

Porvoon Klubit

Jäsenlehti nro. 70



Lokakuu 2013

Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 70

Sisällys:

3	Pääkirjoitus: Tervehdys kaikille!
4-5	Shakki-Matti Roomassa
6	Bonappetit ryhmä & resepti
7	Syysristeily Porvoon edustalla
7-8	Opiskelijoiden esittäytyminen
9	Klubitalon ulkokirppis
10	Ravintosuositukset muuttuvat kohta
11-12	Porvoon Klubitalon syysesite

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy joulukuussa 2013

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Matti, Martin, Tuomas, Marko, Mikael, Kristiina, Aleksi, Juuso, Jarkko, Sirpa, Marianna S, Marianna H, Kari E ja Marko R

Päätoimittaja: Soile Lääti
Toimitussihteeri: Tuomas Syrjänen

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



TERVEHDYS KAIKILLE !

Syksyn värit ovat saapuneet. Luonto on mitä kauneimmillaan kaikissa väreissä. Tämä vuosi on kohta historiaa, mutta vielä on syksyä jäljellä ja aikaa nauttia sienimetsän antimista ja luonnon syyskauneudesta.

Mieli on ajatuksia ja kokemuksia täynnä.

Klubitallolla tapahtui paljon muutoksia tämän vuoden aikana, jotka omalta osaltaan positiivisesti ajateltuna vaikuttivat mahdollisuutena pysähtyä katsomaan, mistä olemme tähän tulleet, missä nyt olemme ja mihin olemme menossa.

Arjen työn onnistumiseen tarvittiin jäsenten aktiivista otetta ja luottamista klubitallodeologiaan jopa entistä enemmän.

Uskomisen siihen, että klubitallolla on kauaskantoisia merkityksiä laajemminkin päivittäisessä elämässä. Kokonaisuutta tarkastellessa on tärkeä huomata, että yhdessä olemme enemmän. Yhdessä saamme aikaan enemmän, yhdessä tehty työ ja toiminta ovat mielekkäitä, koska siinä saamme mahdollisuuden myös peilata itseämme ja omia tekemisiämme.

Tästä onkin helppoa hypätä osoitteeseen Mannerheiminkatu 36. Siellä on käynnistynyt MIELIPAikka, joka on kaikkien yhdistyksen toimintaan kuuluvien henkilöiden oma paikka. Siellä on mahdollisuus osallistua erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin, vapaaehtoisvoimin ohjattuihin ryhmiin, käsityöryhmiin sekä kahvia ja hyviä leivonnaisia nauttien vastavuoroiseen keskusteluun toisten kanssa. Siellä kokoontuvat tiistaisin Nyyti kerho, kerran kuukaudessa omaisten ryhmät sekä ohjatut keskusteluryhmät.

Mielipaikkaan ovat kaikki tervetulleita osallistumaan ja tuomaan omat toiveensa.

Lopuksi haluan todeta: Olemme yhdessä kuin iso orkesteri, jossa jokaisella on oma roolinsa, jotta kokonaisuus soisi kauniisti, siihen tarvitaan yhteisen sävelen löytymistä ja ylläpitämistä.

Hyvää syksyä kaikille

Marianna, toiminnanjohtaja



Shakki-Matti Roomassa

Pääsin mukaan Elimäkeläisen Fenix-Kodin porukkaan matkalle Roomaan 29.9.2013-4.10.2013. Porukka tuli hakemaan minut Porvoosta kotiovelta sunnuntai-iltana klo 20.00 maissa. Yövyimme Vantaan lentoasemalla eräässä hotellissa. Lentokoneemme lähti maanantaiaamuna klo 8.00 maissa kohti Roomaa. Lento sujui ongelmitta. Perillä olimme Italian aikaan puolen päivän aikaa. Matkamme Lentoasemalta hotelliin osoittautui sen verran vaikeaksi, että päätimme ottaa taksin. Yllätys meille oli se, taksi osoittautui paitsi helppoimmaksi, myös halvimmaksi, meitä oli sentään 10 lomalaista kaiken kaikkiaan. Ainoa vesisade matkallamme, kun kävelimme paikasta johon taksi meidät jätti hotelliin. Ukkonenkin jyrähti. Muuten ilmat olivat kesäisen lämpimät. Hotellimme oli minulle yllätys. Viiden hengen joukkomme sai käyttöönsä neljä huonetta ja keittokomeron. Hotellimme palveluihin ei kuitenkaan kuulunut minkäänlaisia ruokailuja. Keittokomerossamme teimme aamu- iltapalaa. Päivisin söimme pizzaa, ja muissa lähialueen ravintoloissa. Kahvia joimme sen verran että ainakin minusta suomalainen on parasta.

En muista tarkkaan tiistaipäivän ohjelmaa, mutta ehkä katselimme kiertoajelulla Rooman nähtävyyksiä. Minulle jäi mieleen jyrkät sillat Tiberjoen yli, mahtava Colosseum-rakennus, jossa muinaiset Rooman keisarit järjestivät julmia Gladiaattori-huvejaan. Historiallisia rakennuksia oli muutenkin paljon, kun en vaan muista niihin liittyvää historiaa. Yksi joka jää mieleen on taatusti Pyhän Pietarin [* Pöytä Paavlin kirkko](#)

Keskiviikkona teimme matkan kauniille Caprin saarelle. Bussilla menimme ensin Napolin, siitä lautalla meren yli Caprille. Ja taas jatkoimme bussilla ylös serpentiiniteitä. Kun menimme tietä ylöspäin, meille avautui mahtava näköala turkoosin väriselle merelle. Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta. Kannattaa käydä katsomassa! Vielä kiersimme koko Caprin lautalla. Meille kerrottiin, että kallein hotelli Caprilla maksaa 1000€/ yö. Koko retki jää muistiin

Shoppailu kuuluu jokaiseen ulkomaan matkaan. Itse ostin Ferrari-lippiksen, t-paidan jääkaapin oveen magneetteja, karamelleja 5 kiloa. Jotkut tuotteet maksoivat Italiassa paljon vähemmän kuin Suomessa. Paljon oli sellaisia tavaroita jotka olivat samanhintaisia kuin Suomessa.

Rooman katukuvassa oli paljon pappeja ja nunnia. Hotellimme vierellä oli koulu johon meni nunnia ja pappeja. Roomassa näkyi myös paljon skoottereita.

Perjantaiamuna oli paluu edessä. Lentokoneemme joutui matkalla ilmakuoppiin, josta syystä meidän täytyi kiinnittää turvavyömmme. Minä pelkäsin, mutta muut kertoivat sellaisen kuuluvan jokaiseen lentomatkaan. Ilman muita kommelluksia selvittiin Suomeen, kotimaan kamaralle.

Vantaan hotellila meitä odottivat autot. Matka oli todella antoisa. Paljon ennennäkemätöntä, upeita historiallisia rakennuksia, mukavat matkakaverit, erikoisesti Capri näköaloineen. Matka oli myös turvallinen.

Kiitos Fenix-kodin lomaporukalle! Kanssanne oli mukava matkustaa!

Ikuinen Rooma, Oi saavu jälleen Roomaan!

Matti Luukas, Klubitalon jäsen



Rooma



Shakki-Matti

Bonappetit ryhmä 4.9.2013

Kävimme kevätkummun Casablancassa syömässä lounaan. Lounaassa olisi paljon parannettavaa. Pihvi oli sitkeähkö ja perunat oli kuin mikrosta tulleet. Hinta oli 10€, sisältäen salaatti pöydän ja jälkiruoka kahvin. Muita ruokailioita ei ollut eikä baarin puolellakaan ollut ketään.

Emme kuitenkaan maistanut Ala'carte annoksia, ne voisivat olla parempia. Yleisilme oli siisti ja rauhallinen, baarin puoli oli aika pimeä ja synkkä.

By: Juuso ja Jarkko V-K



Kuvat: Mikael Green

Kaalilaatikko äidiltä tyttärelle

Raaka-aineet

1,8 kg kaalia

2 dl puuroriisiä

400 g jauhelihaa

mausteita

1 sipuli

2 dl vahvaa lihalientä

Ohjeet

Pääruoat - 6 annosta

1. Laita Riisit uunivuokaan ja lisää vettä niin että peittyvät. Laita uuniin jossa on asteita 200. Sekoita välillä ja ota pois kun vesi on imeytynyt riiseihin. Jää raakileiksi, mutta ei haittaa.
2. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla, mausta. (valkopip., mustapip. ja suolaa pikkuisen)
3. Ruskista suikaloitu kaali kevyesti pannulla vaikka kahdessa tai useammassa erässä jos tarvii.
4. Sekoita kaikki ainekset keskenään isommassa astiassa hyvin sekaisin ja kaada sen jälkeen uunivuokaan. Vaikka samaiseen jossa riisit teit jos vaan mahtuupi.
5. Kaada päälle vahva lihaliemi. (3dl vettä, 2 lihaliemikuutiota)
6. Uuniin lämpöä 175 astetta ja aikaa noin 1 1/2 - 2 tuntia.
Sammuta uuni, folio päälle ja anna jälkilämmössä muhia.

Valmistusaika 2 tuntia

SYYSRISTEILY PORVOON EDUSTALLA

Olimme syysristeilyllä Österskärnalla Porvoon edustalla elokuun loppupuolella. Meitä oli parisenkymmentä henkeä Klubitalolta ja Taipaletalolta ja muutama Tellervokodista. Lähdimme Porvoon satamasta noin kello kymmenen.

Laivalla oli miehistöä kolme, kaksi miestä ja yksi nainen. Laivassa oli moottori ja purjeet. Starttasimme moottorin alustavana kohti ulappaa. Muita veneitä ei juurikaan näkynyt. Oikealla näkyi Fortunin piiput. Noin tunnin ajon jälkeen kaivoimme eväät esiin. Sitten nostimme keulapurjeen ja sammutimme moottorin. Käännyimme paluumatkalle ja tulimme kolmisen varttia purjeen avulla. Oli todella mahtavaa lipua hiljaa veden päällä. Saavuimme Porvoon satamaan. Heitimme köyden ja kiinnitimme laivan. Reissu oli heitetty.



Kari

OPISKELIJA SIRPAN HAASTATTELU

1. Kuka olet? Kerro hieman itsestäsi!

Olen kolmekymppinen, tällä hetkellä uutta ammattia opiskeleva kolmen lapsen kotiäiti. Työpaikka minua odottelee ravintola-alalla, aiemmalta koulutukseltani olen ravintolakokki. Ryhdyin näin hoitovapaani aikana viime syksynä opiskelemaan uutta ammattia Edupolissa ilta- ja monimuoto-opintoina. Asun Porvoossa, kotoisin olen Kotkan seudulta. Perheessämme on kaksi kissaa.

2. Harrastuksesi?

Vapaa-aikani vietän suurimmaksi osaksi perheeni kanssa. Joskus pieni irtiotto arjesta tekee hyvää, joten tapaan myös ystäviäni melko usein. Teen paljon käsitöitä ja aivotyötä harjoitan ristikoiden parissa.

3. Toimenkuvasi klubitalolla?

Olen Klubitalolla suorittamassa lähihoitajatutkinnon kuntoutumisen tukemisen osion työssäoppimista ja näyttötutkintoa syksyllä 2013.

4. Miten jatkossa?

Lähihoitajaopintoni ovat siinä vaiheessa, että yksi osio opintojani olisi tämän jälkeen vielä jäljellä. Alku vuodesta syntyvän perheenisäyksen johdosta valmistumiseni tosin siirtyy ensi kesän tavoitteesta, mutta pyrin suorittamaan opinnot loppuun mahdollisuuksien mukaan kuitenkin jo ensi vuoden aikana. Suunnitelmassa on tulevaisuudessa jatkaa opintojani sosiaali- ja terveysalalla, tavoitellen sairaan- tai terveydenhoitajan, miksei ehkä jopa kättilön koulutusta.

5. Asiat, jotka saavat sinut iloiseksi? Entä asiat, jotka saavat sinut surulliseksi?

Iloiseksi minut tekee lapseni, jotka aina vaan jaksavat yllättää uusilla opituilla asioilla, ja toisinaan myös kommelluksilla. Surulliseksi tulen kuullessani huonoja uutisia niin läheltä kuin kaukaa.

6. Lempiruokasi? Entä lempijuoma?

Lempiruokaani on ihan perus kotiruoka, päällimmäisenä ehkä lihamakaronilaatikko. En kiellä, etteikö koskaan tulisi myös herkuteltua pikaruualla. ☺ Juomista tärkeimpänä pidän vettä, jota suosin janojuomana. Ruuan kanssa juon maitoa. En niinkään välitä limuista ja mehuista, toki niitäkin joskus tulee juotua.

7. Minkälainen on ihannetyösi?

Haluan työskennellä ihmisten parissa. Haaveena on työpaikka sosiaali- ja terveysalalla. En voisi kuvitellakaan tekeväni jatkuvaa toimistotyötä.

OPISKELIJA MARIANNAN HAASTATTELU

1. Kuka olet? Kerro hieman itsestäsi!

Olen parikymppinen porvoollainen sosionomiopiskelija. Ensimmäinen ammattini on lasten ja nuorten hoitoon ja kasvatukseen erikoistunut lähihoitaja.

2. Harrastuksesi?

Vapaa-ajallani harrastan kuntosalilla käyntiä ja tapaan kavereita. Kiireelliseen opiskelijan elämään ei paljon muita harrastuksia ikävä kyllä mahdu.

3. Toimenkuvasi klubitalolla?

Olen Klubitalolla suorittamassa seitsemän viikon työharjoitteluani. Tehtäväni on tutustua Klubitalon ohjaajien työhön ja oppia minkäläistä toimintaa Klubitalolla on.

4. Miten jatkossa?

Aloitin tänä syksynä toisen vuoden opintoni Helsingin Diakissa. Sosionomin koulutus kestää kolme ja puoli vuotta, joten arvioitu valmistumisen on joulukuussa 2015. Sen jälkeen olen suunnitellut meneväni töihin. Unelmanani on kuitenkin joskus opiskella kolmas ammatti tai mahdollisesti hankkia ylempi ammattikorkeakoulututkinto.

5. Asiat, jotka saavat sinut iloiseksi? Entä asiat, jotka saavat sinut surulliseksi?

Minut saavat iloiseksi ystäväni ja perheeni sekä sellaiset ihmiset, jotka välittävät toisistaan ja kohtelevat toisiaan kunnioittavasti. Surulliseksi minut tekee epäoikeudenmukainen kohtelu ja ihmisten välinpitämättömyys toisiaan kohtaan.

6. Lempiruokasi? Entä lempijuoma?

Tykkään syödä tavallista kotiruokaa, mutta välillä on mukava käydä ulkona syömässä esimerkiksi nepalilaista ja kiinalaista ruokaa. Ruoan kanssa tykkään juoda maitoa, mutta kokis on lempijuomani.

7. Minkälainen on ihannetyösi?

Tällä hetkellä työskentelen kehitysvammaisten ohjaajana opintojeni ohella ja pidän siitä työstä kovasti. En ole vielä varma mitä haluan tehdä valmiina sosionomina. Onneksi koulutukseni aikana on useita työharjoitteluja, joka toivottavasti auttavat minua löytämään oman juttuni. Tärkeää minulle on saada työskennellä ihmisten parissa, joka onkin yksi syy miksi hakeuduin sosiaalialalle.

ULKOKIRPPIS

Porvoon Klubitalon joka syksyinen ulkokirppis pidettiin taas syyskuun puolen välin paikkeilla. Sää suosivat meitä ja kirppistä jälleen kerran. Ainoastaan yhtenä päivänä sateli muutama pisara. Tällä kertaa meillä ei ollut katukeittiötä laisinkaan, buffetissa oli Leenan, Arjan ja muutaman muun jauhopeukalon tuottamia leivonnaisia. Kahvi ja herkut olivat hyvin suosittuja. Moni Renoirin talossa työskentelevä kävi joka päivä viettämässä kahvitaukooaan kirppiksellä, tehden samalla hyviä löytöjä kirppiksen valikoimista.

Tämän syksyn kirppiksestä jäi meille monelle hyvä mieli. Niin moni osallistui myymiseen. Ja mikä vielä tärkeämpää; tavaroiden kantamiseen, esille laittoon ja pois korjaamiseen. Suurin työ kirppiksellä kun tehdään ennen ja jälkeen aukioloajan.

Myös virkistyskassaa ajatellen nuo neljä päivää olivat varsinainen menestys; kun tavaroiden ja buffetin tuotto, sekä rahalahjoitukset laskettiin yhteen, kävi ilmi, että kirppis oli kaikkien aikojen tuottoisin.

Kivaa, jos seuraavalla kerralla olisi vähintäänkin yhtä paljon osallistuvia jäseniä. Mukaan mahtuu aina! 😊

Kristiina



Ravintosuositukset muuttuvat kohta

3.10.2013 julkaistiin uudet pohjoismaiset ravintosuositukset. Nämä uudet pohjoismaiset ravintosuositukset ovat pohja alkuvuonna 2014 julkaistaville kotimaisille ravitsemussuosituksille. Uusissa suosituksissa vähennetään hiilihydraattien ja tyydyttyneiden rasvojen määrää. Suosituksen mukaan seleenin määrää lisätään, kuten myös D-vitamiinia ja omega 3-rasvahappoa. Uusissa suosituksissa tuskin enää suositellaan pullaa päivittäiseen käyttöön, kuten vielä muutaman kuukauden voimassa olevissa, vuonna 2005 julkaistuissa neuvoissa. Nautitaan siis nämä viimeiset kuukaudet vielä voimassa olevien ravintosuositusten sallimista antimista, syödään jouluna hyvin, ja palataan ensi vuoden puolella uusien ravintosuositusten pariin.

Uusia ravintosuosituksia odotellessa, tässä nähtävillä suomessa aiemmilla vuosikymmenillä esiteltyjä ravintoympyröitä (<http://suomenkuvalehti.fi/s/files/ruokaympyrat.jpg>)

Lähihoitajaopiskelija Sirpa



1950-luku



1970-luku



1980-luku



1990-luku

Iltaohjelmat: (keski viikkoisin klo 16-19)

- 2.10. Leffailta
9.10. Luontoretki
16.10. Kuvankäsittely
23.10. Teemaruokailu
30.10. Karaoke
6.11. Pelit-ilta, lautapelit
13.11. Levyraati
20.11. Elokuvateatteri/Leffailta klubbilla
27.11. Pikkujoulut

Retket & Tapahumat:

- 1.10. Varattava kesän 2014 llt:n retki
2.10. Luontoretki Pellinkiin
15.10. Helsinki-päivä (Helsingin Klubitallolle)
30.10. Pikkujouluun järjestelykokous
19-20.11. Mielenrentymyssessut
5.12. Itsenäisyyspäivän lounas ja
iltapäivällä Tuntematon Sotilas
24.12. Perinteinen Joululounas
31.12. Uudenvuoden juhlalounas
1.1.2014 Klubitallon kiinni

Ilmoittautuminen retkiin Klubitallolle. Mahdollisia omavastuita retkille osallistujille.

Tulossa mahdollisesti valokuvavarauksen alkeet, photoshop-kurssi, kulttuuriryhmä.

Työryhmät ja kokoukset:

Maanantai:

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

Tiistai:

- Standardikoulu klo 9:00
- Viikkokokous klo 13:15
- Kuukauden ensimmäinen tiistai: synttärikahvit viikkokokouksen yhteydessä

- Käsitöryhmä parilliset viikot klo 10:00

Keski viikko:

- Englannin keskusteluryhmä klo 9:30

Torstai:

- ATK-ryhmä klo 10 (edistyneet)
- Liikuntaryhmä uimahallilla klo 13:45
- Taideryhmä klo 15:00

Perjantai:

- ATK-ryhmä klo 10:00 (alkeet)
- Kuukauden ensimmäinen perjantai: Bon Appetit-ryhmä klo 14:15

Lisäksi:

- Siirtymätyökokous
- Päihderyhmä (tarvittaessa)
- Luontoryhmä
- Aamujumppaa noin 8:45 joka päivä.

Porvoon Klubitallon osallistuu säännöllisesti Fountain House – verkostoyhdistyksen kokouksiin ja tapahtumiin.

Klubitallon toimintaan voi tutustua parittomien viikkojen maanantaisin klo 13:15, muista iltoista maanantaita numeroon 019-5248086!

Suljettu: 25-27.12.2013,
1.1., 6.1.2014

Huom. Otamme uusia jäseniä vastaan 4.11.13 alkaen tervetuloa!

Vuonna 2014 lehti

on luettavissa kotisi-
sivuiltamme ja lisäksi
sen voi saada sähkö-
postitse

Jos haluaa paperiversioon

voit ostaa sen klubi-

talolta 3€/kpl

Porvoon Klubitälo
Kaivokatu 37
06100 Porvoo
Puh. 019-5248086



Borgå Klubbhus
Brunnsgatan 37
06100 Borgå
Tel. 019-5248086