

Porvoon Klubitalo
jäsenlehti nro 73
huhtikuu 2014





Mielenterveyskuntoutujat 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 73

Sisällys:

4	Pääkirjoitus
5	Avoimet Ovet
6	Kirpputoriviikko
7-8	Iltaohjelma: Teatteriesitys Ulvova Mylläri
9-10	Vierailu Kissataloon
11-12	Opiskelijahaastatteluita
13-15	Runoja
16-17	Taustaorganisaation esittely
18	Kevätesite
19	Tulevat tapahtumat

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy kesäkuussa 2014

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Jarkko V-K, Lina, Kipa, Juuso, Aleks, Peerit, Marko R, Mervi, Teemu, Elina, Tuire, Soile, Mikko, Matti Lu, Eve Pee

Päätoimittaja: Soile Läät
Toimitussihteeri: Kirsi Murto (& Aleks Saarela)

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

Muutosten tuulet...

Olemme jälleen yhden muutoksen kynnyksellä, kevät kolkuttelee jo ovella, linnut laulaa korvia huumaavasti ja luminietokset sen kun kasvaa kesää kohti mentäessä... Minun luonteeseeni sopii Suomen neljä vuoden aikaa, enkä voisi kuvitellakaan asuvani ns. yhden kelin maassa, täällä Suomessa kun juuri astuessani sääkyllästymisen rajan yli, vuodenaika vaihtuikin sopivasti! ☺

Joidenkin viisaampien mukaan muutosvastaisuus kuuluu ihmisen perusluonteeseen, koska tutusta, turvallisesta ja ennakoitavasta on vaikea luopua uuden tilanteen edessä. Tämä pohjautunee jo ammoisiin kivikausiaikoihin, joista on onneksi jo vierähtänyt parisen vuotta..

Klubitalollakin havisee muutoksen tuulet hieman ainakin meikäläisen kohdalla, koska vaihdoin ensimmäisen kerran toiseen yksikköön täällä olo aikanani. Ensimmäisen kerran kävin Klubitalolla melkein kolme vuotta sitten työharjoittelun merkeissä ja kaikki sen jälkeiset keikkatyöni olen tehnyt keittiöyksikössä. Elikkä 10.3.2014 alkaen olen ollut toimistoyksikön puolella ja näillä näkymin pesti kestää neljä kuukautta.

Tämä henkilökohtainen muutos on herättänyt ristiriitaisiakin tunteita minussa, sillä olen samanaikaisesti erittäin innostunut, jopa tohkeissani, sekä myös hieman peloissani, koska tunnen ja koen, että minun pitäisi jo osata kaikki yksikön hommat. Toimistotyö sinänsä on tuttua, koska olen ns. urani tehnyt juurikin toimistoissa työskennellen. Mutta etenkin tämä lehden teko, tai toimitus lienee oikea termi, jännittää eniten kokemattomuuteni vuoksi, vaikkakin tämä on ihan super-ihqua hommaa, näin teinejä lainatakseni. ☺

Tämän lehden teossa valtavan suurena ja korvaamattomana apuna on vielä Aleks, mutta jo kesäkuun lehden joutunen toimittamaan ihan ns. issekseni, kääk. Onneksi jäsenet ovat erittäin taitavia ja osaavia, joten toivon ja anon apuuuuva... ☺

Elikkä tervetuloa mukaani toimistotyön ihmeelliseen ja mahtavaan maailmaan!!! Tehdään hommia yhdessä, opitaan uutta yhdessä ja pidetään hauskaakin yhdessä ja katsotaan mimmainen kesä saadaan aikaiseksi. Yhdessä. ☺

Lumisin kevät ja etukesäterveisin

Kirsi "Kipa" Murto

ps. ja anteeksi jo näin etukäteen kaikki käyttämäni hymiöt.... ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

5.3.2014 Porvoon Klubitalolla vietettiin Avoimia Ovia yhteistyökumppaneille klo 14-17

Osallistujia oli runsaasti paikalla. Jäseniä oli parhaimmillaan 27 henkilöä. Vieraita paikalla kävi n. 30 henkilöä. Kaikki jäsenet ahersivat ja osallistuivat voimiensa mukaan työtehtäviin. Klo 14 alkoivat ensimmäiset vieraat saapua Klubitalolle. Kutsuja laitoimme matkaan n. 70 kpl. Paikalla olleet yhteistyökumppanit ihastelivat meidän klubitalon toimintaa.

Toimistoyksikkö (siirtymätyö), kansanvälisyysnurkka, respayksikkö ja keittiöyksikkö, jossa itse vastasin tarjoilusta, vieraili paljon kiinnostuneita.

Keittiöyksikön vahvuus oli n.5 henkilöä. Hoidimme kahvituksen ja keräilimme astiat pöydistä keittiöön tiskiin. Kakkuja oli 3, jotka oli tilattu Porvoon Cafe Gabriolesta. Ne olivat aivan mielettömän ihania laktoosittomia ja gluteenittomia juustokakkuja.

Uutta Klubilehtistä jaettiin kaikille halukkaille, jotta he laittaisivat ne omiin työpaikkoihinsa näkyvälle paikalle.

Veikkaan, että Klubitalon kiinnostavuus on nousussa.

Ilmapiiri oli korkealla. Jäsenistö antoi erittäin positiivista palautetta henkilökunnalle. He tekevät erittäin arvokasta työtä mielenterveyskuntoutujien parissa. Ilman heitä moni olisi edelleen syrjäytynyt.



KIRPPUTORIKUULUMISET

Porvoon Klubitalo järjesti yleisölle avoimen kirpputorin 3.3-6.3.2014. Ihmisiä kävi ihan kivasti. Myynnissä oli erilaisia vaateita, pieniä koriste esineitä/astioita ja ynnä muuta hyvää tavaraa. Tarjolla oli kahvia, tee, leivonnaisia ja mehua, ne tuottivat hyvin. Kirpputori tuotti myös ihan mukavasti. Seuraavasta kirpputorista ilmoittelemmme myöhemmin.



Tekijät: Juuso ja Jarkko V-K

Iltaohjelma:
Teatterisesitys Ulvova Mylläri



Arto Paasilinnan Ulvova Mylläri Porvoon teatteri esitys ke 12.3.2014

Ensi-iltaan osallistui klubitalolta 6 henkilöä.

Esitys alkoi klo 19 ja kesti n. klo 21.45 asti. Väliaika oli 15 min., jonka aikana ehti juomaan kupin kahvia sekä herkullisen korvapuustin.

Tupakallakin ehdimme siinä käymään.

Teatterissa oli arviolta n.70 katsojaa. Alekski fiilisteli Tekniikassa. Lievää ramppikuumetta oli havaittavissa kaikilla ;)

Mervi : Esitys oli todella mukaansatempaava. Istuimme eturivissä ja paikka oli aivan loistava siitä syystä, että esiintymislava oli heti siinä edessä. Jännitys oli käsin kosketeltavaa, kun näyttelijät astuivat vuorollaan estradille. Ei oikein tiennyt miten ois istunut siinä penkissä, kun itseäkin jännitti hirrrveesti mitä oli tulossa.

Tuovi Putkonen Ohjaaja kertoi esitteessä miten suhtaudumme erilaisiin ihmisiin. Narrit, kylähullut, runoilijat ja tietäjät ovat aina olleet sääntöjen ja rajojen rikkojia. Tavallisen elämän ulkopuolella oleskelevia ihmisiä pidetään vaarallisina puuhastelijoina, jotka helposti tuomitaan. Kaikki epätavallinen huolestuttaa, koska siihen sisältyy odottamattomia riskejä. Pidämme tavanomaisuudesta, koska se luo turvallisuutta. Erilainen käyttäytyminen herättää heti epäilyjä ja pelkoa.

Teemu: Menimme Elinan kanssa autolla teatterin pihalle sopivasti olikin parkkitilaa Porvoon teatteri-talon edessä. Ovella kohtasimme muut ja saimme liput. Sitten menimme sisälle , jossa äänitarkkaamosta jo mukavasti tuttu äänitarkkailija kurkki ja moikkaili.

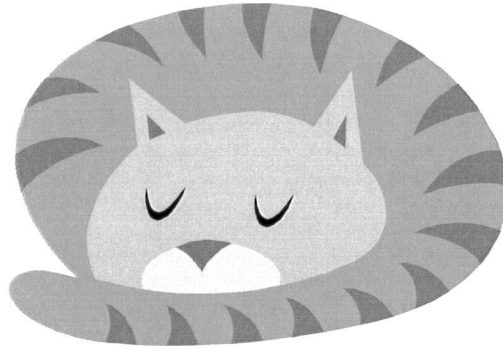
Sitten asettauduimme eturiviin, jossa esitystä oli mielenkiintoista seurata. Toden tuntuista ja teki mieli kommentoida , kun istuimme niin lähellä, että tunnelma oli käsin kosketeltava.

Pääosan esittäjä harrasteteatterilainen, vaikutti kyllä ammattimieheltä, eläytyi rooliinsa , kaikilta osin mukava teatteriesitys. Pitäisi käydä useimminkin.

Elina: Teatteri esitys oli mahtava kokemus. Olen käynyt 2 kertaa Porvoon teatterissa. Ne kerrat olin myös tyytyväinen. Aion useammin käydä esityksissä . Hyvät näyttelijät , hyvin osasivat laulaa. Juoni oli hyvä ja mielenkiinnolla odotin miten esitys loppuu.

Kipa: Edellisestä teatterikäynnistäni on vierähtänyt jo n. 20 vuotta, joten elämys oli melkoinen! Innostuin, nauroin, liikutuin, sain ajattelemisen aihetta, jännitin, surin, suutuin ja iloitsin eli koin lähes koko tunneskaalan tuon 2,5 tunnin aikana. Sydämestäni kiitos koko Porvoon Teatterin porukalle! ja erityisesti Huttuselle ja Kauppiaalle 😊

Lina: Teatteriesitys oli mielenkiintoinen elämys, jossa sai nauraa, hämmentyä, suuttua, elää ja kokea erilaisten hahmojen tunneskaaloja. Ulvova Mylläri oli mielenkiintoinen katsaus erilaisten ihmisten suhtautumisesta normaalista poikkeavaan käytökseen. Kokonaisuudessaan esitys oli mukava keskiviikon piristys, ajatuksia herättävä näytelmä aiheesta, joka vielä tänä päivänäkin on aiheellinen.



Vierailu Porvoon Kissatalolla

Aurinkoinen kevätpäivä sai lisäpiristettä keskiviikkona 19.3, kun päätimme suunnata retkelle Porvoon seudun eläinsuojeluyhdistyksen tiloille kissataloon, joka toimii jo kahdettakymmenettä vuotta Tolkkisissa. Matkassa mukana meitä oli Jarkko, Mikko, Mikael, Lina, Kaj, Tuikku, Kipa ja Soile. Vastassa meitä odotti vapaaehtoistyöntekijänä toimiva Porvoon seudun eläinsuojelu yhdistys Ry:n hallituksen varapuheenjohtaja Tiina Lammi ja kissatalon ainoa palkattu työntekijä Sari. He kertoivat meille kissatalon perustamisesta, talon toiminnasta sekä sen historiasta. Joukossamme hääri myös talon löytökissoja, joista osa oli omissa huoneissaan ja talon ”maskotti” Eikka-kissa, joka alku ujostelustaan päästyään viihtyi mainiosti seurassamme.

Kissatalossa on 13 huonetta kissoille, jotka ovat syystä tai toisesta joutuneet hylätyiksi tai ovat muuten vain eksyneet omasta kodistaan. Niistä pidetään talolla hyvä huoli ja jos tarve vaatii, eläinlääkäri käy kerran kuussa tai tarvittaessa talolla hoitamassa sarastuneita kissoja ja tarvittaessa rokottamassa yms. Jos kissojen oikeaa omistajaa ei löydy 14 vuorokauden aikana ja kissa käytökseltään on sopeutuvainen, voi kissan sijoittaa uuteen kotiin. Kissatalo pitää oviaan auki arki-iltaisoin klo 18-19.00, jolloin talo on avoinna vierailijoille ja ihmisille, joilla on ajatuksena hankkia perheeseensä uusi kissa. Mahdollisen luovutuksen yhteydessä

peritään kissasta pieni korvaus jolla katetaan rokotusten, sirutuksen ja mahdollisen kastraatioleikkauksen hinta (n.100€).

Talon yläkerrassa toimii myös kirpputori, josta porukkamme innostuikin ostamaan tavaraa yli 50:n euron edestä. Tällä tavoin pystyimme jokainen osaltamme tukemaan kissataloa ja ostosten jälkimainingeissa siirryimme kahvittelemaan alakertaan ja rupattelemaan niitä näitä talon tapahtumista ja paikalla parhaillaan olevista suloisista kissoista.

Tuire & Lina



Klubitalon johtaja Soile Läätö ja

Porvoonseudun eläinsuojeluyhdistys RY:n

varapuheenjohtaja Tiina Lammi



Kissatalon maskotti Eikka-kissa



Datanomi-Opiskelijahaastattelun kysymykset:

1. Kerro hieman itsestäsi, kuka olet?
2. Miksi juuri Porvoon Klubitalo, mitä se merkitsee sinulle?
3. Mitä pidät Klubitalon yhteishengestä, sitä on kehattu, onko jotain erityisiä toiveita?
4. Asiat tai teot, jotka saavat sinut onnelliseksi? Arjen hienoja hetkiä?
5. Mitä harrastat? Miten se näkyy sinussa?
6. Mielimusiikkia? Itse olen rockabilly-musiikin suuri ystävä, miten sinulla, löytyykö aikaa moiseen? Se on tavallaan elämäntyyli...
7. Jotain, jota haluaisit sanoa klubilaisille? Risut ja ruusut?
8. Oikein mukavaa jatkoa!

Haastattelun vastaukset:

1. Olen Mikko Karvinen asun Helsingissä ja olen 22 vuotias. Käyn koulua Porvoon pomo-talossa
2. Koska en päässyt muualle ja ei merkitse kai mitään.
3. Mielestäni klubitalon yhteishenki on hyvä, erityistoiveita ei ole
4. Asiat jotka saavat minut onnelliseksi on hyvä ruoka, nukkuminen, pelaaminen
5. Harrastuksia ei ole mutta jos video pelien pelaaminen luokitellaan harrastukseksi niin se on harrastukseni. (olen gamer)
6. Sinfoninen metalli esim. Within Temptation
7. Pitäkää lippu korkeella ja eläkää elämä täysillä.
8. Kiitos samoin

Kysymykset: Marko Reiman

Opiskelija Tuiren haastattelu

Kerro itsestäsi!

Olen Tuire "Tuikku" Jousi, viiden lapsen äiti. Opiskelen lähihoitajaksi Porvoon Edupolissa, osaamisalueena kuntoutus. Pidän eläimistä, perheeseen kuuluu 2 koira ja kissa. Olen syntynyt Helsingissä ja muutin vuonna 1990 Askolan Särkijärvelle. Ensin ostimme kesämökkipaikan, joka 3 vuoden rakennusprojektina muuttuikin omakotitaloksi, jonka jälkeen muutimme pysyvästi Askolaan. Toimin 20 vuotta laadunvalvontalaboranttina, jonka jälkeen työkokemuksen ja lukuisten koulutusten myötä toimin 8 vuotta tuotantoprosessin työnjohdossa. Pitkän työurani toimin saman työnantajan palveluksessa. Kesällä 2012, YT-neuvottelujen myötä päädyin työttömäksi ja jouduin miettimään miksi haluan tulla isona. Aikaisempaa työtäni leimasi tehokkuus, tuottavuus ja raha. Jatkossa haluan tehdä työtä ihmisten ja hyvinvoinnin parissa. Kuntoutuksen tukemisen työssä oppimisjaksoni Klubitalolla kestää 6 viikkoa.

Mielestäni Klubitalon toiminta on kuntoutusta parhaimmillaan, talon ilmapiiri on lämpeä ja vastaanottavainen. Tänne on helppo tulla ja tekemistä riittää. Minut on loistavasti otettu vastaan.

Harrastan viikoittain syvävenyttelyä ja rentoutus harjoituksia, lajia nimeltään Shindo-bodywork ja Jomon-shindo. Shindoon olen hurahtanut jo 16 vuotta sitten. Olen myös kouluttautunut Shindo – rentoutusohjaajaksi. Pidän myös uimisesta, vesijumpasta ja vesijuoksusta. Aiemmin luin paljon, mutta ikänäön huonontuessa lukeminen on jäänyt vähemmälle. Penkkiurheilussa lätkä on suosikkini.

Alamäkiluistelu seuraan mielelläni. Matkailen vähemmän lukuun ottamatta Ruotsin-reissuja. Minulla on paljon suomenruotsalaisia ystäviä. Pidän ruuanlaitosta ja leipomisesta. Bravuurini on suppilovahvero-lasagne.

Opintoni jatkuvat vielä vuoden vuodenvaihteen yli. Alkuperäinen suunnitelma maaliskuussa 2015, mutta nopeutan valmistumistani tekemällä juuri nyt verkko-opiskeluna valinnaista muistihoitajan tutkintoa.

Uskon töitä löytyvän koulun jälkeen

Tuire kiittää Klubilaisia hyvästä vastaanotosta!

Klubitalo kiittää myös Tuirea ajasta jonka vietät kanssamme.

NURKKAPÖYTÄ

Taas nurkassa lojuu sukkahoususi, eilen puit ne ja lähdit kaupunkiin hummaamaan.

Etkö kietoisit niitä nyt, että näkisin koon kauneuttasi, että raitsikassa mulle hymyilisit.

No, eilen menttiin kimpassa elokuvaan, peilasit kasvojasi käsipeilistä koko näytöksen, kunnes villi kaupunki paljasti kasvosi ja juoksit suoraan taxi-kopille, minä perässä, ravintolan nurkkapöydän valot jää. Olen edessäsi alaston, alaston on myös tää kaupunki, kuulet sen.

Taas keskipäivällä, päiväkaljalla, tilaan sulle toisen, muistamme hulluutta sitä yötä kaupungissa, sitä joka ei koskaan loppunutkaan, se jää sydämeen kuin taxi-kuitti, me lähdettiin kaupunkiin, eikä koskaan palattu sieltä.

Iltapäivällä tivolin edessä seisoo nukke, pieni tyttö kantaa sitä minusta se muistuttaa sinua, kerran sinäkin olit pieni tyttö... "hei, kuorotyttö, minne laulusi jää" kun parveltas nouset, ehtoollisviiniä. Tyttö koulukuvan toiselta riviltä, kaverisi ei vaan siedä auringonvaloa, ehkä meikkisi kestä katseita, ennen tulevaa yötä villissä kaupungissa, josta ei koskaan palattukaan...

kirj. Marko Reiman

Koivu
sua vasten painan pään
koivu
se mielen saa
kaipaamaan
oi koivu
kasva vaan.

- Peerit -

Maattiin kaikki
hangella
siskot ja veikat
meitä oli kahdeksan
missä oli yhdeksäs
toiseksi nuorin
positiivisin
kiltein ihminen
joka ei koskaan
puhunut pahaa kenestäkään
jakso aina hymyillä
nauraa,
vaikka mikä tilanne olisi.
Kiitos yhteisestä ajasta.

- Peerit -



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

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää mielenterveyttä ja osallistua uusien kuntouttavien toimintamuotojen kehittämiseen. Tavoitteena on lisätä avohoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Asumispalvelut:

Tellervokoti



Mannerheiminkatu 25 B
06100 Porvoo
+358 40 560 8746
tellervokoti@ituspy.com

Tellervokoti sijaitsee Porvoon kaupungissa, keskustan välittömässä läheisyydessä. Toiminta käynnistyi maaliskuussa 2002. Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry vuokraa talon Y-säätiöltä ja vastaa talon toiminnasta.

Tellervokodissa on 14 huoneistoa. Huoneistotyytit, koot 21 m² sekä 43,5 m²: 1 huone + tupakeittiö 3 kpl; 1 huone + keittiötila 11 kpl. Asunnot antavat varustetasoltaan mahdollisuudet täydelliseen itsenäiseen elämään. Kaikissa asunnoissa on omat peseytymistilat. Yleisissä tiloissa on yhteinen keittiö-, ruokailu- ja seurustelutila sekä sauna ja pyykinpesumahdollisuudet.

Taipaletalo



Puupolku 2 A 1
06100 Porvoo
+358 50 414 8368
taipaletalo@ituspy.com

Taipaletalo sijaitsee Porvoon keskustassa, länsirannalla. Toiminta alkoi Ruotsinpyhtäällä jo v 2007 ja uusi talo valmistui maaliskuussa 2010. Asunnot ovat taloyhtiö Taipaletalon kolmessa pienkerrostalossa joista yhden alakerrassa ovat toimistotilat sekä asumispalveluyksikön yhteiset tilat. Asuntoja on 23, asukkaita saman verran. Asukkaista miehiä on 14 ja naisia 9, ikäjakama 26-60 vuotta.

Osa asukkaista tarvitsee tukea hoidollisissa asioissa. Asukkaita pyritään tukemaan myös hoitoon liittyvissä asioissa, säilyttäen kuitenkin kuntouttava ja asukkaan omaa selviytymistä tukeva työmalli.

Päivätoiminta

Porvoon Klubitalo

Linnankoskenkatu 32
(uusi sisäänkäynti: Kaivokatu 37)
06100 Porvoo
019 524 8086
posti@porvoonklubitalo.org

Porvoon Klubitalo on jäsenyhteisötalo mielenterveyskuntoutujille. Se toimii kansainvälisen Fountain House-mallin mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on kuntoutujajäsenten osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen yhteiskunnassa. Klubitalossa tehdään taloa ylläpitäviä töitä toimisto- ja keittiöyksikössä sekä opiskellaan uusia asioita.

Mentera-klubi

Antinkuja 4 H 28
07920 Loviisa
040 531 8567

Loviisassa sijaitseva Mentera-klubi järjestää päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Mentera-klubin toiminta perustuu voimavarakeskeiseen ajatteluun, yhteisöllisyyteen ja vertaistukeen. Kuntoutujajäsenet ja henkilökunta tekevät yhdessä taloa ylläpitäviä tehtäviä. Mentera-klubi osallistuu aktiivisesti Loviisan tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Aukioloajat maanantaista torstaihin klo 08.15-16.00 ja perjantaisin 08.15-14.15.

Mielipaikka

Mannerheiminkatu 36 A 1
06100 Porvoo
050 594 2249

Mielipaikka on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu työ- ja toiminta paikka. Toiminta on aloitettu syyskuussa 2013. Mielipaikassa on ohjattuja ryhmiä, vertaistukiryhmiä tai täällä voi vain seurustella kahvin juonnin lomassa. Mielipaikassa ei unohdeta hyvää mieltä, vaan täällä tehdään asioita, jotka tuovat kaikille voimaantumisen ja onnistumisen kokemuksia. Avoinna maanantaista torstaihin klo. 9.00-15.00 ja perjantaisin klo. 9.00-12.00

Omaisryhmät

Porvoon ja Loviisan omaisryhmät on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujien perhenjäsenille ja läheisille. Omaisryhmässä on mahdollisuus keskustella toisten samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat avoimia ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä.

Ryhmän ohjaajat:

Mervi Koivunen 050 462 69 68
Janne Riekkö 050 4148368

Ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia kaikille mielenterveyskuntoutujien läheisille.

Porvoon ryhmän kevät 2014-esite

Porvoon omaisryhmän kokoontumispaikka on muuttunut, kokoonnumme Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen uusissa tiloissa, Mielipaikassa, Mannerheiminkatu 36:ssa kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo. 18.00-19.30.

Loviisan ryhmän kevät 2014-esite

Loviisan omaisryhmä kokoontuu Mentera-klubin tiloissa, Antinkuja 4 H, kerran kuukaudessa tiistaisin klo. 17.00-18.30.

Iltaohjelmat: (keski viikkoisin klo 16-19)

- 12.3. Teatteri
- 19.3. Kämykkä haltuun
- 26.3. Yazz pelli-ilta
- 2.4. Korttipelit
- 9.4. Ravintolailta
- 16.4. Karaoke
- 23.4. Keilailu
- 7.5. Keilailu
- 14.5. Leffrailta/ Afrikantähti
- 21.5. Humla

Retket & Tapahumat:

- 27.3. Suomen Klubitaloverkoston vuosikokous
 - 13.-15.5. Suomen Klubitaloverkoston kevätseminaari
 - 21.5. Kukanpäivän tapahuma Porvoon Humlassa
 - 19.6, 16.7. ja 13.8. Venjärven retket (Klubitalo kiinni)
 - 7.-11.7. Iitin retki (Kesäharjun toiminta keskus)
 - Suomen Klubitaloverkoston urheilukilpailut syksyllä
 - Tukholman retki suunnitella syksyllä
- Ilmoittautuminen retkiin Klubitalolla. Pieni omavastuu-osuus retkiin osallistujille.

IVöryhmät ja kokoukset:

Maanantai:

- Parittomat viikot: * Toimistokokous klo 10:00
- Parilliset viikot: * Keltiökokous klo 14:30
- Leivontaryhmä klo 13:00

Tiistai:

- Viikkokokous klo 13:15
- Kuukauden ensimmäinen tiistai: synttärilahvit viikkokokouksen yhteydessä

Keski viikko:

- Standardityöryhmä 12.3. klo 14:00

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)
- Aamujumppaa noin 8:45 joka päivä.

Muut:

- Cafe Vaahteran suunnittelukokous 11.3. klo 9.30
- Tiskikonekoulutus 10.3. klo 13.15
- Kirjallisuus- & kulttuuriryhmä :
n. 1 krt/kk. Seuraavan kerran 19.3. aiheena lempikirja / -kirjailija

Suunnittelija: (toteutuu jos osallistujia)

- Liikuntaryhmä
- Dokumentti/uutisryhmä
- Luontoryhmä
- Kieliryhmät: Englanti, Ruotsi, Saksa
- Viljelyryhmä: Klubitalon tarpeisiin (salaattia, perunoita yms.)

Porvoon Klubitalo osallistuu säännöllisesti Suomen Klubitalot ry – verkostoyhdistyksen tapahtumiin.

Suljettu: 21.4, 1.5, 29.5 ja 20.6

Tulevat tapahtumat

Koulutus/Ryhmät:

- Atk alkeet perjantaisin klo 10.00
- Atk edistyneet torstaisin klo 10.00 (ensimmäinen kerta 6.3.)
- Bonappetit ryhmä kokoontuu 11.4, 9.5 ja 6.6. Lähdetään klubitalolta n. 14:15. Päätetään paikka minne mennään kokoonnutaan 13.45. Klubitalo tulee vastaan 3€ kuittia vastaan.
- 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

- 26.3 Yazz peli-ilta
- 2.4 Korttipelit
- 9.4 Ravintolailta
- 16.4 Levyraati/Karaoke
- 23.4 Keilailu
- 7.5 Keilailu
- 14.5 Afrikan Tähti
- 21.5 Humla

Suunnitteilla:

(toteutuu jos osallistujia)

- Liikuntaryhmä
- Dokumentti/Uutisryhmä
- Luontoryhmä
- Kieliryhmät: englantti, 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

Respa: 040-8219585 - Tutustumis- ja
vierailuajat

Keittiö: 040-1366276 - Ruokailuun
ilmoittautuminen

Toimisto: 040-1366277 - Siirtymätyöt

