

# Porvoon Klubitalo

Helmikuu 2014  
JÄSENLEHTI NRO72





Mielenterveyskuntoutajat ja palkattu henkilökunta muodostavat yhdessä tasa-arvoisen ja kuntouttavan yhteisön, Klubitalon. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja sen tavoitteena on kuntoutujan omanarvontunnon ja elämänhallinnan lisääntyminen.

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.



**Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 72**

**Sisällys:**

- 4 Pääkirjoitus**
- 5-7 Kehittämispäivät**
- 8-9 ST:n ja tavoitteiden kautta vapaille työmarkkinoille**
- 10 80-luvun teemailta**
- 11 Bon Appetit ryhmän kuulumiset**
- 12-14 Mielenterveyskuntoutujan päiväkirja**
- 15-20 Matkustelua Kanariansaarilla**
- 21 Retki Kittilään**
- 22 Opiskelija haastattelu**
- 23-24 Markon Reimanin taidetta**
- 25 Runoja**
- 27 Tulevat tapahtumat**

**Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy huhtikuussa 2014**

**Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Marko R. Mervi, Lina, Martin, Matti Lu, Kimi, Kristiina, Peerit, Mikael G. Juuso, Jarkko V-K, Veikko, Aleks, Kirsi M. Soile, Tuomas**

**Päätoimittaja: Soile Läätö**  
**Toimitussihteeri: Tuomas Syrjänen**

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

## Pääkirjoitus

Nyt on Helmikuun loppu, ja kevät alkaa vähitellen saapumaan. Kevät on toisille riemullinen, kun taakse jää talven pimeä kaamos, joillekin kevät tuo masennuksen mieleen. Onko heille pimeyden vaihtuminen valoon liian suuri muutos?

Meillä Klubilla on ollut Kehittämispäivät. Riitti ideoita ja suunnitelmia eteenpäin. Kaksi päivää kului tarkkaan. Suunnitellaan Cafe Vaahteran siirtämistä "Kansainväliseen nurkkaukseen". Cafe Vaahteran aukioloaikoihin on tullut muutoksia. Se herättää voimakasta kritiikkiä, mutta kokeilu jatkuu kuukauden ajan. Ruokailuun on saatu, jo syksystä alkaen vaihtoehtona kasvisruoka. Toiset ovat ottaneet vaihtoehdon tyytyväisenä vastaan. Henkilökunnassa on tapahtunut muutos, kun Alekski on palannut virkavapaaltaan työtehtäviin. Ja virtaa riittää akuissa. Tervetuloa Alekski! Kipa saa jatkaa kanssamme kesän loppuun. Se on mukavaa! Johtajamme Soile on toiminut tehtävissään jo syksystä lähtien ja ottanut paikkansa johtajana. Tervetuloa vielä kerran!

Tänä vuonna on järjestetty Sotshissa Talviolympialaiset. Urheilusta kiinnostuneet ovat saaneet nauttia kaikenlaisista kilpailuista. Meitä suomalaisia, ainakin vanhempia, kiinnostaa murtomaahiihto ja jääkiekko eniten. Hiihdosta tulikin Olympiavoitto 12 vuoden odotuksen jälkeen, kun Sami Jauhojärvi ja Iivo Niskanen voittivat miesten parisprintin. Se maistui makealle. Naiset voittivat kaksi hopeaa viesteistä. Enni Rukajärvi voitti myös hopeaa Naisten Slopestylestä. Ja kaiken kukkuraksi Suomen Jääkiekko maajoukkue voitti pronssia. Suomella ei ollut niin nimivahvaa joukkuetta kuin jääkiekon muilla suurmailloilla, mutta Suomi pelasi joukkueena, niin hyvin yhteen, että se riitti korvaamaan maailman huiput. Oli Suomellakin monta kovaa pelaajaa, kuten tietysti Teemu Selänne, Kimmo Timonen, Mikael Granlund, eikä muutkaan olleet huonoja. Mutta ennen kaikkea Suomi löysi turnauksen kestäessä joukkue hengen joka riitti korvaamaan kovat maat, jotka eivät pystyneet samaan tasoon joukkueena. Kunpa suomalaiset voisivat pelata muutenkin samalla tavalla, kuin Leijonat! Ja kunpa voisimme täällä Klubilla pelata samalla tavalla yhteen!

Omasta puolestani voin kertoa, että harrastuksessani shakissa en ole tänä keväänä pärjännyt kovinkaan hyvin. Ensin Karhulassa yksi voitto ja yksi tasapeli kuudesta pelistä ja seuraavana viikonloppuna en saanut pelaamalla ainottakaan pistettä. Ei ole mennyt milloinkaan niin huonosti. Masensi aika lailla.

Hyvää ja aurinkoista kevättä kaikille!  
Shakki Matti





# Kehittämispäivät Porvoon Klubitalolla

## 11.-12.2.2014

Porvoon Klubitalolla kehiteltiin toimintaa kahtena eri päivänä helmikuussa. Jäseniä oli runsaasti paikalla kumpanakin päivänä, suuret kiitokset heti alkuun osallistujille!

Tiistai alkoi reilulla aamujumpalla, jonka jälkeen aloimme purkamaan kehityspäiville annettuja ideoita. Heti alkuun käsiteltiin tulevia koulutuksia, esim. ATK, kielet, hygieniapassi, siivouskoulutus, tiskikoneen käyttö. ATK-koulutusta ollaan kehitelty siihen suuntaan, että se tukisi suoriutumista Klubitalon omista töistä, esimerkiksi excel- ohjelmalla kävijätilastoinnin täyttäminen, Reach Out-tilastointi, kirjoitus Word-ohjelmalla, internetin käyttö (mm. Klubitalon sähköposti), sekä julkaisujen tekeminen Powerpointilla.

- Excel- ohjelman käyttöä harjoitellaan torstaina 6.3. klo 14:00 (Aleksi vetäjänä)
- ATK-ryhmiä on kaksi: ALKEET ja EDISTYNEET, Alkeet-ryhmä perjantaisin klo 10:00 ja Edistyneet torstaisin klo 10:00
- Tiskikoneen käyttöä opetetaan maanantaina 10.3. klo 13:15

Seuraavaksi käsiteltiin vuoden 2014 reissuja ja retkiä. Tänä vuonna Klubitalo järjestee ainakin seuraavaa:

- liitti 7.-11.-7.2014 (omavastuu 70-80 €/5 päivän täysi ylläpito)
- Venjärvelle kaavailtu päiviä 19. kesäkuuta, 16. heinäkuuta sekä 13. elokuuta (koko päivän reissuja, klubitalotoiminta siirtyy kokonaisuudessaan venkulle, eli kaupungissa Klubitalo on kiinni)
- Humlan majalla järjesteltävä Kukan päivän tapahtuma järjestetään 21.5.2014. Taipaletalo järjestää tänä vuonna urheilukilpailun tapahtumaan, ja kaikkia yhdistyksen toimipisteitä pyydetään mukaan järjestämään tapahtumaa kokonaisuudessaan
- Suomen Klubitalojen Verkostoyhdistys järjestää tänä vuonna Kevätseminaarin Tampereella 13.-15.5. sekä yhdistyksen vuosikokouksen Helsingissä 27.3.
- Syksyllä Helsingin Klubitalo järjestää urheilukilpailut
- Kartoitettu retkeä Tukholman Klubitalolle, syksyllä jatketaan suunnittelua

Erilaisia tapahtumia on tulossa myös:

- Kirpputoriviikkoa järjestetään yleisölle avoimena 3.-6.3.
- Avoimet ovet yhteistyötahoille keskiviikkona 5.3. klo 14-17
  - o Suunnitellaan vko-kokouksen yhteydessä tiistaina 25.2.2014

Klubitalolla kokoontuvia ryhmiä tänä vuonna seuraavasti:

- Leivontaryhmä maanantaisin klo 13:00
- ATK-ryhmät
  - o edistyneet torstaisin klo 10
  - o alkeet perjantaisin klo 10
- Kieliryhmät, kerätään halukkaita osallistujia ja aloitetaan ryhmät kun tarpeeksi ihmisiä mukana:



- Saksa
- Ruotsi
- Englanti
- Dokumentti/Uutisryhmä
  - Uusi ryhmä, joka katsoisi Klubilla dokumenttielokuvia, lukisi kiinnostavia uutisia ja jakaisi tietoa muulle talolle
- Luontoryhmä
- Taideryhmä torstaisin klo 15:00
- Liikuntaryhmä
  - lisää tietoa keväällä
- Käsiyöryhmä
  - Maanantaisin ja Torstaisin Mielipaikassa (Mannerheiminkatu 36)
- Kulttuuriryhmä
- Kirjallisuusryhmä
  - Keskiviikkona 19.2. klo 13:00 Suunnittelukokous
- Viljelyryhmä
  - Pappilan pellolle kaavailtu vuokrattava siirtolapuutarha
  - Varaus tehtävä huhtikuussa
  - Polkupyöriä tarvitaan kulkemiseen

Iltapäivällä tiistaina käsiteltiin vielä eläinsuojelutyötä/eläinten käyttöä klubitoiminnassa. Ajatuksia syntyi paljon, mm. ratsastus, retki Tolkisten kissataloon, Kungsbackan eläintaloon tutustuminen.

Tiistapäivä oli pitkä ja antoisa.

Keskiviikkoamuna aloitettiin taas yhdeksältä aamujumpalla, jonka jälkeen jatkettiin tiistailta ylijääneillä teemoilla. Mm. jäseneksituloprosessi puhututti, sekä puhalsimme uutta intoa mentorointiin. Mentoreiksi ilmoittautuikin heti konkarijäseniä mukavasti. Lisäksi käytiin läpi uudestaan ryhmien aikataulua ja ilmoittautumisia.

Tauon jälkeen jatkettiin aiheella ”Klubitalon Visio 2014”. Aiheeseen liittyi mm. osallistuminen tehtäviin tasapuolisesti, hyvinvointi ja sen tukeminen Klubilla, jäsenten aktivointi, siirtymätyö, keittiön pinnat, runokerho, palautteenantopiiri, antologia, liikunta, innovatiivinen yhteisö, aikapankki ja paljon muuta.

Lisäksi aamuaktiivisuutta parantamaan kehiteltiin uusia kahvilan aukioloaikoja; ajatuksena että kaikki Klubilla olevat henkilöt voisivat kerääntyä yhteiselle kahvittelutuokiolle. Uudet kahvilan aukioloajat ovat klo 10:00-10:15 ja 14:00-14:15.

Vointi ja jaksaminen olivat seuraavana teemana. Jäsenet kokivat että Klubille on ”helppo tulla” huonoinakin hetkinä. Tietyt työtehtävät saavat innostumaan. Vertaistuki koetaan tärkeäksi; tätä varten päätimme järjestää jäseniltamat, jossa jäsenet voisivat vapaasti kertoa omasta elämästään ja jakaa voimaantumisen kokemuksia toisilleen.

Siirtymätyöt puhuttivat myös paljon, työryhmästä valitaan henkilö joka alkaa ”työvastaavaksi”. Siivoustöistä kiinnostuneille on tulossa siivoustutkimus maaliskuussa (tarkempi päivämäärä varmistuu vielä). Uusi siirtymätyöesite on myös tehty!



Ruokailun jälkeen keskiviikkona jatkettiin puhumalla esitevideosta, jota suunnitellaan 10.3. klo 10:00. Lehteen tehdään infosivu, jossa mainitaan tulevat tapahtumat, ryhmät, koulutukset, retket yms..

Juhlapyhien aukioloajat mietittiin valmiiksi:

- Pääsiäinen: Pitkäperjantaina auki klo 9-13
- Vappu: aattona auki klo 8-16
- Helatorstai 29.5. Klubi ei ole auki
- Juhannus: Vietetään juhannusta omaan aikatauluun, eli torstaina 19.6 mennään koko päiväksi Venjärvelle. Klubitalo siirtää siis koko toimintansa sinne, eli talo ei muuten ole auki. Perjantaina 20.6. Klubitalo on suljettu.

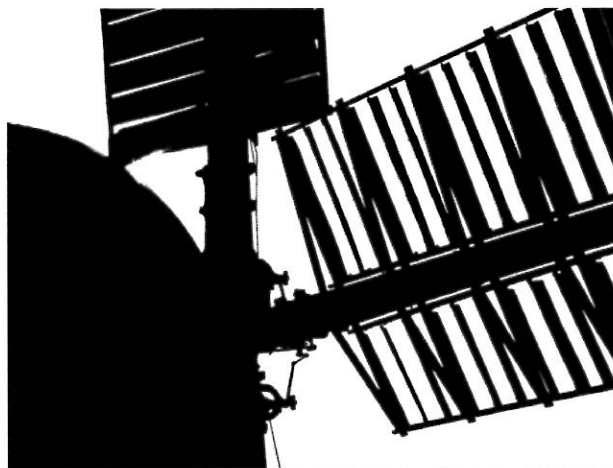
Sisustus oli lisäksi aiheena, Linan ja Mikaelin suunnittelema logo tulee painetuksi kyltille (jotka tulee kumpaankin sisäänkäyntiin) sekä tarroja (joita voidaan käyttää mainoksissa).

Suunnittelimme tulevaa yleisölle avointa kirpputoriviikkoa, sekä Avoimia ovia yhteistyökumppaneille.

Kehittämispäivät olivat todella antoisia, keskustelua syntyi paljon ja uusia ideoita ja toiveita lähdetään nyt viemään eteenpäin.

*"Kun muutoksen tuulet puhaltavat,  
toiset rakentavat bunkkereita,  
toiset tuulimyllyjä."*

-Kiinalainen sananlasku



Yhteenvedon kehittämispäivistä kirjoittivat Liisa ja Aleksi



## Siirtymätöiden ja tavoitteiden kautta vapaille työmarkkinoille

Vuoden 2013 helmikuun lopulla aloitin siirtymätöiden Tyypissä. Ensin tein varovaisesti kolmen kuukauden sopimuksen. En ollut varma omasta jaksamisestani työssä. Pari päivää opettelun työtä edellisen siivoajan kanssa. Myös Klubin ohjaajat olivat tukena varsinkin alussa. Sain ohjaajalta hyväksi osoittautuneen neuvon seurata ensin tarkkaan siivousohjeita, sen jälkeen tehdä st-työstä ihan oman näköiseni työn maalaisjärkeä käyttäen. Toukokuun lopulla uskaltauduin jatkamaan työsopimusta vielä kolmella kuukaudella. Kaiken kaikkiaan st-työstä jäi hyvä mieli ja kokemus; työ oli selkeää, itsenäistä ja st-työ on turvallinen tapa testata omia voimiaan työssä, koska koko ajan on Klubin tuki turvana taustalla.

Kesäkuun puolessa välissä 2013 oli taas aika tehdä ohjaajan kanssa seuraavan puolen vuoden tavoitteet. Lääkärin toteaman terveysongelman takia ensimmäiseksi ja tärkeimmäksi tavoitteekseni laitettiin, että aloitan säännöllisen kuntosaliharjoittelun heti, kun työ Tyypissä loppuu 31.8. Toiseksi tavoitteekseni tuli, että hankin vapailta markkinoilta työpaikan sitten, kun olen saanut kuntosaliharjoittelun hyvään alkuun. Jotenkin tuntui luontevalta alkaa etsiä vakituista työpaikkaa. Vietin kuitenkin st-työn ohessa pitkiä päiviä klubilla ja osallistuin toimintaan siellä. Jos sen jaksaa niin, miksi ei jaksaisi vakituista osa-aikatyötä? Kuntosaliharjoittelu oli alussa todella uuvuttavaa ja väsyttävää, koska en pahemmin ollut liikkunut moneen vuoteen muuten, paitsi tehnyt pitkiä kävelylenkkejä. Nukuin ja lepäilin ensimmäisinä harjoittelukuukausina hyvin paljon. Samalla kuitenkin seurasin netistä MOL-sivustoa ja katsoin mitä työmarkkinoilla on tarjolla. Mitään sen kummempaa ajatusta, saatikka odotusta minulla ei ollut minkälaista työtä etsin. Kunhan se on minulle sopivaa ja osa-aikaista, vakituista työtä eläkkeeni lisäksi. Minulla on taustalla 23-vuotinen työsuhde ennen työkyvyttömyyseläkkeen alkua. Eläkkeen aikana minulla on ollut myös muita osa- ja määräaikaista töitä. En oikein osaa, enkä halua olla pidempiä aikoja ilman mitään järkevää tekemistä. Uskon myös tavoitteiden ja niiden toteuttamisen kuntouttavuuteen, kunhan tavoitteet ovat realistisia.

Marraskuussa löysin MOL:sta itselleni sopivan työn henkilökohtaisena avustajana. Vuorokauden mietin, ennen kuin sain varmuutta ja uskallusta soittaa ja kysellä työpaikasta. Pääsin työhaastatteluun, jota jännitin kovasti. Sain kuitenkin paikan ja



aloitin työn joulukuun alussa. Sovimme koeajaksi kolme kuukautta. Mielestäni koeaika on hyvä ja turvallinen sekä työnantajalle, että -tekijälle. Molemmat voivat irtisanoa sopimuksen silloin välittömästi, jos ei asiat puolin tai toisin suju, taikka henkilökemiat eivät kohtaa.

Teen mm. kotitaloustöitä, laitan ruokaa, olen kuntoutuksessa mukana ja autan myös tarvittaessa tietokoneen käytössä. Päivät työssä menevät hyvin nopeasti. Tulemme mukavasti juttuun avustettavani kanssa. Tämä tuntuu minulle sopivalta; työni on sosiaalista ja käytännön läheistä. Jokaiseen päivään kuuluu tietyt rutiinit, mutta kuitenkin päivät ovat erilaisia, riippuen kulloisestakin tarpeesta.

Kun tämä lehti helmikuussa ilmestyy, on koeaikani päättymässä tai jo päättynyt. Toivon kovasti pitkäaikaista työsuhdetta.

Kristiina



## 80-luvun teemailta pidettiin ke 29.1.2014 Porvoon Klubitalossa.

Osallistujia oli runsaasti. Pukeuduimme teeman mukaisesti klubitalon kirppikseltä löytyneistä vaatteista ja muusta rekvisiitoista.

Pojat Arvo, Mikael, Matti ja Petri kuuntelivat levyjä tietsikalta. He valitsivat musiikin, tietty meidän tyttöjen toiveita kuunneltiin myös.

Fiilis oli korkealla, kun valmistauduttiin iltaa varten. Tytöt (Mervi, Kristiina, Kipa ja Lina) pukivat sekä vaihtoivat keskenään vaatteita ja koruja. Meikkasimme mustat kajalit ylä- ja alaluomiin sekä räikeet luomivärit ja kunnon maskarat ripsiin. Vielä hiukset krepattiin ja nostettiin lakan sekä kamman avulla ylös. Siihen vielä huivi päälle ja avot. Rooliasumme olivat valmiit. Lina ei halunnut meikata, kun hän pitää luonnollisesta stylestä. 😊

Kuunneltiin ja katsottin screeniltä sen aikaisia videopätkiä eri laulajien esittämänä. Joku tykkäsi laulaa myös mukana.

Keittiössä valmistettiin vohvelitaikinat ja ne paistettiin perinteisesti 80-luvun vohveliraudalla. Nam, vohveli+mansikkahillo+ kermavaahto. Kyllä maistui hyvällä. Vohveleita paistettiin runsaasti ja kaikki meni kuin kuumille kiville.

Ilta päättyi Trivial Pursuittiin ;) )



Kiitokset kaikille iltaohjelmaan osallistuneille! t. Mervi 😊



# BONAPPETIT RYHMÄN KUULUMISET

Jarkko:

Ruoka oli hyvää ja maittavaa. Tarjoilu oli hyvää ja reipasta. Hintalaatusuhde oli kohdallaan. Söin päivänpihvin. Menen kyllä uudestaankin seireeniin. 😊

Juuso:

Palvelu oli hyvää ja reipasta, söin päivänpihvin joka oli erinomainen, hintalaatusuhde oli kohdallaan. Menen kyllä uudestaankin. 😊

Kevään bonappetit-ryhmä 2014 kokoontuu:

7.3 klo. 14:15

11.4 klo. 14:15

9.5 klo. 14.15

6.6 klo.14:15

Kokoonnumme klubitalolla klo. 13:45, sitten päätämme mihin menemme syömään



## MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN PÄIVÄKIRJASTA. OSA 2.

Fragmentteja hajonneesta ja uudelleen kokoon parsitusta mielestä.

Kun kirjoitan, olen kuntoutujien päiväkeskuksessa. Aamukokouksen yhteydessä kirjoitan whiteboardille aforismin ”Jos ihmiskunta parannettaisiin skitsofreniasta täydellisesti, olisi mielikuvituskin mennyttä.” Tämä on Egon Friedellismiä ja sisältää ajatuksen että jokainen kulttuurinen tai psyykinen ilmiö on samaan aikaan sekä hyvästä että pahasta. Todellisuus on jakautunut kuin skitsofreenikon mieli ja voi hyvin olla että bipolaarisuus on defenssimekanismi tälle. Bipolaarisuus voidaan nähdä (ei tahdonalaisena) pyrkimyksenä ottaa elämän ilot ja surut sekä maaninen toimintatarmo ja melankolinen lamaannus sekoittamattomina ja vuorotellen. Näin se olisi epätoivoinen kramppi joka tuo järjestystä kaaokseen. Kaaokseen joka on maailman todellinen luonne.

Suhteellisuudentaju syntyy sen asian ymmärtämisestä että vaikka maailman todellinen luonto on kaaos ja välinpitämätön mielivalta, niin ihminen tarvitsee psyykkiset rakennustarvikkeet luodakseen maailmasta mielekkään kokemuksen, jolle rakentaa maailmankuva ja moraalit. Tarvitaan Nietzsche ja tarvitaan Kant. Suhteellisuudentaju on terveyttä. Suhteellisuudentaju korotetussa potenssissa on sitä, että ymmärtää että vaikka mielekäs kokemus maailmasta on terveydelle välttämätön, niin se ei ole heijastumaa maailman sisäisestä rakenteesta, joka täten olisi rationaalinen ja jopa hyväntahtoinen. Maailma itsessään ei ole mitenkään hyväntahtoinen.

Tajunnan laajentamisen käsite liitetään huumeslangiin ja se on tullut merkitsemään yleisessä kielenkäytössä tiettyä itsetutuksen termiä. Kuitenkin minulla on kokemus itsessäni että minun psykoosini laajensi minun kykyäni ymmärtää asioita. Kyllä se laajensi tajuntaani. Terveeksi tuleminen välttämätön ponsi pakotti itsetutkiskeluun jonka seurauksena syntyi taiteellinen ambitio ja kyvykkyys sivutuotteena. Psykoosi oli myös sosiaalisen vapautumisen väline. Sen avulla pääsin myös eroon alemmuudentunteistani joka nuorena vaivasi minua jatkuvasti. Tämä tapahtui hitaasti ja vaivalloisesti. Oma tietäni en suosittelle muille.

Joulu-Tammikuu 1994-95.

Helsingin Yliopistolla olimme tutkineet antiikin draamaa samalla kun minä kävin elokuva-arkiston kirjastossa ja luin kuinka aristoteelinen runousoppi vaikutti Hollywoodissa. Luin analyysiä Alfred Hitchcockin Psykosta. Siitä kuinka Marion Crane ajaa hämärän rajamaille. Siitä kuinka virkavalta yrittää pysäyttää hänet. Siitä kuinka katsoja toivoo Marionin selviävän poliiseista. Siitä kuinka poliisit voisivat pelastaa hänet hänen lopullisesta kohtalostaan. Katsoja manipuloidaan toivomaan että päähenkilö välttäisi sen mikä lopulta koituisi hänen pelastukseksi. Ah peripetia. Tie helvettiin on kivetty hyvillä aikomuksilla. Nerokasta. Epäjumalten hämärä ja matka hyvän ja pahan tuolle puolen. Lopulta Kaaos voittaa. Kohtaamme Norman Batesin. Kohtaamme Kurtzin. Minä ymmärrän kaikista kaiken ja ihmisestä erityisesti.



Sisäistä itseäni maailman sekasortoisuuden. Minulla, ja vain minulla, on titaaninen mieli luoda järjestys mielivaltaan ja kaaokseen. Sitten herään lepositeistä.

Helmikuu 1995.

Suljetulla osastolla harhaisuus jatkuu. Soitan kaverille puhelun jossa kysyn olenko tämän mielestä hullu. Henkilökunta epäilee minulta puhelinoikeuden. Perhe ja ystävät käyvät tervehtimässä. Olen sävyisiä ja mukava. Kaikki ovat helpottuneita. Psykoosini oli niin raju että ennuste ei ollut rohkaiseva. Olen kuolleista nousnut ihme. Olen messias. Ympäriini on pelkkää rakkautta ja hyvää tahtoa.

Maaninen omnipotenssi jatkuu. Rajaton itserakkauteni on hyväntahtoista eikä herätä muissa torjuntaa, ainakaan aluksi. Yliopistolla olen ahdistunut kun muut etenevät. Ikätoverit tuntuvat löytävän kiinnostavia haasteita ja tutkimuskenttiä jolla luoda uraa ja menestyä. Nyt on minun vuoroni. Järjestelen asioita. Millä alalla päätän tehdä ennenakemättömän läpimurron? Maailma ei pysty kätkemään yhtään salaisuutta minulta, yksikään ihminen ei ole minulle mysteeri.

Kevät 1995.

Jossain vaiheessa lääkäri oli määrännyt minulle cisordinolia. Puhutaan kuntoutuksesta ja siitä että pitää yrittää turvata talous. Minullahan on kokemus siivoustyöstä. Tuntuu vähän lattealta. Eikös teillä ole parempia ehdotuksia? Kun minulle tarjotaan realismia, niin pakenen suuruudenhulluuteeni. Lopulta realismi voittaa, maanisuus laantuu ja cisordinol rupeaa vaikuttamaan. Matka yöhön alkaa.

Se minun pitää sanoa hyvät ystävät, että jos joku pyytää teitä ottamaan lusikan kauniiseen käteen. Poistakaa välittömästi aseesta varmistin!

Ihminen ei ole mysteeri. Ihminen on joukko fysiologisia prosesseja jotka tietyn aikaa ylläpitävät elintoimintoja ja sitten ne lakkaavat. Ihminen kuolee. Minä kuolen. Kaksikymmentäviisi vuotta minä olin elänyt kuolemattomuuden fiktion vallassa. Miten tämä fiktio voi romahtaa kerralla näin väkivaltaisesti? Nyt huomaan että elämässäni ei ole muita haasteita kuin kuolema jota pelkään maanisen epätoivoisesti ja samalla toivon että pääsisin siitä yli. Haluan kohdata kuoleman mahdollisimman nopeasti, mutta olen pelkuri enkä uskalla edes tehdä itsemurhaa. Tämä viimeistään osoittaa että olen epäonnistuja kaikessa. Masennun, jos mahdollista, vieläkin enemmän.

Eheytyksen aika.

Jos katselen tuota äskeistä kappaletta ja ajattelen että Thomas Bernhard olisi kirjoittanut sen, niin eikö se jollain ilkkurisella tavalla olisi hauska juttu? Osastolla yksi vanhemmanpuoleinen nainen sanoo: "Tässä sitä pitää istua iltaan asti, ei sekään mitään hauskaa elämää ole." Ei, ei ole ei. Melankolikoilla tuntuu olevan kehittynein (tahallinen tai tahaton) huumori ja se tuo ajoittaisia valonpilkahduksia sysimustaan olemiseen.

Huumori ei tee meistä kuolemattomia mutta auttaa jaksamaan sen ajan mitä olemme täällä. Välillä masennus on totaalista eikä valonpilkahduksia ole.

Kun pohdin omaa depressiotani, niin tuntuu siltä että harhojen parannuttua meni myös mielikuvitukseni. Oma kokemukseni on tuonut sen vakaumuksen että skitsofrenialla ja mielikuvituksella on sama lähde. Kun lähde ehtyi, niin molemmat sammuiivat. Kaiken tuskan keskellä tämä piirtyi kirkkaana mieleeni. Tervehtymisen prosessissani olen joutunut *rakentamaan* omaa mielikuvitustani nolasta kuin puuseppä konsanaan. Tämä on tietysti mielenkiintoista kirjoittajalle ja käsiteanalytikolle jolle suodaan uudelleen tilaisuus olla lapsi ja luoda maailma. Nyt olen iloinen että minulla on maailmankuva joka on tietoisien mielen luoma ja ihka oma.

Kirjoittamisessa haluan ammentaa skitsofreniastani. Alussa on vaikeata ja olen raakile. Suhteellisuudentaju pettää eikä minulla ole koherenttia ja vakaata mieltä jolla luoda lauseita ja arvioida oman tekstini laatua. Minulla on myös paha tapa kiinnittää ihmisarvoni tuotoksiini. Toisin sanoen olen niin hyvä ihminen kuin miten hyvin pystyn kirjoittamaan. Alkoholia kuluu. Nousuhumalassa lahjakkuuteni ei tunne mitään rajoja. Alas tullaan yhtä jyrkästi. Olen bipolaari. En ole kovin hyvä kirjoittaja. Minun pitää olla humalassa kestääkseeni itseäni ja mitättömyyttäni. On selvää että alkoholi tylsistyttää aivojani ja huonontaa tuloksia kirjoittamisen saralla.

Isäksi tulemisen (Elokuussa 2000) myötä ymmärrän että kirjallisuus on vain yksi inhimillinen pyrintö muiden joukossa. Ja myös sen että elämällä on muitakin merkityksiä kuin itsetehostus taiteen avulla. Minun ei tarvitse näyttää maailmalle vaan voin tyytyä kuvaamaan sitä. Asioiden suhteellisuuden tajuaminen auttaa luovassa työssä ja antaa mielenrauhan. Nyt voin suhtautua ulkopuolisen tyynesti siihen miten hyvä tai keskinkertainen kirjoittaja olen. Tämän oivalluksen myötä tulokset ovat mielestäni parantuneet. Kirjoittajana tavoitteeni on olla terve ja sairas samaan aikaan. Haluan jakaa maailmassa kohtaamani ilmiöt ja kokemukset jotka ovat käsittämättömällä tavalla hämmentäviä. Maailma on yhtä aikaa ikävääntavallinen ja aivan ihmeenomainen. Tätä tunnetta itselleni mieluisimmat kirjailijat ovat välittäneet.

Psykoosin jälkeisessä masennuksessa katkerinta oli se että taju elämän mysteeristä ja taju elämän ihmeestä katosi. Mielisairaalassa henkilökunta ei voi annostella näitä epämääräisiä käsitteitä "sopivasti" potilaalle niin että elämäntunto säilyy mutta harhaisuus hälvenee. Yhtä vähän kuin deliriumista kärsivälle voidaan katkaisuasemalla tarjota viinaa lääkkeeksi. Kyllä se on joko-tai.

Tässä on nyt tiettyä selväpiirteisyyttä. tämän selväpiirteisyyden näkeminen on inhimillisesti arvokkain ominaisuus mikä minulla on. Se on iloni lähde. Kaikki mitä tapahtuu, on hyväksi. Jos ei muuta niin Kierkegaardin merkitys kirkastuu:

Enten/Eller.



## **PORVOON KLUBITALON NEUVOA-ANTAVA HALLITUS 2014–2015:**

*Mikko Reijonen	Lapinjärven siviilipalvelukeskuksen koulutuskeskuksen johtaja (puheenjohtaja)
*Marja Nurme	Kunnallispolitiikko, eläkkeellä
*Kirsi Lattu-Viljakka	Edupoli, työhönvalmentaja
*Katriina Toivonen /	Suomalainen seurakunta, diakoniatyöntekijä
*Pasi Nieminen	Suomalainen seurakunta, diakoniajohtaja
*Silja Metsola	Porvoon kaupunginvaltuusto, jäsen & NesteOil, viestinnän asiantuntija
*Christian Bremer	Porvoon kaupunki, erityisryhmien liikunnanohjaaja
*Marianna Sorvali	Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, toiminnanjohtaja
*Teemu Huovila	Porvoon Klubitalo, jäsen
*Jarkko Vähä-Koukkula	Porvoon Klubitalo, jäsen
*Soile Läätö	Porvoon Klubitalo, johtaja (sihteeri)

Neuvoa-antavan hallituksen toimintaa ohjaavat kansainväliset Klubitalostandardit 32 ja 35.

**Standardi nro 32:** Klubitalolla on itsenäinen hallitus, tai jos se on liittyneenä taustaorganisaatioon, sillä on erillinen neuvoa-antava hallitus. Tämä koostuu henkilöistä, jotka ovat sellaisessa yhteiskunnallisessa erityisasemassa, että he voivat tarjota Klubitalolle taloudellista, oikeudellista, lainsäädännöllistä, potilasjärjestöihin liittyvää ja yhteiskunnallista tukea sekä edunvalvontaa.

**Standardi nro 35:** Klubitalolla on asianmukaisten viranomaisten tuki ja kaikki tarpeelliset luvat ja valtakirjat. Klubitalo toimii yhteistyössä sellaisten henkilöiden ja organisaatioiden kanssa, jotka voivat lisätä Klubitalon vaikuttavuutta yhteiskunnassa.

### Tutustumisajankohdat Uusille jäsenille:

3.3 ma klo 13.15

7.4 ma klo 13.15

5.5 ma klo 13.15

### Tervetuloa tutustumaan!

Muista kuitenkin ilmoittautua:

[posti@porvoonklubitalo.org](mailto:posti@porvoonklubitalo.org)

Respa: 040-8219585 - Tutustumis- ja vierailuajat

### Tutustumisajankohdat opiskelijoille:

10.3 ma klo 13.15

14.4 ma klo 13.15

12.5 ma klo 13.15

### Standardit 1-4

1 Jäsenyys on vapaaehtoinen ja aikarajoitteeton. 2. Klubitalo päättää uusien jäsenien hyväksymisestä. Jäseneksi pääsee kuka tahansa psyykkisesti sairastunut henkilö, ellei hän sillä hetkellä merkittävästi uhkaa klubitaloyhteisön yleistä turvallisuutta. 3. Jäsenet valitsevat, kuinka he hyödyntävät Klubitaloa ja keiden henkilökuntaan kuuluvien kanssa he työskentelevät. Jäseniä ei velvoiteta osallistumiseen sopimusten, aikataulujen tai sääntöjen avulla. 4. Kaikilla jäsenillä on tasavertainen oikeus käyttää kaikkia Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia riippumatta diagnoosistaan tai toimintakyvystään.





# Matkustelua Kanariansaarilla

Kanariansaarista tuli allekirjoittaneelle mieleen ainoastaan kliseiset käsitykset muiden lomailijoiden kokemuksista; hiekkaa, aurinkoa ja palmuja, hotellin uima-altaalla punaiseksi palaneet vartalot suomalaiset iltalehdet sylissä, coctailit vieressä. Kanarianlinnut visertämässä kauppojen häkeissä. Päätimme lähteä tarkistamaan asian todellinen laita, ja varasin puolen vuoden seikkailulle aikaa ja rahaa vyötä kiristellen.

Kanariansaaret ovat seitsemän saaren arkipelagi Atlantin valtamerellä, Marokon ja Saharan korkeuspiirillä. Lähin saarista, Fuerteventura, sijaitsee noin 200 km päästä Afrikan mantereelta. Saaret ovat vulkaanisia, eli tulivuorien purkauksien muodostamia. Saaristo nousee merenpohjasta noin kolme kilometriä lähes pystysuoraan, koska vedenpinnan alla purkautunut laava on huomattavasti kevyempää kuin ilmassa. Merenpinnan tasolla paino kasvaa ja laava on valunut vaakatasossa kohti merta. Näin useat saaret ovat saavuttaneet ikään kuin "sienen" muodon, jossa kilometrejä pitkä varsi nostaa saaren "lakin" merenpintaan. On aika yllättävää ja ehkä jopa jännittävää, kun ui rannasta muutamia kymmeniä metrejä ja alla voi olla vettä jopa pari kilometriä. Koko Espanjan korkein vuorenhuippu, El Teide, löytyy Teneriffan saarelta, 3 718 metriä merenpinnasta. Talvella vuori on lumen peitossa muutaman viikon ajan, ja paikalliset lähtevät sankoin joukoin tekemään lumiukkoja, laskemaan pulkkamäkeä jätessäkeillä ja grillaamaan vuorelle.

Saaret on mainittu mm. Plinius Roomalaisen kirjoituksissa, joissa roomalaiset vierailivat saarilla vuosien 100-400 jKr välillä. Ilmeisesti Kanariansaaria on asutettu kuitenkin historian aikana useista eri paikoista. Muun muassa numidialaiset, foinikialaiset ja karthagolaiset ovat tienneet saarista ja tehneet niille matkoja. Saarien nimi muuten juontaa latinan koirasta *canis*, koska roomalaiset merenkulkijat olivat tavanneet saarilla verenhimoisia villikoiralaumoja.

Ennen muinoin saarien läntisin kolkka El Hierron saarella oli myös koko Euroopan läntisin paikka. Tästä johtuen paikka oli pitkään karttojen nollapituuspiiri, nollameridiaani, aina vuoteen 1884, jolloin Washingtonissa pidetyssä kansainvälisessä kokouksessa päätettiin siirtää nollameridiaani virheellisesti Greenwichin pituuspiirille. Suomessakin laskettiin vielä pituuspiirejä 1800-luvulla El Hierron pituuspiirin mukaan. Mielenkiintoista on myös se, että Kanariansaarilla kelloa ei siirretä päivänvalon mukaan, vaan se elää enemmän poliittisen tilanteen mukaan. Vuonna 1940 Francisco Franco päätti antaa Hitlerille erityisen "lahjan" – hän päätti asettaa Kanariansaarten kellon tarkalleen samaan aikaan kuin se oli Berliinissä.. El Hierron saari muodostaa suojaisan poukaman, jonne saapuu tuhansittain haita, valaita ja delfiineitä synnyttämään poikasiaan. El Hierrolla oli muuten tuhoisa kuuden Richterin maanjäristys 26. joulukuuta, ja ihmettelimme miksi mikään uutiskanava (ei paikalliset eivätkä kansainvälisetkään) kertoneet sanallakaan



koko asiasta. Luitko sinä lehdistä, että joulun välipäivinä evakuoitiin koko saari tyhjäksi? Epäilimme, että kenties valtava turistimäärä, jonka sesonki on juuri joulun tienoilla, on syy miksi asia päätettiin salata..

Kanariansaaret ovat osa Espanjaa, ja toimii lähes kuin Suomen Ahvenanmaa. Sillä on oma hallinto, joka on jaettu saarten kesken. Kuitenkin suuri osa Kanariansaarten ihmisistä kokee olevansa enemmän kanarialaisia, karibialaisia kuin espanjalaisia, koska Karibian vaikutus saarille on valtava. Aivan kuten ahvenanmaalaiset usein identifioivat itsensä enemmän ruotsalaisiksi tai ahvenanmaalaisiksi kuin suomalaisiksi. Monissa paikoissa Kanariaa löytyy seinään maalattu iskulause *"We are NOT spanish, Canarie Liberte!"* eli kutakuinkin *"emme ole espanjalaisia, Kanaria itsenäiseksi!"*. Kaiken lisäksi Kanariansaaret ovat kasvava talous, turisteja käy vuosittain yli 13 miljoonaa, joten itsenäistyminen ylivelkaantuvasta, työttömyyden valtaamasta Manner-Espanjasta olisi Kanariansaarille hyvä veto.



*Uimassa La Caletan rannalla villien merikilpikonnien seassa, ja samaiselta rannalta auringonlasku.*

Elokuun puolessa välissä lennettiin Teneriffalle. Löydettiin unelma-asunto Adejen kylästä (ei merenrannalta kuitenkaan), mahtavat parvekenäkymät ja hyvät bussiyhteydet. Teneriffalla tutustuttiin nopeasti paikallisiin, joista jäi muutama todella hyvä ystävä varmasti loppuelämäksikin. Teneriffalla on muuten paikallisilla mielenkiintoinen tapa kutsua turisteja; *"Giri"* on möhömahainen, punaiseksi palanut turisti joka käytännössä on kävelevä lompakko. Las Americas, Teneriffan ylivertaisesti suosituin turistialue, on paikallisten käsityksissä *"Girilandia"*. Jos haluaa tehdä hyvän vaikutuksen, kannattaa yrittää puhua espanjaa, vaikkei paljoa osaisikaan. Ihmiset ovat otettuja jos osoittaa kiinnostusta kulttuuria, kieltä ja luontoa kohtaan, eikä pelkästään halpoja baareja ja ravintoloita. Las Americas sai muuten nimensä historian tuhoisimman lentokoneonnettomuuden seurauksena; vuonna 1977 kaksi Boeing 747 konetta törmäsi toisiinsa kiitoradalla tappaen 583 ihmistä. Gran Canarian lentokentällä oli juuri räjähtänyt pommii, joten lentoja ohjattiin Teneriffalle. Paksu usva peitti kiitoradan, ja maatutkan puuttuessa kentältä ainoa keino tietää muiden koneiden sijainnin oli radiokommunikaatio. Toinen kone ei tiennyt kiitoradalla olevasta koneesta, ja yritti lähteä nousuun..

Teneriffalla, suurimmalla saarella koko Kanariasta, yllättävää oli eteläisen saaren kuivuus, joka ikinen palmupuun on kasteltu, kun taas pohjoisen Lauri Silva- metsä kasvaa todella vehreällä vyöhykkeellä. Lauri Silva-tyyppinen metsä sitoo kosteutta niin paljon, että sumuisina päivinä puiden alla ropisee vettä – tätä ilmiötä kutsutaan nimellä *horisontaalinen sade*. Viiniä kasvatetaan paljon Pohjois-Teneriffalla, sekä banaaneita ja muita hedelmiä. Paikalliset eivät tosin syö omia banaanejaan; Etelä-Amerikan viljelmät





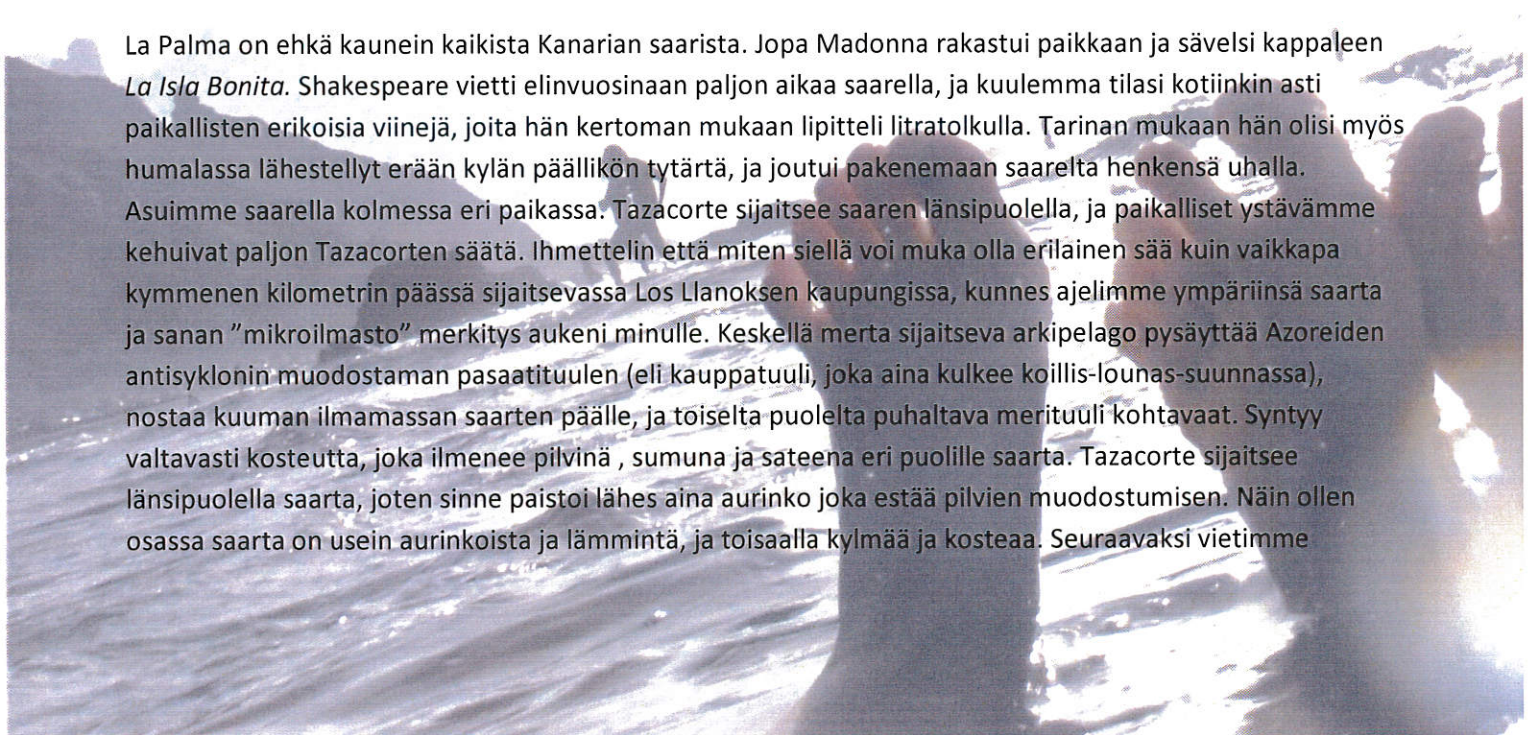
tuottavat niin paljon tehokkaammin, että banaanit jotka ovat raahattu Atlantin valtameren yli, ovat halvempia kuin kilometrin päässä itse naapurin kasvattamat. Teneriffalla valmistetaan myös *Dorada*-nimistä olutta, joka tarjoillaan "extra cold" eli jäädytetyssä tuopissa. Toinen herkku on *Barraquito*, kahvin, rommin, kerman ja limen sekoitus. Ruoka on halpaa ja mereneläviä syödään paljon. Kymmenellä eurolla syö pienessä paikallisravintolassa friteerattua mustekalaa, äyriäisiä, simpukoita ja jäljelle jää vielä varaa tippiinkin. Paikalliset tarjoilivat tekevät yleensä kuusi päivää viikossa töitä, 16 tuntia päivässä ja käteen jää kuukaudessa noin tuhat euroa ilman tippejä. Tippi muodostaa pääosan tuloista, joten on äärimmäisen kohteliasta tipata tarjoilijaa ainakin kymmenellä prosentilla kokonaislaskusta.

Teneriffalla norkoilun jälkeen siirryimme norjalaisella Fred Olhsenin kuljettamalla maailman suurimmalla katamaraanilla La Palman saarelle. Kuulin myöhemmin, että lähes jokaisella matkalla tämä katamaraani tappaa muutamia delfiineitä ja muita valaita. Valaat nousevat syvyyksistä pintaan, ja painetta tasatessaan ovat pyörällä päästään ja eivät ehdi uida karkuun nopeaa lauttaa. Toinen lautta, *Armas*, kulkee hiukan maltillisemmin ja eläimiä ei kuole päivittäin ihmisten aiheuttaman vesiliikenteen takia. Armaksella vieläpä kuulutetaan matkan tietoja espanjaksi, englanniksi, saksaksi ja viheltämällä (tästä lisää myöhemmin).



*Auringonlaskuja; vasemmalla La Palman vaelluksilta, oikealla Teneriffan pohjoispuolelta.*

La Palma on ehkä kaunein kaikista Kanarian saarista. Jopa Madonna rakastui paikkaan ja sävelsi kappaleen *La Isla Bonita*. Shakespeare vietti elinvuosinaan paljon aikaa saarella, ja kuulemma tilasi kotiinkin asti paikallisten erikoisia viinejä, joita hän kertoman mukaan lipitteli litratolkulla. Tarinan mukaan hän olisi myös humalassa lähestellyt erään kylän päällikön tytärtä, ja joutui pakenemaan saarelta henkensä uhalla. Asuimme saarella kolmessa eri paikassa. Tazacorte sijaitsee saaren länsipuolella, ja paikalliset ystävämme kehuivat paljon Tazacorten säätä. Ihmettelin että miten siellä voi muka olla erilainen sää kuin vaikkapa kymmenen kilometrin päässä sijaitsevassa Los Llanoksen kaupungissa, kunnes ajelimme ympäriinsä saarta ja sanan "mikroilmasto" merkitys aukeni minulle. Keskellä merta sijaitseva arkipelago pysäyttää Azoreiden antisyklonin muodostaman pasaatituulen (eli kauppatuuli, joka aina kulkee koillis-lounas-suunnassa), nostaa kuumaa ilmassa saarten päälle, ja toiselta puolelta puhaltava merituuli kohtavaat. Syntyy valtavasti kosteutta, joka ilmenee pilvinä, sumuna ja sateena eri puolille saarta. Tazacorte sijaitsee länsipuolella saarta, joten sinne paistoi lähes aina aurinko joka estää pilvien muodostumisen. Näin ollen osassa saarta on usein aurinkoista ja lämmintä, ja toisaalla kylmää ja kosteaa. Seuraavaksi vietimme







kaupunkikuukauden Los Llanoksessa, jossa vuokrasimme asunnon kaupungin liepeiltä. Tutustuimme nopeasti ihmisiin, ja eräs ystävämme näytti meille paikkoja autolla. Kiertelimme ympäri maisemapaikkoja, teimme retkiä metsiin ja vuoristoon. Eräs paikallinen ystävä keräsi työkseen sieniä joita myy saaren eri ravintoloihin, ja teimme hänen kanssaan kanttarelliretkiä metsiin. Paljon herkkutatteja, kanttarelleja ja jopa muutamia korvasieniä saimme saaliiksemme näiltä retkiltä. Berliinistä tuli yksi suomalainen kaveri käymään (Antti, joka oli myös mukana Klubitalon vaelluksella ohjaajana), ja teimme hänen kanssaan vaelluksen saaren luonnonpuistoon. Saaren luonto on upea; jylhät havumetsät hallitsevat maisemaa vuoristossa, ja rannikoilla palmutkin kasvavat ilman kastelua. Turismia saarella ei ole paljoa, mutta saksalaisia eläkeläisiä asuu siellä runsain joukoin. Saari on jakautumassa kahteen; tutkijat uskovat että yli puolet saaren "lakista" on irtoamaisillaan ja saattaa valua takaisin mereen. Tämä aiheuttaisi hyökyaallon, joka uhkasi joka ikistä merenrantakaupunkia satojen metrien korkeuteen saakka. Tapaus on yksi suurimmista uhkista joita tutkijat uskovat uhkaavan maapalloamme. Kolmas paikka jossa asuimme oli Tijarafe, jossa työskentelimme luomutilalla hevosten ja kasvimaan parissa. Rakennettiin myös seinä suomalaisesta männystä. Saarella oli juuri avokadokausi parhaillaan, ja puutarhasta haettiin suurin osa ruoasta. Kun puhutaan lähiruoasta, näillä eväillä matkaa kertyi noin kymmenen metriä. Käytiin ratsastamassa myös, itse ensikertaa ja voin sanoa suoraan etten ole ikinä pelännyt niin paljon..

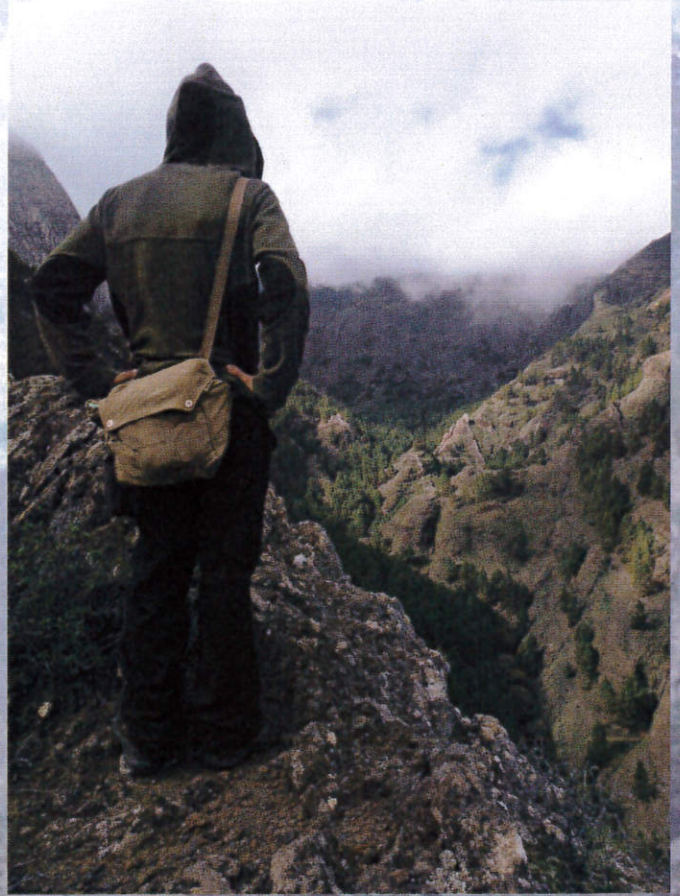


Viimeiseksi vaihdoimme La Gomeran saarelle. Saimme hankittua vuokralle pienen kivitalon kaukana kaupungista. Talossa oli vesi ja sähkö, eli kaikki mukavuudet mitä ihminen voi koskaan kaivata. Matkaa lähimpään kauppaan tuli yli 12 kilometriä, ja busseja ei kulkenut kuin kaksi päivässä. Usein liftasimme peukalokyydillä matkan kaupunkiin, kävimme tekemässä tarpeelliset ostokset, pakkasimme ne rinkkaan, liftasimme taas ylös vuoristoon josta lähimmältä tieltä kävelimme noin kolme kilometriä vaelluspolkua pitkin laaksoon, jossa talomme sijaitsi. Kauppatokojen aikana näkyi vuoristossa laiduntavia vuohia, huojuvia mäntyjä ja upeita laaksoja. Gomeran saari on noin kahdeksan tuhannen ihmisen saari, jossa ei ole ensimmäistäkään yökerhoa, ja turistit ovat pääasiassa retkeilijöitä ja vaeltajia. Vietimme erään viikonlopun rannalla, asuimme luolassa ja valmistimme ruoat nuotiolla. Rannalla käyskenteli jostain syystä valtavasti alastomia saksalaisia miehiä, ja myöhemmin kuulumme paikan olevan kuuluisa homoseksuaalien kokoontumispaikka jo 80-luvulta alkaen. Onnekseni olimme liikkeellä tyttöystäväni kanssa.. Gomeran saari vakuutti luonnollaan, kulutin kuukauden aikana kahdet parit vaelluskenkiä käyttökelpottomiksi. Saarella tutustuimme myös erääseen mieheen, joka valmistaa itse palmusiirappia, *gofiota* ja mansikkaviiniä. Gofio on kuin kaurapuuro suomalaisille –sillä kasvavat kanarialaiset vahvoiksi. Gofio sisältää maissia ja eri viljoja, jotka paahdetaan vulkaanisen hiekan avulla, jauhetaan jauhoksi ja käytetään leivonnassa tai sellaisenaan maidon kera. Tämän ruoan voimin entisaikoihin seilattiin Atlantin yli. Laivat kävivät hakemassa Kanarialta vettä ja ruokaa, koska se oli viimeinen saari ennen Atlantin ylitystä Euroopasta tultaessa. Gofion ovat kehittäneet saarten alkuperäisasukkaat, Quanchet.





*Sateisia ja sumuisia päiviä riitti joulukuussa La Gomeralla.*



*Vaelluksilla eri paikoissa La Gomeran saarella.*







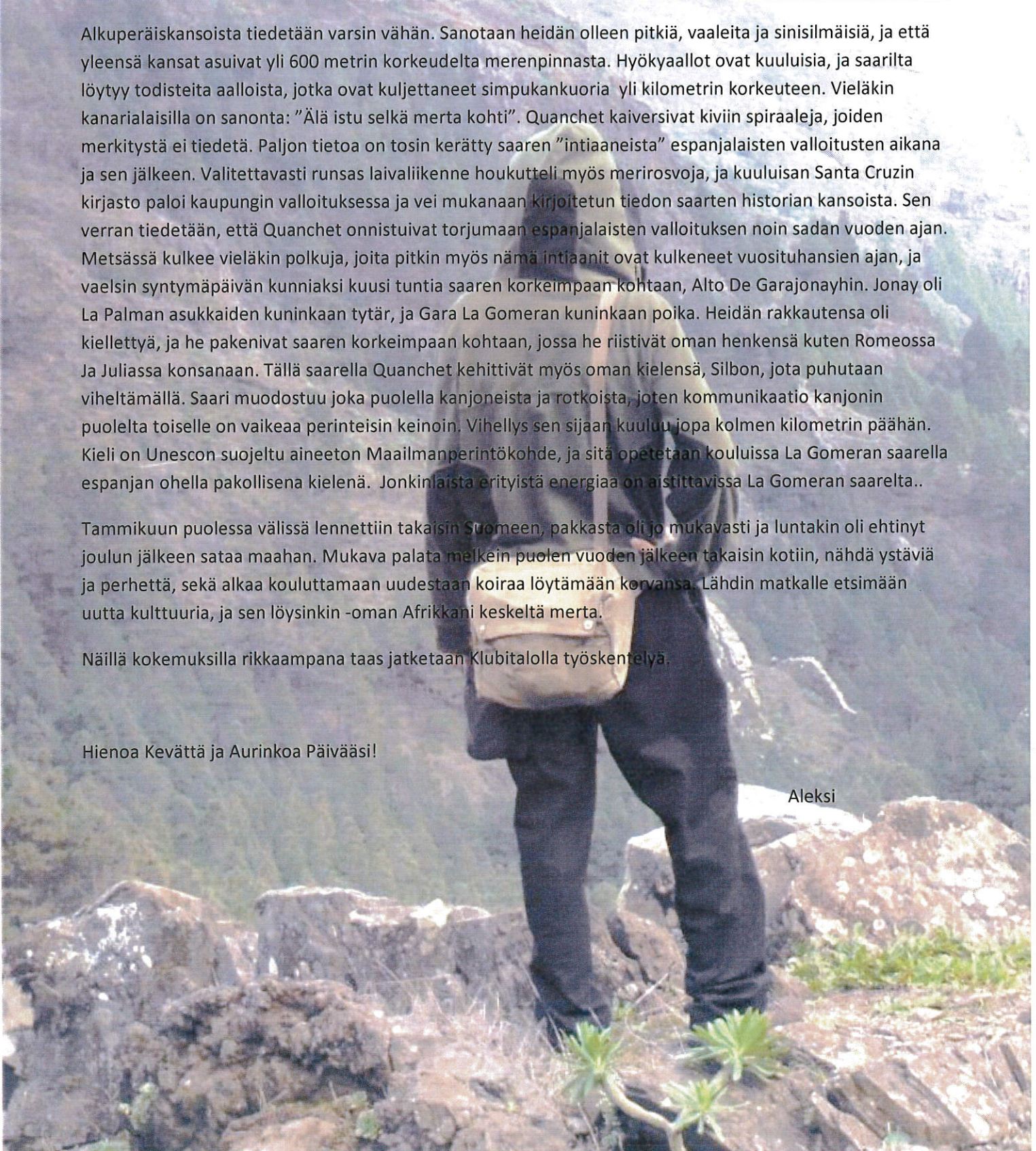
Alkuperäiskansoista tiedetään varsin vähän. Sanotaan heidän olleen pitkiä, vaaleita ja sinisilmäisiä, ja että yleensä kansat asuivat yli 600 metrin korkeudelta merenpinnasta. Hyökyaallot ovat kuuluisia, ja saarilta löytyy todisteita aalloista, jotka ovat kuljettaneet simpukankuoria yli kilometrin korkeuteen. Vieläkin kanarialaisilla on sanonta: "Älä istu selkä merta kohti". Quanchet kaiversivat kiviin spiraaleja, joiden merkitystä ei tiedetä. Paljon tietoa on tosin kerätty saaren "intiaaneista" espanjalaisten valloitusten aikana ja sen jälkeen. Valitettavasti runsas laivaliikenne houkutteli myös merirosvoja, ja kuuluisan Santa Cruzin kirjasto paloi kaupungin valloituksessa ja vei mukanaan kirjoitetun tiedon saarten historian kansoista. Sen verran tiedetään, että Quanchet onnistuivat torjumaan espanjalaisten valloituksen noin sadan vuoden ajan. Metsässä kulkee vieläkin polkuja, joita pitkin myös nämä intiaanit ovat kulkeneet vuosituhansien ajan, ja vaelsin syntymäpäivän kunniaksi kuusi tuntia saaren korkeimpaan kohtaan, Alto De Garajonayhin. Jonay oli La Palman asukkaiden kuninkaan tytär, ja Gara La Gomeran kuninkaan poika. Heidän rakkautensa oli kiellettyä, ja he pakenivat saaren korkeimpaan kohtaan, jossa he riistivät oman henkensä kuten Romeossa ja Juliassa konsanaan. Tällä saarella Quanchet kehittivät myös oman kielensä, Silbon, jota puhutaan viheltämällä. Saari muodostuu joka puolella kanjoneista ja rotkoista, joten kommunikaatio kanjonin puolelta toiselle on vaikeaa perinteisin keinoin. Vihellys sen sijaan kuuluu jopa kolmen kilometrin päähän. Kieli on Unescon suojeltu aineeton Maailmanperintökohde, ja sitä opetetaan kouluissa La Gomeran saarella espanjan ohella pakollisena kielenä. Jonkinlaista erityistä energiaa on aistittavissa La Gomeran saarelta..

Tammikuun puolessa välissä lennettiin takaisin Suomeen, pakkasta oli jo mukavasti ja luntakin oli ehtinyt joulun jälkeen sataa maahan. Mukava palata melkein puolen vuoden jälkeen takaisin kotiin, nähdä ystäviä ja perhettä, sekä alkaa kouluttamaan uudestaan koiraa löytämään korvansa. Lähdin matkalle etsimään uutta kulttuuria, ja sen löysin -oman Afrikkani keskeltä merta.

Näillä kokemuksilla rikkaampana taas jatketaan Klubitalolla työskentelyä.

Hienoa Kevättä ja Aurinkoa Päivääsi!

Aleksi





## RETKI KITTILÄÄN 3.-6.11.2013

Ystävämme Maria Verbeek muutti pari vuotta sitten Kittilään töihin lähihoitajaksi. Hän tekee töitä vanhusten hoidossa. Lähdimme kutsuttuna käymään Kittilässä kaverimme Jari Koiviston kanssa. Varasimme liput halpalentoyhtiö Norwegianilta. Liput maksoivat 126 € kahteen suuntaan. Kone oli uusi nimeltään Boeing. Amerikkalaista lentokone arkkitehtuuria. Ruokaa ei tarjottu koska luokka oli kaikilla economical. Istuimme turvallisella paikalla siiven takana. Lentoemot olivat suomalaisia ja palvelivat suomeksi. Limpparia, kahvia ja suklaata oli tarjolla. Korvat menivät monta kertaa lukkoon mutta purkan syönti auttoi. Kone nousi jyrkästi lakikorkeuteen. Reilun tunnin lennon jälkeen laskeuduimme Kittilän lentokentälle. Jarrutus oli voimakas, käytimme sekä aerodynaamista jarrutusta että lukkiutumattomia pyöräjarruja ns. reverseseja.

Kittilässä oli hyvä vastaanotto ja matkatavarat tulivat täydestä koneesta nopeasti. Me olimme Helsingissä ylipukeutuneet joten kassit olivat kevyet. Henkkareitakaan ei katsottu. Helsingissa oli eri meininki missä kopeloitiin päällysvaatteet ja röntgenillä matkatavarat. Se pisti vähän olon ahdistuneeksi. Boarding passikin piti tulostaa itsepalvelulla automaattilla. Oli pakko ottaa diapam.

Maria oli ottanut töistä vapaata ja tuli meitä lennolle vastaan. Marialla on hieno Kia Venga. Ajelimme lepäämään Marian asunnolle missä meitä oli vastassa kaksi Terrieriä ja kaksi kissaa. Teimme kotipizzaa, uuni makkaraa ja aamiaista ja kahvia ja pullaa. TV:tä Marialla ei ollut mutta radio oli käytössä.

Retkiä teimme Sodankylään, Leville, Köngäkselle missä Maria asuu sekä Kittilään. Levin Spa Kylpylässä kävimme kaksi kertaa. Paikkakuntalaisten edullisella pääsylipulla. Hinta 9 € sisältyi monta allasta ja kolme saunaa. Höyrysauna. Kelosauna ja suomalainen sauna. Myös allasbaari oli tarjolla ja ulkoilma alas. Kylpyvesi oli yllättävän lämmintä. Vesihieronta laitteet ja vesiliukumäkikin löytyivät.

Levin hotelliravintolassa kävimme tiistaina naisten hakusessa. Bändi oli elävä ja lavalla piti etsiä tilaa. Maria sanoi minun tanssivan hyvin. Menimme tunnin retkelle Levin keskustaan mikä oli kuin suoraan Sveitsistä. Ei ihme että MC kausi aloitetaan Suomessa. Maria lauloi karaokea ja me miehet kävimme katsomassa tankotanssia De Ja Vuo ravintolassa. Siellä olisi ollut kaikenlaista rahan menoa mutta pidimme rahamme lompakossa. Keskiviikkona lensimme kotiin ja Mika haki meidät kentältä.



t.Veikko



## OPISKELIJAAHAASTATTELU: Kim Allen

### **Kuka olet, kerro itsestäsi ?**

- Olen 19-vuotias opiskelija. Luonteeltani: sosiaalinen, reipas, hyväkäytöksinen ja asiallinen

### **Oletko paljasjalkaisia porvoolaisia ? Missä nykyään asut?**

- En ole, asun Koskenkylässä joka sijaitsee Loviisassa

### **Opiskelet datanomiksi, kuinka kauan olet ollut kiinnostunut alasta?**

- Oikeastaan en alasta ole juurikaan kiinnostunut mutta teknologiasta kylläkin

### **Oletko aloittanut ATK-harrastuksen jo lapsena?**

- Kyllä, olen aina ollut etevä kaiken maailman sähköisillä vempaimilla

### **Missä opiskelet ja milloin valmistut ammattiisi?**

- Porvoossa, Pomo-talossa. Valmistun 28.5.2014

### **Entä harjoittelujakson jälkeen, onko sinulla suunnitelmia työpaikasta?**

- Ei vielä, suoritan ensin armeijan ja mietin sitten

### **Tuleeko kysymykseen esimerkiksi sosiaaliala?**

- Voi olla, olen aina viihtynyt muiden ihmisten seurassa

### **Missä haluaisit tehdä töitä mieluiten?**

- Helsingissä

### **Minkälaisia urheiluharrastuksia sinulla on?**

- Käyn kuntosalilla aika tiheään tahtiin

### **Kiinnostaako sinua alkavat talviolympialaiset, mitkä lajit?**

- Kiinnostaa mutta vain lumilautailu. Harrastan sitä kanssa itse talvisin

### **Minkä verran harrastat tietokoneita vapaa-ajallasi?**

- En juuri ollenkaan, paitsi sähköposti, facebook yms.

### **Mikä tekee sinut iloiseksi/surulliseksi?**

- Iloiseksi minut tekee yleiset aktiviteetit frendien seurassa. Surulliseksi ei juuri mikään, olen aika hilpeä kaveri

### **Miten ajattelet Klubitalon hyödyntävän ATK-laitteitaan, voidaanko ATK-laitteita hyödyntää vielä enemmän ja missä asiassa?**

- Minusta on hienoa että Klubitalolla opetetaan ATK-laitteiden käyttöä koska nykymaailmassa se on tärkeää. Joka päivä keksitään uusia tarkoituksia ATK:lle niitten hyödyntäminen on oikeastaan tarpeesta kiinni..vaikea sanoa.

# Opiskelija haastattelu

## **Kerro hieman itsestäsi, kuka olet?**

Olen 19-vuotias lähihoitajaopiskelija Eveliina Pulkkanen. Asun Askolassa. Erikoistun mielenterveys- ja päihdetyön koulutusohjelmaan ja valmistun tänä keväänä touko- kesäkuun vaihteessa.

## **Miksi juuri Porvoon klubitalo, mitä se merkitsee sinulle?**

Halusin tulla tänne työssäoppimisjaksolle, koska olin kuullut tästä paikasta paljon ja tämä on niin erilainen kuin minun aikaisemmat työ- ja työssäoppimispaikkani.

## **Mitä pidät klubitalon yhteishengestä, sitä on kehuu, onko jotain erityisiä toiveita?**

Yhteishenki vaikuttaa toimivan kaikkien osalta. Jäsenet ja ohjaajat tulevat kaikkien kanssa toimeen ja kaikki ovat samanarvoisia. On mukavaa, kun työtehtäviä voi tehdä kaikkien kanssa.

## **Asiat tai teot, jotka saavat sinut onnelliseksi? Arjen hienoja hetkiä?**

Hmm.. Kotiin mennessäni arvostan sitä, jos joku on esim. tehnyt tiskit tai ruuan valmiiksi. Hienoja hetkiä ovat myös sellaiset, kun onnistun/saavutan jotain, esimerkiksi kun saan koulutehtävän tehtyä tai saan palautteen jostakin koulutehtävästä. Ja tottakai positiivinen palaute saa aina onnelliseksi ja iloiseksi. 😊

## **Mitä harrastat? Miten se näkyy sinussa?**

Musiikki ja liikunta ovat pienestä asti olleet minulle tärkeitä asioita. Olen harrastanut paljon niihin liittyvää, mutta osa on jäänyt kiireisen elämäntilanteen takia. Tällä hetkellä käyn ryhmäliikuntatunneilla sekä lenkkeilen ja käyn pelaamassa sählyä kerran viikossa. Soittelen omaksi iloksi pianoa ja viulua kotona aina, kun on vapa-aikaa. En osaa sanoa, miten harrastukseni näkyvät minussa, mutta ainakin ne ovat asioita, joita tarvitsen rentoutuakseni 😊

## **Mielimusiikkia? Itse olen rockabilly-musiikin suuri ystävä, miten sinulla, löytyykö aikaa moiseen? Se on tavallaan elämäntyyli..**

En osaa luokitella mielimusiikkiani, koska minulla se menee fiiliksen mukaan täysin. Kuitenkin poppia, rockia, räppiä kuuntelen ainakin.. Soitan ja laulelen mielelläni ja musiikki on minulle tärkeää.

## **Jotain, jota haluaisit sanoa klubilaisille? Risut ja ruusut?**

Hienoa nähdä, miten hyvä yhteishenki täällä on ja että kaikki tulevat kaikkien kanssa toimeen ja tekevät työtehtäviä. Kaikki vaan ahkerasti työtehtävien kimppuun 😊 On mukava olla täällä teidän kanssa! Kiitos teille kaikille, olette huippuja.

Haastattelija: Marko Reiman

Haastateltava: Opiskelija Eve



Kinsky



LUMILINNA

MARKO REIMAN



## Runoja

### Pikkukaupungin Kulissit

Pyykkinaurulla lojuu vaatteita, ensin tänne  
synnyttään, sitten vietetään lapsuus, kun äiti  
lastenvaunuja, sitä kauaa kestä ei, niin vartutaan  
laidalla pikkukaupungin valojen, joiden kerran on  
tuleva kohtaloni...

Sitten ollaan nuoria, lähdetään katsomaan  
kaupungin valoja, öisessä kaupungissa, istutaan  
ravintolassa vastapäätä kaupungin tyttöjä.  
Nuoret parit suutelee katulamppujen alla, taksiin  
kävellyt metrit korkokengilläsi, meidät erottaa.

Niin kuin vieras kaupunki houkuttaa,  
suurkaupungin valoja katsomaan, joku tietää  
kysyä, joko kulkurin tietä mittaamaan, vaan  
lapsoset tuolilla, meikanneet huolella...

Et tullut kotiin aikaisin, tulit kuitenkin,  
aamuyöstä, kun pyykki on kuivunut narulla. Äiti  
on aamupesulla ja katsoo lapsiaan peilistä, sitten  
kerää pyykkiä narulta, on hieman meikannut, se  
hieman hymyilyttää naapurustoa...

kirj. Marko Reiman

Valo  
näkyä tuolta  
loistaa lämpöä  
rakkauden  
heijaa kuin pientä lasta  
hiljaa  
uinahtaen.

Sydän tahtoo lentää  
päästä vapauteen  
sydän tahtoo kertoa  
monista haavoista  
iloista, onnesta.  
Sydän tahtoo  
helliä ja rakastaa  
niitä jotka sydäntä rakastaa  
Sydän on onnellinen  
surullinen yhtä aikaa.  
Elämän kokemukset  
tietämykset sydämen muuttaa  
ymmärtämään asioita  
tuntemaan ja kokemaan.  
Olen iloinen siitä  
että minulla on sydän.

Runo kumpuaa  
sisimmästäni  
heittäen kuperkeikkaa  
kuplii kuin hassu  
kunnes puhkeaa kukkaan.  
Runo tulee  
linnunlailla visertäen  
kertoen, laulaen.  
Runo kertoo  
ilosta, onnesta  
monista kyyneleistä  
selviytymisestä elämän  
myrskyisellä tiellä,  
tyynellä vedellä,  
lintujen lennosta  
taivaan sinestä  
ilta auringosta,  
kaikesta.

kirj. Peerit

# Tulevat tapahtumat

## Koulutus/Ryhmät:

- Atk alkeet perjantaisin klo 10.00
- Atk edistyneet torstaisin klo 10.00  
(ensimmäinen kerta 6.3.)
- Excel harjoittelua 6.3. klo 14.00
- Tiskikone koulutus 10.3 klo 13.15
- Leivontaryhmä maanantaisin klo 13.00
- Taideryhmä torstaisin klo 15.00
- Kirjallisuus & Kulttuuriryhmä n.1krt/kk seuraavan kerran 19.3 klo 13.00 aiheena lempi kirja/kirjailija

## Iltaohjelmat:

- 12.3 Afrikantähti/Teatteri
- 19.3 Kännykkä haltuun (android, vanha nokia)
- 26.3 Yazz peli-ilta
- 2.4 Korttipelit
- 9.4 Ravintolailta
- 16.4 Karaoke
- 23.4 Keilailu
- 7.5 Keilailu
- 14.5 Leffailta/Afrikan Tähti
- 21.5 Humla

## Suunnitteilla:

(toteutuu jos osallistujia)

- Liikuntaryhmä
- Dokumentti/Uutisryhmä
- Luontoryhmä
- Kieliryhmät: englanti, ruotsi, saksa
- Viljelyryhmä:  
(perunoita, salaattia yms.)

## Reissut & Retket:

- Suomen Klubitaloverkoston vuosikokous Helsingin Klubitalolla 27.3
- Suomen Klubitaloverkoston kevätseminaari Tampereella 13. - 15.5.
- Kukanpäivän tapahtuma Porvoon humlassa 21.5
- Venjärvi 19.6, 16.7 ja 13.8
- Suomen Klubitaloverkoston Urheilukilpailut syksyllä
- Tukholman retki suunnitteilla
- Iitti 7.-11.7.

## HUOM!

Kaikki ryhmät ja koulutukset ovat jäsenille ilmaisia, myös osa retkistä ja iltaohjelmista.

TERVETULOA MUKAAN





## Porvoon Klubitalo

Kaivokatu 37

06100

Porvoo

## Borgå Klubbhus

Brunnsgatan 37

06100

Borgå

Keittiö: 040-1366276 :Köket

Respa: 040-8219585 :Reception

Toimisto:040-1366277 :Byrå

[posti@porvoonklubitalo.org](mailto:posti@porvoonklubitalo.org)

[www.porvoonklubitalo.org](http://www.porvoonklubitalo.org)



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

