KRENITTÄREN
KIEVARI
Porvoon klubitalo
Borgå klubbhus
Jäsenlehti
39
Medlemsblad

Porvoon Klubitalo

Mielenterveyskuntoutujat ja palkattu henkilökunta muodostavat yhdessä tasavertaisen ja kuntouttavan yhteisön, Klubitalon. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja sen tavoitteena on kuntoutujan omanarvontunnon ja elämänhallinnan lisääntyminen.

Porvoon Klubitalo

Osoite: Linnankoskenkatu 32
06100 PORVOO

Puh: 019-524 8086
Fax: 019-524 8087
E-mail: porvoonklubitalo@elisanet.fi
WWW: http://personal.inet.fi/yhdistys/porvoonklubitalo/

Aukioloajat (kesällä): Ma - To 8:00 - 16:00, Pe 8:00 -14:15

Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Päivän aikana voi oppia uusia taitoja, osallistua yhteisön rakentamiseen ja vahvistaa sosiaalisia suhteita. Kaikki Klubitalon ylläpitämiseen tarvittava työ pyritään tekemään omin voimin. Klubitalon tavoitteena on myös edistää jäsentensä työnsaanti- opiskelumahdollisuuksia. Jäsenellä on mahdollisuus osallistua sekä kotimaisen että kansainvälisen klubitaloverkoston toimintaan.

Jäseneksi voivat hakeutua vähintään 18-vuotiaat henkilöt, joilla on, tai on ollut joskus mielenterveysongelmia. Jäsenyys on vapaaehtoinen, aikarajoitteeton ja maksuton.

Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Socialpsykiatriska föreningen i Östra-Nyland rf

RAY TUKEE
ray
RAY STÖDER

Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro. 39

Sisällys:

4. **Pääkirjoitus**

5. – 6. **Keittiön ja siivouksen uudet tuulet**

7. **Kuivin jaloin Klubitaloon**

8. – 9. **Porvoon Klubitalo täytti 6 vuotta heinäkuussa**

10. – 11. **Retki Suomenlinnaan**

12. – 13. **Runonurkka**

14. **Klubitalon tiedotuksia**

15. **Reseptinurkka: katkarapukeitto**

16. – 17. **Taideharrastus**

18. – 19. **Tulevia tapahtumia**

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy lokakuussa!

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Guy, Marko R, Pirkko, Marjukka, Anna-Maija, Aleksi, Tuomas, Arto, Liisa

PÄÄKIRJOITUS

TÄMÄ KESÄ

Linnut visertää puissa,
ihmiset haukottelee,kassajonoissa
”ootko muistanut,Iiris” soi radiossa,
kesäpäivä on kauneimmillaan…

Et ole yksin ollenkaan,
kai muistat sen kaupungille lähtiessä.
Klubille voi tulla vaikka rannalta,
uimasta tai kaupungin vilinästä,
täällä tapaa muitakin ihmisiä.

Kesä on kurkannut ikkunasta,
niin monet kerrat.
Yhdessä parannamme maailmaa,
siis: pidetään vielä hovii pöydässä…

Jo ennen syyslehden tippumista,
varpaille…
voidaan vielä kulkea,kesäisellä torilla!
”eilen oltiin Helsingissä,huomenna en muista missä?”
-lainaten

Kirjoittaja Marko Reimanilta hyvää kesän jatkoa kaikille!

Keittiön ja siivouksen uudet tuulet Klubitalolla

Klubitalon keittiö on kokenut aikamoisia muutoksia sitten viime syksyn.

Ehkä suurin mullistus on koettu tiskauksen suhteen. Aikaisemmin Klubitalolla oli tavallinen kotikäyttöön tarkoitettu tiskikone, joka tiskasi, tiskasi ja tiskasi... Aikaa kului tuhottomasti, eikä astioistakaan mahtunut siihen kuin murto-osa. Jotain oli siis tehtävä. Ryhdyttiin tuumasta toimeen, eikä aikaakaan kun meillä jo komeili hieno laitoskeittiöön tarkoitettu tiskikone. Tämä "Vanhaksi Rouvaksi" ristitty tehotiskari ei ole aivan eilisen teeren tyttöjä, vaan on vuosimallia 1984. Ikä ei Vanhaa Rouvaa kuitenkaan paina, vaan se tiskaa kolmessa minuutissa astiat mukisematta. Joskus se yskähtelee ja äksyilee kuten ohjaajansakin, mutta molemmat ovat ikäisikseen vielä varsin timmissä kunnossa ;)

Vanhan Rouvan tulo on selvästi piristänyt Klubitalon jäsenten osallistumista keittiöyksikön toimintaan, ja moni jäsen on opetellut koneen käyttämistä. Toimiakseen kunnossa Vanha Rouva vaatii kokoamista/purkamista ja huolellista puhdistamista joka päivä.

Klubitalon jäsenmäärä on lisääntynyt ja sen myötä päivittäisten kävijöiden määrä on kasvanut. Se puolestaan on aiheuttanut paineita keittiön sähkölieden kapasiteetille. Toinen sähköliesi on myös hankintalistalla.

Siivouksen suhteen olemme myös uudistaneet sekä välineitä, että puhdistusaineita Klubitalolla. Historiaa ovat nyt aina märkinä ja epähygieenisinä roikkuvat lankamopit ja hurjat pesuainepatterit siivouskomerossa. Tilalle olemme hankkineet levykehysmopin, kuivaimen sekä helposti pestäviä mikrokuitumoppeja ja -liinoja. Pesuainevalikoimamme on

vähentynyt kolmeen tiivistepesuaineeseen, joilla pystymme siivoamaan kaikki Klubitalon tilat. Toivelistalla on vielä siivousvaunu, joka keventäisi siivoustyötä ja johon saisimme näppärästi sijoitettua kaikki siivousvälineet ja -aineet.

Nykyaikaisia laitossiivousmenetelmiä tarvitaan kahdessa siirtymätyöpaikassamme, joten nyt jäsenet voivat kaikessa rauhassa harjoitella ammattimaista siivoustyötä jo Klubitalon sisällä. Luvassa on siivoustyönohjausta sekä klubin ohjaajien, että ulkopuolisen siivousasiantuntijan voimin syksymmällä.

Anna-Maija

ODOTETTAVISSA TYÖNTÄYTEISIÄ PÄIVIÄ MOSAIC HOUSESSA

6-vuotiaan Porvoon Klubitalon väki on alusta alkaen käynyt ICCD:n (International Center of Clubhouse Development) järjestämissä koulutuksissa ja seminaareissa. Vuonna 2002 Juuso, Anne ja Sami kävivät kolmen viikon peruskoulutuksen Lontoon Mosaic Housessa. Vuotta myöhemmin Teemu ja Soile kävivät saman koulutuksen Fontänhusetissa Malmössä. Guy ja Marika hakivat opetusta jälleen Mosaic Housesta kesällä 2006. Porvoon Klubitalon jäsenet ja henkilökunta ovat osallistuneet myös kansainvälisiin seminaareihin: Helsinki 2005, Munchen 2006 ja Milwaukee 2007.

Tänä kesänä on taas koulutuksen aika. Liisa ja Marjukka lähtevät 4.8. alkavaan koulutukseen Lontoon Mosaic Houseen. Koulutus kestää kolme viikkoa. Aluksi myös Veikon piti lähteä, mutta hän joutui perumaan osallistumisensa.

Liisa: "Olen antanut kertoa itselleni, ettei klubitalokoulutuksissa harrasteta kammottavia kalvosulkeisia. Olen kuullut myöskin että kurssi sisältää sopivassa suhteessa käytäntöä ja teoriaa! Se on motivoivaa!"

Marjukka: "On mielenkiintoista nähdä kuinka Klubitalo toimii toisessa maassa ja erilaisessa kulttuurissa. Olen etukäteen kuullut että päivät tulemaan olemaan hyvin työntäyteisiä, ja iltaisinkin on yhteistä ohjelmaa tiedossa. Luulen kuitenkin, että tällaisesta syväsukelluksesta klubitalo-maailmaan oppii paljon. Toivon että saan siellä lisättyä omaa näkemystäni siitä kuinka Klubitalo-malli toimii. Erityisesti minua kiinnostaa tutustua talous- ja hallinnon yksikköön.

Ennen koulutusmatkaa olemme tehneet ennakkotehtäviä ja asettaneet tavoitteitta omaan kouluttautumiseen, sekä Porvoon Klubitalon kehittämiseen. Olemme vastanneet kysymyksiin tietysti englannin kielellä – onneksi – koska siinä on tullut harjoiteltua myös ammattisanastoa."

KUIVIN JALOIN KLUBITALOON!

Kaikki Porvoon Klubitalon kävijät muistavat hyvin, kuinka vesisateen jälkeen ulko-oven eteen muodostui syvä vesilammikko. Kengät kastuivat, vaikka kuinka yritti yhdellä loikalla sisään. Heinäkuussa 2008 päästiin vihdoinkin tästä ongelmasta eroon. Klubitalon ulko-oven edustalle kaivettiin salaoja, jonka ansiosta vedet ohjautuvat viemäriin. Tervetuloa siis kuivin jaloin syyssateillakin Klubitalolle!

Toimeentulotukea jää hakematta suuria summia, koska ihmiset eivät tiedä olevansa oikeutettuja saamaan sitä. Tästä oli paljon uutisia heinäkuussa 2008. Jos haluat tietää oletko oikeutettu saamaan toimeentulotukea, ota yhteyttä oman kaupungin sosiaalitoimistoon tai käy netissä sivulla http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971412

KLUBITALON 6V. SYNTTÄRIT

Kuusi vuotta on klubitalo Porvoossa ollut, ja yhtä ja toista on sinä aikana ennättänyt tapahtua, mutta kenties suurimmat muutokset ovat vielä melko tuoreita. 1.7.2008 synttäreitä ei ollut viettämässä klubitaloa perustamassa olleita henkilökunnan edustajia. Toisaalta paikalla oli toiminnanjohtaja Marianna Sorvali, joka on taustaorganisaation puolesta ollut mukana kuluneen 6 vuoden aikana.

Keli ei ollut järjin imarteleva, satoi nimittäin aika ankarasti.

Siitä huolimatta osallistujia synttäriherkuille kertyi hieman toista kymmentä.

Klubi oli koreasti koristeltu ilmapalloin ja serpentiinein.

Juhlallisuudet alkoivat Markon runolla, jonka jälkeen kilisteltiin maljoja ja siirryttiin kahvipöytään, joka lähes notkui valtavasta ja herkullisen näköisestä mansikkakakusta. Juhlien jälkeen voin myös todeta, ettei kakku ollut pelkästään herkullisen näköinen, vaan myös makuinen.

Verkoston sähköposti tulvi onnitteluviestejä, niin etten tiedä kerkesimmekö edes vastata kaikkiin..

Tekstin kirjoitti: Tuomas

KLUBILAISTEN PÄIVÄ SUOMENLINNASSA 16.7.2008

Tasan kello 10 lähdetään ajamaan, hyvin mahdutaan pikkubussiin
eli matka voi alkaa...kymmenkunta osallistujaa lähtee mukaan.

Siinä 10.45 ollaan jo Hesassa, tarkemmin kauppatorilla, ja noustaan bussista.
Lautta lähteekin kohtapuolin, hieno fiilis muuten...
Ostetaan matkaliput edes takaisin, ja sitten meri-ilmastoon, joka hieman viilentää.
Noustaan maihin, lokit kirkuvat yllämme eikä sade pahemmin häiritse.
Vähän välillä tihuttaa.

Kierrellään "sinistä reittiä" saarta eteenpäin. Ensimmäinen kohde
eli paikallinen kirkko ei ole vielä auki, se aukeaa vasta puolen tunnin päästä.
Kuvia otetaan...Aleksi ottaa paljon kuvia.
Sitten se on semmoista tarpomista, kunnes saavutaan pizzeriaan,
siellä vaihdetaan ajatuksia.
Ostin matkalla yhdestä kojusta postikortin,
mielestäni "Brian Setzer Orchestra"-tyyppisen, eli rokki on kuvassa mukana.
Aleksi ottaa taas kuvia...näyttää sitten niitä Marjukalle...siis klubilla.

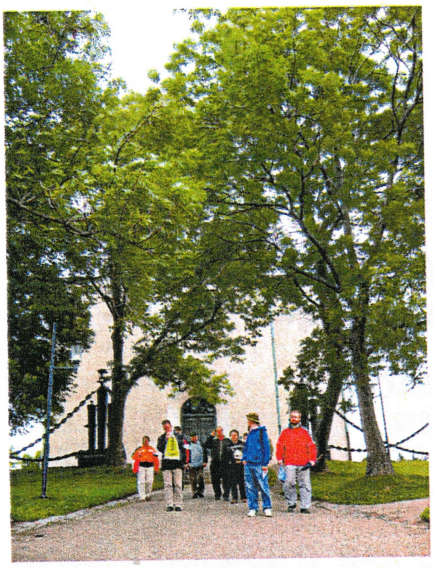
Eväät syötiin taukopaikalla, kiitokset klubille niistä!
Melko nappiin menee aikataulut, takaisin lähdetään noin 15.00.
"Soparin" pikkubussilla, of course.
Radiosta tulee rokkia, sitä on kiva kuunnella, porukkaa alkaa jo vähän väsyttää.
Matka menee hyvin ja ollaan takaisin klubitalon pihalla noin 15.50 eli sekin täsmää.

LAINEET

Viliseviä katseita, lokin kirskuntaa
ilman kirjaa tai lokikirjaa...
Laineet, jotka saattaa meidät satamaan
Laineet, joille ei voi kertoa kuiteskaan?

Ne laimenee kuin viini,
merenneidon suussa,
me emme juopuneetkaan...

kirj. Marko Reiman



Suomenlinnassa riittää paljon ihmeteltävää: kauniit maisemat, kirkko, linnoitus, historiaa, ihana merituuli …

Klubilaisten runoja:

LAULUJOUTSENIA

PIHAMAA,HIMMEINE LYHTYINEEN.
HIEKKALAATIKOLLA,
OMA SORMUS ON,SUKLAAKUORRUTETTU,
JOKA TYTÖLLÄ ...SUKLAAPAPERI ROSKIKSEEN.

NIIN,SÄ NÄÄTKÖ TUON PIENEN TYTÖN
HIEKKALAATIKOLLA LEIKKIVÄN.
HÄN TIEDÄ EI VIELÄ,
MAAILMASTA PALJOAKAAN...

ÄITI HUUTAA "SYÖMÄÄN"
JA TYTTÖ PYYHKII HIEKAT PIELUKSISTAAN,
ON LÄHIÖ SAANUT OMAN KREIVITTÄRENSÄ,
RANNALLA LIIKKUU LAULUJOUTSENIA...

VUODET KULJETTAA LYRIIKKAA,
SAAT TAVATA TUON TYTÖN UUDESTAAN,HIEKKALAATIKON LAPIO,
ON KAIT VAIHTUNUT PALAVAAN TUPAKKAAN,
TYTTÖ PYYHKII VIINITILKAN PIELUKSISTAAN...
PULLO VIINIÄ ON JUOTU LIKKAKAVERIN KAA,
JA TAAS HE KUMARTAVAT KYYDISTÄ...
SILTI TAKSIKUSKI KATSOO VIELÄ RANNALLE,LAULUJOUTSENIA...
TYTÖT JÄÄVÄT HELSINGIN LAITAOSIIN...

LÄHIÖÖSI ON MUUTTANUT UUSI ASUKAS,
MUISTAT TUON TYTÖN,JO NAISEKSI VARTTUNEEN.
HÄN TYÖNTÄÄ LASTENVAUNUJA JA MOIKKAA SUA,
HIEKKALAATIKON LAIDALLA...RANNALLA ON LAULUIJOUTSENIA...
PYYDÄT HÄNET KAHVILLE,ILTAPÄIVÄLLÄ,HÄN JÄTTÄÄ VAUNUT,
RAPPUKÄYTÄVÄÄN JA ASTUU KABINETTIISI,
YHDESSÄ TE KATSOTTE "KAURISMÄEN" LEFFAA,
ILTA TUMMENTAA KAHVIN KUPEISTA...

ENTÄ HUOMENNA,ONKO RANNALLA,LAULUJOUTSENIA?
VIELÄKÖ HIEKKALAATIKOLLA ON LAPSIA?
TAPAATKO VIELÄ KOULUMATKALLA,IHASTUKSIA?
VIELÄKÖ KABINETTIISI MAHTUU ILTAPÄIVÄKAHVI-SEURAA?

MARKO REIMAN

PORVOO

KÄENPESÄ

ISTU VIEREISEEN PÖYTÄÄN,
LUO DAAMIN ODOTTAVAN,SAUMASUKISSAAN.
TÄÄLLÄ LEMPI LENTÄÄ LAILLA
KÄEN,PESÄSTÄ LÖYTYNEEN.

JA ILTAMYÖHÄÄN,SULJET VERHOSI,
VOIT NÄHDÄ NAISEN KYYNELEEN.
ONKO SE KORU TAI JOKU MUU
PIAN ROMMI LÄMMITTÄÄ SUN.

HYVÄÄ ILTAA,MUISTITHAN KIRJOITTAA,
YLPEÄNÄ,NIMESI VIERASKIRJAAN,
SILLÄ SEN SIVUJA,ET ENÄÄ NÄÄ?

MENET SINNE TAI TÄNNE,
IKKUNA RAOLLAAN AUKI
JA AAMUTUIMAAN KAHVI,
PÖYTÄLIINOINEEN...

JOKU LUKEE JOTAIN KIRJAA
KÄÄRII SEN KÄÄRILIINAAN,
USKOVAISIA KOPUTTAA OVELLE TAAS,
MUISTAT PIENEN KIEVARIN,DAAMIN KAA

EI KAI TEILTÄ JÄÄNYT MITÄÄN,
SÄNGYN LAITAAN? Marko Reiman, Porvoo

Jäsenemme Pirkko on koonnut kirjahyllynsä kirjoista aforismeja:

" YSTÄVÄLLISYYS JA AVULIAISUUS SELVENTÄÄ KAIKEN, VALAISEE KAIKEN. YSTÄVÄLLISYYS JA AVULIAISUUS OVAT AINOATA REALISMIA, ELÄMÄN JA ONNEN TODELLISUUTTA. ME KUKIN VOIMME KASVAA TÄHÄN AINOAAN TODELISUTEEN OSOITTAMALLA KORUTONTA YKSINKERTAISTA YSTÄVÄLLISYYTTÄ JUURI SITÄ TAI NIITÄ OLENTOJA KOHTAAN, JOTKA JUURI NYT SATTUVAT OLEMAAN LÄHETTYVILLÄMME. JUURI SE LISÄÄ ONNELLISUUTTA: ENEMMÄN JA TODELLISEMMIN KUIN MIKÄÄN MUU." (Opetusneuvos Yrjö Kallinen 1950)

" TEE AINA NIIN KUIN ON OIKEIN, SE ILAHDUTTAA JOITAKUITA JA LYÖ LOPUT ÄLLIKÄLLÄ."
(Mietekirja)

KLUBITALON RETKIMAKSUT

Viikkokokouksessa 8.7. päätettiin, ettei retkien ja matkojen osallistumismaksuja (omavastuuosuuksia) saa enää takaisin, **jos peruu lähtönsä ilmoittautumisajan jälkeen**. Osallistumismaksut kerätään ilmoittautumisajan päättyessä. Yleensä omavastuuosuus on 3 – 10 euroa.

Kyydityket tilataan tietylle määrälle ihmisiä, ja paineet nostaa muiden lähtijöiden maksamia kustannuksia kasvavat, jos peruutuksia tulee viime hetkellä.

PORVOON KLUBITALON SIIRTYMÄTYÖTILANNE

Siivoustyö jatkuu Epoon vanhainkodin ryhmäkoti Pihlajamäessä. Viimeisen vajaan vuoden aikana siivousmenetelmät ovat siellä uusiutuneet ja nykyaikaistuneet. Välineetkin ovat uusia. Olemme myös saaneet opastusta ja ohjeistusta Porvoon kaupungin siivoustyön ohjaajilta. Uusien menetelmien myötä siivouksesta on tullut tehokkaampaa ja ergonomisesti kevyempää.

Porvoon seudun Työvoiman palvelukeskuksen siivoustyö on ollut tauolla kesälomien ajan, mutta jatkuu taas elokuun alusta alkaen. **Olemme Klubitalolla muuttaneet omia siivousmenetelmiä vastaamaan sekä Työvoiman palvelukeskuksen että ryhmäkoti Pihlajamäen siivousmenetelmiä, joten jäsenet saavat harjoitella siirtymätyöpaikkojen siivousmenetelmiä kaikessa rauhassa Klubitalon sisällä.**

Kesätyönä yksi jäsenemme teki puutarhurin töitä palvelutalo Hongaksessa touko- kesäkuun ajan. Työhön kuului paljon rikkaruohojen kitkemistä, kasvien harventamista ja muutenkin pihan siistimistä. Puutarhurin työ on aika raskasta, varsinkin hellepäivinä, mutta toisaalta kaunis ja rauhallinen ympäristö ja itsenäinen työ tekevät työpaikasta erittäin mieluisan. Kyseessä oli Klubitalon jäsenten kolmas kesä puutarhurin tehtävissä Hongaksessa.

Klubin keittiö suosittelee:

Katkarapukeitto:

Ainekset:

1 prk tomaattimurskaa

2 rkl tomaattipyrettä

2 sipulia

2 valkosipulinkynttä

2 dl punaisia linssejä

200-500g katkarapuja

2-4dl kermaa

2-3 kasvisliemikuutiota

litra vettä

oreganoa

mustapippuria

Kuori ja paloittele sipulit. Kuullota kattilan pohjalla öljyssä. Lisää vesi sekä kasvisliemikuutiot, valkosipulit, tomaattimurska sekä –pyre. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää huuhdellut linssit, keitä vielä noin 5-10 minuuttia. Lisää katkaravut kun keitto ei ole enää kiehuvaa (jos katkarapuja keittää ne muuttuvat koviksi ja kuiviksi). Mausta oman maun mukaan oreganolla ja mustapippurilla.

Jälkkäriehdotus:

HedelmäSmoothie:

banaanijogurttia

ananasmehua

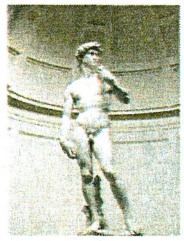
hedelmäsekoitusta

Sörssää kaikki tehosekoittimessa,

tarjoile kylmänä kermavaahtosilmän kanssa.

- NAM!

Taide harrastuksena



Mitä taide oikeastaan on? Se merkitsee meille jokaiselle eri tavoin. Toiselle pelkästään ruostunut ämpäri ojassa saattaa olla taidetta, toiselle suurten mestareiden maalaukset. Wikipedia kertoo: "Taiteessa pyritään yleensä kauneuteen; silti taidetta voi olla myös sellainen, joka aiheuttaa kokijassaan muitakin kuin esteettisyyden tunteita. Se, onko jokin teos taidetta, riippuu tarkastelijan omaksumasta taidekäsityksestä." Tähän perustuen mikä tahansa voi olla taidetta.

Itse käytän taidetta röyhkeästi hyväkseni. Se on minulle kanava tuottaa ja ilmentää tunteitani, ajatuksiani sekä tekojani. Maalaukset eivät valita vaikka ne esittävätkin vihani kohteita (joita ei tosin monia ole), ei hätkähdä vaikka pahimmat pelkoni muuttuvat "lihaksi" kankaalla, ei naura vaikka iloni ilmentyisi kuvassa. Täten taide on kaikennielevä ystävä, jolle voin purkaa ilot ja surut, sekä kaiken niiden väliltä. Tämä ei tarkoita, ettenkö suhtautuisi harrastukseeni nöyrästi; olen äärimmäisen kiitollinen tästä taidosta, sekä mahdollisuudesta löytää "sisäinen lapseni" yhä uudelleen. Maalaukset ovat minulle mahdollisuus päästää tämä sisäinen puoleni valloilleen.

"Immanuel Kantin mukaan ihminen ei voi saada tietoa ympäristön todellisesta olemuksesta, vaan ympäröivä maailma ilmentyy havainnoissamme sellaisena, kuin aistimme ne hahmottavat. Estetiikka ei siis myöskään kerro mitään tarkasteltavasta esineestä itsestään, vaan tarkastelijan tunnepohjaisesta suhtautumisesta esineen mielikuvaan."

Aiheet maalauksissani vaihtelevat. Ainoa yhteinen piirre on tietynlainen hiljaisuus, unenomaisuus ja mekaanisuus. En pidä itseäni erityisen synkkänä ihmisenä, enkä unelmoi maalauksieni aiheista. Jostain syystä minua kiehtovat koneet, niiden ulkonäkö ja anatomia, ei niinkään miten tai miksi ne toimivat. Teollisuusalueet, suurkaupungit sekä saaste esiintyvät usein teoksissani. Syytä en tiedä itsekään, ehkä se on huoli planeettamme tulevaisuudesta, ihmisen luovuuden hukkumisesta ajattelevien koneiden ylivertaisen älykkyyden alle.. Tai sitten ei. Joka tapauksessa, maalatessani ajatukset lähtevät lentoon, usein täysin maalauksen aiheesta poiketen, ja saavutan usein jonkinlaisen hiljaisen mietiskelyn hetken, jossa olen hereillä ja virittäytynyt.

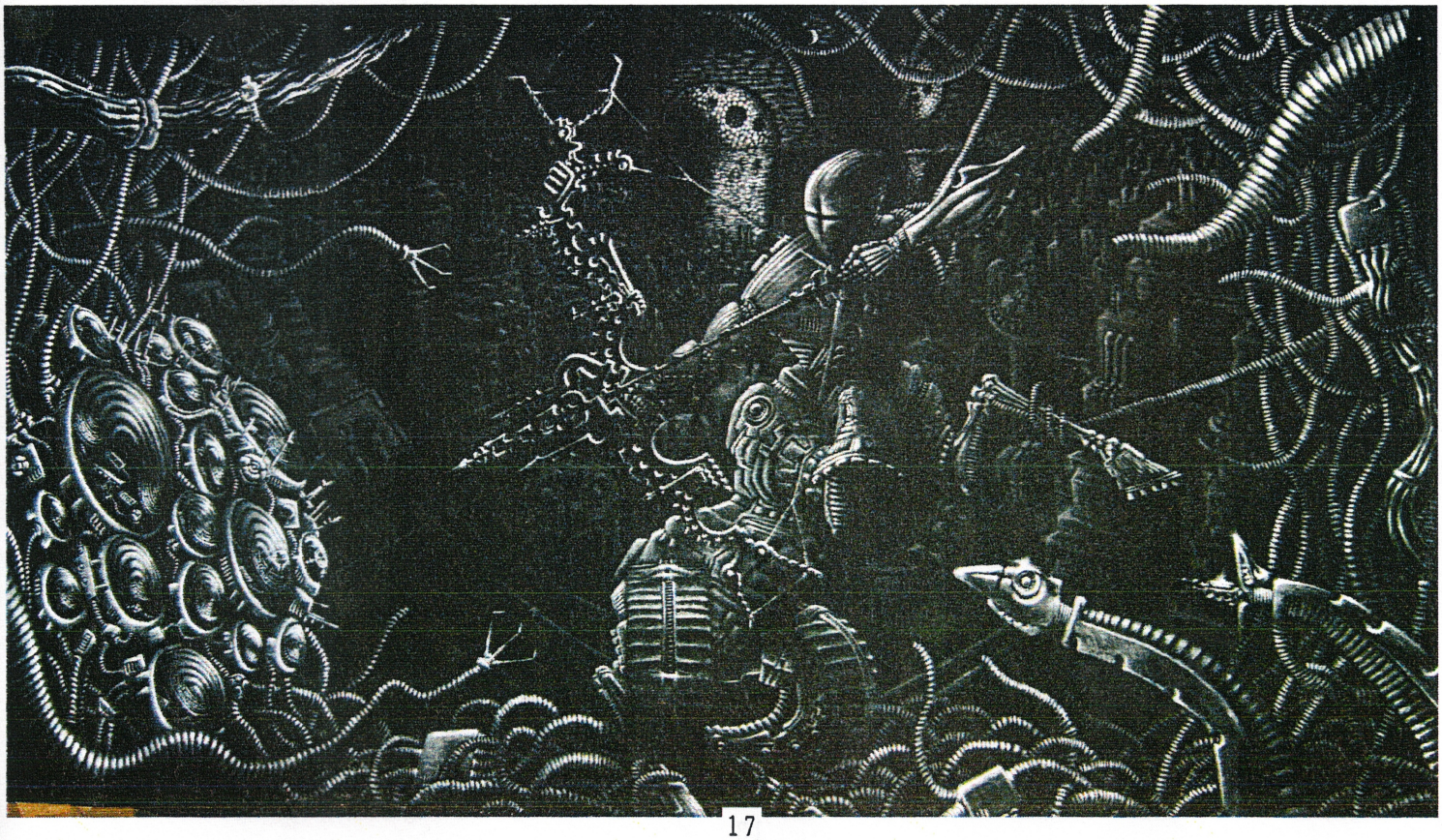
Kesäisin terveisin,

Aleksi Klubilta

Tässä kaksi työtä. Molemmat ovat mustalle lakanakankaalle maalattuja, pelkällä valkoisella värillä.

”Paluu” -05

”Uni” -08



PORVOON KLUBITALO
ELO – SYYSKUU 2008

Syksy lähestyy, mutta elämme kesäaikataulua vielä elokuun ajan.

Elokuun loppuun asti Klubitalo on avoinna ma – to klo 8.00 – 16.00 ja pe klo 8.00 – 14.15.

1. syyskuuta alkaen Klubitalo on avoinna ma – pe klo 8.00 – 16.00.

Iltaohjelmat alkavat taas **1. LOKAKUUTA alkaen keskiviikkoisin klo 16.00 – 19.00.**
Ensimmäinen suunnittelukokous tiistaina 26.8. klo 14.15.

Syyskuussa alamme suunnitella tulevan talvikauden ohjelmaa. Viime talvena meillä oli mm. painonhallinta-ryhmä, englannin – ja ruotsin kielen ryhmät sekä suoritimme hygienia passin.

PIDÄMME PORVOON KLUBITALON KEHITTÄMISPÄIVÄN TORSTAINA 25.9.2008 KLO 9.00 – 15.00 ILMAINEN KEITTOLOUNAS KAIKILLE KEHITTÄMISPÄIVÄÄN OSALLISTUVILLE!

Arto: " Suosittelen kehittämispäivään osallistumista kaikille. Klubitalon ohjelma antaa mielekästä tekemistä ja elämänsisältöä."

Olemme saaneet lahjoituksena Boccia – pelin pallot. Meillä on siis mahdollisuus käydä pelaamassa bocciaa niin pitkään kuin ilmat sallivat! Jos innostuit, ota yhteyttä Klubille!

Osallistumme ke 17.9. ja to 18.9. Suomen Klubitaloverkoston urheilukisoihin Porissa. Tapahtuma on tänä vuonna poikkeuksellisesti kaksipäiväinen. Keskiviikkona osallistumme verkoston hallituksen kokoukseen ja torstaina isolla porukalla Ultimate- kisoihin. Harjoittelemme Ultimatea joka toinen keskiviikko iltapäivisin!

Ensimmäinen harjoitus ke 6.8. Lähtö Klubitalolta klo 13.00!

Kisojen aikana Porvoon Klubitalo on avoinna normaalisti.

Viikolla 37 (8. syyskuuta alkava viikko) alkaa taas pyöriä Porvoon kaupungin jumpparyhmä mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä sai suuren suosion viime talvena klubilaisten keskuudessa, joten jatkamme kerran viikossa jumpassa käymistä. Jumpan aikataulu tarkentuu lähempänä ajankohtaa!

Marko: " Jumppa pitää mielen virkeänä."

Siivousmenetelmät ovat nykyaikaistuneet Klubitalolla. Olemme saaneet uusia välineitä, ja menetelmät ovat hieman muuttuneet. Järjestämme non – stop koulutusta uusista siivousmenetelmistä. Saamme myös ulkopuolisia kouluttajia. Tule saamaan vinkkejä myös kotisiivoukseen!

Porvoon Klubitalon viikkokokous tiistaisin klo 13.00 alkaen. Synttärikahvit joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.00.

Kaava ONNELLISUUTEEN:

Onnellisuus = P + (5 x E) + (3 x H)

Yhtälössä P viittaa ihmisen persoonallisiin ominaisuuksiin, esimerkiksi kestävyyteen ja joustavuuteen.
E liittyy elämäntilanteisiin: terveyteen, ystävyyssuhteisiin ja taloudelliseen tilanteeseemme.
H kertoo korkeammat tarpeemme, joiden täyttymisestä viestivät esimerkiksi kyky nauraa ja tulevaisuuden toiveemme. Talous on mukana, mutta vain yhtenä osana.

Lähde: HYVÄ TERVEYS – lehti, joulukuu 2007
Taloustutkija Tatu Hirvosen haastattelu, s. 22 - 23

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/porvoon klubitalo