Porvoon klubitalo

Borgå klubbhus

Jäsenlehti

43

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/
www.fh-klubitalot.fi
www.ituspy.com

Aukioloajat : Ma – Pe 8.00 – 16.00 Ke 16.00 – 19.00 iltaohjelmat

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. 43

Sisällys:

4.	**Pääkirjoitus**
5.-8.	**New york, New York**
9.	**Elämä on taidetta**
10.	**Työt + opiskelu**
11.	**Valon päivä**
12.	**Tilastotietoja**
13.	**FH-verkostonhallituksen vuosikokous Jyväskylässä**
14.	**Hygienia koulutus**
15.	**Kierrätysilta**
16.	**Ruokanurkka**
17.- 18.	**Eteenpäin, sanoi mummo lumessa**
19.	**Tulevia tapahtumia**

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy kesäkuussa 2009

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Marko R. Tuomas A. Marjukka, Jarkko V-K. Jouni, Anna-Maija, Marcus, Tuomas S. Juuso D.

Huom! Muistathan ilmoittaa Klubitalolle, jos yhteystietosi muuttuvat!

PÄÄKIRJOITUS

Joskus ajattelen, että mitä me tehtäisiin ilman klubitaloo, maleksittaisi

vaan kadulla ja sillee...

no, onneksi näin ei ole, ja asemalta ei ole pitkä matka klubitalolle.

Henkilökohtaisesti, itsekin tunnun löytäneen "oman paikkani, tässä maailmassa"

kuten jo kauan aikaa sitten kirjoitin runossani...ja se runo jatkuu...

Ja onhan se toinen ihminen "kullan arvoinen" sen vihdoin voin kirjoittaa,

runokirjaan ja joskus ajattelen näitä ihmisiä, mikä mahtaa olla se juttu

josta saa kiksejä päivittäisiin toimintoihin.

Mulla on niitä muutama ja se muutama riittää

"vain muutaman dollarin tähden"

Ja muistutan tässä samalla, että seuratkaa taululta tulevia tapahtumia.

En tässä nyt niitä kertaa, mutta jokainen varmaan löytää sieltä jotain

mielenkiintoista.

Ei muuta kuin hyvää kevättä kaikille, sillä pian rännistä valuu muitakin

kuin jäätyneitä riipuskoruja...

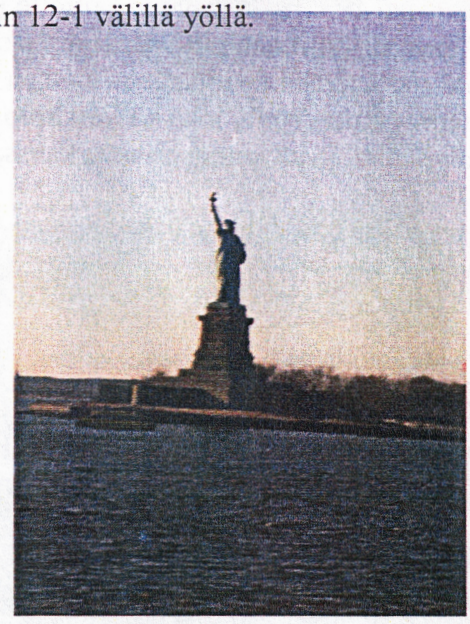
kirj. Marko Reiman

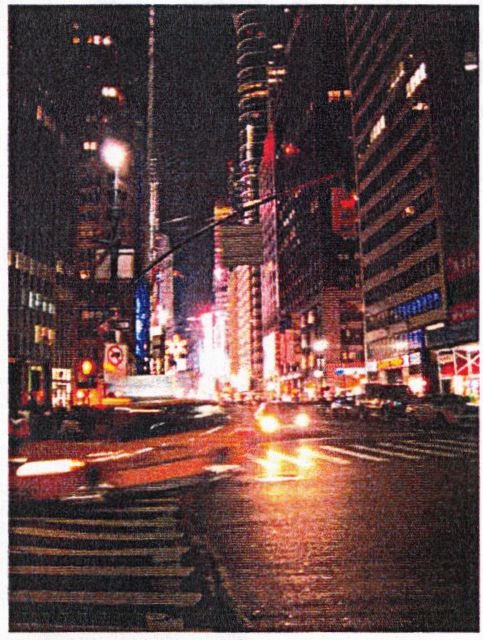
New York, New York

Matkamme alkoi Porvoosta klo 5:00, saavuimme Helsinki-Vantaan lentokentälle klo 5:30, missä meillä oli onneksemme hieman aikaa syödä aamiaista lähtöselvityksen jälkeen. Lento Helsingistä Pariisiin sujui sutjakkaasti keskustellen erään suomalaisen herran kanssa, joka oli menossa raveihin jonnekin Pariisin laitakaupungin alueelle. Pariisin lentokentällä saimme viettää ruhtinaalliset kahdeksan tuntia, jonka aikana ehdimme mm. syömään ja juomaan n.½ pannullista ylihintaista kahvia per naama ja tapaamaan ex. rallikuski Marcus Grönholmin ohimennen. Lento Pariisista New Yorkiin lähti klo:18:00 paikallista aikaa. Päästyämme vihdoin tiukkojen turvatoimien läpi pääsimme ihastelemaan valtavaa Boeing 757 konetta, jonka palvelu oli erinomaista. Lennolla juttelimme Puolassa syntyneen miehen kanssa, joka nykyään asustelee New Jerseyssä ja työskentelee N.Y. Subway:n leivissä. Kyseinen mies piti laskettelusta ja oli paluumatkalla Alpeilta. JFK- lentokentällä meillä kului n. kolme tuntia maahantulo -selvitysten kanssa. Väsyneinä ja reissussa rähjääntyneinä nappasimme ensimmäisen taxin ja ilmoitimme osoitteeksi 47th Street West 425.

Olimme aika hiljaista poikaa kiitäessämme läpi New Yorkin yöelämän, ja viimeistään Times Squarella leukamme loksahtivat auki.

Saatuamme viimein Ellabee Guesthousen avaimet kouraan ja kannettu matkatavarat kolmanteen kerrokseen kello oli paikallista aikaa jotakin 12-1 välillä yöllä.





Koulutuksemme 26.1 - 13.2.09

Kouluttautumisemme Fountain Housessa alkoi maanantaiaamuna klo:09:00, jolloin tapasimme muut koulutusryhmän jäsenet ja saimme tarvittavat alkuinformaatiot, sekä koulutusmapit. Seuraavaksi meidät opastettiin yksiköihimme, koulutuskaverini Marcus pääsi Horticulture unittiin ja minä pääsin Education unitiin. Työpainotteinen päivä alkoi työnjaolla, ilmoituksilla, syntymäpäivien tarkistamisella ja minun esittäytymiselläni. Työnjaon jälkeen saimme talokierroksen, jonka jälkeen olin vain entistä enemmän pää pyörryksissä. Ottaen huomioon että olen töissä Porvoon klubitalolla, jonka pinta-ala on n.200m^3 ja päivittäinen kävijämäärä on n.17. Fountain Housen pinta-alaa en edes tohtinut kysyä, sillä olisin saanut vastauksen neliöjalkoina. Sen verran voin todeta, että valtava rakennus se on. Aiemmin se käsitti kaksi taloa jotka oli myöhemmin yhdistetty yhdeksi taloksi. Päivittäisiä kävijöitäkin kertyi heillä n.300.

"Tavallisen arkipäivän" rakenne oli seuraavanlainen: puoli yhdeksältä alkoi aamiaisjärjestelyt

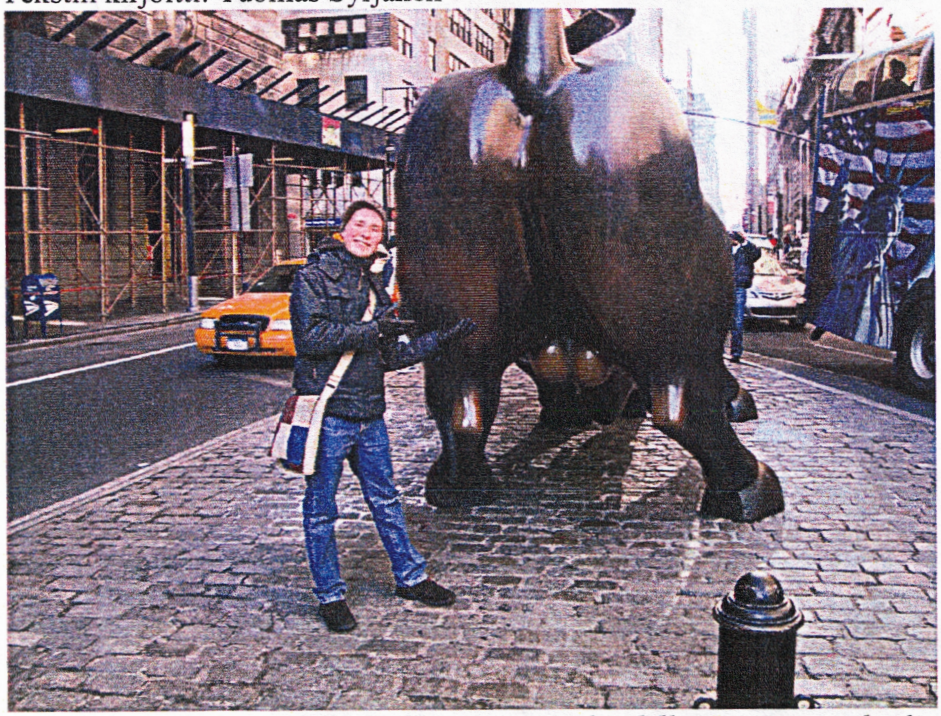
Wellnes unitissa, kello yhdeksäksi menin yleensä omaan yksikkööni puoleksi tunniksi tarkistamaan sähköpostin yms. Puoli kymmeneltä alkoi työnjako, jonka jälkeen osamme oli osallistua työpainotteiseen päivään lounastaukoon saakka. Kello yhdeltä alkoi iltapäivän työnjako ja kello 15:30 oli joka arkipäivä ohjelmassa keskustelutuokio, jonka aihe kosketti milloin mitäkin aluetta klubitalomaailmassa.
Työpainotteisessa päivässä sisältönä minun osaltani oli opiskella käyttämään erilaisia tiedonkeräily ohjelmia, tehdä erilaisia ilmoituskuvia joka viikko vaihtuvaan "ilmoitus tv:seen" joita oli ympäri taloa. Lisäksi ehdin osallistua myös st-käynteihin ja audiovisuaalisen luokan valmistamaan joka viikko ilmestyvään Fountain House TV jaksojen tekemiseen yhdessä jäsenten ja henkilökunnan avulla. Monenlaisten artikkelien lukeminen ja suomeksi kääntäminen kuului myös osaan työpainotteista päivää. Koulutuksemme toisena viikonloppuna lähdimme yhdessä training groupin kanssa Fountain Housen omistamaan maatilaan New Jerseyssä(High Point Farm). Maatilan toimintaan kuului mm. kanoista ja alpakoista huolehtiminen, lisäksi he kasvattivat luomusalaattia ja jotakin yrttejä joita he kuskasivat wellnes unittiin, jossa valmistettiin joka päivälle papusoppaa ja salaattipöydän josta sai itse muodostaa sopivan salaatin itselleen. High Point Farmilla oli myös saha, enkä tarkoita mitään käsisahaa vaan sahaa jolla tukkipuista valmistetaan lautoja.
Saharakennuksen läheisyydessä oli suuri katos, jossa näkyi Mustang -merkkinen pikku traktori ja muutama suurempi traktori. Paikka jossa yövyimme, oli kaksikerroksinen huvila järvenrannalla. Aamupalaa nauttiessamme katselimme ikkunasta, kun peura käyskenteli järven jäällä.
Paikan historiasta sen verran, että jokin rikas New Yorkilainen perhe oli lahjoittanut tilan Fountain Houselle, sillä ehdolla ettei FH koskaan saisi sitä myydä, vaan se siirtyisi suoraan valtiolle jos he haluaisivat siitä eroon, mutta rahaa he eivät siitä saisi. Tämä aiemmin mainittu rikas perhe oli hankkinut tontin ja rakennuttanut sinne lähes kaiken mitä siellä tänäkin päivänä on. Kaiken tämän he tekivät sen tähden koska heidän poikansa oli mielenterveyskuntoutuja, joka karkasi kotoaan New Yorkista ja löydettiin myöhemmin kyseiseltä tontilta pienestä mökistä jonkin miehen kanssa.

Itse koulutuksesta vielä sen verran, että antoisinta siinä oli minun mielestäni keskustelut joita kävimme iltapäivällä. Näin jälkeen päin voin todeta että olo on edelleen kuin "klubitalo valaistunut"

Paluu Suomeen..

Lentomme lähti 23:00 ja voin kertoa, että yhdysvalloista on huomattavasti helpompaa lähteä pois kuin saapua sinne tiukkojen turvatoimien tähden. Paluumme Atlantin yli sujui samalla koneella, kun tullessa eli boeing 757:llä. Lentokoneen sisällä oli jokaisen penkin selkänojassa pienet lcd-näytöt, joista tuli kaikenlaista ohjelmaa n.50 eri kanavalta. Yö meni mukavasti näyttöä möllöttäessä Pariisiin saavuimme klo 10:00 paikallista aikaa. Lähdimme saman tien etsimään jatkolennon porttia, jonka löydettyämme kello olikin lähempänä puoltapäivää. Seuraavaksi haimme mukavat penkit läheltä porttia kävimme odottelemaan Finnairin jatkolentoa suomeen. Astuttuamme sisään koneeseen klo 14:00 sanoisin, että mieltäni lämmitti suomenkielen kuuleminen ympärilläni. Helsinki-Vantaan lentokentälle tulimme kello 19:00. Kun laukut vihdoin löytyivät ja lähdimme Fordillani kohti Porvoota olin väsynyt ja onnellinen..

Tekstin kirjoitti: Tuomas Syrjänen



Wallstreetin härkä, joka kuulemma tuottaa taloudellista onnea jos koskettaa sen kiveksiä

ELÄMÄ ON TAIDETTA

Terveisiä New Yorkin takapihoilta, erillaisten kulttuurien, erillaisten ihmisten kaupungista, joista positiivisuus huokuu ja hymyilee tuntemattomallekkin. Matkustaessa eri kansojen ilmeet kohtaavat uutta etsivät silmät, se on jo taidetta. Jos usa:aan lähtee etsimään esim. uusia ihmisiä tai amerikkalaisuutta, niin sen löytää heti kotiovelta. Amerikka ja amerikkalaisuus on visio joka ei ole vähäpätöinen asia, vaan kyseessä on kansa joka kulkee edellä monessa suhteessa. Terveisiä siis kulttuurien kehdosta.

Erillaiset kansat vastakkain asetettuna luovat taidetta, eriäväisyys on taidetta, jo luotu luo uutta. Elämä on jonkin suuremman taidetta, niin kuin mekin. Me taas kirjoitamme, maalaamme, valokuvaamme, soitamme musiikkia ym. Annamme sielujemme puhua eri keinoin. Luomisella teemme pohjaa tulevaisuudelle, annamme kaiken kasvaa korkeuksiin, annamme kaiken kaatua, eikä elämän kulku pysähdy hetkeksikään. Voimme kerralla tuhota kaiken, ja taas syntyä kaiken mukana. Eikä elämä pysähdy hetkeksikään. Niin suurta taidetta elämä on.

Entä taide meidän klubitalollamme? Onko meillä tarve taiteen tekemiselle klubitalolla? Mielestäni on. Mielestäni voisimme luoda lisää tarvetta tehdä taidetta. Taide voisi olla osa klubitalon toimivuutta ja kehittää sitä, se myös palvelisi meitä, olemmehan keskeinen osa klubitaloa. Voisimme luoda täysin uuden tavan tehdä töitä klubitalolla. Jättää kaavamaisuudet ja löytää jotakin uutta. Antakaamme siis sieluillemme puheenvuoro.

Lopuksi erään New Yorkin fauntainhousen ohjaajan Dorothyn miete taiteen hyödyllisyydestä heidän yksikössään:

" I think it is very interesting to
see the artistic talent of the members
on the unit. It(art) is also helps to rehabilitate
and aid with recovery".

Kirjoittanut: Marcus Onnelainen

UUSIA TYÖPAIKKOJA

Vuodesta 2006 alkaen Porvoon Klubitalon jäsen on tehnyt kesäisin puutarhurin töitä palvelutalo Hongaksessa. Niin tulevanakin kesänä. Jäsenemme Marcus on aloittamassa työt heti kun säät sen sallivat, eli suurin piirtein touko-kesäkuun vaihteessa. Työsuhde kestää kolme kuukautta, ja päivittäinen tuntimäärä on 4 tuntia kolmena päivänä viikossa (yhteensä 12 h/ viikko). Marcus on menossa Hongakseen jo kolmatta kesää, ja nyt on sovittu että työsuhde on aikaisempaa itsenäisempi, ja siksi puhummekin tuetusta työsuhteesta. Siis henkilökunnan paikkausvelvollisuus jää pois, mutta toki Marcusta käydään tervehtimässä säännöllisesti , ja katsomassa että kaikki ok.

Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (Porvoon Klubitalon taustaorganisaatio) palkkaa siirtymätyöntekijän asumisenpalveluunsa Tellervokotiin. Kyseessä on yleisten tilojen siivoustyö. Työaika on 2 tuntia päivässä kahtena päivänä viikossa (yhteensä 4 h / viikko). Palkka on noin 9 euroa / tunti.

OPISKELEMAAN?

Klubitalon väki kävi tutustumassa Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksen Meku (Me Kuntoutujat) – koulutukseen maaliskuussa. Koulutus on tarkoitettu aikuisille mielenterveyskuntoutujille. **Tavoitteena on työelämään tai opintoihin valmentava ja kuntouttava** opetus ja ohjaus. Koulutus kestää yhden lukuvuoden ja opiskelu on ilmaista. Samoin kuin asuminen asuntolassa ja lounas ja päiväkahvi. Meku- vuoden jälkeen opintoja voi jatkaa ammattiin valmistavilla opintolinjoilla (esim. tietojenkäsittelyn tai autoalan perustutkinto). Ammattiin valmistava tutkinto kestää noin kolme vuotta.

Toivo on magneettista ja houkuttelee elämääsi hyviä asioita.

Sinun täytyy uskoa ansaitsevasi toivomasi asiat ennen kuin voit ne saada.

Valitset itse ajatuksesi, keskity siis pitämään toivoa yllä unelmiesi ja toivomiesi asioiden suhteen.

Luota, että kaikella on tarkoitus: kaikki tapahtuu juuri oikeaan aikaan.

Lähde: Positiivarit kalenteri

TEIMME VALON PÄIVÄN RETKEN HELSINKIIN

Niinä nii, nelistään sitten lähdettiin kimppakyydillä Valon päivän juhlaan Helsinkiin. Päivän teemahan oli yhdessä tekeminen silloin tiistaina kolmas päivä helmikuuta. Eli me tehtiin yhdessä retki ja perillä oli oikein mainiot mielenterveyden juhlat meille, mutta toisten tekemänä tällä kertaa. Ohjelmassa oli puheita, lauluesitykset hoiti tällä kertaa Niemikoti säätiön kuoro puheiden välissä ja sitten kahvi/tee aika Mikael Acrikolan kirkon kryptassa (iso sali). Sen jälkeen siirryttiin perinteisesti Valon messuun, jossa oli hyvät laulajat ja sitä elävää musiikkia ja Pyhää sanaa elämän leiväksi.

VALON PÄIVÄ-YHDESSÄ TEKEMINEN

Ensin puhui Valon päivän "isä" Aku Kaikkonen. Hän puhui yhdessä tekemisen tärkeydestä erityisesti tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa meillä Suomessa, kun on tullut ja tulee lomautuksia työpaikoilla ja irtisanomisia. Ja sosiaali- ja terveyspuolella on suuret muutokset vireillä ja suunnitelmat valmistumassa. Tietenkin meidän sairastuneiden ja kuntoutujien asioiden tärkeydestä ja vertaistuen tärkeydestä Aku puhui myös. Hän pohti myös mielenterveys asioiden huomioimista ja hoitamista eduskunnassa ja laajemmin Euroopan Unionissa. Eläimilläkin on eduskunnassamme kuulemma kolme edustajaa, jotka niiden asioita ovat tuoneet esiin. Ja EU:sta kuului välillä uutisia liito-oravien kohtalosta, mutta miten meidän ihmisten asiat tulevat hoidettua? Mutta jokainen meistä voi tehdä yhdessä.

MIESTEN ASIAA JA VÄHÄN NAISILLEKIN

Miesten kriisikeskuksesta oli puhuja, jonka nimi meni ohi korvieni. Olen pahoillani siitä. Mutta hän kertoi miesten syrjäytymisriskin olevan todellinen ja monien kokevan yksinäisyyttä. Yksi pahimmin syrjäyttävistä asioista on työttömyys, sillä työ pitää miestä monella tavalla arjessa kiinni. Toinen vakava ongelma on parisuhderikot, joista alkaa alamäki. Tulee ahdistuneisuutta ja alkoholin käytön lisääntymistä. Mies kyllä haluaa ja yrittää pitää perheestä ja työstä kynsin hampain kiinni. Myös harrastukset ja monenlaiset tekemiset ovat miehelle tärkeitä. Miehet ovat huolissaan omasta jaksamisestaan. On pelkoja mm. sairastumisesta, lähiomaisen menettämisestä ja perheen hajoamisesta. Kyllä tunne asioistakin puhutaan. Puhuminen "ulkopuolisen" kanssa vaan on monille vierasta. Puhutaan usein herkemmin kaikesta muusta siellä missä mies liikkuu. Muutosta parempaan on kyllä havaittu olevan tapahtumassa varsinkin nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla. Mies syyllistää herkästi itseään ja kysyy miksi kysymyksiä. Miehen tukiverkko on kriisitoiminnan kokemusten mukaan niukkaa. Naisilla on enemmän kavereita ja sellaisia ystäviä keiden kanssa he voivat puhua vaikeistakin elämän asioista.

Miehet tarvitsevat kriisikeskuksen kokemuksen mukaan lisää matalan kynnyksen keskustelupaikkoja. Tällä hetkellä niitä järjestää enempi ns. kolmannen sektorin toimijat, eli kansalaisjärjestöt ja erilaiset yhdistykset. Mies haluaa ongelmissaan usein puhua ensin jonkun kanssa kahden kesken. Se on jotenkin sellainen "oma juttu". Keskustelu ulkopuolisen kanssa saatetaan kokea myös helpommaksi. Kaveri voi myös olla liian läheinen jakaa se ongelma asia. Perheen kanssa keskustellaan sitten sen jälkeen. Kriisikeskukseen yhteyttä ottavat miehet ovat enimmäkseen ikä haarukassa 25-45 vuotiaita. Lisääntymässä ovat nuorten isien arkihuolet kun tulee isäksi. Toisaalta monet nuoret isät haluavat osallistua perheen toimintaan enemmän kuin aiemmin.

Lopuksi puhuja kertoi sukupolven olevan muuttumassa, mutta kaikilla on kuormansa. Jokainen voi silti elämässään kehittyä ja tulla keskustelevammaksi isäksi tekemisen jne. ohella. Miehille kaikki on prosessia ja siinäkin on omat hyvät puolensa.

YHDESSÄ TEKEMINEN

Valon messun yhden puheosuuden puhui Pekka Sauri Mielenterveyden keskusliitosta MTKL. Hän aloitti puhuen luottamuksesta yhdessä tekemisen voimaan, kun tulevaisuus näyttää epätoivoiselta. Se tuo ja antaa toivoa ja lohtua. Näinä aikoina on mietittävä suunnitelmia ja tavoitteita. Jälkiviisaus on aina myöhäistä. Se kertoo vain mitä silloin tapahtui.
Yhdessä tekeminen luo yhteisyyttä ja yhteyttä, joka on näkemysten ja tunteiden jakamista, sitä toisen huomaamista. Joudumme joka päivä tekemään valintoja - kun ei tervehdi naapuria niin syrjäyttää. Yksilön turva tulee yhteisyydestä – yhteiskunta – uskonnot - maailman meno - yhteisyyttä erimielisyydestä huolimatta. Yhteisistä toiveista ja haaveista kasvaa yhteisöllisyyttä. Siihen päätti puheensa Pekka ja muuten messun kulusta huolehti Tuomas yhteisö.

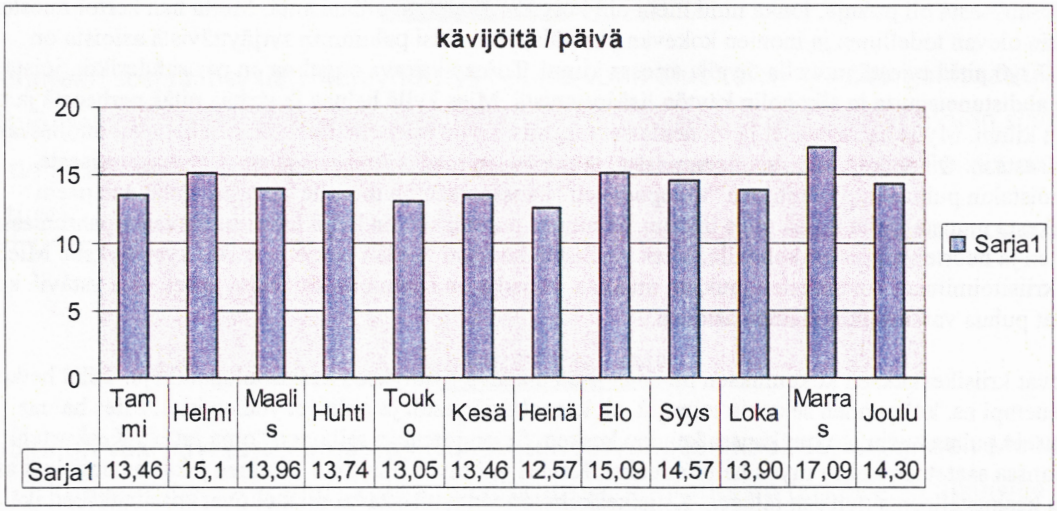
KIITOS KUN SAIMME OLLA MUKANA Kirjoitti Jouni J.

KATSAUS VIIME VUOTEEN

Kun Klubitalon jäsen kävelee ovesta sisään, on eteisen pöydällä vastassa kävijätilasto- kaavake. Siihen kirjoitetaan oman nimen lisäksi asuinkunta, yksikkö jossa työskentelee kyseisenä päivänä (Porvoossa keittiö- tai toimistoyksikkö) ja saapumisaika. Lähtiessä kirjoitetaan lähtöaika. Näin saadaan tarkat tiedot siitä, kuinka paljon kävijöitä on päivittäin ja kuinka kauan he viettävät keskimäärin aikaa Klubitalolla.

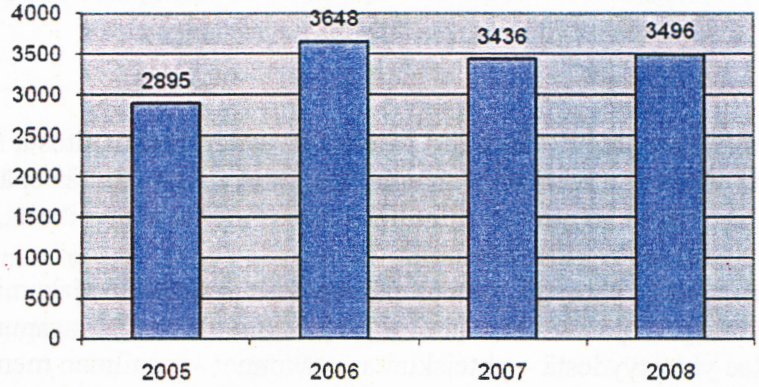
Vuonna 2008 Porvoon Klubitalolla oli lähes 3500 käyntiä. Jos lasketaan siirtymätyöpäivät mukaan, käyntejä kertyy vähän yli 4000. Jäsenistä suurin osa oli porvoolaisia, mutta heitä saapui myös Pornaisista, Pernajasta, Sipoosta, Loviisasta ja Vantaalta.

Alla olevassa taulukossa on eritelty kävijämäärät kuukausittain. Siitä voi huomata että eniten kävijöitä on ollut marras-, elo- ja helmikuussa. Hiljaisin kuukausi oli perinteisesti heinäkuu. Porvoossa on useita jäseniä, jotka ovat Klubilla kello kahdeksasta neljään. Jotkut taas viipyvät kahvikupillisen verran, mutta keskimäärin jäsenet olivat Klubilla noin 3,5 tuntia päivässä.



	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
Sarja1	13,46	15,1	13,96	13,74	13,05	13,46	12,57	15,09	14,57	13,90	17,09	14,30

Vuosien 2008 ja 2007 kokonaiskävijämäärät ovat olleet suurin piirtein yhtä suuret. Vuonna 2006 oli Porvoon Klubitalon käyntien ennätysvuosi.



Suomen FH-Klubitalojen verkostohallituksen vuosikokous Suvimäen Klubitalolla Jyväskylässä.

Minna Cantin- ja tasa-arvon päivänä suuntasimme Guyn kanssa aamukahvien jälkeen auton nokan kohti Tikkurilan juna-asemaa. Aikataulu venähti hiukan pitkäksi, mutta eipä hätää, navigaattori tulisi ohjaamaan meidät hienosti perille. Ainakin näin ajattelimme. No, navigaattorihan on ihan hyvä peli yleensä, mutta tällä kertaa se ei johdattanut meitä aivan oikeaan paikkaan, joten jouduimme pyörimään hetken ja etsimään oikeaa kohdetta. No eipä hätää, auto vaan äkkiä parkkiin ja sitten junaan, paitsi että parkkipaikkaahan ei löytynyt mistään. Ei sitten mistään. Junan lähtöön oli vain 5 minuuttia aikaa ja kylmä hiki alkoi norua selkää pitkin. Siispä nopea päätös ja auto invapaikalle kylmän viileästi. Olimme hyvin tietoisia, että sakothan siitä rapsahtaa aivan taatusti, eikä meitä Klubitalollakaa kovin kiiteltäisi. Hätä ei lue lakia ja niinpä ehdimme Helsingistä tulevaan IC-junaan.

Junamatka meni oikein rattoisasti, tarjoilu pelasi ja kahvi ja sämpylä maistuivat. Ihmettelimme junan tasaista menoa ja seurailimme tulevia ja lähteviä ihmisiä. Siis ihan mukavaa ja leppoisaa oloa, kunnes Hämeenlinnasta tuli kyytiin vähän epäsiistin näköinen nuori mies, joka ison muovikassin kera istahti meidän eteemme. Kohta alkoi äänekäs kilinä kuulua muovikassista ja tämä uusi naapurimme rupesi nauttimaan matkaeväitään. Ne koostuivat Samiakkikossusta ja isosta purkillisesta Antabus-tabletteja (!) Niitä hän nautti vuoronperään ja samalla soitteli kavereilleen ja kertoi juuri päässeensä vankilasta. Jossain vaiheessa kuulin hänen sanovan kaverilleen, että pitäisiköhän "tappaa joku", että olo helpottuisi. No, huhhuh! Siinä vaiheessa rupesi mielessä liikkumaan kaikenlaisia suunnitelmia, että mitähän tässä ruvetaan tekemään, jos kaveri muuttuu vielä enemmän sekavaksi ja uhkaavaksi. Onneksi hän jonkin ajan kuluttua keräsi kassinsa ja pilleripurkkinsa ja häipyi, joten selvisimme säikähdyksellä.

Jossain vaiheessa Cecilia Helsingistä tuli meidän luoksemme ja loppumatkan vietimmekin pääkaupunkilaisten ja karjaalaisten turvallisessa seurassa. Suvimäen Klubitalo löytyi vaivatta Jyväskylästä. Ihastelimme Suvimäen hienoa ja vanhaa entistä koulurakennusta ja lämmintä vastaanottoa siellä. Aluksi oli ruokailu ja sitten alkoi itse kokous. Porvoon Klubitalolta tuli verkostoyhdistykseen valituiksi Jarkko ja Guy jäsenjäseniksi, mutta henkilökunnan ehdokkaamme eivät tulleet valituiksi tällä kertaa. Hyvä kuitenkin, että jäsenyys ja vaikutusmahdollisuus verkostoyhdistykseen säilyvät tällä tavalla.

Pian oli kokous ohi ja matka takaisin Uudellemaalle alkoi, tällä kertaa Pendolino junan kyydissä. Mukavaa ja tasaista oli meno tälläkin kertaa, vaikka vauhtia oli parhaimmillaan 180 km. Yllätyksemme oli suuri, kun Tikkurilaan saavuttuamme sakkolappua ei näkynytkään autoni ikkunalla. Porvoossa tällainen onni ei taatusti olisi meitä potkaissut, siitä on kokemusta.

Heitimme Ruposen Reijon kotiin ja suuntasimme nokan kohti Porvoota. Klubitalon pihassa olimme n. klo 21.00 ja pitkä ja vaiherikas kokouspäivä alkoi olla lopuillaan. Lämpimät kiitokset Suvimäen Klubitalolle ja mukaville matkakumppaneille Karjaalle ja Helsinkiin.

Anna-Maija ja Guy

HYGIENIAPASSIKOULUTUS KLUBITALOLLA

Yhdeksän urheaa klubilaista ja ohjaajaa osallistui klubitalolla järjestettyyn hygieniakoulutukseen ja kokeeseen.

Opiskelimme ensin teoriaosuuden kolmena iltapäivänä 2 tuntia kerrallaan. Opittavat alueet olivat

1. Mikrobiologian perusteet
2. Ruokamyrkytykset
3. Hygieeniset työskentelytavat
4. Henkilökohtainen hygienia
5. Puhtaanapito
6. Omavalvonta
7. Lainsäädäntö

Oppitunnit olivat aika hektiset koska asiaa ja opittavaa oli niin paljon. Hienosti kaikki jaksoivat seurata mukana, eikä opettajaa heitelty kuminpalasilla tms. eikä muutenkaan kukaan häiriköinyt tunneilla. Todella mallikelpoisesti käyttäytyviä oppilaita kaikin puolin, vaikka ruokamyrkytysten kanssa painiskelimmekin pitkään ja hartaasti.

Pitkä puurtaminen loppui viimeisellä kerralla suoritettuun kokeeseen, jonka suoritimme Klubitalon kokoushuoneessa eli "peräkamarissa". Kaikki koulutukseen osallistujat eivät valitettavasti päässeet tähän ensimmäiseen koetilaisuuteen, mutta järjestämme uuden koetilaisuuden pikapuoliin. Koekysymykset olivat tällä kertaa aika helpot ja niinpä tuloksetkin suorastaan häikäisivät. Usealla kokelaalla ei ollut kuin yksi tai kaksi vastausta väärin, joten hienosti olivat oppilaat kuunnelleet tunneilla ja lukeneet oppimateriaalin. Oikein lämpimät onnittelut uusille hygieniaosaajille toivottelee Anna-Maija-ope ;)

Kierrätys kunniaan!

"Käyn usein kirpputorilla, etupäässä Miljoonatorilla. Sieltä tosin harvoin löytyy vaatteita. Kun kuulin että Klubi-illassa vietetään kirpputori-iltaa, ajattelin että hyvää kierrätystä. Löysin sieltä t-paitoja ja tämän juhlapuvun. Siihen kuuluu hyväkuntoinen pikkutakki, kauluspaita ja suorat housut. Kaikki muodin mukaisesti harmaata ja mustaa. Sain kassillisen vaatteita, hinta nolla euroa." Juuso

" Löysin kirpputorilta itselleni kaksi lyhythihaista t-paitaa, pitkähihaisen puseron ja villapaidan. Myös maton, kaksi cd-telinettä ja hauskan peltirasian. Siskontytölle löysin vauvan vaatteita. Kirpputoreilta voi löytää uudenveroistakin vaatetta tai tavaraa, kun sattuu sopivaan aikaan paikalle. Olisi mukava jos Klubitalolla järjestettäisiin kirpputori säännöllisesti, vaikka muutaman kerran vuodessa." Arja

" En koskaan käy kirpputorilla, lähinnä ajanpuutteen takia. Pidän kuitenkin kierrätystä tärkeänä, erityisesti olen kierrättänyt lasten vaatteita tuttujen kanssa. Uteliaisuuteni heräsi kun kuulin Klubitalon kierrätysillasta, on aina kiva hypistellä tavaroita. Olen iloinen että niin moni jäsen löysi paljon vaatteita. Itse kokeilin kuvassa näkyvää asukokonaisuutta, mielestäni se on tyylikäs. Sain ilmaiseksi uuden juhla-asun, todella hyväkuntoisen. Käytän sitä varmasti joskus juhlissa." Satu, opiskelija.

Porvoon Klubitalolla vietettiin maaliskuussa ensimmäistä kertaa kirpputori-iltaa. Käyttökelpoisia vaatteita ja tavaroita löytyi isot kasat jaettaviksi eteenpäin. Yhdessä päätettiin jatkaa hyvää tapaa jatkossakin.

RUOKANURKKA

Kastikkeet haltuun osa 1

Kermakastike

4 annosta
valmistusaika 10 minuuttia

2 rkl margariinia
2 rkl vehnäjauhoja
3 dl vettä
3 rkl Touch of Taste Vasikanfondia
1 dl ruokakermaa
0,25 tl valkopippuria

Sulata margariini kattilassa. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja kiehauta seos. Lisää vesi, fondi ja ruokakerma ja hauduta kastiketta noin 3 minuuttia välillä sekoittaen. Mausta kastike valkopippurilla ja tarjoa liharuokien kanssa.

Valkokastike

2 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoja
5 dl maitoa kiehautettuna
suolaa
valkopippuria

1. Sulata voi kattilassa, lisää jauhot ja anna kiehua hetki.
2. Kaada joukkoon kuuma maito koko ajan sekoittaen.
3. Mausta suolalla ja pippurilla ja anna kiehua noin 5 minuuttia.

Ruskeakastike

4 annosta
2 rkl margariinia tai voita
2 rkl vehnäjauhoja
4 dl vettä, lihalientä tai paistolientä

Kuumenna rasva kattilassa tai paistinpannulla ja anna sen hiukan ruskistua. Ripottele sekaan jauhot ja anna niiden ruskistua myös. Sekoita koko ajan, etteivät jauhot pala. Kaada joukkoon osa nesteestä koko ajan sekoittaen esimerkiksi kierrevatkaimella. Neste voi olla kylmää tai kuumaa. Sekoita hyvin ja anna kiehahtaa. Lisää loppuneste koko ajan sekoittaen ja keitä noin 4 minuuttia.

Mausta soijalla, tomaattipyreellä, pippurilla tai muulla haluamallasi mausteella. Pehmeämmän makuista kastiketta saat, kun korvaat osan nesteestä kermalla.

Hollantilaiskastike

125 g voita
3 keltuaista
2 rkl vettä
1 rkl sitruunanmehua
1/5 tl jauhettua valkopippuria
ripaus suolaa
1/5 tl paprikajauhetta

Sulata voi kattilassa. Kuumenna toisessa kattilassa noin 0,5 l vettä höyryäväksi ja aavistuksen poreilevaksi. Vatkaa vesikattilan suulle sopivassa lasi- tai teräskulhossa keltuaiset, vesi ja sitruunanmehu keskenään sekaisin. Nosta kulho vesikattilan päälle ja jatka vatkaamista, kunnes munaseos sakenee. Lisää voisula munaseokseen ensin tipottain, sitten ohuena nauhana kaataen koko ajan vatkaten, kunnes kastike on kuohkeaa, sileää ja samettista. Mausta ja tarjoile heti.

ETEENPÄIN

SANOI MUMMO LUMESSA

Maaliskuussa Porvoon Klubitalolla kokoontui iso joukko jäseniä kehittämään Klubitalon toimintaa. Tänä keväänä pidettiin kehittämispäivä poikkeuksellisesti kaksiosaisena, eli yhtenä päivänä käytiin asioita läpi yleisemmällä tasolla, ja toisena päivänä käytiin läpi Tuomaksen ja Marcuksen New Yorkin koulutuksen Action Plania. Keskustelun aiheita löytyi paljon, ja keskustelua, jopa väittelyä käytiin vilkkaasti. Tässä lyhennelmiä keskusteluista.

STANDARDISEINÄÄN JOTAIN UUTTA?

Klubin standardit ovat esillä seinällä sekä suomeksi että ruotsiksi, kirjoitettuina valkoisille A4 papereille. Siihen halutaan uudistusta, vähän väriä lisää ja mahdollisesti jokin kaunis esillepano, esimerkiksi puu, aurinko ja pilvet (kiitos vinkistä Lahden Klubitaloon :)

INFORMAATION LISÄÄMISTÄ KAIVATAAN!

Klubitalossa tapahtuu paljon, on retkiä, koulutuksia, tutustumiskäyntejä ja kokouksia. On erilaisia työohjeita ja infoja. Kaikki nämä tiedot ovat suloisessa sekamelskassa kalenterissa, ilmoitustauluilla ja seinillä. Tähän kaivataan yksinkertaistamista ja selkeyttä. Sovittiin että työnjakaja alkaa lukea kalenterista jokaisen työnjaon yhteydessä päivän tapahtumat läpi. Samoin kerätään erilaiset työohjeet yhteen kansioon perehdytyskansioksi. Laitetaan tulevat tapahtumat selkeämmin esiin viikko tai kuukausi kerrallaan.

RETKET JA MATKAT

Ehdotuksia tuli paljon mihin haluttaisiin retkeilemään. *Päätettiin lähteä Iitissä sijaitsevaan Kesäharjun kartanoon, joka on mielenterveyskuntoutujien virkistäytymispaikka järven rannalla. Retken ajankohta on ke 7. – pe 9. lokakuuta 2009. Omavastuuosuus 25 euroa, joka sisältää matkat, majoituksen ja ruoat. Ilmoittautumisia vastaanotetaan.* Mukaan mahtuu 33 jäsentä.

Suunnitelmissa on myös retki johonkin Klubitaloon alkukesän aikana. Samoin mahdollisesti tutustumiskäynti Helsingin Sanomien toimitukseen. Ota yhteyttä Klubitaloon, jos kiinnostaa!

Ensi kesänä Porvoon Klubitalo täyttää 7 vuotta. Juhlapäivänä ensimmäinen päivä heinäkuuta suunniteltiin grillaus-retkeä, esim. Kokonniemeen. Tästä tulee myös infoa myöhemmin lisää.

TURVALLISUUS

Käytiin läpi sammutuspeiton käyttö ja jauhesammuttimen sijainti ja käyttö. Tutustuttiin poistumisreitteihin ja väestönsuojaan. Näitä oli opastamassa Renor yhtiön turvallisuuskouluttaja. Lisäksi keskusteltiin Klubitalon sisäisen turvallisuuden ylläpitämisestä. Turvallisuuskertauksia pidetään 2 kertaa vuodessa. Seuraava on siis viimeistään ensi syksynä.

ACTION PLAN

"Mitenköhän tämän nyt selittäisi?"

Marcus ja Tuomas esittelevät Action Plania Klubitalolla

Työnjako – käytäntö tulee hieman muuttumaan. Tähän mennessä on aina menty työtehtävä kerrallaan läpi, esim. "Kuka hoitaa respan ?" Tästä eteenpäin aletaan enenevissä määrin kysyä esimerkiksi "Mitä sinä Juuso haluat tänään tehdä?"

Muutos **uuden jäsenen tutustumiskäytäntöihin**. Pyydetään tutustujan yhteystiedot jo ensimmäisellä käyntikerralla. Otamme yhteyttä viimeistään jos hän ei tule toiseen tutustumiskertaan.

Perustetaan **viikottainen taideryhmä.** Marcus ilmoittautui yhdeksi vetäjäksi. Ryhmä tuottaa runoja, maalauksia ja valokuvia lehteen, ja esim. Klubin erilaisiin kortteihin. Lisäksi käydään yhdessä taidenäyttelyissä ja pyydetään taiteilijavierailuja. Alustavasti ryhmä alkaa kokoontua tämän kevään aikana, tarkemmat tiedot Klubilta.

Tulevia tapahtumia

- *2.4.09 ja 23.4 keilailukurssi*
- *Pitkänperjantaina 10.4.09 klubitalo on auki 09:00-13:00 ja lounaana nautimme lammasta, valkosipulikerma-perunoita*
- *Verkoston työllistymiskomitean kokous Porvoon Klubitalolla 21.4.09*
- *Jumppa ryhmä aloittaa kesäloman. Viimeinen kerta ennen lomaa on 23.4.09*
- *30.4.09 Klubitalo sulkee ovensa klo 14:00*
- *TYÖRYHMÄT PORVOON KLUBITALOLLA:*
- *Café Vaahteran työryhmä*
- *Jäsenkaavake & Uuden jäsenen orientaatio työryhmä*
- *Standardi työryhmä*
- *Polkupyörä työryhmä*
- *Klubilehden kehittämis työryhmä*
- *TERVETULOA MUKAAN ! TUOREITA IDEOITA KAIVATAAN..*

Iltaohjelmat

-Pääsiäisaskartelu 8.4/ Marjukka
-Pelipaitojen teko ilta 15.4/ Tuomas
-Kävelyretki Linnamäelle 22.4/ Anna-Maija
-Vappujuhlat 29.4/ Marjukka

Iltaohjelmat jatkuvat toukokuun loppuun saakka.
Tule ehdottamaan mielekästä vapaa-ajan ohjelmaa

2

1 lk posti-

Mukavaa Pääsiäistä ja hauskaa Kevättä!

Glad Påsk! och trevlig vår

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