

# Porvoon Klubitalo

jäsenlehti nro. 67

huhtikuu 2013

**Tässä numerossa mm:**

**Kirppisviikko**

**Retki eduskuntaan**

**Opiskelijahaastattelu**

**Retkiä &  
Tutustumiskäyntejä**

**Masennus & Työkyky**

**MARJA REIMAN**





# 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](mailto:posti@porvoonklubitalo.org)  
WWW: [www.porvoonklubitalo.org](http://www.porvoonklubitalo.org)  
[www.fh-klubitalot.fi](http://www.fh-klubitalot.fi)  
[www.iccd.org](http://www.iccd.org)  
[www.ituspy.com](http://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 67**

**Sisällys:**

- 4-5      **Pääkirjoitus: Jäsenen ensikokemukset Klubitalolla**
- 6         **Retki teatterille: Gabriel, tule takaisin!**
- 7         **Retki Eduskuntaan**
- 8-11     **Masennus ja työkyky**
- 12        **Opiskelijan esittäytyminen**
- 13-15    **Runoja**
- 16        **Kirpputoriviikko Klubilla**
- 17        **Levyraati 6.3.**
- 18        **Valokuvaus jäsenen silmin**
- 19        **Monipalvelukeskus Duuni Porvoossa**

**Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy kesäkuussa 2013**

**Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Mervi, Matti, Veikko, Martin, Tuomas, Marko, Mikael, Janita, Aija**

**Päätoimittaja:        Marjukka Friman-Reinikka**  
**Toimitussihteeri:    Alekski Saarela**

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

# Minun ensikokemukseni Porvoon Klubitalosta

---

Pääsin tutustumaan Porvoon Klubitaloon tammikuussa 2013. Ensimmäiset pari kertaa ihmettelin, että mitä ihmettä minä teen täällä. Pikkuhiljaa aloin päästä "jyvälle" Klubitalon toiminnasta osallistumalla toimistokokouksiin ja muihin yhteistyötä edistäviin kokouksiin.

Aamulla tulin hyvin nukutun yön jälkeen useimmiten klo 8 jälkeen Klubitalolle aamukahville. Klo 8.30 on aamupäivän tehtävienjaon aika. Ryhmässä suunnittelemme päivän kulkua. Ohjaajien ja muiden jäsenten avulla opin tuntemaan Klubitalossa tehtäviä toimenkuvia. Eteistilassa tehdään kävijätilastoja ja Reach-outia excelillä. Aluksi tein ohjaajan kanssa yhdessä niitä ja sitten osasin jo opettamaan sitä muille halukkaille.

Keittiössä alkuun en viihtynyt siitä syystä, että olen ollut keittiöalalla kymmenisen vuotta. Tiedän pystyväni osallistumaan keittiön toimintoihin, kun ylitän kynnyksen. En ole vielä päässyt osallistumaan 6 viikon ruokalistan suunnitteluun, mutta tarkoitus on osallistua siihen. Olen tiskannut ja osallistunut ruoanlaittoon. Olen käynyt kaupassa, Lidlissä ja Marskissa lisäksi olen käynyt Metrotukussa. Olen pyykännyt ja pessyt naisten vessaa. Muutenkin olen siivoillut paikkoja yleisen viihtyvyyden takia. Minusta on mukavaa, kun paikat pidetään siistinä.

Olen osallistunut kokouksiin sihteerin ominaisuudessa ja olen ollut myös puheenjohtajana. Minusta on hauskaa kokeilla eri tehtäviä. Se vaatii rohkeutta hypätä sellaiselle alueelle mitä ei ole ehkä aiemmin tehnyt. Olen kyllä mokannutkin muutamia kertoja, mutta ne eivät ole mielenterveyttäni järkyttäneet.

Koen Klubitalon ilmapiirin turvallisenä ympäristöni kokeilla uusia juttuja. Välillä jotkut asiat oppii vain kantapään kautta. Olen saanut runsaasti tukea ja ymmärrystä ohjaajilta ja muilta jäseniltä. Olen saanut ystäviä ja kavereita täältä. Vertaistukea olen saanut ja pystynyt omasta mielestäni antamaan muille.

Tulen iloisella mielellä Klubitalolle ja koen voivani olla juuri sellainen kuin oikeasti olen. Olen itkenyt ja nauranut eli olen voinut näyttää tunteitani aidosti ilman häpen tunnetta. Minusta se on tosi paljon jo.

Elän sellaista vaihetta elämässäni, jossa tunteiden nimeämisellä on suuri vaikutus tulevaisuuteen. Haluan oppia tunnistamaan eri tunteita ja käsittelemään niitä. Mistä ne johtuvat ja miksi tunnen sillä hetkellä juuri niin kuin tunnen? Oman mieheni sanoo: "Taasko sulla on joku vaihe alkamassa?" Huumorilla me olemme jaksaneet tätä minun sairauttani.



HALUAN KIITTÄÄ KAIKKIA OHJAAJIA SIITÄ ETTÄ OLETTE OTTANEET MINUT MUKAAN KLUBITALON TOIMINTAAN JA OLETTE KÄRSIVÄLLISESTI JAKSANEET KERTOAA MINULLE ASIOITA.

JÄSENILLE HALUAN SANOA, ETTÄ TE OLETTE AIVAN IHANIA PERSONIA. AURINKOISTA JA ILOISTA KEVÄÄNTULOAA TEILLE☺☺



## Gabriel, tuli takaisin, Porvoon taidetehtaaseen!

Torstai 21.2.2013 oli teatteripäivä. Agendalla oli Mika Walterin tragikomedialta vuodelta 1945: Gabriel, tule takaisin. Kovana pakkaspäivänä tapasimme vähän ennen näytelmää Taidetehtaan aulassa. Meitä oli 8 henkilöä joista enemmistö oli miehiä. Hyvän tuulisina siirryttiin aulasta saliin. Sali oli vaan osaksi käytössä, puoleessa välissä oli siirrettävä seinä. Sen takana melkein kaikki paikat olivat täynnä. Istuimme kuudennella rivillä oikealla laidalla. Meillä oli hyvät paikat. Näytelmä kertoo kahdesta vanhenevista rakkautennälkäisestä naisesta Ulriikasta ja Kristiinasta. Naimattomat sisaret ihastuvat potentiaaliseen

aviomieheen, erääseen "kapteeniin" ja "rahansijoittajaan" Gabriel Lindströmiin. Tilanne mutkistuu siitä että Gabriel tuntee vetoa sisarusten sisartyttöön Raili joka on paljon nuorempi kuin hän itse ja toimii jonkinlaisena kotiapulaisena sisarten kodissa. Monen kommervenkkiä jälkeen huomattiin että Gabrielin rahalippaassa oli vaan suttupaperia ja kiviä. Kapteenin on lähdettävä ilman rahaa ja haluamaansa naista. Nuori nainen oli poistunut viettääkseen tätiensä rahoilla hyvää elämää isossa kaupungissa. Hän pitää rahoja ennakkoperintönä. Viimeisessä



koh- tauksessa yksin jääneet naiset ilmaisevat sen mitä Waltari ajatteli ihmisten luonteesta: Ihminen on enemmän riippuvainen tunteista kuin hän itse haluaa uskoa, miten voisi muuten ymmärtää sen että he kaiken kokemansa jälkeen toivovat jatkuvasti Gabrielin tulevana takaisin. Sitten kaksi ja puoli tuntia myöhemmin oli aika sanoa kiitos ja lähteä kotiin. Oli kiva ilta ja näytelmä. Toivon että Porvooseen tulee myös tulevaisuudessa kivoja näytelmiä. Sitä odottaen toivotan kaikille hyvää elämän jatkoa. Jürgen Birkle ja Matti Luukas



## RETKI EDUSKUNTAAN

Saavuimme Helsinkiin komeasti Eduskunnan rappusille Soparin uudella tilataksilla osoitteeseen Mannerheimintie 30. Alue on Töölön kaupunginosassa Arkadian mäellä sijaitseva rakennus jossa kokoontuu eduskunta. Oppaaksemme lupautunut edustaja Mikaela Nylander olisi vapaana kello 11:00. Kun menimme soittamaan ovisummeria suurten rappusten oikeanpuoleiselle ovelle, saimme kuulla että olemme etuajassa ja meidät käännytettiin puoleksi tunniksi pois. Päätimme käyttää ajan Mannerheimintien toisella puolella olevassa uudessa Musiikki talossa. Kyllä oli hulppeet tilat vaikka akustiikkaa onkin valiteltu vähintäänkin valikoivaksi. Orkesteri oli pääsalissa harjoittelemassa.

Palasimme ovelle soittamaan summeria ja meidät otettiin turvatarkastukseen. Kolme vahtimestaria teki työtä, yksi jo melkein 50:tä vuotta. Tarkastus vastasi lentokenttä tarkastusta. Taskut tyhjiksi ja metallinpaljastimen läpi. Matkatavarat vietiin läpivalaisuun. Sitten lähdimme puolen tunnin lennolle sokkeloiseen Eduskuntataloon. Jokainen joutuu vähän miettimään että minne on menossa ja mitä kautta, kunnes saa riittävän kokemuksen. Opas kertoi meille rakennuksen historiasta. Rakennuksen pääarkkitehtinä toimi J.S. Siren. Hän suunnitteli myös suuren osan Eduskunnan huonekalusteita. Eduskunta valmistui vuonna 1931 ja otettiin pian käyttöön. Laajennus vuonna 1978 ja pikkuparlamentti 2004. Pikkuparlamentti tuli tarpeelliseksi kun Edustajille sallittiin avustajan käyttö.

Saavuimme marmorirappusia ylemmäs rakennuksessa pääistuntosaliin missä kokoontuvat täysistunnot. Edustajia valitaan 200 kpl ja yksi heistä valitaan puhemieheksi. Lehtereillä on tilaa enemmän kuin edustajilla noin 300 paikkaa.

Istuntosali oli paljon pienempi kuin luulin joskin näytti tv:stä tutulta. Sitten tapasimme Edustaja Nylanderin, hän kertoi edustajan työstä. Kävimme valiokunta huoneen ovella katsomassa. Valiokunnissa edustajat tekevät suuren osan työstään. sitten pääsimme ryhmähuoneeseen (RKP.) Mikaela tarjosi meille pulla kahvit ja vastasi kysymyksiimme. Sitten Tiemme erosivat sillä lähdimme kolmeksi tunniksi kaupungille ostoksille.

Odotimme Eduskunnan edessä omaa taxiamme kun eteemme törmäsi valtioneuvoston vimosen päälle puunattu Mersu. Mersussa oli takana pimennysverho. Ennen kuin näimme ketä kuljettaja oli tullut hakemaan, jouduimme lähtemään Porvooseen. Ketään ei jätetty eikä odotettu. Meitä oli mukana Tuija, Jurgen, Jarkko, Kristiina, Kari O. Marko, Juuso, Veikko, Liisa, Petri ja Kati.

t.Veikko



## Masennus ja työkyky

Tällä kirjoituksella pyrin luomaan yleiskatsauksen siihen yhteiskunnalliseen tilanteeseen josta voi, ainakin hypoteettisesti, johtua masennus ja alentunut työkyky.

Sairauspoissaolot työelämässä ovat yleisimpiä naisten parissa kuin miesten. Eräs syy miksi tämä on näin, voisi olla että naiset ovat koulutusyhteiskunnan ydintä. Yhteiskunnassamme on ylijäämää mitä tulee koulutustarjontaan. Tarkoitin tällä sitä että yhteiskunta koulutustarjonta on lisääntynyt kun taas koulutusta vaativien työtehtävien määrä ei ole samalla tavalla lisääntynyt. Tämä tarkoittaa sitä että kilpailuyhteiskunnassa vaaditaan teoreettista vankkaa koulutus pohjaa sellaisen työtehtävän tekoon johon riittää usein käytännöllinen terve järki. Jos haluaa läpäistä hakuprosessin, niin joutuu hankkimaan sellaista muodollista pätevyyttä jolla on vain vähän yhtymäkohtia suoritettavaan tehtävään. Monet naiset saattavat tokaista että ”kyllä me pöntättiin vuosia että päästäisiin tähän virkaan jota periaatteessa simpanssikin pystyisi hoitamaan.” Koulutuksella kilvoittelu on yhteiskunnassamme riistäytynyt käsistä.

Huolimatta yhteiskunnan parhaista tasa-arvopyrkimyksistä niin miehet pääsevät paremmin sellaisiin työpaikkoihin jotka vastaavat heidän koulutuksella hankittuja taitoja. Tästä saattaa johtua epäsuhta naisten ja miesten poissaoloihin jotka johtuvat työmasennuksesta. Yksinkertaistettuna: Miehet ovat vähemmän ylikoulututtuneita.

Jos kuvailen itseäni ja omaa masennushistoriaani. Pitää todeta että minun masennukseni alkoi kun opiskelin filosofiaa yliopistolla, ja koin, että minulta loppui virta täyttää koulutusohjelman vaatimukset. Samalla olin ihmisenä ja sosiaalisena olentona (joskaan en henkisiltä kyvyiltäni) ns. intellektuelli joka oli vieraantunut normiyhteiskunnasta. Tämä johti siihen että koin putoavani tyhjän päälle silloin kun filosofia ei kantanut.

Sen jälkeen olen oppinut tekemään monenlaisia töitä. Samanaikaisesti kun yhteiskunnassa tapahtui murros ja patkätyöläisyydestä tuli nuorten ihmisten kohdalla normi, niin minun intressini ja kykyni yhtyivät tähän tilanteeseen. En ole koskaan jaksanut tehdä kovin pitkäjäksoisia työrupeamia. Huomasin olevani helpottunut aina kun määräaikainen työsuhde päättyi. Samalla pelkäsin vakinaistamista. Olin tavallaan pakotettuna tiettyyn kaksinaamaisuuteen sen suhteen että piti esittää sosiaalisessa ympäristössä että toivoi vakituista työsuhdetta kun sitä syvällä sisimmässään ei toivonut.



Minulla on jo pidemmän ajan ollut suuri halu kirjoittaa ja parhaimmat kykyni olen pyrkinyt käyttämään siihen että kirjoittaisin mahdollisimman hyvin. Elämiseen koin tarvitsevani työtä. Kun kolmisen vuotta ilmoittauduin työnhakijaksi, niin todettiin työvoimatoimistossa, ettei tänä päivänä oikein saa työtä ilman alan koulutusta. Hakeuduin sitten lähihoitaja-opiskelijaksi pyrkivien valmennuskurssille. Lähihoitajakoulutus olisi kestänyt kolme vuotta. Näin olisin joutunut opiskelemaan jotta olisin voinut tehdä työtä jotta olisin voinut kirjoittaa. Masennuin ja lähdin pois.

Yhteiskunnallisen eetoksen muutos on ollut aika hurja. Jos ennen kaksi ihmistä opiskeli sosiologiaa niin heille riitti että he valmistuivat ja sitten he ryhtyivät yhteistyössä käyttämään asiantuntemustaan yhteiskunnallisten ongelmien määrittelemiseksi ja ratkaisemiseksi. Nyt nämä kaksi kilpailutetaan ja etevämpi joutuu työpaikkaan jossa hän saa tehdä nälkäpalkalla kahden työt. Häviöjä joutuu siivousalalle tai kortistoon. Kun jälkimmäinen siivoaa niin hän voi ajatella, mikä etuoikeus edellisellä ei ole kamppaillessaan akateemisessa urarälssissä.

Kun olin nuori filosofian opiskelija, niin minulla oli ainoastaan yksi toive ylitse muiden. Se olisi jonkun sellaisen ammatti-identiteetin hahmotus jossa ei olisi ristiriitaa sen kanssa mitä mieltä olisi syvällä sisimmässään ja mitä mieltä pitää olla viran puolesta. Kun me muutamat intoutuneet jäsenet ja ohjaaja Aleksi katselimme Zeitgeist-dokumenttia, niin sen katseleminen osoitti kuinka tässä yhteiskunnallisessa tilassa, jossa me nyt olemme, on toivottoman utopistista ajatella tällaista ristiriidattomuutta. Jos otamme lähtökohdaksi työväenluokan arvostukset, niin jotakin poeettista oikeudenmukaisuutta on siinä että yhteiskunnan yläkerroksissa mukautumisen paine on suurin. Upward mobility does not lead to freedom. Päinvastoin. Filosofisten ja yhteiskunnallisten intohimojen omaaminen on neuroosi itsessään.

Jos haluaa olla asianajaja joka puolustaa tupakkateollisuuden intressejä tai lastenraiskaajien oikeuksia niin silloin pitää nähdä oikeusvaltion periaatteessa jotain sellaista ylevyyttä joka edellyttää ettei kukaan ole oikeudeton oikeuden edessä. Tämä voi kasvaa henkilökohtaiseksi vakaumukseksi jota voi pitää ihailtavana piirteenä. Työelämässä kuitenkin sanellaan ulkoapäin pseudofilosofisia oppeja joista edellytetään tulevan työntekijöiden ohjenuoria. Tämä on ongelmallista jos työntekijä on tullut virkaan yliopistotietä ja hänet nyt uudelleen koulutetaan hylkäämään kriittisyytensä ja sen tilalle kilvoittelun hengessä omaksumaan mitä tahansa.

Klubitalossa on innostavaa se että täällä voi olettaa että sanoi se ja hän mitä tahansa, niin voi olettaa että hän on oikeasti sitä mieltä. On kyseenalaista jos enää tämän päivän työpaikoilla kahvitauoilla voi saavuttaa tällaista aitoutta. Periaatteessa on virkistävää olla eri mieltä sellaisen mielipiteen kanssa joka on aito.

Kolmekymmentäluvun gangsterielokuvia tutkiessa joku (en muista kuka) on sanonut että gangsteri on aina töissä. Gangsterin kaikki sosiaaliset suhteet ovat suhdetoimintaa. Opiskeluaikana tuli kohdattua tällaisia uuden ajan airueita joilla oli aina hyötynäkökohta kaikessa. Myös ihmissuhteissa. Minulla oli naurussa pitelemistä. Hassua kuinka yhteiskunta on muovautunut heidän näkemystensä mukaiseksi.

Tiedotusvälineissä ilmenee nyt lähes skitsofreeninen jako mitä tulee siihen että onko joku henkilö hyvin verkostoitunut. Poliitiikan ja talouselämän sisällä edistetään intressejä verkostoitumalla.

Verkostoitumattomuus on kuolemaksi poliitikolle. Samalla kuitenkin moralisoidaan hyvä veli verkostoilla ja jääviysongelmilla. On hyvää verkostoitumista ja on paha verkostoitumista. Ja media käyttäytyy kuin olisi itsestään selvää, kumpi on kumpi. Vallan kabinetit ovat minulle vieraita mutta minun on spekulatiivisen mielikuvituksen avulla helppoa kuvitella että raja on häilyvä.

Määrätietoinen ja karkea hyödyntäminen ihmissuhteissa on kuitenkin käytännössä masennukseen johtava tie jos se syrjäyttää luonnollisen elämänolon. Luonnollinen elämänilo on tärkeää kun me kohtaamme toisen. Ilo on väline ja päämäärä samaan aikaan, elämää ylläpitävä voima käytännössä. Ihminen ei ole ehyt jos häneen aina kohdistuu odotuksia jotka ovat välineellisiä. Kulttuurin tulisi suvaita sellaista näkemystä joka pohjaa yksilön itseisarvoon. Tämän pitäisi myös olla lähtökohta kaikessa inhimillisessä toimeliaisuudessa.

Muistan kun olin Hesperian sairaalassa todella pahan masennuksen takia samaan aikaan kun yleistyi yhteiskunnallinen puhe joka oli talouslähtöistä. Niiltä ihmisiltä jolla oli hyötypotentiaalia, piti puristaa kaikki irti. Ja ne, joiden olemassaolo oli kulupuoli yhteiskunnallemme, niiden ylläpito piti maksaa mahdollisimman vähän. Oli käytännössä vaikeata parantua sairaudestaan tällaisessa ilmapiirissä. Sen jälkeen olenkin vaalinut mielenterveyttäni olemalla käytännössä uutispimennossa. Onko pikemmin yhteiskunta sairas kuin oirehtivat yksilöt?

On mielenkiintoista ajatella että akateeminen keskiluokka ei harrasta enää vakavaa kulttuuria. Suomeen on syntynyt sivistyneistön osa joka ei lue muuta kuin dekkareita. Töissä otetaan kaikki irti ja vapaa-ajalla halutaan jotain viihdettä jonka kanssa voi heittää aivot narikkaan. Sivistys taantuu entisestään kun ei ole ketään sitä ylläpitämässä. Elävää mielenkiintoa kirjallisuuteen löytyy enemmän sairaanhoitajien piirissä kuin akateemisessa luokassa.

Minulla on sellainen tunne kun olen jutellut ihmisten kanssa että ne työpaikat jotka saadaan akateemisia väyliä pitkin, ovat vain vähäisessä määrin henkistä tyydytystä suovia, mutta sitäkin enemmän henkisesti kuluttavia. Samalla työväenliikkeen perinteinen rooli työväestön sivistäjänä on kuihtunut olemattomiin. Sivistys on henkistä hyvinvointia tuottavaa, mutta ei tuotteistettavissa. Sen pitää kasvaa orgaanisesta



sosiaalisesta maaperästä. Käsitys sivistyksestä pohjaa yksilön omanarvontunteeseen joka välittyy arvostuksena lähimmäisiin. Kulutusyhteiskunta ja mainosmaailma perustuvat tällaisen elämäntunteen riistoon jotta sen epätyydyttävä ja haalea kopio voidaan myydä väestölle. Amerikkalaisen ylemmän keskiluokan piirissä jonka kulutuskapasiteetti on suuri, on myös masennus yleisintä. Henkistä hyvinvointia ei voi ostaa, vaikka sitä ajatusta mainokset ja useat tiedotusvälineet petollisella tavalla tuottavat.

Raha ei tuo onnea, mutta rahattomuus tuo onnettomuutta. Palaan jälleen zeitgeist-dokumenttiin ja totean että siinä dokumentissa jotkut haastatelluista henkilöistä tavoittelivat sellaista talousnäkemyksiä jossa talous olisi turvallisen pysyvyyden tilassa. Se että maailman luonnonvarat loppuvat voi tuottaa paradoksaalisesti jonkin uuden ja myönteisemmän elämänkäsityksen synnyn. Georg Henrik von Wright sanoi että ainoa rohkaiseva tulevaisuudennäkymä on se että tulevaisuudessa jotain täysin odottamatonta voi tapahtua.

**Martin**

Hei !

Olen Tuomas 19-vuotias mies Porvoosta, opiskelen lähihoitajaksi toista vuotta (koulutus kestää kolme) ja olen Porvoon klubitalolla työharjoittelujaksolla 6 viikkoa. Kolme viikkoa on vierähtänyt nopeasti ja olen viihtynyt hyvin. Harrastan salibandyä ja amerikkalaista jalkapalloa. Vapaa ajalla vietän paljon aikaa kavereiden kanssa ja harrastuksien parissa. Salibandyä olen pelannut noin. 12-vuotta ja amerikkalaista jalkapalloa 3-vuotta. Tällä hetkellä pelaan salibandyä PSS A-junioreissa ja PSS miehet 2 joukkueissa. Salibandykausi on kuitenkin päättynyt juuri ja uusi kausi alkaa ensi syksynä. Nousimme A-junioreissa SM-sarjaan joten ensi kaudella tulee sarjassamme olemaan todella kova taso. Amerikkalaista jalkapalloa pelaan ensi kaudella B-junioreissa, joukkueessa on paljon hyviä ystäviä ja sen takia kyseisen harrastuksen aloitinkin. Säännöt ovat melko monimutkaiset ja kesti melko kauan oppia ne. Kyse on fyysisestä lajista jossa taklataan ja juostaan paljon. Kaudella 2011 voitimme kaksi suomenmestaruutta A- ja B-junioreissa.

Kouluttaudun lähihoitajaksi, koska olen aina ollut kiinnostunut palomiehen tai ambulanssikuskin töistä. Lähihoitaja - koulutus antaa hyvän pohjan jatkokoulutuksille.

Olen ollut Nesteen paloasemalla kesätöissä ja sitä kautta saanut enemmän kuvaa palomiehen hommista, vaikka ei nesteen paloasema aivan tavallinen ole. Siellä hoidetaan enemmän huoltohommia ja yleistehtäviä.



*Kuvassa vasemmalla kaverini Joonas ja itse olen oikealla.*

Kirjoittanut: Harjoittelija Tuomas Arrhenius



## KAUPUNGIN VALOISSA

Kaupunki on vielä lasinen, kaupunki on todellinen,  
laulussa kirsikankukasta.  
Voi, miten hienoa olisikaan, kun kuljettaisi kahdestaan  
ohi noiden peilitalojen.

Yhdessä huudeltais huutomme kaupungilla, joka avaa silmiään.  
Ehket nyt tällä hetkellä haluaisikaan olla aikuinen,  
etkä heidän nurkissaan?

Mut jää tyttö Helsingin laitaosiin  
ja ensimmäiset mainosvalot aukaisee silmiään  
ja kaupungin huudon voi kuulla korvissaan.

Ehkä koskaan ei palattu sieltä?  
Mutta muistojen puistikotie on täynnä kyyneleitä,  
joita et nää pimeässä...kesti kesään,  
ennenkuin sut unohdin, mutta muistan sinua,

kirjoittaessa laulua kirsikankukasta...

kirj. Marko Reiman

KELLO 5.00

Tyttö lähtee taas kaupunkiin,  
mieltii mitä kertoisi vanhemmilleen.  
Kertoisiko poikaystävästä, jolla on muovia,  
vai todellisuuden katulapsista.

Ensimmäisen auringonlaskun jälkeen,  
siinä viiden aikaan, laitakaupungilla,  
kun jengi palaa lavatansseista.  
Muistaa aina tarjota ryyppyä.

Hei, enkeli, vieläkö lentelet?  
Eikö kukaan saa, sua asettumaan?  
Sinä, villi lapsi, joka yössä huutaa,  
pesee meikit lammen pintaan.

Kotiin ennen aamukahdeksaa,  
kun vanhemmat lähtee duuniin taas.  
Hei, eiks' sun pitäis jotain tehdä  
vai jäätkö makaamaan, seuraavaan aamuun...

kirj. Marko Reiman



## LAULU KIRSIKANKUKASTA

Mä muistan burgerin kulmilla,kun maailmaa parannettiin.  
Nyt on teidän vuoro juosta,kun pariskunta lähtee tanssimaan.  
Lähtiessään jättää oven raolleen,  
jää lasien kilinää ja juoksevia saumasukkia.

Sinäkään iltana,et viihtynyt kotona yksin,tahdoit nähdä ja kokea enemmän.  
Tahdot nähdä mainosvalot,vieraan kaupungin,sen toki ymmärrät.  
Sä otat autosi avaimet,nehän on sun ja lähdet kiertämään toria.

Kaupunki on lasinen,kaupunki on todellinen,laulussa kirsikankukasta.  
Te otatte kyytiin nuo tytöt kaupungilta.  
Kerrot muistavasi,kuinka sä meikkasit,koulun käytävillä,kokovartalopeilistä.

Palkaksi saat naurua,jo humaltuneen ja lohdunsanat:sä sanot vaan.  
Voi,miten hienoa maailma olisikaan,kun kuljettaisi kahdestaan,ohi noiden  
peilien...yhdessä huudeltais huutomme kaupungille,silti sitä vierastaen.  
Ehket nyt tällä hetkellä haluaisikaan olla aikuinen,etkä heidän nurkissaan.

Mut jää tyttö Helsingin laitaosiin ja ensimmäiset mainosvalot aukaisee  
silmiään ja kaupungin huudon voi kuulla korvissa.  
Ehkä koskaan ei palattu sieltä,mutta muistojen bulewardi on täynnä  
kyyneleitä,joita et nää,auton takalasisista...kesti kesää  
ennenkuin sut unohdin.Mutta muistan sinua,laulussa kirsikankukasta...

kirj. Marko Reiman

# Onnistunut kirpputoriviikko

---

Porvoon klubitalossa pidettiin 11-14.3 2013 Kirpputori. Kirpputoriin lahjoitettiin kaikenlaisia vaatteita, tauluja, cd-levyjä, elokuvia ja vaikka mitä. Toisen turhake voi olla toisen aarre ja halvat hinnat saivat ainakin klubin omat jäsenet kaivamaan kolikot ja joskus jopa setelit esiin kun tavarat vaihtoivat omistajaa. Ulkopuolisia asiakkaita eivät kauheasti eksynyt klubitaloon vaikka olikin viety mainoskylttejä kirpputoria varten moniin eri paikkoihin.

Kirpputorissa istuskeltiin päivät pitkät odottelemassa asiakkaita. Odotukset olivat korkealla. Ensimmäisinä päivinä oli kuitenkin aika hiljaista. Myynti sujui kuitenkin kun talon omat jäsenet innostuivat ostoksiin. Tosin ulkopuolisia asiakkaita tuli korkeintaan kääntymään ja entiset jäsenet morjenstamaan. Kaiken muun ohella kirpputorissa oli joka päivä tarjolla herkullisia leivonnaisia ja kahvia ja ne kävivät hyvin kaupaksi.

Kun kirpputoriviikko oli ohi kassalle oli keräytynyt jopa 293€



Mikael Green



## Levyraati 6.3.2013

Porvoon Klubitalossa Janita piti Levyraati-illan jäsenille. Hän opiskelee Point Gollegessa lähihoitajaksi . Hänen empaattinen ote ja läsnä oleva suhtautuminen jäseniin oli todella vaikuttavaa. Hänen järjestämä levyraati sai jäsenissä tunteita pintaan. Ilta oli ihan mielettömän hauska. Jäsenillä tunteet vaihtuvat laidasta laitaan riippuen soitettavasta musiikista. Välillä oli tippa linssissä ja välillä naurettiin ihan katketakseen. Jäsenet olivat tuoneet omia lemparimusiikkid:tään ja osa musiikista näytettiin Youtubesta.

Levyraatiin osallistuvat kappaleet ja niiden pistemäärät olivat:

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Tapio Rautavaara - Tuopin jäljet                          | 10,0 pist. |
| 2. Blondie - Call me   | 7,67 pist. |
| 3. Teddy and the Tigers - When summer is gone                | 7,62 pist. |
| 4. Misty Edwards - Seek my face                              | 7,12 pist. |
| Reijo Ikonen; Sä annat voiman                                | 7,12 pist. |
| 5. Evanescence - Lithium                                     | 7,00 pist. |
| 6. Gary Moore - Over the hills and far away                  | 6,71 pist. |
| 7. Polecats - John I`m only dancing                          | 6,67 pist. |
| The Undertones - Teenage kicks                               | 6,67 pist. |
| 8. Il Divo - Unbreak my heart (regresa a mi)                 | 6,50 pist. |
| Deep Purple - Knocking at your backdoor                      | 6,50 pist. |
| Queen - Love of my life                                      | 6,50 pist. |
| 9. Ismo Alanko - Rakkaus on ruma sana                        | 6,38 pist. |
| 10. Anneli Mattila ja Janne Tulkki - Sielu salamoii          | 6,29 pist. |
| 11. Erkki Kurenniemi - Antropoidien tanssi                   | 6,33 pist. |
| 12. Kaija Parko, Rauli Badding, M.A.Numminen - Heidenröslein | 6,14 pist. |
| 13. Teuvo Loman - Kari                                       | 5,67 pist. |



# *Valokuvaus jäsenen silmin*

*Valokuvausta voi harrastaa tai ihan ammattina kuvata.*

*Itse harrastan valokuvausta. Pääasiassisesti kuvaan esäimiä ja maisemia.*

*Valokuvaus harrastuksena on minulle kuin mielen tyhjentämistä ja suovaa tekemistä. Ja tiedän että minulla on silmää siihen. Ja pidän valokuvausta mielenkiintoisena ja haasteena itselleni.*



*Valokuva-alan koulutus: On Suomessa järjestetty niin, että valokuva-alan tutkinnon voi suorittaa ammattitutkintona oppisopimuksella ja toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa. Kolmannella asteella tutkinnon voi suorittaa ammattikorkeakouluissa, korkeakouluissa ja yliopistoissa.*



*Harrastelijakuvaus: Kansalais- ja kansanopistoissa sekä kameraseuroissa kurssit ovat yleensä harrastelijapohjaisia, eivätkä johda tutkintoon.*

*-Aija-*



## Monipalvelukeskus Duuni Porvoossa

Kävimme Porvoon Klubitalon jäsenten ja ohjaajien kanssa tutustumassa Monipalvelukeskus Duuniin perjantaina 8.3.2013. Meitä kierrätettiin ympäri taloa ja me pääsimme tutustumaan eri työpisteisiin. Mm. eräs kuntoutuja kutoi ballerinatossuja. Metallipajassa tehtiin karuhäkkejä ja savustuspömpöleitä. Ompelupisteessä tehtiin painopeittoja, essuja ja mattoja. Puupajassa oli saatu valmiiksi juuri yhteistyössä nukensänky.

Monipalvelukeskus *Duuni* (ent. Porvoon Osatoimi) perustettiin vuonna 1982 vajaakuntoisten ja vammaisten työkeskukseksi. He pyrkivät sosiaalisen muutostyön tavoitteeseen tukemalla palveluidemme piirissä olevien henkilöiden kuntoutumista ja mahdollisuuksia työllistymiseen, opiskeluun ja oman tilanteensa selvittämiseen tarjoamalla mielekästä työtä ja yhteisön, johon kuuluu.

### **Yhteisöllisyys ja tasa-arvo**

Kaikilla meillä täytyy olla mahdollisuus olla osana yhteisöä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Duunin yhteisössä siihen on mahdollisuus.

### **Suvaitsevaisuus**

Me olemme kaikki erilaisia ja kaikki yhtä tärkeitä.

### **Usko yksilön mahdollisuuksiin**

Muutos on mahdollinen. Duunissa saa tukea ja apua.

### **Jatkuva oppiminen**

Me opimme uusia asioita kaiken aikaa. Duunissa oppiminen on jokapäiväistä iloa.

### **Ratkaisukeskeisyys**

Meille ongelma on haaste, jonka takaa löytyy ratkaisu ja tavoite.

### **Asiakaslähtöisyys**

Ihminen on keskiössä, hänen näkökulmansa on meidän näkökulmamme.

### **Periksiantamattomuus**

Aina voi löytyä uusia voimia, uusia keinoja tai uusia tavoitteita.

## **Kuntoutus**

Palvelun ostajina voivat olla kunnat, työvoimatoimistot, työvoiman palvelukeskukset, TE-keskukset, Kela, eläke- ja vakuutusyhtiöt tai muut toimijat (kuten projektit).

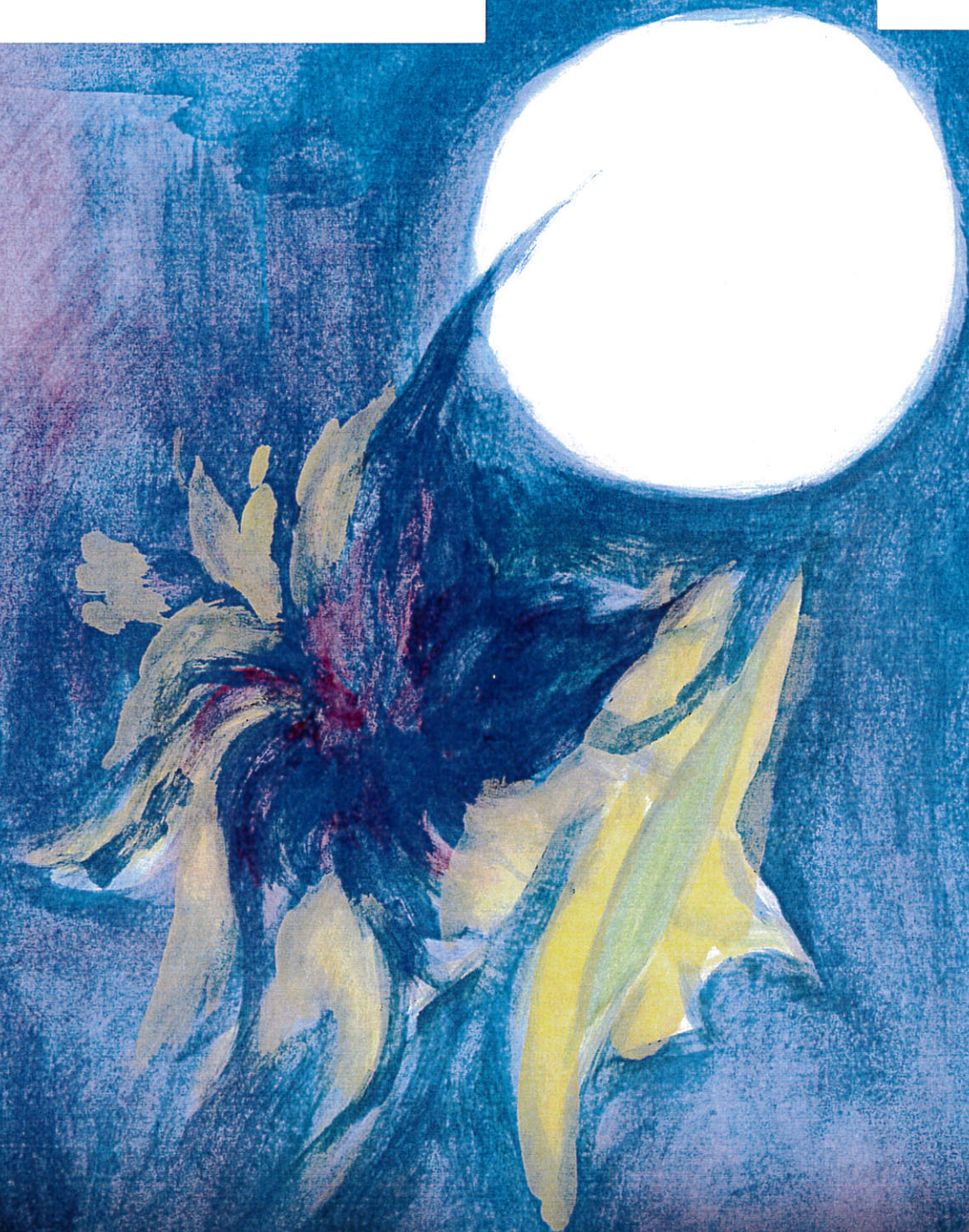
Lisäksi Monipalvelukeskus Duuni tarjoaa alihankintatöinä yrityksille monenlaisia kokoonpano- ja pakkaustöitä, avustavia sähkötöitä sekä metallialan töitä laatua, erilaisia tilaustöitä, siivousta ja kiinteistön huoltoa.

Uudenmaan Vammaispalvelusäätiössä on käynnistynyt uusi Hyvää Työtä-projekti, joka tavoitteena on edistää vaikeassa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden työllistymismahdollisuuksia. Projektia rahoittaa Uudenmaan ELY-keskus ja se on käynnistynyt 1.2.2013 alkaen. Projektin toiminta-alueena on Itä-Uusimaa.



*Mervi ja Mikael*





Porvoon Klubitälo  
Kaivokatu 37  
06100 Porvoo  
Puh. 019-5248086



Borgå Klubhus  
Brunnsgatan 37  
06100 Borgå  
Tel. 019-5248086

MARKO REIMAN