

Porvoon Klubitalo

jäsenlehti nro 64

lokakuu 2012

Tässä numerossa mm:

Järvenpään Klubin
10v. juhlat

Onko sängyssäsi elämää?

Kesän retkiä

Opiskelijoiden
haastattelut

FH-verkoston kokous

Bon Appetit

Lapin vaellus
JÄTTIEXTRA!



Porvoon Klubitalo

Mielenterveyskuntoutajat 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: Kaivokatu 37, 4krs
06100 Porvoo

Puh: 019-524 8086

E-mail: posti@porvoonklubitalo.org
WWW: www.porvoonklubitalo.org
www.fh-klubitalot.fi
www.iccd.org
www.ituspy.com



Aukioloajat : Ma –To klo 8 – 16 , Ke 8-19, Pe klo 8 – 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 sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry
Socialpsykiatriska föreningen i Östra-Nyland rf



Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 64

Sisällys:

- | | |
|--------------|---|
| 4 | Pääkirjoitus |
| 5 | Retki Venjärvelle |
| 6-11 | Vaellus Hammastunturin erämaassa |
| 12 | Järvenpään Klubitalon 10 v. juhlat |
| 13 | Matka Suvimäen Klubitalolle |
| 14 | Pihakirppis |
| 15 | Opiskelijoiden haastattelut |
| 16-17 | Kehittämispäivät |
| 18 | Avoimet ovet 28.11.2012 |
| 19 | Syysinfo |

”Onko sängyssäsi elämää?”-artikkeli siirtyy seuraavaan lehteen.

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy joulukuussa 2012

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Leena, Marjukka, Aleks, Laura, Sirkka, Jani, Miikka, Veikko, Marko, Aija, Jimi, Ida-Britt, Martin.

Päätoimittaja: Marjukka Friman-Reinikka
Toimitussihteeri: Aleks Saarela

Tämän lehden artikkelit ovat jäsenten ja henkilökunnan kirjoittamia, eivätkä välttämättä edusta Klubitalon virallista näkemystä.

Pääkirjoitus

Lokakuu 2012

Tämä aika syksystä on tiivistä vuoden 2013 toimintasuunnitelman ja Ray:n avustushakemuksen kirjoittamisen aikaa. Porvoon Klubitalon väki on istunut alas pöydän ääreen kolmena eri kehittämispäivänä, ja olemme pohtineet toimintamme ydintä, kuten mikä on Fountain House-Klubitalon perimmäinen tarkoitus, miten saamme homman pyörimään niinkin hyvin kuin se on 10 vuoden aikana pyörinyt. Olemme pohtineet psyykkisistä sairauksista johtuvaa häpeää ja leimaantumista sekä sitä, kuinka saada itsetunto kohoamaan. Kehittämispäivät ovat olleet pitkiä, mutta valtavan antoisia. Keskustelu on ollut innostunutta ja tiivistä. Olen itse oppinut näistä keskusteluista erittäin paljon! Eräs Klubitalon pitkäaikainen jäsen tiivistä kauniisti toimintamme vision:

”Klubitalon jäsen antaa itselleen arvoa, vaikka on tällainen vakava perussairaus. Toisten ihmisten tietämättömyydelle ei voi mitään, mutta Klubitalon jäsenet pyrkivät lisäämään tietoisuutta psyykkisistä sairauksista yhteiskunnassa.”

Olin neljä kuukautta vuorotteluvapaalla ja palasin töihin syyskuun alussa. Klubitalon väki oli reissannut paljon, ja se jos mikä vahvistaa yhteishenkeä. Yhteisöllisyyden vahvistumisen pystyy todellakin aistimaan kun astuu Klubitalon ovesta sisään! Upea saavutus kesällä oli luontoryhmän Lapin vaellus. Ohjaaja Aleksii Saarelan vetämä luontoryhmä alkoi kokoontua vuosi sitten pari kertaa kuukaudessa, ja se huipentui neljän jäsenen ja kolmen ohjaajan vaellukseen 9 päivän ajan Ivalon ympäristössä. Jäsenet itse hakivat ja saivat matkarahat ulkopuolisilta lahjoittajilta, joka on osoitus kekseliäisyydestä, sinnikkydestä ja määrätietoisuudesta. Tässä lehdessä esitellään vaellusta usean sivun verran.

Porvoon Klubitalon 10-vuotissynttärilahveja juotiin heinäkuun alussa oman väen kesken, mutta se ei meille riitä. Haluamme vielä toivottaa yhteistyökumppanimme ja kaikki Itä-Uudenmaan alueen asukkaat tervetulleiksi tutustumaan toimintaamme Avointen ovien tapahtumaan marraskuun lopussa. Merkitkää kalentereihin keskiviikko 28.11.2012 klo 13.00 – 17.00. Silloin avamme oviemme kaikelle kansalle ja esittelemme ylpeänä toimintaamme. Täällä on ihmisiä joilla kaikilla on psykiatrinen sairaus, mutta me annamme arvon itsellemme ja toinen toisillemme. Ja haluamme että psyykkisiin sairauksiin kohdistuvat ennakoasenteet ja leimaantuminen vähenevät.

Parhainta syksyä sinulle!

Marjukka Friman-Reinikka (ent. Jantunen)

Retki Venjärvelle 8.8.2012

Päivä alkoi Klubitalolla, eväät tehtiin ja pakattiin mukaan. Kahvia juotiin ennen lähtöä, ja sitten mentiin mökille jäsenten kyydeillä. Matka meni hyvin, mutta ajoimme vahingossa mökkipolun ohi, ja seikkailimme hetken käärytieta pitkin ennen kuin löysimme oikean kohdan.



Matka alkoi ensin polkua pitkin, joka vei mökille. Polku oli muhkurainen ja kantoja oli paljon, mutta onneksi kuiva, joten ei tarvittu kumisaappaita. Perille päästyä, miehet laittoivat saunan lämpiämään, ja nuotiopaikalle tulet. Rentoa yhdessäoloa, naisista ei kukaan uskaltanut saunaan, miehet kylläkin ja Alekski kävi uimassa ja toi lumpeenkukan uintireissultaan. Laura otti kuvia opiskeluitaan varten. Aloimme grillata makkaraa, suklaatäytteisiä banaaneja, ja söimme salaatteja ja voileipiä. Päivä oli rentoa yhdessäoloa, rupattelua, sää oli pilvinen ja aurinko paistoi välillä. Kylmä ei kuitenkaan ollut, ilma oli lämmin. Istuskeltiin nuotiopaikalla melkein koko ajan, ja katseltiin ympäristöä. Välillä käytiin laiturilla ja kävelemässä. Nuotiolla kerrottiin vitsejä, pohdittiin avaruutta ja elämää. Parasta päivässä oli grillailu ja yhdessä nuotiolla oleminen.



Päivästä jäi hyvä fiilis, lähtisin uudestaan Venjärven mökille!

Kirjoittanut: Leena & Alekski Kuvat: Laura

Vaellus Hammastunturilla 11.-21.8.2012

Porvoon Klubitalolla toiminut Luontoryhmä on viimeisen vuoden ajan kokoontunut yhteen, harjoittelemaan erilaisia erätaitoja ja -tietoja. Ryhmä on opiskellut mm. ensiapua, suunnistusta ja kartanlukua, tulentekoa ja leirytymistä, sekä monenlaista muuta asiaa. Jäsenet ovat olleet sitoutuneita ryhmän aikatauluihin, sopimuksiin ja rohkeasti haastaneet itsensä monissa tilanteissa. Nyt jäsenten odottaminen ja pitkäjänteinen valmistautuminen on palkittu; Ryhmä teki lähes kymmenen päivän vaelluksen Ivalon länsipuolella sijaitsevaan Hammastunturin erämaahan.

Vaellukseen valmistautuminen oli perusteellista. Klubilla opittuja taitoja testattiin käytännössä ulkona, tehtiin tulia talvella yli 20 asteen pakkasessa ja kokkailtiin myös trangiolla Linnamäen kukkulalla Porvoossa. Kahtena viikonloppuna tehtiin harjoittelureissuja Porvoon lähimaastoon, leiriydyttiin, tehtiin ruokaa ja valettiin rinkkojen kanssa. Jäsenet myös hoitivat itse rahoituksen reissulle, soittivat eri firmoihin ja tahoihin, lähettivät sähköposteja ja kävivät tapaamassa pomoja. Suurimpana lahjoittajana mainittakoon Osla-Varuboden, joka osoitti tukeaan ryhmälle monella tuhannella eurolla, suuret kiitokset!

Vaellusta edeltävät viikot olivat työntäyteisiä, erilaisia lihoja kuivattiin kuivurilla (kiitokset Tellervokodille kuivurin lainasta), ruokalistaa täydenneltiin ja ensiapupakkausta paranneltiin erilaisia tilanteita varten. Jäsenten rinkkoja punnittiin, tavaraa karsittiin ja taas pakattiin. Tavoitteena oli ettei kukaan kannaa yli kolmasosaa omasta painostaan.

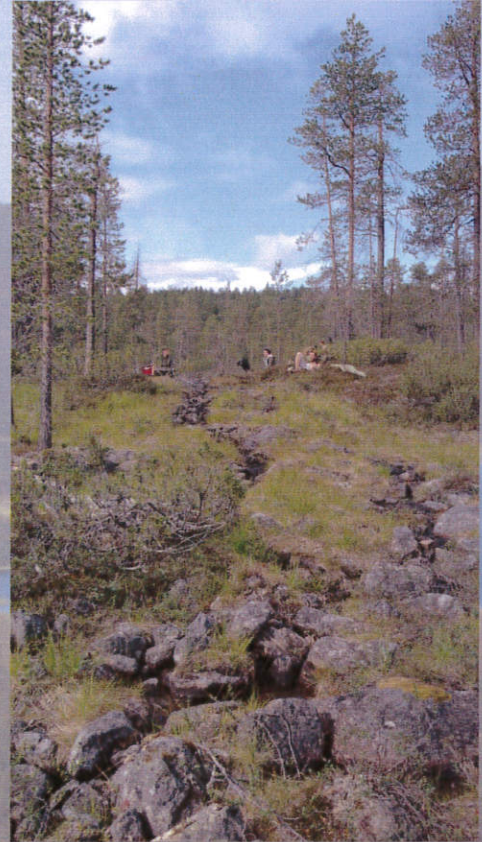
Lauantaina 11. elokuuta porukka kasaantui Klubille. Kaikille jaettiin ruokakassit, ja tarkistettiin että asianmukaisen paperit ja lääkkeet löytyvät repuista. Taksimatka meni nopeasti, odottelevissa tunnelmissa. Lento lähti illalla kohti Ivaloa, eikä kestänyt kuin puolisentoista tuntia. Ivalossa mentiin hotellille syömään iltapalaa, ja seuraavana aamuna aamaisen sekä vielä viimeisten tarkistelujen jälkeen lähdettiin taksilla pientä korpitietä pitkin maastoa kohti.



Rinkat selkään ja menoksi!

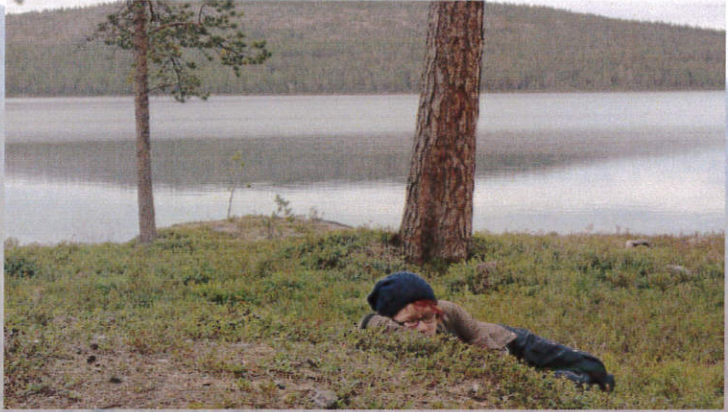


Ensimmäiset kilometrit ovat aina painavampia, selkä ja hartiat eivät ole vielä tottuneet painoon, ja kaikki ruoka on kannettavana. Kävelyä viihdyttääksemme pelasimme "Arvaa ketä ajattelen?"-peliä, jossa arvuuttaja valitsee henkilön, fiktiivisen tai todellisen, ja vastaa arvuutettavien kysymyksiin vain "kyllä" tai "ei"-vastauksia. Arvaaja saa olla seuraavaksi arvuuttaja. Ensimmäinen ruokapaikka maastossa löytyi kuivuneen joenuoman ylärinteeltä, pienenpieni puro kiemurteli kivikkojen alla josta saimme tarpeisiimme vettä. Nuudelit ja tonnikala maistuvat ihmeellisen hyvältä kunhan sen ensin kiikuttaa lentokoneella pohjoiseen! Lapista löytyy yleensä helposti vettä; soisen maaston ja suurten rinteiden ja vaarojen ansiosta löytyy helposti puroja, joissa virtaa jääkylmää ja kristallinkirkasta vettä.



Leppoisan lounastauon jälkeen vaelsimme kuivunutta joenuomaa pitkin ensimmäiselle leiripaikalle Rautujärven pohjoisrannalle. Käytössämme oli mukava nuotiopaikka, autiotupa jossa osa porukasta nukkui, sekä harvinainen mukavuus erämaassa: huussi!





Aamukahvien jälkeen purettiin leiri, nostettiin taas rinkat selkään ja jatkettiin matkaa. Ensimmäisenä päivänä matkaa kertyi käveltäväksi noin viisi kilometriä, toisena päivänä tarkoitus olisi kävellä vähän alle kymmenen "klikkausta". Valitsimme kulkea rantoja pitkin, joissa usein kulkee eläimien ja vaeltajien tekemiä polkuja. Toinen päivä meni nopeasti, ylitimme virran ja näimme metsän siimeksessä kulkevan kaksi muuta vaeltajaa. Saimme leirin kasattua upealle paikalle Aittajärven itärannalle, omat hiekkarannat ja reilusti kuivaa polttopuuta tarjolla. Hammastunturi kohosi heti järven eteläpuolella, upeana ja korkeana horisontissa.



Vihdoin perillä. Tällaisia maisemia varten jaksaa vaeltaa virstoja!

Kolmas päivä maastossa oli lepopäivä. Sopiva tahti vaelluksella on pitää kaksi tai kolme reipasta vaelluspäivää, jonka jälkeen odotettu ja palkitseva lepopäivä. Päivän aikana voi huoltaa varusteita, kehoa ja mieltä, nauttia vapaa-ajasta (ei tarvitse koko ajan tehdä puutöitä, kantaa vettä tai rinkkaa yms.) ja vaikkapa kalastella. Kiipesimme päivän aikana lounastamaan Hammastunturin huipulle, maisemat olivat mahtavia!



Ohjaajien kopla.



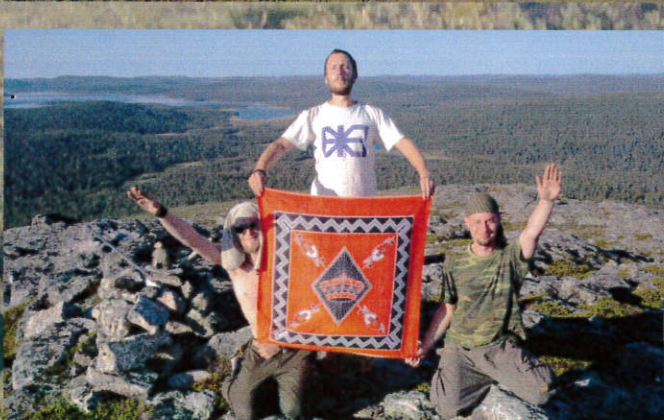
Tuntematon autiotupa.



*Kiitoskivet Marcukselle.
Taustalla näkyy Aittajärvi,
jonka rannalla leiri.*



*Toivomuskiviä
Tunturin huipulla.
Tapana on viedä
kuivuneesta joen-
uomasta kiviä huipulle; mitä
isompi kivi, sitä
isompi toivomus.*





Lepopäivä tulikin tarpeeseen; monet saivat pyykkiä ja kroppansa pestyä lämpimässä järvisedessä, osa kiipesi Hammastunturille ja osa jäi viettämään rantalomapäivää Aittajärvelle hiekkarannalle. Aurinko paistoi koko päivän ja hyttysiä ei ollut mailla halmeilla. Seuraava vaelluspäivä koitti, purimme leirin aamutuimaan, söimme puurot ja joimme kahvit ja sitten matkaan. Huomasimme, että rinkkojen kanssa tunturia ylös könyäminen olikin paljon haastavampaa ja hitaampaa kuin ilman niitä. Vietimme tunturilla mahtavan lounaan, mutta huomasimme ettemme olleet varanneet tarpeeksi vettä mukaan. Vaelsimme muutaman tunnin janoissamme, kunnes saavuimme pienen mutta viileän puron äärelle. Mikä helpotus kuumuuden keskellä, tunturista ei löydä varjoa mistään!





Virvoittavan tuokion jälkeen matka jatkui alas tunturia, ja kohti seuraavaa leiripaikkaa. Tässä vaiheessa jouduimme tekemään ensimmäisen muutoksen reittiimme, ja oikaisemaan matkaa ohi laajojen suoalueiden. Löysimme kuivuneen joenuoman, jota seuraamalla myös vettä. Leiripaikka oli suon reunassa, ja hyttysiä riitti. Seuraava päivä alkoi taas varhaisin, yleensä heräsimme klo 7 aikoihin, jotta päiväsaikaa jäi tarpeeksi kävelemiseen.



Matkalla oli upeita leiripaikkoja, soita, rinteitä, virtoja ja kallioita. Näimme eräänä päivänä kanahaukan liitelevän taivaalla, ja muutamia kertoja poroja, sammakoita, ja jopa lumikon uivan joessa. Viimeiset päivät kävelimme kohti Ivalojokea, josta olimme varanneet kumivienekyydin Ivaloon takaisin. Matka jokea pitkin oli monille uusi kokemus, kumilautalla meloen ja koskia laskien. Yhteensä vaellus reissu kesti 11 päivää, joista 9 päivää maastossa. Matkaa kertyi noin 40 kilometriä. En tiedä muista, mutta allekirjoittaneella putosi matkalle kaksi kiloa elopainoa.



Kirjoittanut: Aleks

Järvenpään 10 vuotis kekkerit!

Lähdimme perjantaina 24. kahdeksatta ruuan saatuamme kohti Järvenpään uutta upeaa klubitaloa. Luvassa oli kunnon kahvitarjoilu 100:lle vieraille. Klubitalo on avattu Järvenpäässä pari kuukautta Porvoon klubitalon jälkeen. Omat juhlamme pidimme omalla väellä ilman vieraita. Autoksi saimme Herzilta Opel Astran joka uudella korimallillaan on hyvin tilava keskiluokan auto. Tumppi sanoi että voisi tehdä vaihtokaupat omaan focukseensa vaikka heti niin hyvää oli kyyti.

Perillä olimme puolilta päivin ja jouduimme hieman etsimään klubitaloa vaikka Jarkon piti olla sijainnista perillä. Löytyihän se kännykkää käyttämällä. Rakennus on upea hulppea, öky omakotitalo kahdessa kerroksessa. Myös sauna löytyi, mitä jäsenet saavat lämmitteä halutessaan. Rakennuksen omistaa Vesku Loirin entisen vaimon äiti.

Meitä oli matkassa Jarkko, Virpi, Tuomas ja Veikko. Enempää ei otettu jotta tila autossa riittää. Klubitalo tarjosi ensin kinuskikakkua ja sitten valkosuklaa kuorrutteista täytekakkua. Santsatakin sai vapaasti sillä vieraita tuntui saapuvan vähän hitaanaisesti. Vastaanotto oli hyvin lämmin ja klubitalon johtaja tuli pöytäamme kahville. Hän oli ollut virassaan jo useita vuosia.

Järvenpään Klubitalon tietokone huone oli kunnossa joskin meillä on vielä paremmin kun meillä kokonainen luokka videotykkeineen. Keittiön pesukone oli uudempaa malli oleva Metos jossa on erilaisia pesuohjelmia. Totesimme että teollisuus astianpesukone on ehdoton, muuten ei homma keittiössä rullaa.

Järvenpään klubitalo toimi pitkään toisessa osoitteessa lähellä uimahallia, missä tilat olivat kyllä nykyiseen verrattuna aika askeettiset. Vierailin siellä opiskellessani INVA:lla elektroniikka-amentajaksi.

Oltuamme pari kolme tuntia perillä käänsimme kelkan kohti Porvoota. Ajoimme suoraan oman klubimme pihalle mistä Tuomas lähti palauttamaan ihanaa autoamme.



kirjoittajana Veikko!

Matka suvimäen Klubitalolle

Kahdeskymmeneskahdeksas päivä elokuuta menimme Tuomaksen kanssa Jyväskylään osallistuaksemme Suomen Klubitalojen verkostoyhdistyksen kokoukseen. Tuomas oli vuokrannut tuliterän Volvon Hertziltä, ja sitä päiviteltiin. Matka sujui mukavasti.

Perillä ihastelimme Klubitalon komeita ulkoisia puitteita. Klubitalo oli sijoittunut hienoon puutaloon. Tilavassa ruokasalissa söimme maittavan lounaan ja sen jälkeen ryhdyimme kokoustamaan. Normaalien kokousmuodollisuuksien jälkeen seurasi kokouksen innostavin osuus. Markus Raivio esitteli laajaan kulttuuriohjelman joka painottuisi kevyeen musiikkiin. Raivio esitti ajatuksensa että kuusi Klubitaloa lähtisi mukaan ja että äänitysstudioissa tehtäisiin musiikkia omaehtoisesti ja jäsenlähtöisesti. Kevyt musiikki oli lähtökohta kulttuuriselle toiminnalle koska se resonoi runsaimmin Klubitalojen jäsenistön intressien kanssa, tätä tukee myös oma kokemukseni Porvoossa. Klubitalo rokkaa, toivottavasti vielä enemmän tulevaisuudessa.

Tämän osion jälkeen käsitelimme EPCD-hallituksen jäsenen Janet Pesosen Amsterdamin matkan kulukorvauksia. Todettiin että kassassa on sen verran rahaa että matka voidaan korvata täysimääräisesti. Tässä vaiheessa Tuomas oli minun puhemiehenäni ja ilmaisi kiinnostukseni EPCD:tä kohtaan. Hallitus on valittu mutta työryhmiin halutaan osallistujia.

Standardikäännösten vahvistaminen herätti jonkin verran keskustelua kun jotkut jäsenet pitivät kielellisiä muotoiluja mutkikkaina ja pitivät selvennyksiä tarpeellisina. Standardit kuvaavat sosiaalisia suhteita verraten mutkikkaasti alkukielellä ja niitä ei voi kääntää yksinkertaistavasti. Itse kuvasin käännöskohtia hyväksi ja alkuperäistä vastaaviksi. Piti selventää mitä mikin tarkoittaa minkä jälkeen konsensus saavutettiin.

Mielenterveysmessut herättivät keskustelua. Siinä kiinnitettiin huomiota siihen että Klubitalojen osasto on meidän kaikkien ikkuna ulospäin eikä jäsenten narikka tai seurustelupaikka. Samalla toivottiin tasapuolisuutta standin rakentamiseen ja purkamiseen joka on aikaisemmin jäänyt Helsingin Klubitalojen vastuulle koska he ovat paikkakuntalaisia.

Klubitaloilla on mahdollisuus päästä osille yrity maailman yhteisvastuuajattelusta. Microsoft-pilvipalvelu on tehokkaampi ja parempi tapa rekisteröidä jäsenkäyntejä kuin nykyinen excel. Tämä tuo Klubeille jonkin verran kuluja, senpä takia asia jätettiin hautumaan ja odottamaan joulukuun RAY:n projektirahoja.

Paljon muutakin käsiteltiin ja mielenkiintoisin oivallus oli että Klubitalojen käytännöt ovat niin samanlaisia. Tämä tarkoittaa että kuka tahansa jäsen joka käy missä tahansa Klubitalolla ja kohtaa päivittäin talon käytäntöjä on jo sinänsä saanut tietyn ”pohjakoulutuksen.” Päivä oli antoisa, mutta myös raskas pituudesta johtuen. Olimme kotona kello puoli kahdeksan. Itselläni tunne oli väsynyt ja tyytyväinen.

Martin

Kirpputori viikonloppu

Yhdeksältä alettiin viemään pöytiä ulos ja järjestämään tavaroita pöydille. Oli lauantaina että sunnuntaina hienot ilmat, vaikkakin tuulista.

Asiakkaita tuli ja meni. Meillä oli myynnissä makkaraa, kahvia, teetä, pullaa ja kuivakakkua. Kirpputori tavaraa oli jos minkä näköistä koriste-esineitä, kuppia, kippoo, vaatteita ja tauluja.

Meillä kaikilla oli mukavaa kun sai olla oma itsensä muiden seurassa. Puoli kolmen kieppeillä alettiin hyvillä mielin purkamaan sunnuntaina tavaroita pois. Kaikki myynnissä olleet syötävät olivat todella hyviä. 😊



Makkaran paistoa



Myyjät ja pitäjät

Opiskelijoiden haastatteluita

1. Kuka olet? Kerro vähän itsestäsi.
2. Miten elämässäsi menee?
3. Opinnot ja työelämä, miten yhdistät nämä?
4. Miten Klubitalo toimii? Risut ja ruusut.
5. Harrastukset ja vapaa-aika?
6. Kiitos ajastasi ja hyvää jatkoa.

Vastaukset:

Ida-Britt

1. Olen Ida-Britt Hansen, 28 vuotta. Olen kotoisin Altasta, pohjoisnorjasta. Olen sairaanhoitaja ja nyt otan jatko-opintoja erikoistukseni mielenterveystyöhön.
2. Hyvin menee. On hienoa asua muilla paikkakunnilla ja altistua niiden tarjoamiin kokemuksiin ja sen jälkeen palata kotiin. Kotipaikkakunnalla on paljon mitä pitää arvossa ja jolle sokeutuu jos ei välillä käy muualla. Vaihtelu virkistää ja antaa perspektiiviä.
3. Minulla on usein ollut niin että työ on mennyt opiskelun edelle. Nyt kun teen työtä samaan aikaan kun opiskelen, niin ajattelen että ehkä olisi parempi opiskella sataprosenttisesti, eikä seitsemänkymmentäviisiprosenttisesti niin kuin nyt.
4. Minusta Klubitalo on mukava paikka. Vastaanotto on ollut hyvä. Halpa maittava ruoka ja mukavia ihmisiä. Koen että Klubitalo olisi tarpeellinen kotipaikkakunnassani Altassa
5. Asun Norjassa ja siksi tunturit ovat tärkeä osa vapaa-aikaani. Hiihto, Tunturi- ja nuotiomatkoja talviauringossa sekä hohtavat valkeat aukeat. Tervetuloa.
6. Kiitos itsellenne ja kiitos että sain tulla tänne.

Laura

1. Olen Laura 22v. Porvoosta. Aikaisemmalta koulutukselta olen turvallisuusvalvoja. Olen turvallisuusosalalla työskennellyt kohta neljä vuotta. Klubitalolla olin suorittamassa 6 viikon mittaisen kuntoutumisen tukemisen jakson. Suuntaudun mielenterveys- ja päihdetyöhön, jonka koen olevan lähellä minua. Viihdyn ihmisläheisissä töissä ja siksi olen itseäni lähtenyt opiskelemaan palveluammatteihin. Ammatinvalintojani en ole tähän päivään mennessä vielä katunut;)
2. Elämäni kuuluu tällä hetkellä hyvää. Normaalia hektistä opiskelijan arkea johon sisältyy töitä, koulua ja treeniä. ☺
3. Tällä hetkellä tuntuu luonnistuvan vaihtelevasti, työn ja koulun yhdistäminen on välillä haastavaa. Tuntuu välillä, että työ vie liikaa huomiota koulusta; Tulevaisuudessa kumminkin toivon työskenteleväni sekä hoito että turvallisuusosalalla ja mahdollisesti vielä lukisin itseäni eteenpäin molemmissa ammateissa. Aika näyttää miten käy.
4. Pidän Klubitalon kodinomaisesta arjesta. Kokataan, syödään ja siivotaan yhdessä. Hyvä ryhmädynamiikka teki minuun myös vaikutuksen, autetaan ja tuetaan toisia tarvittaessa.
5. Harrastan kuntosalia, juoksua ja uintia. Vapaa-ajallani tapaan myös ystäviäni ja oleilen vaan.
6. Kiitos samoin myös sinulle ja koko Klubin porukalle!! Viimeiset 6 viikkoa on ollut aivan mielettömiä ja opettavaista aikaa. Olen saannut ilon ja kunnian tutustua uusiin ihaniin ihmisiin. <3

Jimi

1. Olen Jimi, 19v. datanomiopiskelija Porvoosta. Klubitalolla olen suorittamassa 14 viikon mittaista työssäoppimisjaksoa, jonka jälkeen tarkoitus olisi valmistua.
2. Melko normaalia arkea töiden, kavereiden ja liikunnan parissa.
3. Tällä hetkellä melko hyvin. Työssäoppiminen arkisin ja viikonlopputyöt vievät hyvin aikaa. 7-päiväiset työviikot ehkä vähän ryydyttävät. Armeijan jälkeen tarkoitus olisi suorittaa lukio loppuun, ja jatkaa opiskeluita eteenpäin.
4. Klubitalon rento ja mukava ilmapiiri, sekä ihmiset tekevät työpäivistä mukavia.
5. Vapaa-aika tulee vietettyä kavereiden ja liikunnan parissa.
6. Kiitos!

KEHITTÄMISPÄIVÄT SYYSKUUSSA

Istuimme alas kolmena päivänä pohtimaan kuinka kehittää Porvoon Klubitaloa. Kävimme kaikki 36 toimintaa määrittelevää standardia perusteellisesti läpi, tässä poimintoja:

3# Jäsenet valitsevat, kuinka he hyödyntävät Klubitaloa ja keiden henkilökuntaan kuuluvien kanssa he työskentelevät. Jäseniä ei velvoiteta osallistumiseen sopimusten, aikataulujen tai sääntöjen avulla.

- Keskustelua, miten talo saadaan toimimaan hyvin. Jos jäseniä ei velvoiteta osallistumaan, miten talo on pyörinyt kymmenen vuotta? Mitkä ovat keinot joilla talomme on pyörinyt näin hyvin? Jäsenten mielestä klubitalolla ohjaajien tehtävä on motivoida jäseniä tehtäviin, eikä pyrkiä pakottamaan ketään.
- Puhuttiin myös henkilökunnan jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä, joista nousi erityisesti jäsenten aktiivinen osallistuminen klubitalon pyörittämiseen.

4# Kaikilla jäsenillä on tasavertainen oikeus käyttää kaikkia Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia riippumatta diagnoosistaan tai toimintakyvystään.

- Todettiin että toteutuu Porvoon Klubitalolla. Puhuttiin myös siitä, onko ohjaajien vastuulla, jos jäsen ei tee itse valitsemiaan tehtäviä, esimerkiksi pese lattiaa, ja täytyykö ohjaajan jäädä tekemään töitä jäsenten puolesta työajan ulkopuolella? Tähän mietittiin erilaisia ratkaisuja, esim; jos huomataan että jäsen ottaa paljon tehtäviä, voidaan rajoittaa niiden määrää, voidaan käydä tehtäviä läpi ennen työpäivän loppua (esim klo 15 aikaan). Todettiin että Klubitalon toiminnan ja olemassaolon edellytys on jäsenten aktiivinen osallistuminen.

9# Klubitalossa on henkilökuntaa riittävästi tukemaan jäsenten sitoutumista mutta niin vähän, ettei henkilökunta selviydy velvollisuuksistaan ilman jäsenten aktiivista osallistumista.

- Jäsen x mainitsi heti alkuunsa, että Klubitalolla ei ole riittävästi henkilökuntaa. Täten standardi ei toteudu talollamme. Keskustelua heräsi, ja jäsen xx toivoi että talolla olisi joku henkilö jolla olisi aikaa seurustella jäsenten kanssa ja luoda tunnelmaa. Myös jäsen xxx toivoi jotakuta henkilöä joka osaisi tehdä käsitöitä, koska virkkuuneulojen kilinä toisi Klubille mukavaa tunnelmaa. Puhuttiin ”Klubimummon” hankkimisesta, joka sai kannatusta puolesta ja vastaan. Lopuksi jäsenet toivoivat kuitenkin neljännen työntekijän palkkaamista!

15# Työpainotteinen päivä sitouttaa jäsenet ja henkilökunnan yhdessä, rinta rinnan huolehtimaan Klubitalon toiminnasta. Klubitalo kiinnittää päähuomion jäsenten vahvuuksiin, taipumuksiin ja kykyihin, joten työpainotteiseen päivään ei saa sisältyä lääkehoitoa eikä päiväkeskus- tai terapiatoimintaa Klubitalolla.

- Keskustelua syntyi, esimerkiksi jos hoitopaikka haluaa että Klubin ohjaajat voisivat antaa lääkkeen, tai varmistaa että lääke otetaan tiettyyn aikaan. Klubi ei ota vastuuta lääkehoidosta, joten tämä ei ole mahdollista, hoitopaikasta voidaan sen sijaan soittaa Klubille ja muistuttaa jäsentä lääkkeen ottamisesta. Standardi toteutuu.

16# Klubitalolla tehdään yksinomaan työtä, joka syntyy Klubitalon toiminnasta ja Klubitaloyhteisön kehittämistä. Maksullinen tai ilmainen työ ulkopuolisille henkilöille tai yhteisöille ei ole hyväksyttävää Klubitalolla. Jäsenille ei makseta palkkaa mistään klubitalotyöstä, eikä mitään keinotekoisia palkkiojärjestelmiä ole.

- Keinotekoisia palkkiojärjestelmiä Porvoon Klubitalolla on mm. kahvin ja lounaiden tarjoaminen kirpputoripäivien pyörittäjille. Pohdittiin ovatko nämä keinotekoisia vai aitoja palkkiojärjestelmiä. Pääosin standardi toteutuu, keskustelua syntyi paljon myös jäsenkaavakkeessa olevasta kohdasta ”Klubitalolla on kiellettyä yksityinen kaupustelu, ruinaus ja lainaus”. Jäsenet eivät kokeneet että talolla olisi liiaksi esim. tupakan tai kahvin pummaamista, mutta todettiin myös että hyväksikäyttö on kielletty!

19# Kaikki Klubitalon työ on suunniteltu auttamaan jäseniä saamaan takaisin omanarvontuntonsa, itseluottamuksensa ja mielekkyyden elämälleen. Sen ei ole tarkoitus olla mihinkään tiettyyn työhön valmentavaa koulutusta.

- Standardi toteutuu. Jäsenet kertoivat että parhaiten niin, että ohjaajat antavat reilusti kiitosta ja tunnustusta jäsenille tehdystä työstä. Lisäksi koettiin että tärkeätä on oma vapaus valita itselleen tehtävä.

21# Klubitalo mahdollistaa jäsentensä paluun ansiotyöhön siirtymätyön, tuetun työn ja itsenäisen työn avulla. Siksi Klubitalolla ei ole jäsenten työllistymistä varten sisäistä liiketoimintaa, erillisiä liikeyrityksiä eikä suojatyöpaikkoja.

- Osallisuuden lisääminen yhteiskunnassa; tarvitaan lisää ST-paikkoja; tarvitaan lisää työntekijöitä. ST:n kehittäminen on yksi Klubin päätavoitteista

29# Klubitalo arvioi vaikuttavuuttaan objektiivisesti ja säännöllisesti.

- Mitä on vaikuttavuus? Yritettiin määritellä vaikuttavuuden ja vaikutuksen eroa.

Loput standardit käsiteltiin yllä olevien lisäksi, ja todettiin toteutuvan Porvoon Klubitalolla. Lisäksi kehittämispäivillä käsiteltiin seuraavia aiheita: Ryhmät, retket ja iltaohjelmat, henkilökunnan rooli, sekä pohdittiin kuntoutumisen merkitystä, Klubitalon päätavoitteet, tiedottamisen tärkeys stigman vähentämisessä.

TERVETULOA AVOIMIEN OVIENTÄÄN!!!!

Ke 28.11.2012 Klo 13-17 Kaivokatu 37, 06100 Porvoo

*”Kesä mennä ohitse kulki ja syksy tulla saapui, ihanine ruskan värein.
Talvi tulla porskuttaa kovaa vauhtia, joten aika laittaa lämmintä päälle.
Villasukat jalkaan ja kynttilät palamaan, tuomaan lämpöä sydämeen.”*

Nyt olisi hieno aika tulla tutustumaan Porvoon Klubitaloon.

Porvoon Klubitalolle on tullut lisää tilaa noin 70 m². Niistä tiloista on muodostunut mm. Atk-tila, kirpputoritila ja uusi respa.

Uusi sisäänkäynti on Kaivokadun puolella. Vanha sisäänkäyntikin on käytössä.

Klubitalo on täyttänyt tänä vuonna 10 vuotta!! Ja yhdet juhlat ovat vielä edessä. 😊

Joten kaikki ovat tervetulleita tutustumaan Klubitaloon!!!



Klubitalomme jäsen Elina mielenterveysmessuilla 2011

Terveisiin Klubitalon jäsenet ja ohjaajat

Iltaohjelmat: (keskiviikkoisin klo 16-19)

- 3.10. Kaisa Lekan pyöräilyreissun kuvat ja kertomus
- 10.10. Suppilovahveroiden keräys
- 17.10. Keilaus
- 24.10. Luontoretki
- 31.10. Levyraati
- 7.11. Hyvinvointi-ilta
- 14.11. Valokuvauskurssi
- 21.11. Illallinen ulkona
- 28.11. Avoimet ovet koko päivän, ei iltahoitelmaa
- 5.12. Itsenäisyyspäivän juhlailallinen
- 12.12. Pikujoulut Klubilla

Retket & Tapahtumat:

- 16.10. Kännykkä haltuun- opetustilaisuus
- 18.10. klo 18:00 Vaalikeskustelu Klubilla
- 22.10. klo 8:15 Fazerin tehdas ja Jumbo
- 1.11. Turvallisuuskoulutus Klubilla
- 20.11.-21.11. Ristely & Mielenterveysmessut (jäsenillä mahdollisuus osallistua 21.11. messuihin risteilyn jälkeen)
- 22.11. Hyvän Olon- seminaari Loviisassa
- 28.11. klo 13-17 Avoimet ovet, tervetuloa!
- 14.12. Retki Pernajan kirkkoon
- 24.12. Jouluaaton juhla-lounas
25. & 26.12. Klubitalo kiinni
- 31.12. Uudenvuoden juhla-lounas
- 1.1. Klubitalo kiinni

Ilmoittautuminen retkiin Klubitalolle. Mahdollisia omavastuita retkille osallistujille.

Työryhmät ja kokoukset:

Maanantai:

- Parittomat viikot: * Toimistokokous klo 10:00
- Parilliset viikot: * Keittiökokous klo 15:00

Tiistai:

- Orientaatiokokous klo 9:00
- Viikkokokous klo 13:15
- Kuukauden ensimmäinen tiistai: synttärilahvit viikkokokouksen jälkeen

Keskiviikko:

- Englannin keskusteluryhmä klo 9:00

Torstai:

- ATK-ryhmä klo 9:00 (alkajat)
- Liikuntaryhmä uimahallilla klo 13:45
- Taideryhmä klo 15:00
- Siirtymäkokous 1krt/kk torstaisin klo 15:00

Perjantai:

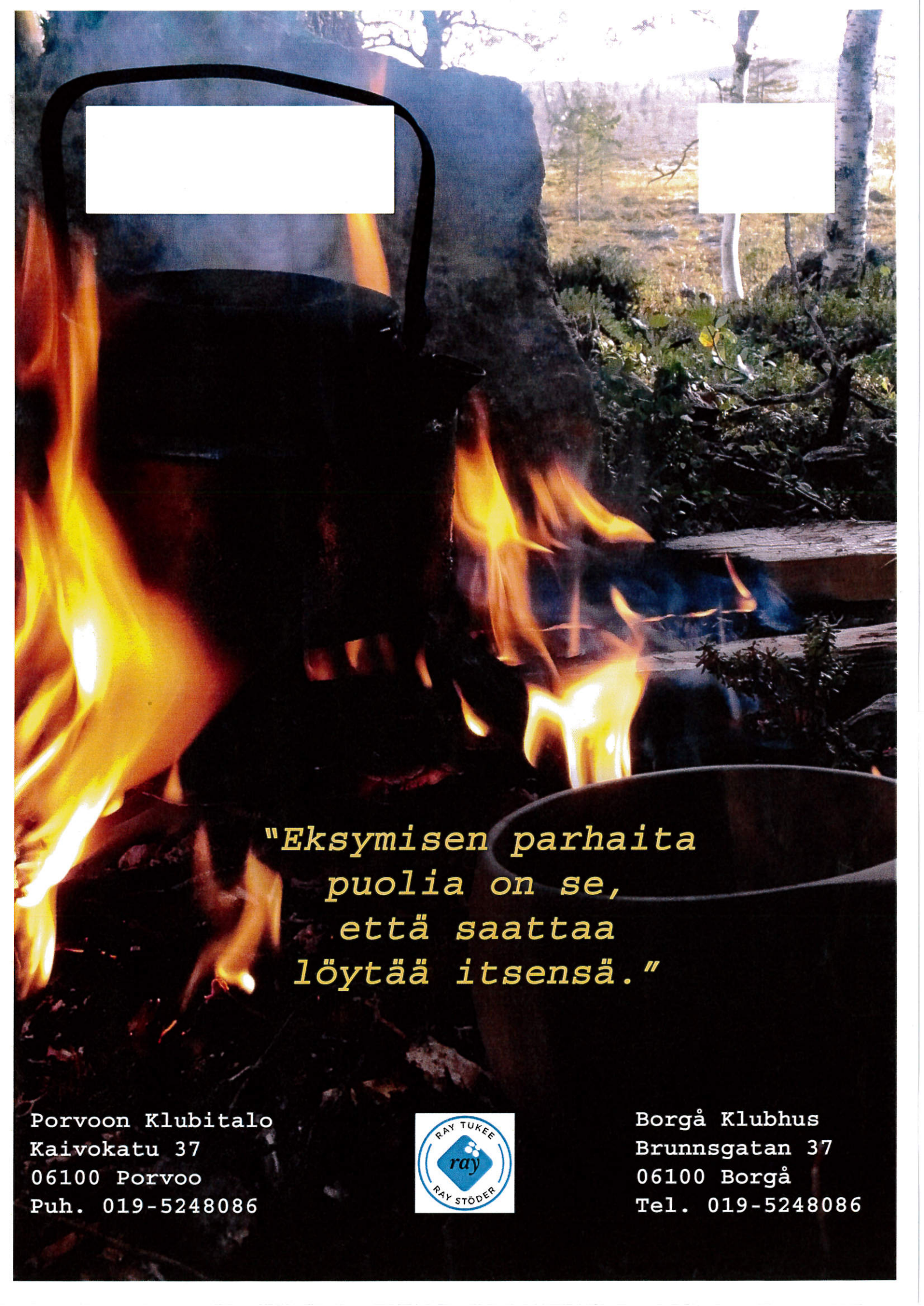
- ATK-ryhmä klo 9:00 (edistyneet)
- Kuukauden ensimmäinen perjantai: Bon Appetit-ryhmä klo 14:15

Lisäksi:

- Päihderyhmä (tarvittaessa)
- Sukan neulonta-kurssi (tulossa)
- Luontoryhmä (tulossa)

Porvoon Klubitalo osallistuu säännöllisesti Fountain House- verkostoyhdistyksen kokouksiin ja tapahtumiin.

Klubitalon toimintaan voi tutustua parittomien viikkojen maanantaisin klo 13:15, muista ilmoittautua numeroon 019-5248086!



*"Eksymisen parhaita
puolia on se,
että saattaa
löytää itsensä."*

Porvoon Klubitälo
Kaivokatu 37
06100 Porvoo
Puh. 019-5248086



Borgå Klubhus
Brunnsgatan 37
06100 Borgå
Tel. 019-5248086