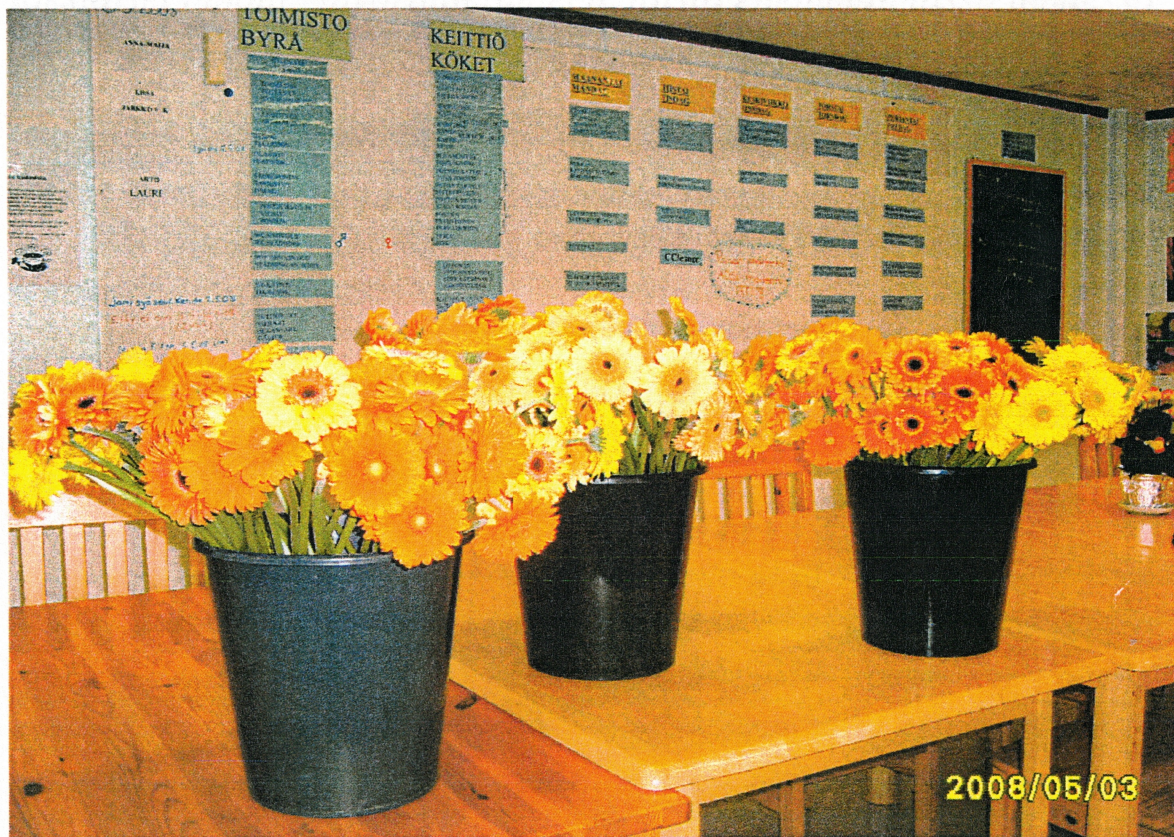




Porvoon klubitälo *Borgå klubbhus*

Hyvää kesää kaikille!
Trevlig sommar åt alla!



Jäsenlehti
38
Medlemsblad

Sisällysluettelo

- 3 Pääkirjoitus
- 4- 7 Valokuvia
- 8 Standardit
- 9 Tampereen seminaari
- 10- 11 Samin läksiäiset
- 12 Ilmailujuttu
- 13 ETTYN juttu Tallinnasta
- 14 Ruotsinpyhtää
- 15- 16 Terveysjuoma: Kombucha
- 17 Kevätkummun lomapäivät
- 18- 19 Tulevia tapahtumia
- 20 Takakansi



Ihmeellinen elämä

Pääkirjoitus

Joskus elämä pääsee yllättämään. Olen suunnitellut tekeväni tänään sitä tai tätä, vuoden päästä jotain muuta, mutta joskus elämä tuokin jonkin yllättävän tapahtuman ja se voi muuttaa omat suunnitelmani kokonaan. Ja siihen on sitten sopeuduttava. Muutoksista kuitenkin seuraa usein myös myönteisiä asioita.

Porvoon Klubitalon johtaja Sami Somiska on sanonut itsensä irti kesäkuun alusta lähtien. Hänen kanssaan vietettiin ikimuistoiset läksiäiset moottoripyöräajeluineen, joista enemmän tässä lehdessä toisaalla.

Jäämme kaipaamaan Samia, mutta muutokseen on sopeuduttava. Porvoon Klubitalon jäsenistö on valtavasti tukenut uutta henkilökuntaa. Ja hienosti myös sopeutunut kaikkiin muutoksiin. Kiitos teille kaikille!

Mennyt kevät on ollut Porvoon Klubitalolla aktiivista aikaa. On reissattu ja retkeilty. Osallistuttu koulutuksiin. Jaettu kukkia torilla läheisten muistamisen päivänä. On saatu paljon erilaisia muistoja. On koettu yhdessä paljon. Samalla uusi henkilökunta ja jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa entistäkin paremmin.

Tästä on hyvä lähteä yhdessä kesän viettoon. Yleensä Klubitalolla kävijämäärä kesällä hieman laskee, mutta toimintaa meillä kuitenkin on läpi kesän. On tulossa mm. kesäretkeä ja ikkunanpesu-talkoita.

Olen työskennellyt Samin sijaisena menneenä keväänä, ja nyt Samin jäädessä pois kokonaan, jatkan vakituisena johtajana. Käymme Liisan ja Veikon kanssa elokuussa hakemassa lisäoppia Lontoon Mosaic-Housesta. Sen jälkeen alkaa taas syyskausi, uusine suunnitelmineen.

Hyvää kesää, Marjukka Jantunen

... VALOKUVA-ALBUMIN MÄ LÖYSIN YLLÄTTÄIN...

Pauli lähti takaisin Kanadaan ja tarjosi prinsessakakkua. Kakun leikkausvuorossa Juuso.

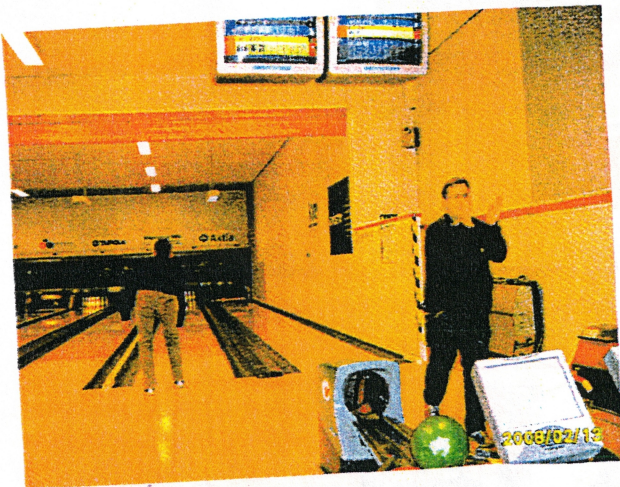
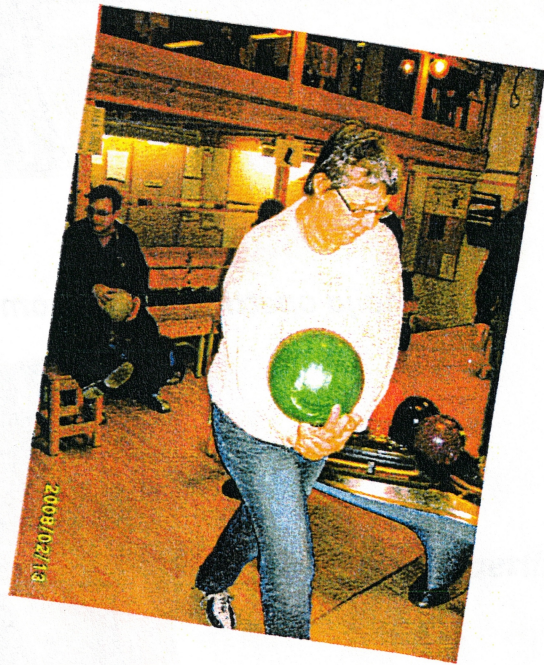
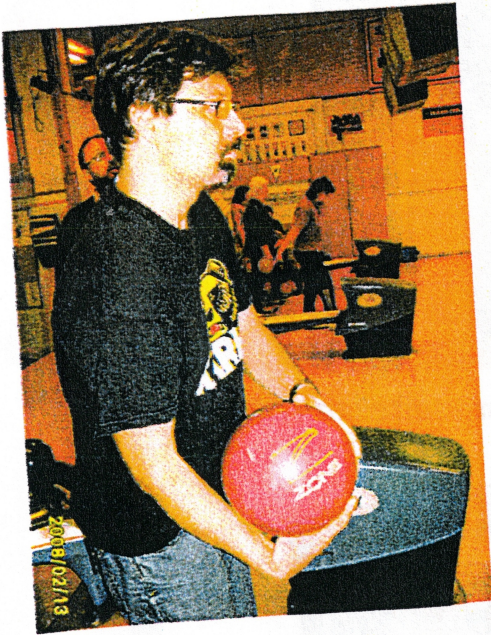


Ystävänäpäiväleivokset



Samin viimeinen työpäivä tammikuun lopussa.

Täyskaatojakin tuli keilahallissa



Porvoon seudun mielenterveysyhdistys voitti Klubitalon murskaluvuin sählyn ystävyysottelussa maaliskuussa 2008



Anna-Maija opetti kuinka sanomalehdistä taitellaan biojätepussi



Porvoon Klubitalo vierailulla Ruotsinpyhtäällä Taipaleetalolla. Klubitalon entinen ohjaaja Marika ja nykyinen vt. johtaja Marjukka iloisissa tunnelmissa. Oli mukava taas tavata!



Mahtavat munkit vappuaattona Klubitalolla



Porvoon mielenterveysyhdistysten tempaus torilla. Kukkia ja aforismeja jaettiin ohikulkijoille... samalla myös hyvää mieltä!



KUINKA STANDARDIT TOTEUTUVAT PORVOOSSA ?

Vaikka Klubitalojen toimintaa ohjaa täysi-tasa-arvoisuus jäsenten ja henkilökunnan välillä, ei mikään organisaatio kuitenkaan toimi ilman johtoa ja hallintoa. Nyt tarkastelemme standardeja, jotka määrittelevät Klubitalojen rahoitusta, johtoa ja hallintoa. Standardien toteutumista Porvoon Klubitalolla arvioi tällä kertaa nimimerkki L&T.

32. Klubitalolla on itsenäinen hallitus, tai jos sen liittyyneenä taustaorganisaatioon, sillä on erillinen neuvoa-antava hallitus. Tämä koostuu henkilöistä, jotka ovat sellaisessa yhteiskunnallisessa erityisasemassa, että he voivat tarjota klubitalolle taloudellista, oikeudellista, lainsäädännöllistä, potilasetujärjestöihin liittyvää ja yhteiskunnallista tukea sekä edunvalvontaa.

En tunne taustaorganisaatiota (Itä-uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys), mutta vaikuttaa toimivan ok.

33. Klubitalo laatii oman budjettinsa ja seuraa sen toteutumista. Hallitus tai neuvoa –antava hallitus hyväksyy budjetin ennen tilikauden alkua ja seuraa sitä säännöllisesti tilikauden aikana.

Se on ihan ok.

34. Henkilökunnan palkat ovat kilpailukykyisiä verrattuina vastaavien tehtävien palkkoihin mielenterveysalalla.

Olen kuullut puhuttavan että ovat.

35. Klubitalolla on asianmukaisten viranomaisten tuki ja kaikki tarpeelliset luvat ja valtakirjat. Klubitalo toimii yhteistyössä sellaisten henkilöiden ja organisaatioiden kanssa, jotka voivat lisätä klubitalon vaikuttavuutta yhteiskunnassa.

Mielestäni meillä on vaikuttavuutta riittävästi. Ei pidä tehdä asioista liian vaikeita.

36. Klubitalolla on avoimia keskustelutilaisuuksia ja toimintatapoja, jotka tekevät mahdolliseksi jäsenten ja henkilökunnan aktiivisen osallistumisen päätöksentekoon, yleensä konsensuksessa, asioissa, jotka koskevat hallintoa, toimintaperiaatteista sopimista sekä klubitalon tulevaisuuden suuntalinjoja ja kehittämistä.

Informaatiota pitää tulla jäsenille tarpeeksi rahoituksesta, ettei tule ikäviä yllätyksiä.

TAMPERE BY DAY

SEMINAARI, AIHEENA TUETTU TYÖ.

”AAMULLA VARHAIN KUN AURINKO NOUSEE...”

ME LÄHDETÄÄN KOHTI TAMPERETTA ELI MANSEA KUTEN NÄIN
SANOTAAN KANSANKIELELLÄ.

NAVIGOINTIONGELMIA, HEI KUSKI, KAI ME PÄÄSTÄÄN MATKAAN...

TIETYSTI, JA TAMPEREELLE MENNÄÄN...

KAUPUNKIEN NIMIKYLIT, NIISTÄ JOKAISESTA VOIS KIRJOITTA
RUNON, MUTTA MISSÄ ON KIRJOITTAJA?

NO, PAIKALLISESSA KAUPUNKIKUVASSA, NYT TAMPERE BY DAY...

JA SEMINAARISSA, OSALLISTUEN, AIHEENA TUETTU TYÖ...

KANNANOTTOJA PUOLIN JA TOISEN,

ESIMERKKEJÄ ERI TYÖMUODOISTA, PALJON INFOA,

EI TARVI TYHJÄN PÄÄN KANSSA POISTUA OVESTA...

JA AVATA KOTIOVEN...

HIENO REISSU KAIKENKAIKKIAAN,

KOTOSALLA OLLAAN JO ILLALLA...

KIRJ. MARKO REIMAN

TÄNÄ ILTANA:SAMIN LÄKSIÄISET

PRÄTKÄHIIRET SAAPUU ESTRADILLE,JOKA NYT ON KLUBITALON.
MOOTTORIT JYLLÄÄ JA KYPÄRÄN ALTA PALJASTUU TUTTU PÄÄ...

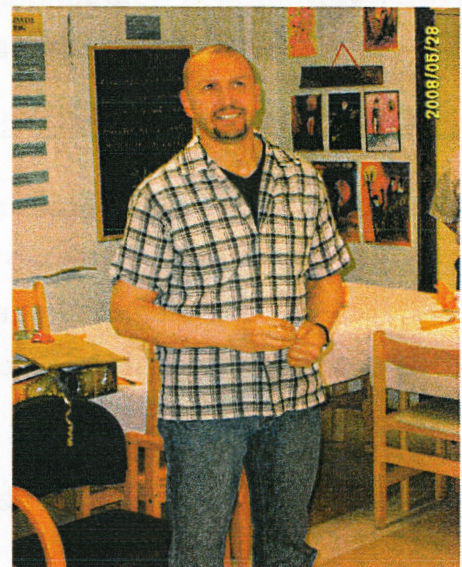
SITTEN ALLEKIRJOITTANUT PITÄÄ TERVETULIAISPUHEEN.
SITTEN KOHOTETAAN MALJOJA,JUHLAT VOI ALKAA...
SEURAAVANA ON VUOROSSA MARJUKAN SISÄLTÖRIKAS PUHE.
TUNNELMA NOUSEE,NYT JAETAAN LAHJOJA,
LAHJAT ON JUHLAPAPERISSA...
JA SITTEN SYÖDÄÄN,PÖYDISSÄ KÄY PUHEEN SORINA,
PALJON TUTTUJA PAIKALLA...

TEEMU JA ARTO ESITTÄVÄT LAULUN,JUUSO LUKEE YRJÄNÄN RUNOJA,
FIILIS ON KATOSSA...
SITTEN SIIEN YHTYY KUORO,YHTEISLAULUA...
SITTEN PAIKALLAOLIJAT KAHVITETAAN JA MARIANNE PITÄÄ PUHEEN
SAMILLE...
SITTEN ASTUN LAVALLE MINÄ,EIKU "MR. JOHNNY GUITAR"

"NIIN PÄÄTTY Y TÄÄ..."
MUISTAMME KAIKKI SAMIN HYVÄNÄ JOHTAJANA,
ELI TÄMÄ JUHLA ON OIKEALLE HENKILÖLLE,

ILLAN VIIMEINEN LAULU "KÄYN AHON LAITAA"
HERÄTTÄÄ MEIDÄT TÄHÄN KESÄÄN...
KIITOKSET KAIKILLE,JUHLIIN OSALLISTUNEILLE...

KIRJ. MARKO REIMAN





Kuoreveden ilmailupäivät!

Lähdimme matkaan torstaina töiden jälkeen klo 16:00. Vanhempien luona pistimme mökin kamiinan lämpenemään ja kytkimme sähköpatterit toimintaan ja TV:n auki. Janne nukkui makuupussissa sohvalla ja minä lakanoiden välissä keittiössä. Ennen nukkumaan menoa grillasimme vielä makkaraa ja söimme perunasalaattia ja punajuuri salaattia.

Janne sanoi aamulla nukkuneensa mökillä tosi hyvin, kuten minäkin. Perjantai aamuna heräsimme puoli kuusi ja suuntasimme alataloon aamukahville ja äidin puurolle. Lupasimme tehdä lauantaina polttopuita ja niinpä saimme äidin Mazdan lainaksi. Lähdimme kohti Kuoreveden Hallia kello kuusi. Ajoimme Lahden kautta Vääksyyn ja Padasjoen kautta Jämsään mistä oli vielä 20 km:a Kuorevedelle.

Varuskunta oli uusiutunut paljon. Uusia rakennuksia oli tullut ja pihapuut olivat kasvaneet viidessätoista vuodessa aivan eri pituuteen. Uusi lennonjohtotorni rakennuttu ja metsää kaadettu lentokentän reunoilta. Maksua alueelle ei ollut.

Ilmailupäivät alkoivat perjantaina klo 10:00 kun Midnight Hawks taitolentoryhmä saapui Kauhavalta Kuoreveden ilmatilaan ja lensi näytöksen kentän yläpuolella. Näimme myös osastotaitolennon jossa lensivät kaksi Hornetia, Redigo ja Hawk. Hornet lensi myös oman soolon, mikä oli tosi vaikuttava ja meteli hirveän hieno. Paikalle saapui myös Utista LearJet korvaamaan suomeen ostetun NH kopterin puuttumista. NH oli paikalla vain Ruotsin väreissä eikä lentänyt sooloa. Pikku koulutus kopteri Hughes lensi oman soolon.

Yritin jutella lentäjien ja mekaanikkojen kanssa lentämisestä ja koneiden vaatimasta huollosta sillä olen koulutukseltani ilmavoimien helikopteriapumekaanikko. Sainkin hyvän kontaktin alan ammattilaisiin. Sotku oli paikalla missä osallistuimme arvontaan ja söimme sotkun munkkeja. Arvonnan päävoitto oli lennätys Redigon kyydissä.

Varusmiehet esittivät sulkeisnäytöksen ja sotilaspoliisi kiinniottonäytöksen. Lähdimme kotiin kello 14:00 ja perille tulimme kello 19:00.



t. Veikko & Janne

Intenssiivi-jakso Tallinnassa 4.5.-18.5.2008

Aurinkoinen tervehdys kaikille! Olen toisen vuoden sairaanhoitaja- opiskelija (AMK) Porvoosta. Olen ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa Porvoon Klubitalolla seitsemän viikkoa. Harjoitteluni ajanjakso on 14.4.- 30.5.2008.

Osan harjoittelusta (2 vko) suoritin Tallinnassa järjestettävässä intenssiivijaksossa. Jakson aiheena oli kulttuurien välinen vuorovaikutus, johtaminen ja ongelmien ratkaisutaito. Jaksoon osallistui 40 opiskelijaa. He tulivat kuu- desta eri maasta: Suomesta, Venäjältä, Liettuasta, Puolasta, Saksasta ja Virosta. Kurssi käytiin englanniksi.

Asuimme Tallinnan vanhan kaupungin hostellissa nimeltä Tallinn Backpackers. Päivät olimme koulussa opiskelemassa ja tekemässä erilaisia käytännön harjoituksia. Päivät olivat pitkiä, mutta antoisia. Opimme toimimaan toisten kulttuurien edustajien kanssa ja saimme paljon uusia kokemuksia opiskelusta vieraalla kielellä.

Oli hämmästyttävää huomata, että vaikka kaikki maat sijatsevat suhteellisen lähellä toisiaan, on kulttuurisia eroja huomattavasti. Nämä erot tulivat erityisesti esille opiskelutyylyissä ja käyttäytymismalleissa. Esimerkiksi Saksalaiset opiskelijat pyrkivät täydellisyyteen ja ovat erittäin tarkkoja kirjallisissa tuotoksissaan. He teitittelevät opettajia ja sanovat heidän arvonimensä esim. Prof. tai Dr puhutellessa heitä. Liettualaiset opiskelijat ottivat muut jatkuvasti huomioon ja he olivat "me"-henkisiä.

Vapaa ajalla tutustuimme muihin opiskelijoihin paremmin. Tulimme toimeen toistemme kanssa todella hyvin, vaikka ajoittain oli pieniä väärinkäsityksiä kielen vuoksi. Tällä jaksolla huomasin sanattoman viestinnän tärkeyden. Aina ei tarvita sanoja itsensä ilmaisuun, vaan elekielellä pääsee todella pitkälle.

Jokainen opiskelija sai matkasta upeita muistoja ja hienoja kokemuksia. Pidämme yhteyttä toisiimme sähköpostilla ja tarkoituksena on, että kesällä käymme Saksassa tervehtimässä heidän tiimiä. Saksalaisen tiimin on tarkoitus tulla myös tutustumaan kauniiseen Suomeen elokuussa. Koen itseni etuoikeutetuksi, sillä sain mahtavia ystäviä =)

Ihanaa kesää teille kaikille!!!

Etty



Marikaa moikkaamassa Ruotsinpyhtään reissu 21.4.2008

Klubitalon ovet sulkeutuneet,"on kaikki pois lähteneet"
No,mihin?
No tietenkin Ruotsinpyhtäälle,Marikaa moikkaamaan...
Koukataan Tellervo-kodin kautta,muutama daami poimitaan kyytiin...
Bussi on melkein täysi,mutta mahdutaan hyvin...
Nimikyltit vaihtuu toiseen,sitten tullaan Loviisaan ja lisää matkalaisia.
Sitten bussi on täysi,kohta ollaan perillä...

Ensin pistää silmään paikan "kodikkuus" no kyl ne hommiakin tekee,
näkyyhän se taulullakin...
Nautitaan melko hyvästä säästä ja kahvipöydän antimista,tulee useamman
"santsattuakin" ja muitakin paikallisia tuttuja on jonon jatkeena...

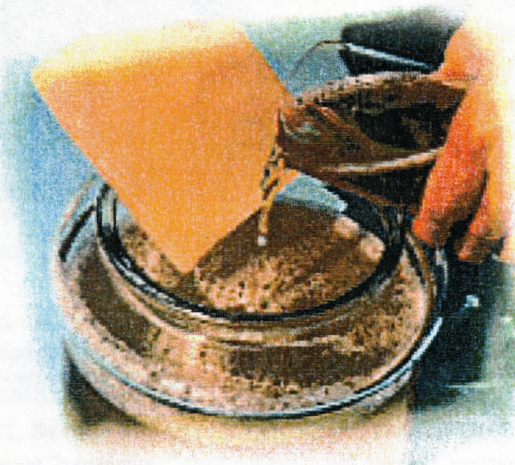
Aikansa pyörityämme alkaa kello lähentyä neljää,kotimatka voi alkaa...
Bussissa on tunnelmaa ja taas nuo nimikyltit seuraa toistaan,
jokainen voi kuvitella olevansa "joku" tätä arjen psykologiaa...
Ja sitä vartenhan me näitä matkoja tehdään,että ihmiset saa rentoutua,
edes hetken verran pois arjesta ja tavata muita,kyllähän meidänkin klubitalolla
käy vieraita ja silloin voi laittaa vähän parempaa päällekin...
kukin tekee sen tavallaan...

Kevät/kesän muita reissuja odotellessa,kiitokset tästä...
ja toivottavasti ilmat suosii...
Meidän hyvä kimppahenki on iso plus näissä hommissa...
Kiitokset kaikille,myös bussikuskille tästäkin onnistuneesta reissusta!
Myös allekirjoittaneen puolesta...

kirj. Marko Reiman

Kombucha-teen valmistusohje

Kombucha on terveyttä edistävä teejuoma, jota on valmistettu jo satojen vuosien ajan. Valmis juoma on siman makuinen.

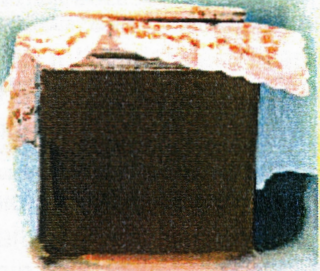


Valmistusaineet

- kombucha-sienikanta
- Noin 70 - 100 g valkoista sokeria vesilitraa kohden (1 teelusikallinen sokeria painaa noin 5 grammaa)
- 2 teelusikallista mustaa tai vihreää teetä vesilitraa kohden

Tarvikkeet

- Yksi 2 - 4 litran kattilan veden keittämiseen
- Yksi 2 - 4 litran suljettava lasi- tai posliiniastia
- Kumilenkki tai kuminauhaa
- Puuvilla- tai pellavaliina, tai paperiliina
- Pulloja



Tämän kesän aikana valmistan Porvoon Klubitalolla Kombucha-teeä. Teen valmistamiseen tarvitset kombucha-sienikannan, jonka saat ilmaiseksi Aleksilta klubilta.

On paras aloittaa kahden litran erällä. Sitten kun kombuchasi on kasvanut isommaksi ja lisääntynyt, voit tehdä suurempia eräjä juomaa.

1. - Valmista teetä tavalliseen tapaan: lisää mustaa tai vihreää teetä kiehuvaan veteen 2 teelusikallista vesilitraa kohden. Voit käyttää myös teepusseja. Anna teen hautua 15 minuuttia. Vihreää teetä saadaan samasta kasvista kuin mustaakin teetä
2. - Siivilöi teeledet juomasta (tai poista teepussit jos käytät niitä).
3. - Lisää noin 70 - 100 g valkoista sokeria teelitraa kohden kun tee on vielä kuumaa. 1 teelusikallinen sokeria painaa noin 5 g. Sekoita kunnes sokeri on liuennut teehen kokonaan.
4. - Anna sokeroidun teen jäähtyä kunnes sen lämpötila on korkeintaan 20 - 25 Celsius-astetta. Kombucha kuolee jos sen laittaa tätä kuumempaan nesteeseen.

5. - Kun tee on jäähtynyt, kaada se lasi-, posliini- tai saviastiaan. Lasiastia on paras. Älä käytä metallia. Saat helposti ison lasipurkin vaikkapa suolakurkkujen purkista.

6. - Jos valmistat kombucha-juomaa ensimmäistä kertaa, lisää teehen myös neste jonka sait kombuchan mukana. Seuraavilla kerroilla kombucha-juomaa valmistaessasi lisää teehen aina edellisestä erästä säästämääsi kombucha-juomaa noin kymmeneksen juomaerän tilavuudesta. Ilman tätä "alkupotkua" käyminen ei ala.



7. - Lisää kombucha-sieni juomaan.

8. - Peitä käymisastia pellava- tai puuvillaliinalla tai paperiliinalla, jotta juomaan ei pääse pölyä, roskia, ilmassa leijuvaa siitepölyä tai hedelmäkärpäsiä. Sido liina paikalleen kumilenkillä tai -nauhalla.

9- Anna nesteen käydä huoneen lämpötilasta riippuen 8 - 12 päivää. Mitä korkeampi huoneen lämpötila, sitä nopeampi käyminen. 8 - 12 päivää on vain suuntaa-antava aikaväli.

Kombucha tarvitsee lämpimän ja hiljaisen paikan, eikä sitä missään tapauksessa pidä siirtää. Lämpötila ei saa laskea alle 20° C eikä nousta yli 30° C. Ihanteellinen lämpötila on 23° - 27° C. Sieni ei tarvitse valoa. Kirkas auringonpaiste saattaa jopa vahingoittaa sitä. On siis parempi pitää sitä puolivarjossa. Käymisen aikana hiiva hajottaa sokerin hiilidioksidiksi, erilaisiksi orgaanisiksi hapoiksi ja muiksi yhdisteiksi. Näin kombucha-juoma saa ominaismakunsa.

Käymisen alkuvaiheessa juoma on hyvin makeaa, mutta käymisen edistyessä makeus häviää hiivan hajottaessa sokeria. Samalla bakteerit muodostavat happoja, joten juoma muuttuu makeasta happamaksi. Jos halutaan juoman jäävän hieman makeaksi, on käyminen pysäytettävä ajoissa. Kuivempi ja happamampi juoma saadaan jatkamalla käymistä kauemmin.



10. - Kun tee on saavuttanut sopivan happamuuden (pH 2,7 - 3,2), ota kombucha pois juomasta puhtain käsin. Sopiva happamuus on makuasia. Huuhtele sieni kylmässä tai haaleassa vedessä. Kaada astiaan lisää teetä ja aseta sieni välittömästi taas teehen. Muista oikeat lämpötilat ettei kombuchasi kuole!

Kaada juoma pulloihin. Täytä pulloit piripintaan. Jätä noin kymmenes juomasta "alkupotkuksi" seuraavalle juomaerälle. Korkita pulloit ilmatiiviisti. Mikäli pulloit on tiiviisti suljettu, juomasta tulee poreilevaa. Juoman suodattaminen ei ole tarpeellista. Siinä saa olla jonkin verran sakkaa. Sakka muodostuu hiivasoluista jotka tekevät juomasta poreilevaa. On sanottu että näillä hiivoilla olisi suotuisia vaikutuksia terveyteen.

11. - Juoma on parhaimmillaan kun se on kypsynyt muutaman päivän (noin 5 päivää) pulloituksen jälkeen.

12. - Kombucha-juoma on tyydyttävän makuista. Se poreilee, on hiukan hapanta ja virkistävää. Kombucha-juomaa juodaan tavallisesti kolme lasillista päivässä; lasillinen (1dl tai isompi) aamulla tyhjään mahaan, toinen lasillinen päivällä aterian jälkeen ja kolmas ennen nukkumaanmenoa.

13. - Kun laitat uuden erän käymään, muista aina lisätä teehen vähintään 10% valmista käynyttä kombucha-juomaa.

Huomioita ja vinkkejä

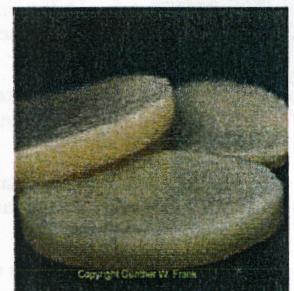
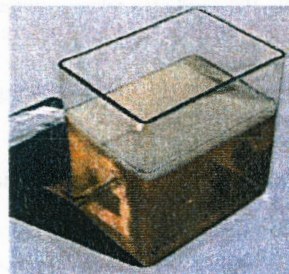
Toisinaan kombucha kelluu nesteen pinnalla, toisinaan se laskeutuu pohjalle. Sienen toiminnan kannalta sillä ei ole merkitystä; kumpikin kelpaa. Kun kombucha laskeutuu teen pohjalle, alkaa pinnalle kasvaa uusi kombucha ("vauva"). Kombucha tarvitsee aikaa lisääntyäkseen. Aluksi pinnalle muodostuu kalvomainen kerros. Mitä kauemmin annat sen olla, sitä paksummaksi se muodostuu.

Jos sinulla on ongelmia "vauvojen" kasvattamisessa (esimerkiksi kylmänä talvena), kokeile tätä: erota "vauvan" kasvattamiseen käyttämäsi neste juomaksi tarkoitettusta nesteestä, jotta voit antaa sienen kasvaa siinä pitemmän aikaa. Anna uuden sienen kasvaa kolmesta viiteen viikkoa.

Kombucha kasvaa ja peittää teen pinnan kokonaan. Kun se on peittänyt pinnan, se alkaa kasvaa paksuutta. Paksumpi sieni koostuu helposti toisistaan irtoavista kerroksista. Ne voi irrottaa toisistaan ja niitä voi käyttää erikseen uuden juoman valmistamiseen. Aina kun sieni laskeutuu teen pohjalle, uusi alkaa kasvaa pinnalle.

Tähän tapaan kombucha-sieni siis kasvaa kunnes se ennen pitkää alkaa asteittain tummua. Kun se on tummunut liikaisen ruskeaksi, heitä se pois ja korvaa se sen jälkeläisellä. Näin yksi kombucha-sieni tarjoaa sinulle, perheellesi ja ystäville jatkuvan kombucha-juoman lähteen, ja vieläpä puoli-ilmaiseksi.

Jaa "kombuchavauvat" ystäville.



Terveydellisin terveisin, Aleksis

Keväkummun loma päivät

Lähdimme Matkaan Lehti-Hamarista ambulanssin kyydissä n.klo. 5:00 huonojen yöunien jälkeen, koska olihan siitä saatu klubitalolla erityis -suositus. Vanhemmat tulivat aamusella mökilleni sammuttamaan valot, tv. n, laittoivat lämpö patterit nolille, ottivat rahani sekä luottokorttini. Enteilihän tämä pitkää pakkohoito päätöstä. Ajattelin portilla lähtiessäni lepääväni lanssissa siteissä vartin. Aamulla lähtiessäni vedin minuuttikaurahiutaleet hätäisesti kitusiin. Sivupersonani sanoi viihtyvän ambulanssissa tosi hyvin, sitä mieltä minäkin olin. Neljä vuorokautta rauhoitushuoneessa levättyäni ihmettelin mikä maa mikä valuutta? Riensin syömään paripäivää vanhaa kaalilaatikkaa ,ja kylläpä kylmä ruoka maittoi. Lupasin hoiturille olla kiltisti niin sain puolukkahilloa kaalilooran päälle. Lähdin vapisevan kropan voimalla suihkuun, jossa jo joku nainen oli vahingossa miesten puolella pesulla, meni fiilis siitä.

Sairaala oli muuttunut paljon, suljettu osasto oli yläkerrassa ja hyvin kodin omainen ja hoitureissakin oli paljon tuttuja. Sairaalan ja rannan edestä oli otettu paljon puita pois ,uusi lintutornikin oli rakennettu. Maksu lomasta oli 20e/vrk sisältäen ruuan, yöpymisen ja muut virikkeet, sekä napit naamariin pistoksia pois laskematta.

Kuntoutumiseni alkoi aamulla 5.55 ,kun sairaalan paras rauhoitus porukka piikkeineen saapui ambulanssia vastaan. Sivupersonallani oli ilo seurata tapahtumien kulkua. Näimme myös osaton mies gorillat ,jotka pistivät parastaan. Sitten yllääärin jylisevä ääni asetti näytökselle huikaisevat loppu soolot. Paikalle saapui myös 7 poliisia korvaamaan henkilökuntaa muihin tehtäviin. Yksi puhui Ruotsia ,mutta ei soloillut kummemmin.

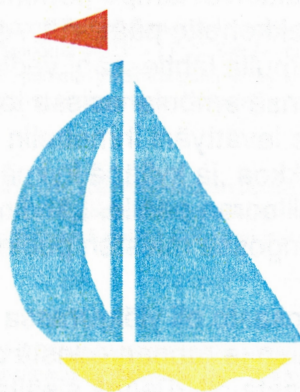
Yritin kommunikoida toisten potilastovereiden kanssa pakkohoitopäätöksestäni, sillä olenhan skitsofreenikko seitsemässä polvessa. En saanut mitään kontaktia, muuten kun nyrkeilläni. Ala-sairaalassa join vanhaa graniini mehua paakkujen kanssa ja osallistuin arvontaan missä pääpalkintona oli ilmainen verensokerin tarkistus. Sairaalasta kotiuduin kesällä 6 kk myöhemmin.



Teemu odottelemassa pakkohoitopäätöstä

kesä 2008

Porvoon Klubitalolla



*Kesä-, heinä- ja elokuussa Klubitalo on avoinna seuraavasti:
Maanantaista torstaihin klo 8.00 – 16.00
Perjantaisin klo 8.00 – 14.15*

Keskiviikon iltaohjelmat ovat tauolla kesäkuun alusta elokuun loppuun asti. Iltaohjelmat alkavat taas pyöriä syyskuun alusta. Kerro toiveesi syksyn iltojen aiheiksi Klubilla!

Viikkokokous pidetään joka tiistai klo 13.00. Silloin suunnitellaan yhdessä toimintaa ja päätetään tärkeistä Klubitalon asioista. Kun olet mukana, pääset vaikuttamaan! Ilmaiset kokouskahvit!

Jokaisen kuukauden ensimmäisenä tiistaina juodaan kakkukahvit syntymäpäiväsankareiden kunniaksi klo 14.00. Klubitalon 6-vuotis synttärakahvit juodaan siis tiistaina 1.7.08 klo 14.00. Tervetuloa!

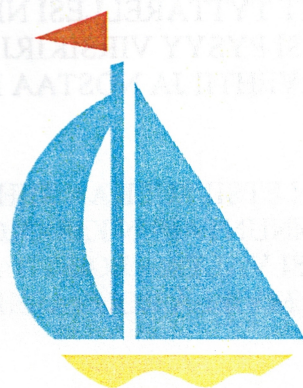
*Henkilökunnan lomat:
Marjukka 1.6. – 6.7.2008
Anna – Maija 7.7. – 20.7.2008
Tuomas 21.7. – 25.7.2008*

Kesäloma- sijaiseksi saamme vanhan tuttumme Aleksii Saarelan. Hän aloittaa kesätyöt kesäkuun alussa, ja lopettaa elokuun puolivälissä.

*Juhannusaattona Klubitalolla syödään yhdessä Juhannuslounasta!
Ilmoittaudu Klubitalolle, normaali lounasmaksu (3e).*

*Porvoon Klubitalon väki lähtee kesäretkelle Suomenlinnaan
Helsinkiin keskiviikkona 16.7.2008. Kellonajat tarkentuvat lähempänä
ajankohtaa. Klubitalo on avoinna kyseisenä päivänä. Ilmoittaudu
ajoissa! Omavastuu!*

*Marjukka, Liisa ja Veikko lähtevät ICCD:n järjestämään
kansainväliseen Fountain House – koulutukseen kolmeksi viikoksi
elokuun alusta alkaen. Koulutuspaikka on Mosaic House Lontoossa.
Terveiset koulutuksesta kuulet alkusyksystä!*



*Porvoon Klubitalo toivottaa kaikille
lukijoille raikasta kesän tuoksua, kaunista
lintujen liverrystä, lämmintä tuulen
henkäystä hiuksissa ja auringon
läikähdyksiä kasvoilla!*

SUVIVIRSI

OI MAAMME SUOMI,SUVENMAA
SUN HELMOISTAS LAPSET JUOSTA SAA...
OI SUVI SULOINEN,
ANNOIT TYTTÄRELLESI NIMEN...

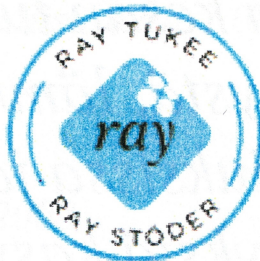
KÄY LAPSIESI TIE,OI SUVIMAA
KERRO KARTANOISTASI,PUUTARHOISTASI,
JOTTA KULKEA SAAN,
JA ILTAHÄMÄRÄSSÄ TYTTÖNI HYVÄSTELLÄ...

OI SUVI SULOINEN,
NIIN ANNOIT TYTTÄRELLESI NIMEN...
VIELÄKÖ LAULUSI PYSYY VIRSIKIRJASI VÄLISSÄ
JA KANTTORI TERVEHTII JA NOSTAA HATTUAAN...

HÄNKIN ETSII SULKAA SIIHEN,
NAUTTII SUNNUNTAISIN KIRKKOVIININ,
EI ETSI VALTAA,LOISTOA,
MUISTAA AINA HYMYILLÄ,ROUVASHENKILÖILLE...

Marko Reiman, Porvoo
Markon kesäisen runon myötä
Klubitalo toivottaa kaikille onnellista kesää!

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



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

E-mail: porvoonklubitalo@elisanet.fi
<http://personal.inet.fi/yhdistys/porvoonklubitalo>