. Pitäydymme aikaisemmin tehdyissä suunnitelmissa: osallistumme FH - verkoston hallituksen vaaleihin ja työllistymiskomitean toimintaan. Kehittelemme siirtymätyöohjelmaamme, ja polkaisemme käyntiin kauan kaivatun keittiöremontin. Etsimme Klubitalollemme omaa kummaa. Vain kansainvälinen kolmen viikon Klubitalo-koulutus siirtynee myöhempään ajankohtaan.

Tänä keväänä Porvoon Klubitalolla työskentelevät minun lisäkseni Anna-Maija Vähämartti ja Tuomas Syrjänen.

Nähdään Klubilla!
Marjukka Jantunen

MARKON HAASTATTELU, HAASTATTELIJANA MATTI L

1. Miksi runoilet?

runoilu on mulle ”henkistä” ,asioiden laittamista paperille.
niitäkin joita ei tavallisessa kanssakäymisessä tule esiin, eli paljolti terapiaa,
mutta myös kunnianhimoa.

2. Mistä saat aiheet runoihisi?

Aiheet runoihini tulevat elämästä ja niitä voi vähän ”värittää”
runojen muodossa. Ainoa vaikeus on kirjoittaa erilaisia runoja, että kaikki kävisivät.
Niissä on myös elämänfilosofiaa...

3. Milloin olet aloittanut runojen kirjoittamisen?

No, se alkoi silloin 80-luvun alkupuolella kun sanoitin silloin oman biisin, kaverin kaa
Sitten Tammiharjun sairaalassa syntyi varsinaiset ekat ”puhtaammat” runot,
Siitä lähtien ennen 80-luvun puoltaväliä. Muistelen lämmöllä niitäkin aikoja.

4. Runojasi on julkaistu Uusimaa-lehdessä ja Ilta-uusimaassa.

Miltä tuntuu kun on omia runoja lehdissä? Oletko saanut palautetta lukijoilta?
Ja minkälaista?

kerran kansalaisopistossa yksi kirjoittaja totesi:

”pojan runot ovat runebergistä seuraavat” Vuosi taisi olla jotain -88, muistaakseni.
Julkaisuihin olen tyytyväinen ja sekin kannustaa jatkamaan.
Olen mielestäni enemmän semmoinen ”kansanrunoilija”
Jotkut ihmiset muistaa ”kadullakin”

5. Harrastatko runojen lukemista?

Onko sinulla jokin mielirunoilija ja jos on niin kuka ja miksi?

Luen vähän muiden kirjoittamia runoja ja biisien sanoitukset ovat mieleen.
Nehän on jo klassikoita, tyyliin, ”Marraskuu, eilen torin laitaan kasvoi
mandoliinipuu” Erästä biisinikkaria lainaten...

Vaikutteita on, myönnän sen. Omasta mielestäni mieleen tulee ”Jason & the
Scorchers” ja heidän lyriikkaa vaikkapa ”Lost & found” levyltä.

Ja ne suomalaiset, melankolisetkin laulut... lähinnä elämänmaku mukana...

6. Voisitko kirjoittaa tähän loppuun jonkun uuden runon tai valita omista runoista jonkun mieleisen...

Ei tule nyt mieleen, siis lainaan toiselta.

” Tähdet suistuu radaltaan, yksin mietin hiljaa, miksen onnellisten junaan,
hypännyt mä silloin, kun en ollut sulle vielä mitään...”

7. Runoilun lisäksi harrastat musiikkia ja kuvien tekemistä. Mikä näistä on sinulle läheisin?

Entä saatko laulujen sanoista ajatuksia omiin runoihisi?

Kaikki ovat näistä vaihtoehtoista hyviä ja lisäksi vielä ”sählyn pelaamisen”
kerran viikossa.

Pyrin luomaan ”puhtaasti omia runoja”

Rytmi on veressä ja taiteentekeminen rauhoittaa minua, maailman myrskyissä...
kiitokset Matti kysymyksistä!

RASKAAT SILMÄLUOMET

Ruotsin laivoilla tehdään lapsia,
ne syntyy satamaan,
kerjäämään kolikoita...
Helma on helmen oma runokirja,
johon se etsii sivuja,
jokaisen vasttaantulijan katseesta,
etkö ymmärrä?

Sataman lapset on melkein kodittomia,
pieni katossuoja suojaa sateelta,
sateellakin voi hymyillä?
jos sattuu olemaan omena taskussa...

Älä koskaan mene sinne,
jos et halua tulla sivukujilla puukotetuksi?
Sillä siellä ei sydän kierrä
vain halpa hajuvesi-pullo...
Eikä katujen lapset nuku,
ne valvoo veloissa?

Kuka nyt maksaa Katariinan hameesta,
joka lojuu laiturin paalussa,
vierellä lokki,joka syö sen aamupalaa,
ehkä näin toteaa:

myös Amadeus ja katusoittaja!

Marko Reiman

Porvoo

Joulun jälkeen palataan arkisiin ruokiin

Joulukoristeet on pakattu ja kuusen neulaset siivottu nurkista. Joulusta ovat jäljellä muistot sekä hiukan kiristävä tunne vyötärön seudulla. Tämä ei ole mikään ihme, sillä juhlakautena normaali ateriarytmi häviää, napostelu lisääntyy ja arkiliikunta vähenee. On aika tarkastella ruoka- ja liikuntatottumuksia, jotta juhlakilot eivät jää pysyviksi.

Raamit ruokatottumuksille

Syö 3–4 ateriaa päivässä eli säännöllisesti pitkin päivää.

Lempeän aamupuuron erinomaisuutta ei voi kehua liikaa. Kuitupitoinen puuro pitää pitkään kylläisenä. Hauduta puuro täysjyvähiutaleista ja nauti pakastemarjojen kera.

Käytä lounaalla ja päivällisellä niin sanottua lautasmallia. Sen avulla ruokavaliosi kevenee huomaamatta. Täytä ensin puolet lautasesta keitetyillä kasviksilla, salaateilla ja raasteilla. Neljännes on varattu perunalle, pastalle tai riisille. Lopuksi lautaselle mahtuu vielä liha-, kala- tai kasvisruoka.

Syömistä ei kannata vähentää liikaa, koska silloin elimistö käy säästöliekillä eikä toivottua painonpudotusta tapahdu.

Nauti päivittäin vähintään 4 annosta vähärasvaisia maitovalmisteita, sillä kalsium lisää rasvan polttoa. Jotta saisit painonpudotusta tehostavan määrän kalsiumia (1 gramman), sinun tulee juoda kolme lasillista rasvatonta maitoa tai piimää, syödä purkillinen rasvatonta viiliä tai jogurttia sekä muutama viipale vähärasvaista juustoa.

Mieti, minkä päivittäin käyttämäsi tuotteen voisit vaihtaa hiukan kevyemmäksi. Vaihtoehtoja löytyy sekä levitteissä, leikkeleissä että ruuanvalmistustuotteissa. Täyteläinen ruoka 2 % tuo makua ja keveyttä lämpimiin kastikkeisiin, keittoihin sekä kiusauksiin.

Pieniä herkutteluhetkiäkin tarvitaan. Kotipulla ja kuppi teetä tai kahvia on hyvä valinta makean nälkään.

Liikuntaa kuluttaa ja antaa energiaa

Säännöllinen liikunta on yksi painonhallinnan peruspilareista. Liikunta tuo elämään iloa ja mielihyvää sekä on apuna painonhallinnassa.

Tomaatti-linssikeitto (6 annosta)

10 dl vettä
1 iso sipuli
2–3 valkosipulin kynttä
2 dl punaisia linssejä
1 1/2 kasvisliemikuutiota
1 tlk (400–500 g) tomaattimurskaa
1 tlk (n. 400 g) valkoisia säilykepapuja
1/2 rasiaa Viola kevyt pippuri – tuorejuustoa

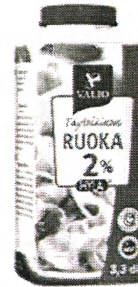
1. Kuumenna vesi ja lisää hienonnetut sipuli ja hienonnetut valkosipulin kynnet.
2. Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaiksi.
3. Lisää liemikuutiot ja lävikössä juoksevalla vedellä huuhdotut linsit.
4. Keitä kannen alla miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.
5. Lisää tomaattimurska ja valutetut pavut.
6. Jatka hauduttamista noin 25 minuuttia.
7. Sekoita joukkoon tuorejuusto, kuumenna ja tarkista maku.

Jauheliha-kasviskastike (n. 4 annosta)

400 g paistijauhelihaa
1 sipuli
1/2 rkl rasvaa 60 %
1 pussi (200 g) herne-maissi-porkkanaa
3/4 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
1 tl oreganoa
1 dl vettä
4–5 rkl (70 g) tomaattisoseetta
1 prk (3,3 dl) täyteläistä ruokaa 2 %

Valio täyteläinen ruoka 2 % 3,3 dl

Markkinoiden kevein, täyteläinen ja paksu Valio 2 % ruoka sopii keittoihin, kastikkeisiin, kiusauksiin sekä leivontaan. Kestää kuumennusta. Kevyttä ruoanvalmistusta vähemmällä rasvalla, rasvaa vain 2 %. Sydänmerkki tuote. Gluteeniton. Vähälaktoosinen HYLA® tuote. Säilöntäaineeton.



Kaali-omenaraaste (4–6 annosta)

1/4 (n. 400 g) kaalia
1/2 kurkku
1/2 tl suolaa
1 iso omena
2 rkl sitruunamehua
1 prk (200 g) raejuustoa
2 tl tuoretta inkivääriä hienonnettuna
1 rkl sokeria
1/2 dl persiljaa hienonnettuna

Omenaherkku (5 annosta)

2–4 (350 g) omenaa
1 tl kanelia
1/4 tl inkivääriä
1 rkl sitruunamehua
n. 1/2 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 prk (200 g) rasvatonta raejuustoa
1 dl (à 2 1/2dl) vaahtoutuvaa vaniljakastiketta 9 %

Vaniljainen rahkaunelma (6 annosta)

1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2–3/4 dl sokeria tai fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria
1 tl sitruunamehua
1 prk (2 1/2 dl) vaahtoutuvaa vaniljakastiketta 9 %

Lisäksi
pakastemarjoja tai hedelmiä paloiteltuna

1. Paista jauheliha ja sipuli rasvassa pannulla.
2. Lisää paistamisen loppuvaiheessa vihannessekoitus.
3. Mausta. Lisää loput ainekset. Sekoita.
4. Anna kiehua hiljalleen muutama minuutti.
5. Tarkista maku. Tarjoa keitetyn perunan pastan kanssa.

Kuori ja leikkaa omenat pieniksi kuutioiksi. Lisää omenakuutioihin kaneli, inkivääri, sitruunamehu, sokerit ja raejuusto. Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi. Lisää se omenaseokseen. Tarkista makeus. Tarjoa jälkiruokana tai välipalana

Sekoita rahkan joukkoon sokeri, vaniljasokeri ja sitruunamehu. Vatkaa jääkaappikylmä vaniljakastike kuohkeaksi vaahdoksi ja sekoita rahkan joukkoon. Tarjoa rahkaunelman kanssa sulatettuja pakastemarjoja tai paloitetuja hedelmiä, esim. ananasta, appelsiinia, kiiviä tai muita kauden hedelmiä.

Sekoita rahkan joukkoon sokeri, vaniljasokeri ja sitruunamehu. Vatkaa jääkaappikylmä vaniljakastike kuohkeaksi vaahdoksi ja sekoita rahkan joukkoon. Tarjoa rahkaunelman kanssa sulatettuja pakastemarjoja tai paloitetuja hedelmiä, esim. ananasta, appelsiinia, kiiviä tai muita kauden hedelmiä.

Jäsenkyselyn 2007 tulokset

Porvoon Klubitalolla suoritettiin tuttuun tapaan jäsenkysely syksyllä 2007. Tässä käydään läpi keskeisimmät tulokset.

Kyselyyn vastasi 35 jäsentä; 26 miestä ja yhdeksän naista. Suurin osa vastanneista (74%) kävi Klubitalolla vähintään viikoittain. Lähes kaikkien vastanneiden (94 %) mielestä klubitalolla on hyvä tai erinomainen ilmapiiri.

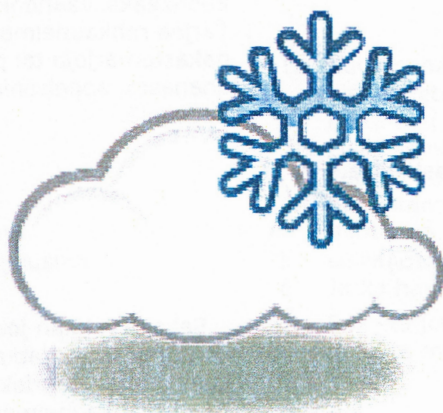
Klubitalolla on tapahtunut paljon henkilöstömuutoksia vuoden 2007 aikana ja jäsenten suhtautumista muutoksiin kartoitettiin avoimella kysymyksellä. Suurin osa vastaajista suhtautuu muutoksiin rakentavalla positiivisuudella, vaikka vanhoja työntekijöitä myös kaivattiin.

Klubitalon tiloihin oltiin tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Tosin parannusehdotuksia varsinkin keittiöön toivottiin. Ja tietysti toivottiin sitä biljardia, mitä ei ole vielä minään vuonna tullut.

Jäsenet olivat pääsääntöisesti sitä mieltä, että työpainotteinen päivä tarjosi sopivasti tekemistä. Parannusehdotuksina mainittiin muun muassa vaihtelevampia työtehtäviä.

Kyselyyn vastanneet olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä myös reachout- järjestelmään, standardien toteutumiseen ja iltaohjelmien teemoihin.

Kyselyn lopuksi vastaaja sai sanoa terveisiä henkilökunnalle ja muille jäsenille. Terveisien perusteella henkilökuntaan ja muihin jäseniin oltiin tyytyväisiä. Koko Klubitaloyhteisö sai paljon positiivista palautetta.



RUNOILIJAN LEVYNURKKA:

1. MILJOONASADE: MADE IN TAIWAS -2CD (oma valinta)

”se oli marraskuu,kun torin laitaan kasvoi mandoliinipuu...”
vähän muokkaillen. Eli tutustuminen Suomi-rockiin jatkui näin sopivasti
”runollisella” rintamalla...herää kysymys:
”onko Heikki Salo Helismaasta seuraava?
Semmoiset ”herkkupalat” kuin ”marraskuu”, ”ostarin helmi”, ”anna-liisa”
”olkinainen” ja vaikkapa ”merestä löytynyt”
Hienoa lyriikkaa ja kepeitä,jänniä sävellyksiä,
täynnä oleva tupla,tämä...

Otan arvosteltavakseni kovan haasteen eli levyjen kappaleiden sanoitukset,
koska itsekin kirjoitan.Hittibiisien lyriikka on mielestäni paljolti
osuvaa arjen kuvaamista...

Noista silloin pikkuvanhoistakin näkökulmista siirrytään ”rankkoihinkin”
elämänkohtaloiden ruotimiseen,jossa maistuu puhdas elämä,
satamineen,rappioihin...vaikka itse en näitä kaikkia uskaltaisi edes
kirjoittaa,otetaan esimerkiksi kappale ”merestä löytynyt”
Silti humoristinenkin näkökulma teemaan,” viini,naiset ja laulu”,toimii tässä.
Sanojen ”painotus” osuu mielestäni hyvin kohdalleen,mikä on tärkeää
tämäntyyppisessä vähän ”poljennonomaisessa” tavassa tuoda esiin biiseistä
se elämä ja ”tragikomiikka” josta aina voi kysyä,onko se tahatonta?
Jokainen taiteilija tekee sen omalla tavallaan ja omalla tyyllillään...
”Heikki Salo” bändin vokalisti,on yksi heistä,kieltämättä(?)
Olen jostain kuullut,että on ”nerokasta” jos yhtye pystyy tekemään
monenlaisia tulkintoja,säilyttäen silti tyylinsä...

5/5

2. HONEY B. & T-BONES: NINETY-NINE -CD (oma valinta)

”Aija Puurtinen” ja T-BONES,vuodelta 1988,tämä painos...
Vähän samoilta vuosilta kuin tuo edellinen...
Tässä on vähän sävellystaidetta,kitaroita ja hämyisiä kuppiloita,
kuin jostain ”New Orleans”ista aikanaan...mainio vertaus tuo?

Lähes kaikki ”omia biisejä” mukana toki tietty yksi ”Elmore James”-
klassikko(?)Täytyy pysyä tyyllille uskollisena,varmaankin.

En tiedä sitten...

Ja tietenkin ajan henkeen,T.T Oksala,tuottamassa,
tämäkin tavallaan kuuluu siihen Suomi-rockiin,vois vähän verrata
”Bad Sign”-yhtyeeseen eli rännätätänttä-rhythmn bluesia,reippaalla otteella...
On ilmeisesti myös esiintynyt Porvoossa(?)muistaakseni...

4,5

arvostelut: Marko Reiman

KLUBITALON
LEVYRAATI 2.1.2008

1. VEIKKO LAVI: JOKAINEN IHMINEN ON LAULUN ARVOINEN	48p
2. KARI PEITSAMO: KAUPPAOPISTON NAISET	48p
3. KELPO POJAT: SÄTEET	38 p
4. POLECATS: MARIE CELESTE	47p
5. VILLE LEINONEN: TÄHTITYTTÖ	50p
6. ZOMBIES: SHE'S NOT THERE	49p
7. WHO: GET FOOLED AGAIN	36p
8. M.A.NUMMINEN:SUUHARJA	43p
9. EDDIE COCHRAN: HALF LOVED	47p
10.M.A.NUMMINEN: MUSTA ON KAUNIS	42p
11.VILLE LEINONEN: ENKELI	47p
12.ELVIS: LOVE ME TENDER	52p
13.RICKY NELSON: CINDY	49p
14. VEIKKO LAVI: VÄÄRÄ VITONEN	45p
15.ELVIS: SHAKE,RATTLE & ROLL	52p
16.KARI PEITSAMO: USKON BEATLESiin	52p
17.VILLE LEINONEN:MEDUSA	52p
18.JUICE: SVENGAA KUIN HIRVIÖ	41p
19.M.A.NUMMINEN: PIKKU,PIKKU BIKINISSÄ	-

LOPPUTULOKSET:

1. ELVIS: LOVE ME TENDER,
SHAKE,RATTLE & ROLL
KARI PEITSAMO: USKON BEATLESiin
VILLE LEINONEN: MEDUSA
Nämä kaikki 52 pistettä,onnittelut...

omat valinnat: polecats: Marie Celeste	47 p
eddie cochrans: half loved	47 p
ricky nelson: Cindy	49 p

OSALLISTUJAT: SAMI,MARKO R,JARKKO,VEIKKO,JANNE,JAANA + JARI I.

TÄSSÄ VÄHÄN PORVOON KLUBITALON VÄEN
MUSIIKKIMAUSTA,TASAISTA,EIKÖ TOTTA?

KIRJOITTANUT: MARKO REIMAN

5.2.2008 J.L.RUNEBERGIN PÄIVÄ JA LASKIAISTIISTAI,
ASSERIN NIMIPÄIVÄNÄ...
JA NÄIN MINÄ KIRJOITAN:

JOS RUNEBERG ELÄISI?

NYT KUN SATAA LUNTA,SILLÄ SINÄKIN ILTANA SATOI LUNTA...
KADUILLA VOI NÄHDÄ VAIN J.L.RUNEBERGIN KÄVELEVÄN,KAULUS
PYSTYSSÄ...

PIENI NURKKAPÖYTÄ JA KOLME DAAMIA,
RUNOKOKOELMA,HEHKUSSA PÄRELAMPUN?
SIELLÄ KIRJOITTA "RUNEBERGISTÄ SEURAAVAT"
JOKU KOPUTTAA OVEEN.
TUULI JA KÄDESSÄ LYHTY,NÄYTTÄÄ VALOA NARIKKAAN,
ON KUIN J.L.RUNEBERG OLISI TULLUT KUPILLISELLE,

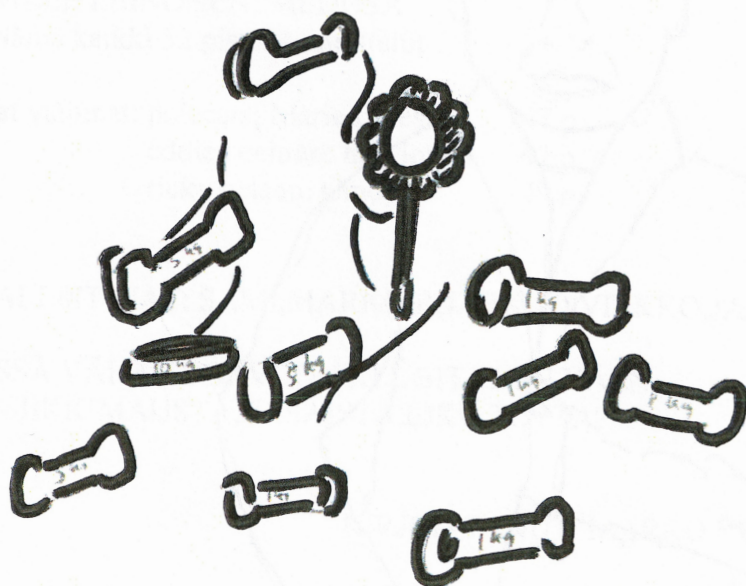
KIRJ. MARKO REIMAN



HARRASTUKSENA KUNTOSALI HARJOITTELU. UUDEN JÄSENEEN TYTIN HAASTATTELU

Kysymykset by Marko Reiman

- 1) **Kerro hieman itsestäsi?** Olen 29 vuotias yhden lapsen äiti porvoosta.
- 2) **Mitä kuntosalilla tehdään? Onko se ohjattua liikuntaa vai tehdäänkö siellä omassa tahdissa?** Kuntosalilla on paljon erilaisia ohjattuja jumppia . Kuntosalin puolella on mahdollista saada oma kunto-ohjelma joka on varta vasten räätälöity sinulle.
- 3) **Mitä harrastus maksaa?** Kuntosalille liittyminen maksaa noin 100 euroa ja kuukausimaksu on 74 euroa.
- 4) **Mitä välineitä kuntosali harjoittelu vaatii?** Sieltä löytyy mm. kuntopäyrät, juoksumatot jalkaprässit, vatsalihaspenkit, suotulaitteet jne.
- 5) **Mitä kuntosali-harjoittelusta saa irti?** Siitä saa hyvin energiaa ja vaikuttaa myös positiivisesti mielialaan.
- 6) **Mitä muuta harrastat? Oletko jossain muussakin lahjakas? Vinkkasit piirtämisestä, oletko siinä hyvä?** Olen ihan hyvä kaikenlaisissa käsitöissä olen opiskellut taidekoulussa.
- 7) **Kerroit olevasi perheellinen, yhden lapsen äiti. Saatko tukea sieltä suunnalta?** Kyllä saan tukea mieheltä kuntosalilla käyntiin.
- 8) **Tervetuloa joukkoomme Klubitalolle! Toivottavasti saat jotain irti täältä! Hyvää jatkoa sinulle!** Kiitos paljon.



PIIRROS! MARKO REIMAN

PORVOON SEUDUN MIELENTERVEYSYHDISTYKSESTÄ.

Pj:n terveiset!

Puheenjohtajalla on huoli toiminnan jatkumisesta kun vastuunkantajia on joskus hankala löytää. Edellinen rahastonhoitaja Anne on luopumassa kevään aikana eikä uudesta ole varmuutta. Käännyimme seurakunnan puoleen ja pyysimme apua mt. diakoni Katriina Toivoselta. Toinen mahdollisuus on mielenterveys vaikuttaja Teemu joka haluaisi käyttää Nyytin Passeli-ohjelmaa myös omaan kirjanpitoonsa. Harmi ettei meillä ole kannettavaa mikroyksinää. Minä jatkan puheenjohtajana ja Jouni sihteerinä.

Eräs suurimmista vuotuisista rahareikistä eli MTKL:n sählymestaruus turnaus jää luultavasti käymättä pitkän matkan vuoksi. Turnaus pelataan keväällä Oulussa. Uudet pelipaidatkin ovat hakusessa. Sponsorit vain puuttuvat. Paitojen kustannukset painatuksin olisivat noin 450 €. Paita kysymykseen palataan kevään tullessa. Entiset kelpaavat toistaiseksi. Sählyharjoituksissa on käynyt jäseniä ja uusia pelaajiakin on löytynyt. Harjoitella kannattaa vaikka mestaruusturnaukseen mennään vasta ensi vuonna. Sali vuokrat maksetaan Nyytin puolesta ja omavastuuna kerätään pieni summa.

Yhdistys osti myös leffa lippuja sekä sarjalippuja uimahalliin joita saa lunastaa Tellervo kodilta. Kymmenen uima kertaa per hemmo. Viimeksi kävimme katsomassa elokuvan Hurriganesista. Osanotto noin 10 jäsentä, jotka saivat ilmaiset liput. Guy Enlund palkittiin pikkujoulujuhlissa adressilla, lahjakortilla ja Studio 123:n sarjalipulla. Seurakunta tarjosi meille joulukuussa mielenterveys leirin Pellingissa kaikin herkuin. Matkat, ruuat ja saunat. Leiri luvattiin meille myös ensi vuonna. Risteily ehkä Tallinnaan saattaa toteutua keväällä. Tukholman risteily huomattavasti kalliimpi. Teatteri käynti ja pyöräretki harkinnassa.

Kerho illat joka keskiviikko Tellervo kodilla kello kuusi. Sari keittää sumpit ja tarjoaa pullat. Myös kokous iltoina joita n. kahden kuukauden välein. Myös Tellervo kodin asukkaat saavat kahvit koska emme maksa vuokraa toimitiloista. Kokouksissa on käynyt noin 8-10 jäsentä joten olemme olleet päätösvaltaisia.



ESITTELYSSÄ KLUBITALON STANDARDI NRO 25

Klubitalon jäsen Veikko Tuuri arvioi standardin nro 25 toteutumista Porvoon Klubitalolla.

25. Klubitalo auttaa jäseniä pääsemään ammatillisiin ja koulutuksellisiin tavoitteisiinsa hyödyntämällä paikkakunnan aikuiskoulutusmahdollisuuksia. Lisäksi klubitaloilla on sisäistä koulutustoimintaa, jossa merkittävästi hyödynnetään jäsenten opetus- ja ohjaustaitoja.

-Olen suorittanut klubitalon jäsenyyteni aikana elektroniikka-asentajan tutkinnon Järvenpään INVA:lla. Minua kannustettiin ja tuettiin klubilla koko opiskeluni ajan. Perjantaisin pidettiin klubia pitempään auki jotta opiskelijatkin pääsivät mukaan toimintaan. Klubin sisällä on suoritettu muitakin tutkintoja niin INVA:lla kuin kauppaopistollakin. Joulukuussa 2007 Edupolilla suoritettiin hygieniapasseja, mistä saimme kortit lompakkoon. Torstaisin on vuorotellen pidetty englannin- ja ruotsin-keskusteluryhmiä. Lisäksi meillä on alkamassa tulevana keväänä painonhallintaryhmä, jossa opiskellaan uusia ruokailutottumuksia.

-Kansainvälistä klubitalo koulutusta on toteutettu kouluttamalla henkilökuntaa ja jäseniä Lontoossa ja Malmö:ssä niin sanotuissa training center.klubitaloissa kolmen viikon kursseilla.

-Mielestäni Porvoon Klubitalo toteuttaa hyvin koulutus-standardia.

**PAINONHALLINTARYHMÄ ALKAA KOKOONTUA PORVOON KLUBITALOLLA
TORSTAISIN KELLO 14:15 – 15:00 ALKAEN 7.2 2008**

Kalevalan Ainin läskinlähdetysmanaus



Sula läski lyllymästä,
liha liika lellumasta,
ihra kaikkoo kavala,
suksi suohon selluliitti.
Makeassa on majasi,
virus vinha viinerissä,
rasvaisessa on kotisi,
voikkoleivän makkarassa.
Mene kinkku matkoihisi,
suden suuhun paksu reisi.
Parempi minun elellä,
kepeänä kepsutella,
kun ei perä maata laahaa,
raavi maantietä takamus!!!

Elämäni vaikein paikka

Tulinpa kotiin, töistä eränä aamupäivänä. Kotimatalla olin poikennut pankissa. Niinpä vein laskukuitit keittiön nurkkakaappiin.

Samalla huomasin pistoolin olevan poissa! myös panokset eivät olleet kätöksässä. Tuli hätä käteen. En voinut mutua, kuin katsoa ikkunasta tilannetta. Näin sen mitä pelkäsinkin:

Isäntä horjui kännissä korjaamolle päin ja takataskussaan pilkkotti pistooli.

Nopeasti sitten soitin pojille alas korjaamoon ja keroin tilanteen. Sitten seisoin ikkunan ääressä laukausta odottaen!

Kotvan kuluttua isäntä horjui ase kädessä pois poikien parista. Silloin loin katseeni taivasta kohden ja totesin: *Luojanani, nyt en mutta voi kuin mennä ulos ja katsoa mitä tuleman pitää.*

Siispä lähestyin isäntää, ojensin käteni, sanoen parempi on, että annat aseesi minulle. Hän tähtäsi minua ja sitten kääntyi ja ampui kohti pihakoivua ja luovutti aseesi.

Kotvasen kuluttua kurkistin korjaamolta kaksi pystytukkaa silmät selällään. Sanoin heille: *vaara ohi.*

LPÄ

Mitä mielenterveyskuntoutuja tekee?

Sitten kun hän joutuu kuntoutustuelle, niin hän on valtiolle riesaksi, siksi he eivät enää tunne itseään tärkeiksi.

Mitä valtiovalta voisi muuttaa että kaikki olisimme, samanarvoisia siinäpä on pulma. Nykyään Suomen laki luetaan eri tavoin kansalle kuin herroille, herrat saavat taputusta kun ne töppäilee, mutta kansa saa laskea tiilispäitä heti. Tai jos kuntoutuja saa pienen tuen jostain väärin perustein niin häntä kyllä muistetaan korvaus vaateella, vaikka olisi muutamasta kymmistä kyse, mutta herrat puhalluksensa sadoista tuhansista niin he nousevat hierarkiassa ylöspäin, ja kyllä kansa maksaa viulut. Tai jos pääsisikin tekemään jotain pientä työtä, vaikka muutaman tunnin päivässä niin kyllä sitten katsotaan tarkkaan, kuin paljon kuntoutuja tienaa ja kuinka paljon pitää ottaa pois, eduista vaikka on kyse paljon muista, asioista, elikkä oman itsetunnon kohottamiseksi. Ja valtion ei kannata minusta katsomaan niin tarkkaan koska mehän maksetaan tuloveroja ansaitusta työstä. Niin kai tämä pitäisi olla vai?

Onko meillä vaihtoehtoa toimia toisin, mielestäni on. Mutta siihen tarvitaan paljon työtä, ja hikeä mutta meillä on toivetta. Jos! ruvetaan puhaltamaan samaan hiileen.

Vaikka luullaan että yhdistämällä voimamme vaikka verkottumalla ja yhteistyöllä saadaan ihmisarvo kai nousemaan.

Guyn: mielipide pläjäys

PORVOON KLUBITALON TULEVIA TAPAHTUMIA HELMI – MAALISKUU 2008



Torstaisin alkaa kokoontua painonhallintaryhmä Klubitalolla klo 14.15 – 15.00. Ryhmä on avoinna kaikille! Käymme läpi terveellisiä ruokailutottumuksia ja liikuntatapoja! Kokoonnumme yhteensä 10 kertaa kevään aikana. Yritämme saada myös ulkopuolisia asiantuntijoita luennoimaan mielenkiintoisista aiheista. Kieliryhmät ovat tauolla painonhallintaryhmän ajan, mutta jatkuvat taas loppukeväästä.

Ensimmäinen kokoontumiskerta on torstaina 7.2.2008. Tervetuloa!



Suomen Fountain House – verkoston hallitus vaihtuu! Viimeisen vuoden ajan Porvoon Klubitaloa on edustanut hallituksessa Juuso, varajäsenenään Jarkko. Nyt on aika asettua ehdolle uuteen hallitukseen! Tule vaikuttamaan ja kehittämään Klubitalo-asiaa! Hallituksen jäsenet osallistuvat verkoston hallituksen kokouksiin eri puolella Suomea Klubitaloissa muutaman kerran vuodessa. Kokousten yhteydessä pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin, Klubitaloihin ja uusiin kaupunkeihin. Jos innostuit, ota yhteyttä Klubitaloon!



Eri mielenterveysyhdistykset Itä-Uudellamaalla viettävät Valon päivän tapahtumaa sunnuntaina 3.2.08 klo 17 – 19 Porvoon Klubitalolla. Tarkoituksena on muistuttaa ihmisiä siitä, että ennemmin tai myöhemmin, tavalla tai toisella, minkä tahansa mustan ajan jälkeen elämään ilmestyy aina jostain valoa! Mahdollisesti asiantuntija tulossa kertomaan valohoidosta. Toimintaansa esittelevät ainakin Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Mieli maasta ry, Porvoon seudun mielenterveysyhdistys ry. Kahvi ja pulla tarjoilu. Ovet ovat avoinna kaikille kiinnostuneille, tervetuloa!



Jatkamme viime syksyiseen malliin keskiviikko-jumppaa! Porvoon kaupungin järjestämä liikuntaryhmä (mm. kuntopiiri, steppilauta, tanssi jne.) kokoontuu keskiviikkoisin Porvoon uimahallilla klo 13.30 – 14.15. Lähdemme yhdessä Klubitalolta jumppaan klo 13 jälkeen. Liikuntaryhmää vetää Irja Kantola. Kevätkauden liikuntakortti maksaa 15e, ja sillä voi käydä myös muissa kaupungin liikuntaryhmissä.



Iltaohjelmat jatkuvat vanhaan tuttuun malliin Klubitalolla keskiviikkoisin klo 16.00 – 19.00. Tänä keväänä mm. katsomme elokuvia Klubitalolla, leivomme runebergin torttuja, käymme keilaamassa ja uimassa, harjoitteleme CV:n kirjoittamista, lenkkeilemme jne. jne. Kysy tarkempi ohjelma Klubitalolta Joka tiistai Klubitalolla pidetään viikkokokous klo 13.00. Silloin päätetään yhdessä Porvoon Klubitalon asioista. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!



"Paljon onnea vaan, paljon onnea vaan" ... joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina juomme sen kuukauden syntymäpäiväsankareiden kakkukahvit klo 14.00. Tervetuloa!



Ystävänäpäivänä torstaina 14.2.08 Porvoon Klubitalolla klo 13.15 alkaen juodaan Ystävänäpäivänpäiväkahvit. Tervetuloa!



Pääsiäisenä maaliskuussa Klubitalo on avoinna seuraavanlaisesti:
Pitkäperjantaina 21.3. klo 9.00 – 13.00. Syömme lounasta noin klo 11.00.
Muista ilmoittautua etukäteen!
Toisena pääsiäispäivänä 24.3. Klubitalo on suljettu. Ovet avautuvat normaalisti taas tiistaina 25.3.08.



Porvoon Klubitälo
Linnankoskenkatu 32
06100 Porvoo



Borgå Klubbhus
Linnankoskigatan 32
06100 Borgå