

# Porvoon Klubitalo

jäsenlehti nro 74

elokuu 2014

**Tässä numerossa mm:**

**litin retki**

**Juuson grilli**

**Kasvukipuja**

**Humlan kevättapahtuma**

vallihaudan silta Porvoon linnamäeltä





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.



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



## Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 74

### Sisälllys:

4	Pääkirjoitus
5-7	Humlan kevätjuhlat
8-12	”Lähäreiden” haastattelut
13	Jäsenemme In Memoriam
14-15	Moniäänirock & haastattelu
16	Salibändyottelu Nytyi VS Mentera 25.4.
17-18	Jäseniltamat
19	Runoja
20	Apuvälinepalvelut Porvoossa
21	Bon Appetit-ryhmän terveiset
22	Shakki-Matti Maailmalla: Matti Portugalissa
23-27	Marko Reimanin taideteoksia
28-29	Iitin kesäretki sanoin ja kuvin
30	Peeritin Runo
31	Tulevat tapahtumat
32	Takakansi

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy lokakuussa 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 Läätö  
Toimitussihteeri: Marjo+Kipa=Mar-Pa, Aleks

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

## PÄÄKIRJOITUS!

(kaikki mitatut askeleet...)

Kesä on kauneimmillaan, hellettä piisaa, vaikka on jo elokuu.  
Pian lomalaiset palaa klubitalolle, kesälomiltaan ja sali alkaa täyttyä!

Kipa lähti sitten, kiitokset Kipalle tästä ajasta,  
vaikka oltas pidetty Kipa pidemmänkin, emme voi vaikuttaa siihen!  
Ohjaajat on jaettu eri yksiköihin eli toimisto, siirtymätyö ja keittiö,  
näillä mennään kohti syksyä!!!  
Soile palailee lomilta piakkoin!

Kävijöiden määrä vähempi näin kesällä. Itsekin olen mukana elämässä,  
nuo mitatut askeleet kadulla ja tietty vapauden tunne!  
Taidetta syntyy yhä ja syksyllä alkaa ryhmät pyöriä mm. sähly ja jumppa-  
ryhmä. Toki muitakin, että siitä vaan valitsemaan mitä ketä kiinnostaa!

Kesän kohokohta, Iitin reissu, meni sitten hyvin, jokaiselle jotakin!  
Kiitokset ohjaajille, Aleksille ja Kipalle ja tietty mukanaolueille,  
ensi vuonna uudestaan! Sitten Venjärven retket, ketä osallistui jne.

Klubitalo on edelleen paikka, johon tulla ja tavata kavereita  
ja sitten HIENOA LOPPUKESÄÄ KAIKILLE JA SYKSYÄ KOHTI!

kirj. Marko Reiman



# Humlan olympialaiset 21.5.2014

Humla päivää toukokuussa vietettiin, jäsenet ja ohjaajat sinne kutsuttiin.

Ensin kisat kisattiin, ja monet lajit koettiin

Ja siellä kaikilla oli niin mukavaa, oi onneksi olimme mukana.

Makkarat grillissä grillattiin, salaatin kanssa ne nautittiin.

Jälkkäriksi letut paistettiin ja kahvit juotiin.

Ja siellä kaikilla oli niin mukavaa, oi onneksi olimme kaikki mukana.

Sää oli mukavan happipitoinen, suuriin urheilusuorituksiin.



Frisbee lensi Taidokkaasti



Tikat tarkasti







Laukku kauas.



NÄLKÄ, MIKÄ IHANA SYÖ KOKOONTUA YHTEEN.



Yhdessä syöminen on vaan niin mukavaa.



Makkaran paistaminen on vakava asia



Terveellisyys enne kaikkea





LETTUJA LETTUJA KAIKILLE LETTUJA, ISOJA LETTUJA, MAUKKAITA LETTUJA.

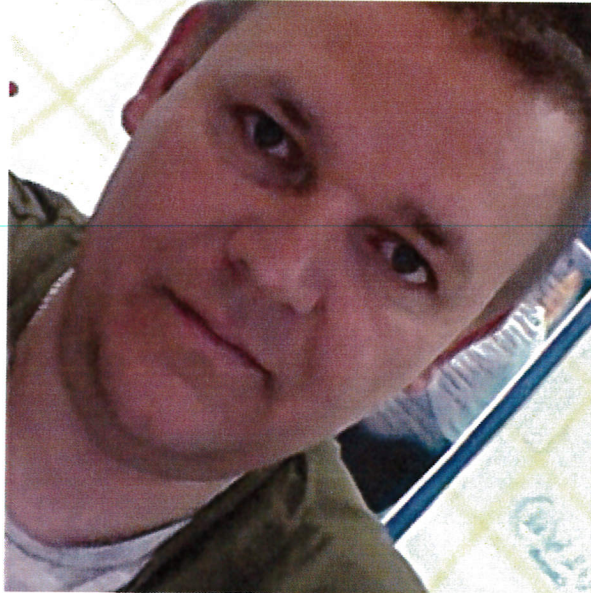
Kiitos kaikille osaan ottajille. Kaikille oikein mukavaa kesää ja ensi vuonna uusiksi.



# Lähihoitajaopiskelijan haastattelu.

## **Kerro itsestäsi?**

Nimeni on Petri (Peku) Kuntsi. Olen 48 vuotias nuorimies, eli näin ensimmäisen kerran päivänvalon Helsingissä Kätilöopiston sairaalassa 1.6.1966.



## **Oletko asunut kokoikäsi Porvoossa, vai oletko kiertänyt maailmaa?**

Olen alkujani helsinkiläinen, mutta siellä on sitten vaihdeltu osoitetta 11 kertaa, niin vanhempieni matkassa, kuin omana itsenäni ja muutaman kerran oman perheeni kanssa. Aina muutton syynä on ollut lisätilan tarve, siis alussa olen saanut lisää veljiä ja sitten on omat lapset tuoneet tarpeen muuttamiselle.

Muutoissa täysi tusina tuli täyteen 1.6.2004, kun perheemme muutti Porvooseen, joten tänä vuonna 1.6.2014 tuli kymmenen vuotta täyteen Porvoolaisina.

## **Olet kertonut, että olet toiminut erilaisissa ammateissa. Mitä kaikkea olet kokeillut elämäsi aikana?**

Ensimmäinen työpaikka koulun jälkeen oli lähetin homma hammasteknikon yrityksessä, kuljettelin ihmisten tekohampaita pitkin Helsingin katuja. Sitten siirryin lääketeollisuuden palvelukseen Orion Oy:lle. Seuraavaksi oli aika kokeilla turvallisuus alaa, toimin muutamia vuosia Metrossa vartijana. Sitten tuli kutsu suorittamaan varusmiespalvelus, se hoitui seilaillen pitkin Suomen rannikkoa laivastossa.

Siviiliin päästyäni aloitin uran rakennusalalla ensin myynti hommissa, josta siirryin oppisopimuksen kautta maalausosalalle. Viimeiset 13 vuotta olen ollut hautausosalalla, tarkemmin hautausauton kuljettajana, tästä työstä olen opintovapaalla kaksi vuotta. Samaan aikaan, kun aloitin rakennusalan työt, aloitin iltatöinä ravintolan vahtimestarin työt joita tein kaikkiaan 22 vuotta.



### **Miksi olet päättänyt opiskelmaan lähihoitajaksi?**

Tiedän tekeväni tärkeää ja arvokasta työtä hautausalalla ja tiedän olevani hyvä ammatissani. Mutta muutamia vuosia sitten tuli ajatus, josko minä voisin olla avuksi ja tueksi kanssa ihmisilleni. Siitä se ajatus sitten lähti, tosin pienen painiottelun kävin itseni kanssa ”opiskelija opintotuella vai autonkuljettaja kuukausipalkalla”.

Laitoin kuitenkin paperit vetämään ja pääsin soveltuvuuskokeisiin, voitte olla varmoja, että oli äijä hieman hermostunut ja kylpi hiessä.

Kun sitten tuli ilmoitus, että koulunpenkki odottaa niin irtosi tämä ukko kaikista henkseleistä.

### **Kauanko opiskelu vielä kestää ja miten arvelet löytäväsi töitä lähihoitajana?**

Valmistun toukokuun lopussa 2015. En ole kauheasti uhrannut ajatuksia työllistymiselleni. Haaveeni on, että voisin tehdä työtä nuorten kanssa joilla on ongelmia elämässään. En pidä itseäni minään ihmemiehenä joka hoitaa ongelmat vaan lähinnä tukena, kun nuori ratkaisee ongelmiaan itse.

### **Miten olet viihtynyt harjoittelijana klubitalolla?**

Hyvin. Täällä on rento ja huolehtivainen ilmapiiri, jossa kaikilla on tekemisen meininki.

### **Mikä on mielestäsi hyvin ja mitä voisi kehittää paremmaksi?**

Hyvin on se, että kaikki klubilaiset tukevat toisiaan ja ovat sisäistäneet klubin perusperiaatteen työpainotteisesta päivästä ja sen tavasta kuntouttaa. Ainahan on kehittämisen varaa, mutta juuri nyt minulle ei tule mitään erityistä mieleen.

### **Sinullahan on perhe. Kuinka paljon vietät aikaasi perheen kanssa?**

Vietä lähes kaiken aikani kotona perheeni kanssa. Tietysti välillä otan omaa aikaa omille jutuille, mutta yleensä ne kestää muutamia tunteja.

### **Jääkö aikaa omille harrastuksille?**

Varmasti jäisi, jos olisi jotain sellaisia säännöllisiä harrastuksia. Minun harrastukseni, kun ovat sellaisia, että nyt minä menen tekemään jotain esim. valokuvaamaan luontoon tai pyöräilemään. Sukellus harrastukseni on jäänyt hieman taka-alalle, Miksi? Ehkä siksi, että sukellusparini on avopuolisoni, pojan synnyttyä on asioiden tärkeys järjestys hieman muuttunut.

### **Kuunteletko musiikkia, teetkö ruokaa, käytkö teatterissa tai elokuvissa?**

Kuuntelen mielelläni musiikkia ja ihan kaikenlaista, jaa no pelimanni musiikki taitaa jäädä kuuntelematta.

Teen ruokaa välillä, mutta todella harvoin. Tämä voisi olla sellainen ryhdistymisen paikka. Teatterissa ja elokuvissa käyn välillä, tosin harvoin.



## **Onko joku oikein mieli harrastuksesi?**

Tällä hetkellä lempparini on valokuvaaminen luonnossa. Tosin olisi kiva oppia se kunnolla.

## **Entä liikunta?**

Liikuntaa tulee luonnossa liikkumisesta ja pyöräilystä.

## **Seuraatko urheilua?**

Olen ehkä Maailman epäurheilullisin ihminen. Ainoa urheilulaji joka kiinnostaa minua niin paljon, että seuraisin sitä televisiosta on pyöräily. Sitä tulee tosi harvoin.

## **Nyt kun alkavat jääkiekon MM-kisat, minkä joukkueen arvelet voittavan ja miten arvelet Suomen käyvän?**

Pelkään pahoin, että Ruotsi voittaa ja Suomi on ulkona mitaleista. Toivottavasti olen väärässä.

## **Mitä odotat keväältä?**

En oikeistaan mitään erityistä, minulle riittää, että kaikki loksahda paikoilleen. Vaatimattomuus kaunistaa.

## **Mikä on mieli vuodenaikasi?**

Minulla ei ole mitenkään erityistä suosikkia vuodenaajoissa, nautin siitä, että niitä on neljä. Usein hokemani lause kuuluu "Ei ole huonoa keliä, vaan huonot varusteet."

**Klubitalon väki toivottaa sinulle kaikkea hyvää ja auringon paistetta elämääsi harjoittelu jakson päätyttyä.**

**Haastattelija  
Shakki-Matti**



# Lähihoitajaopiskelijan haastattelu.

## **Kerro itsestäsi?**

Marjo Tenhunen 26.6.1984 Vantaa. Nyt asustelen monien mutkien jälkeen Askolassa miehen, 2 lapsen ja eläimien kanssa.

## **Olet kertonut, että olet toiminut erilaisissa ammateissa. Mitä kaikkea olet kokeillut elämäsi aikana?**

Olen tehnyt töitä jo lapsena kiitos isäni joka ollut yksityis yrittäjä. Ammattioppilaitos aikana tein töitä kaupan alalla. Valmistuttuani menin töihin keittiöön mikä olikin ammattini kun valmistuin. Keittiössä kuuunnn lopettelin keittäjä-emäntänä tarjoutui tilaisuus olla koulunkäyntiavustajana. Työt kun loppuivat avustajana menin takaisin kaupalliselle puolelle.

Sieltä haleuduin hoitoalalle mitä nyt sitten olenkin touhunnut viimeiset vuodet pääsääntöisesti vanhusten parissa, mutta mahtuu joukkoon myös kehitysvammaistenkin puolta.

## **Miksi olet päätnyt opiskelemaan lähihoitajaksi?**

Olen jo pikku tyttönä sanonut äidilleni, että minusta tulee kokki ja lastenhoitaja. ☺ No kokki olen jo, mutta lastenhoitajaa minusta ei ainakaan toistaiseksi ole tulossa. Nyt olen erikoistunutkin mielenterveys ja päihdetyöhön. Todennut itselleni vain, että on tämä hoitajaksi ryhtyminen se oikea päätös kohdaltani.

## **Kauanko opiskelu vielä kestää ja miten arvelet löytäväsi töitä lähihoitajana?**

Valmistun Elokuussa 2014. Ja luotan siihen, että töitä kyllä löytyy jostain päin aina. ☺

## **Miten olet viihtynyt harjoittelijana klubitalolla?**

Hyvin. Mikäs täällä on ollut viihtyessä.

## **Mikä on mielestäsi hyvin ja mitä voisi kehittää paremmaksi?**

Hyvin on asiat ☺ Jäsenet ovat mukavia ja hyviä vertaistukijoita toisilleen. Apua saa kun sitä kysyy keltä vaan. Ja muutenkin tämä työpainoittenen päivä on monelle kuntotujalle.

## **Sinullahan on perhe. Kuinka paljon vietät aikaasi perheen kanssa?**

Vietän niin paljon aikaa perheeni parissa kuin vaan on mahdollista. Pojat ovat viellä sen verran pieniäkin, että jopa nauttivatkin äitin seurasta.

## **Jääkö aikaa omille harrastuksille?**

Niukasti, mutta tosin juuri tällä hetkellä en kaipaa mitään erityistä harrastusta. Luen kirjoja, nautin käsitoistä. Ja koira pitää huolen säännöllisestä lenkkeilystäni.



### **Kuunteletko musiikkia, teetkö ruokaa, käytkö teatterissa tai elokuvissa?**

Musiikki soi minulla aina kuin mahdollista. Ja ruokaa teen päivittäin kuin myös koitan leipoakkin. Elokuvissa tulee käytyä harvoin ja kun käyn niin yleensä on jokin lasten elokuva. Enemmän katselen kotona ihan rauhakseen.

### **Onko joku oikein mieli harrastuksesi?**

Käsityöt ja lukeminen.

### **Entä liikunta?**

Koiran kanssa lenkit ja lasten.

### **Seuraatko urheilua?**

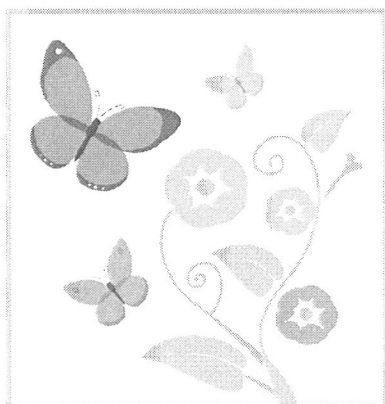
Hiukan välillä mutta harvemmin.

### **Mikä on mieli vuodenaikasi?**

Jaa a. Paha sanoa kaikessa on jotain hyvää kun sen oikein oivalta 😊

**Klubitalon väki toivottaa sinulle kaikkea hyvää ja auringon paistetta elämääsi harjoittelu jakson päätyttyä.**

**Haastattelija  
Shakki-Matti**



# *Jäsenemme in Memoriam*

*Hän oli suorastaan käsitepersoona Klubilla.  
Tutustuin häneen ”siviilissä” seinänaapurina  
Sibeliusbulevardilla. Harrastuksenaan oli silloin  
radiosähkötyö. Kävimme myöskin kävelyllä.*

*Hän oli aito, lämminhenkinen ja ehdottoman rehellinen.  
Mieheksi etenkin poikkeuksellisen omaa etua  
tavoittelematon henkilö.*

*Elävästi muistan tapauksen Klubilla:  
Hän tuli eräänä keittoruokapäivänä myöhässä lounaalle;  
”Süis, ainahan meillä sopan kanssa voileipää syödään!” - No  
nün... kaverinsa keksi kepposen ja jemma si viimeisen  
sämpylän. Itse kullakin kun verensokerit paukkuu  
alakanissa, nün Jäsenemme tokaisi: ”Leipä esiin ja tämä  
on Klubitalo eikä lastentarha!”*

*Itse en todellakaan ole kaveriansa parempi, koska kerran  
vauhtivaiheissani tökkäsin Jäsentämme lyijykynällä  
masuun!! Sitten rupesi nün niiiüüin nolottamaan oma  
käytökseni ja todella vaadin, että sano nyt minullekin ne  
samat tilanteen ratkaisevat sanat. Jäsenemme teki sen  
lämpimästi & laajasti hymyillen! Helpotti huomattavasti!!  
Ja Klubin työpainoitteinen meininki siiryi seuraavaan  
”seikkailuun”.*

*- Sinua lämmöllä muistaen -*



# MONIÄÄNIROCK MUSAFESTARI

MONIÄÄNIROCK Tapahtuman kuulumisia!

Heti aamusta me Klubitalolle tulleet keittelimme kahvit ja tee vedet valmiiksi reissulle.

Reissulle lähtijöistä osa oli sairastunut, mutta paikalle saapui kuitenkin kiva joukko Porvoon Klubitalolta, Herbert, Maija, Risto, Veikko, Roope, Mervi, Kai, Tuomas ja Tuikku.

Kokoonnuimme Linnankoskenkadun puolelle odottamaan bussikuljetusta. Linja-auton saavuttua, liityimme muiden yhdistyksen jäsenten ja ohjaajien iloiseen joukkoon. Seuraavaksi haimme vielä Taipale-kodilta mukaan lähtijät jonka jälkeen matka Lahteen pääsi alkamaan. Matka Lahteen sujui ongelmitta, iloinen puheenpöörinä siivitti matkaa, joka joutui nopeasti. Jo bussissa sovimme, että eväät ja kahvi tarjoillaan heti perille päästyämme. Tiedossa oli pitkä päivä ja vasta puoliltapäivän olisi lounastauko, jonka aikana jokainen hoitaisi ruokailun itsenäisesti ravintolassa syöden tai muuten parhaaksi valitsemallaan tavalla. Eväät ja kahvi maistuivat suurkiitos sämpylöiden tekijöille Tellervo-kotiin.

Tapahtuman esiintyjä-järjestyksen muututtua Taipale-kodin Leo Lindroos bändi-nimeltään Melodica Finlandia oli ensimmäinen esiintyjä ja hän aloittikin komeasti upealla kolmen kappaleen esityksellään. Seuraavina bändeinä saimme kuulla Nisseä ja Joonasta, Loviisan Mentera-klubin kuoroa ja bändiä, F40:ä, Duo Priimaa, ja Kivelän kymppiä.

Bändit olivat upeita ja oli nautinnollista kuulla erilaisia esityksiä ja raadin heille antamaa hyvää palautetta. Osa bändeistä oli ollut jo aiempina vuosina mukana ja heidän kaikkien taidoissa todettiin näkyvän selkeää kehitystä. Mentera-klubilaisten kuoro ja bändi oli mukana ensimmäistä kertaa mutta se ei ainakaan vauhtia näyttänyt mitenkään haittaavan, niin rytmikkäästi ja iloisesti laulajat vetivät kahdesta kappaleesta koostuvan esityksensä.

Vähän ennen yhtä lähdimme lounastamaan. Suurin osa meistä suunnisti paikalliseen mexikolaiseen ravintolaan Pancho Villaan syömään, hinnat olivat kohdallaan ja annokset maukkaita ja suuria. Varsinkin Mervin tilaama kasvis-salaatti oli runsaudeltaan kuvaamisen arvoinen. Ruokiin kuulin alkuruoka pöytä ja lopuksi vielä kahvi/tee joten kaikkien vatsat tuli taatusti täytettyä.

Ruokailun jälkeen palasimme 8-talolle ja saimme vielä jatkaa nautinnollisten musiikki esiintymisien parissa. Vuorossa oli bändit, Timjami, Aurinkokivi, Pakkohoitolähete, Aliäänikone, Poikkeustila, Pots Lojo ja lopuksi Lahden edustaja Mega.

Musiikki oli hyvää ja päivän pituudesta huolimatta kaikki tuntuivat jaksavan seurata esityksiä loppuun asti innostuneesti. Jokaisen esityksen jälkeen paikalla ollut raati kertoi mielipiteensä esityksestä, näin bändit saivat mukaansa kannustavaa ja rakentavaa palautetta. Tapahtuman kommentaattorina ja vetäjänä toimi tuttu radio ääni Tapani Ripatti. Järjestelyihin oli panostettu ja kaikki näyttikin toimivan moitteettomasti. Siinä meille Porvoolaisille onkin ensi vuodeksi haastetta kun Moniäänirock-tapahtuma järjestetään Porvoossa.

Lopuksi paluumatkalla saimme vielä haastatella Melodica Finlandian musiikin luoja Leoa.

Leo Wilhelm Lindroos, 33 v. Peruskoulutukseltani olen käynyt sähköelektroniikan peruskurssin ja nyt opiskelen datanomiksi Point Collegessa. Olen syntynyt Helsingissä ja olen muuttanut 7-vuotiaana Porvooseen.

1. Musiikkityyli mitä soitat?
  - Melodista trancea ja hard trancea.
2. Mikä sai sinut tulemaan Moniäänirockiin?
  - Viime kerralla oli niin hauskaa ja nyt oli kiva tulla näyttämään uusia biisejä.
3. Miltä tuntui esiintyä, jännittikö?
  - Ensin jännitti, mutta kun sain koneen käyntiin, niin siitähän se sitten lähti.
4. Mikä oli fiilis esiintymisen jälkeen?
  - Jäi hyvä maku suuhun, olisi kyllä löytynyt muutakin materiaalia, mutta hyvin nämäkin meni.
5. Mitä mieltä olit tuomareiden ajatuksista?
  - Kyllä tuomarit olivat ihan oikeilla jäljillä.
6. Mistä saat aiheet musiikillesi, mikä sinua inspiroi?
  - Soittelen ja kokeilen ja siitä se sitten syntyy. Itse opettelemalla.
7. Kauanko olet tehnyt musiikkia?
  - Aloitin 15-vuotiaana, mutta vasta 5 vuotta olen tehnyt musiikkia aktiivisesti.
8. Mistä nimi Melodica Finlandia tulee?
  - Rakkaudesta kotimaahan ja musiikkini melodisuudesta.
9. Paljonko käyttämäsi musiikin tekovälineet maksavat?
  - n. 3000€
10. Onko sinulla jokin musiikillinen esikuva, jolta olet saanut vaikutteita?
  - Dash Berlin, Armin van Burden ja Paul van Dyk esimerkiksi.
11. Missä pääsemme kuulemaan sinua seuraavan kerran?
  - En osaa sanoa, toivon lisää keikkoja ja levysopimusta (voin tulla soittamaan klubitalolle esim. iltaohjelmana)

Kesäterveisin Mervi



## Salibandyottelu Nyyti vastaan Mentera 25.4.

Porvoon Aurora hallissa pidettiin Sählyottelu jossa Nyytin porukka kohtasi Loviisan Menteran päiväkeskuksen sählyharrastajat. Ottelussa oli kolme viidentoista minuutin jaksoa. Nyytin porukka, joka on pelannut yhdessä jo vuosia, oli odotetusti parempi, kuin viime vuonna aloittanut Mentera, loppuluvut Nyytille 19-5.

Itselleni hämmentävää ja jännitystä lisäävää oli, että katsojia oli niin paljon. Olen harrastanut liikuntaa ja erilaisia pallopelejä jonkin verran, mutta uusi kokemus oli se, että nyt olin tietoinen, että minulla oli yleisöä. Tämä tietysti kohottaa itse kunkin itsetuntoa, toivottavasti ainakin. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on mielenterveyskuntoutujalle keskeinen asia ja näin jokainen pelaaja ansaitsi sen kannustuksen jonka hänen osallensa koitui tänä iltapäivänä.

Itse ottelussa Nyytin pelaajien parempi motoriikka, pelikäsitys ja tekniikka johtivat siihen, että peli ratkesi varsin varhaisessa vaiheessa, eikä ollut epäselvyyttä siitä kuka ottelun tulisi voittamaan. Kuitenkin Menteran porukka taisteli hienosti ja hyvässä hengessä viimeiseen asti ja he tekivät kolme hienoa maalia ottelun viimeisellä kolmanneksella.

Kun me pelaamme perjantaisin sählyä, meillä on maalissa ”pahvimaalivaahdit”. Nyt oli erityisen hienoa pelata oikeita maalivahteja vastaan. Tällainen tekee pelistä oikeamman oloista ja lisää motivaatiota. Lisäksi näissä ”oikeissa” otteluissa pelin rakenne on selkeämpi ja pelaajat toimivat enemmän pelisuunnitelman mukaan ja pysyvät roolissaan. Tämä lisää pelin nautinnollisuutta pelaajalle. Mitä vakavammin suhtautuu peliin, niin sitä hauskeempaa on. Kielteistä vakavuutta ei esiintynyt ollenkaan.

Yleisölle oli järjestetty buffett tarjoilu ja siitä minäkin pääsin nauttimaan pelin jälkeen. Hinnat olivat kohdillaan ja sämpylät eritoten olivat hyviä.

# Jäseniltamat Porvoon Klubitalolla

Porvoon Klubitalo järjesti ensimmäistä kertaa kaikille jäsenilleen iltamat 15.4 klo 18–20.00. Kutsu lähetettiin kaikille klubitalon jäsenille ja paikalle saapuikin 33 jäsentä. Ohjaajista Alekski ja Kipakin loistivat iloisilla olemuksillaan jäsenien rinnalla.

Valmistelut alkoivat kello 13.00, jolloin keittiötiimi kokoontui valmistamaan iltaa varten monipuolista menua. Ruokatiimissä toimivat Kristiina, Liisa, Lina, Alekski, Sirkka, Kipa ja Riitta. Ennen iltamia muut paikan päällä olijat osallistuivat yleistilojen siivoukseen ja ruokasalin järjestelyyn. Ruoaksi oli suunniteltu alkupaloiksi sushia, sekä pääruoaksi ruhtinaallisen maistuvaa kukkakaali-halloum keittoa. Illan kruunasi vielä friteeratut banaanit vaniljajäätelön kera, sekä chai-tee.

Väkeä alkoi saapua klubille jo ennen kello kuutta, jolloin paikalle saapui sekä vanhoja konkareita, jäseniä, jotka eivät olleet käyneet klubilla pitkiin aikoihin ja aktiivi jäseniä. Kaikilla oli hymy herkässä yhteisten jälleennäkemisten yhteydessä.

Alekski piti lyhyen tervetuliaispuheen, jonka jälkeen jäsenet saivat sushi-maistiaisten yhteydessä kuunnella Marko Reimanin musisointia kitaran kera. Tämän jälkeen oli Niinan puheenvuoro kertoa omasta selviytymistarinaan masennuksen tiimoilta. Hän painotti etenkin liikuntaa, joka sai häneen takaisin eloa ja virkeyttä jaksaa eteenpäin.

Myöhemmin Jouni kertoi avoimesti omasta elämästään ja siitä, miten elämä on vienyt häntä eteenpäin klubitalon jälkeenkin. Tämän jälkeen Teemu ja Sirkka esittivät yhteislaulun, jonka jälkeen Ronny sai kitaran käteensä ja johdatti koko jäsenistön yhteislaulujen pariin.



Illan loppuksi Sirkka kertoi vahvasta vakaumuksestaan, joka auttoi häntä selviämään vaikeimpien aikojen edessä eteenpäin ja Guy kertoi positiivisesti tarinaansa, kuinka klubin siirtymätöiden jälkeen sai tuetun työn, sekä tämän jälkeen Sami Somiskan avulla pääsi opiskelun alkuun diakonissa-opistolla. Nyt hän valmistuu Keskuspuiston ammattiopistosta elektroniikka-asentajaksi.

Ilta sujui mukavasti ja kaikilla oli hyvä tunnelma. Toivottavasti uusia iltamia järjestetään myös tulevaisuudessa.

Tekijät: Liisa ja Lina

**Nauru**  
**kupliva nauru**  
**raikuu tuulessa**  
**kallioilla kaiku vastaa**  
**katselee hymyillen**  
**maailmaa**  
**luontoa kuinka**  
**puhkeaa kukkaansa**  
**ja katsoo ja kuuntelee**

**lintuja**  
**jotka kevät sävelet**  
**raikuvat.**  
  
**Hän nauraa**  
**onnesta siitä**  
**että järvessä jäät lähtivät**  
**hän nauraa ja iloitsee**  
**yhdessä auringon kanssa.**  
  
**Ei mitään huolia**  
**ei mitään murheita**  
**ei tällaisena**  
**päivänä**  
**voi kukaan olla surullinen.**

**Peerit**

**\* \* \* \* \***

### **Taidenäyttely**

Taidenäyttelyssä paljon arvokasta taidetta on, se super hyper taidenäyttely vielä värikkäin näyttely. -Tuntematon-



**Metsä polku**  
**kiemurteli koivikossa**  
**johti siniselle lammelle**  
**jossa joutsen perhe**  
**uivat nauttivat**  
**rauhasta hiljaisuudesta.**  
**Koivikko suhisi ympärillä**  
**kalat hyppelivät iloisena**  
**ei ollut kalastajia**  
**lähimaillakaan**  
**niin rauhainen on tämä paikka**  
**sinne aurinko pääsee**  
**lampea lämmittämää.**  
**Jos, löydät sen**  
**niin ole hiljaa ja katsele**  
**voit nähdä luonnon kauneuden**  
**ja kokea rauhallisen ihmeen.**

**Peerit**

**\* \* \* \* \***

### **Latokartanon tanssit**

Latokartanontanssit se on lystikästä menoa kesä-iltana. Kesäisen valkeata yötä kohti.

-Tuntematon-



# APUVÄLINEPALVELUT

## Apuvälineiden lainaaminen, huolto ja kunnossapito, sekä Porvoon toimipisteet

- Apuvälineitä lainataan terveyskeskuksen hoitovastuulla oleville, jos omatoiminen selviytyminen päivittäisissä toiminnoissa on heikentynyt vamman, sairauden tai kehitysviivästymän vuoksi.
  - Ensisijaisesti turvataan niiden apuvälineiden saanti, jotka ovat välttämättömiä asiakkaan itsenäisen arkielämän keskeisimmissä päivittäisissä toiminnoissa. Esim. Liikkuminen, pukeutuminen, peseytyminen ja ruokailu.
  - Apuvälineitä voi saada **maksutta** lainaksi sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen käyttöön.
  - Henkilökohtaiset apuvälineet, kuten proteesit, hankitaan maksusitoumuksella yksilöllisesti.
- Apuvälinepalvelujen piiriin voi hakeutua itse tai lääkäri/terveydenhuollon ammattihenkilö voi välittää tiedon tarpeesta apuvälinepalveluihin.

### Apuvälineen tarpeen arvio ja seuranta

- Terveystieteiden ammattihenkilö arvioi apuvälineen tarpeen ja sovittaa apuvälineen lainaustilanteessa.
- Lainauksista pidetään rekisteriä ja apuvälineiden käyttöä seurataan säännöllisin väliajoin. Apuvälineet tulee palauttaa mahdollisimman nopeasti tarpeen lakattua, jotta väline on vapaa seuraavalle lainaajalle.

### Sosiaalitoimen rooli apuvälinepalveluissa

- Sosiaalitoimen vastuualueella ovat vaikeavammaisen henkilön tarvitsemat vakituisen asunnon muutostyöt ja asuntoon kuuluvat kiinteästi asennettavat välineet ja laitteet, kuten ovikoneistot, porrastimot tai kuulovammaisille tarkoitetut valolliset ovikellot. **Nämä ovat vaikeavammaiselle henkilölle maksuttomia.**
- Sosiaalitoimi voi korvata tai antaa käyttöön vammaisen henkilön päivittäisissä toiminnoissa tarvitsemia välineitä, koneita ja laitteita, kuten auto, mikroaaltouuni tai pesukone. Nämä ovat muita kuin lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä. Näiden laitteiden hankkimisesta aiheutuneista kustannuksista korvataan puolet. **Vakioomalliseen välineeseen, koneeseen tai laitteeseen tehdyt vamman edellyttämät välttämättömät muutostyöt korvataan kuitenkin kokonaan.**

### Apuvälineiden huolto

- Asiakas vastaa lainaamansa välineen puhtaudesta, huolto kuuluu apuvälineidenlainaamolle.
- Jos apuvälineesi on rikkoutumassa, ota yhteyttä puhelimitse apuvälineidenlainaamoon.
- 

### Apuvälineiden lainausta kahdessa toimipisteessä Porvoossa

**Näsin terveyskeskus** Askolinintie 1 C, 4.kerros  
**Ajanvaraus ma-pe klo 8:30-10 puh. 019 520 4286**

Esimerkiksi:

- Kynnärsauvat, rollaattorit
- Pyörätuolit, WC-korottajat, suihkutuolit
- Sängynjalankorottajat, nousutuet
- -Maksusitoumukset yksilöllisiin apuvälineisiin

**Omenamäen palvelutalo**, Toimintaterapia Tulliportinkatu 4  
**Ajanvaraus ti klo 8-9 puh. 040 7252407**

Esimerkiksi:

- Ruokailun apuvälineet
- Hygienian pienapuvälineet
- Pukeutumisen apuvälineet

Lähteet:

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos:

<http://www.thl.fi>

Porvoon kaupunki:

<http://www.porvoo.fi/>

## BONAPPETIT RYHMÄ 9.5.2014

Kävimme syömässä Rafael's steakhouse ravintolassa. Palvelu oli hyvää ja ruoka erinomaista. Jäseniä oli mukana 5 kappaletta. Hintakin oli kohdallaan. Keskustelimme niitä näitä ruokaa odotellessa. Syötyämme lähdimme jokainen omille teille. Kevät kauden viimeinen ryhmä kokoontuu 6.6.2014. Syksyllä sitten jatketaan.



BY: Juuso & Jarkko V-K

## GRILLI HERKKUJA!

### Possupihvit (grillissä/pannulla)

#### Raaka-aineet

- Porsaan ulkofilettä
- öljyä
- paprikajauhetta
- viherpippuria
- (suolaa)



Ohjeet:

- Siivuta filee. Painele niitä hieman ohuimmiksi.
- Paista pannulla ja mausta.

*Jos haluat tarjota nämä kastikkeeseen kera, lisää ruokakermaa pannulle ja anna muhia hieman kannen alla. Pihvit valmistuvat hyvin myös grillillä; sivele tällöin öljy- paprikajauheseosta pinnalle kummallekin puolelle ja lisää lopuksi viherpippuria murskana.*

Lähde: [www.kotikokki.net](http://www.kotikokki.net)

## Shakki-Matti I.Matti-Tapio lomalla Portugalissa

Pääsin tänäkin vuonna Fenix-kodin kavereitten kanssa lomailemaan etelään, tällä kertaa Portugaliin. Matkanvalmistelut aloitimme jo hyvissä ajoin vuodelalussa. Matkamme alkoi 15.5. Nousimme Finnairin koneeseen 15.5. noin klo 16.00 Vantaalta. Matkan järjestäjä oli Aurinkomatkat. Lento kesti 4 tuntia. Laskeuduimme Faron lentokentälle. Hotellimme sijaitsi Praia da Rocha kaupungissa. Hotellissa meillä oli puolihoido, joten söimme hotellissa aamiaisen ja illallisen. Lounaan söimme kaupungilla, pari kertaa lounastimme retkillä. Muutaman kerran söimme lounaan myös hotellissamme.

Sää ei ollut meitä lomalaisia suosineet. Lämmintä ei ollut kuin korkeintaan 20°C. Lisäksi silloin tällöin tuli sadekuuroja. Ei ollut mikään rantalomailma. Katselimme kännykästä sää tiedotuksia, miten Suomessa lämpötilat olivat 25-30°C. Kyllä meitä harmitti! Seurasimme myös Jääkiekon MM-kisoja. Kun olimme vielä matkalla, näytti Suomen tilanne vielä huonolle. Mutta loppujen lopuksi Leijonat selvisivät loppuotteluun saakka, jäivät kuitenkin hopealle. Hyvä niinkin!

Vaikka ilmat eivät olleet suotuisat kävimme kerran rannassa. Talviturkit tuli heitettyä Atlantin valtameriin. Kahtena päivänä olimme retkellä. Ensin kävimme paikassa, josta oppaamme kertoi että se on lounaisin paikka Manner Euroopassa. Joskus, en tiedä milloin, kuviteltiin Maan loppuvan siihen paikkaan. Toinen retkemme suuntautui Mustalaismarkkinoille. Siellä shoppailimme kaikenlaista vaatetta ja muuta tavaraa.

Ruoka oli kaikkialla hyvää. Portugal on merenrantamaa, joten kalaa oli tarjolla paljon. Sardiinit ovat kaloista suurinta herkkua.

Lomamme loppui torstaina 22.5. Lähdimme Faron kentältä n.klo 18.00 paikallista aikaa. Perillä Vantaalla olimme 02.30 yöllä. Kotona Porvoossa oli suunnilleen viiden maissa.

Pari faktaa Portugalista. Suosikki urheilulaji on jalkapallo. Kannattaa mainita jalkapalloilijoista Ronaldo, joka valittiin maailman parhaaksi pelaajaksi tänä vuonna. Toinen fakta on Euroopan parhaat surffailurannat. Portugalihan sijaitsee Atlantin rannalla. Kolmantena mainitsen, että Portugalista saadaan paljon korkkia. Maassa kasvaa paljon korkkipuita.

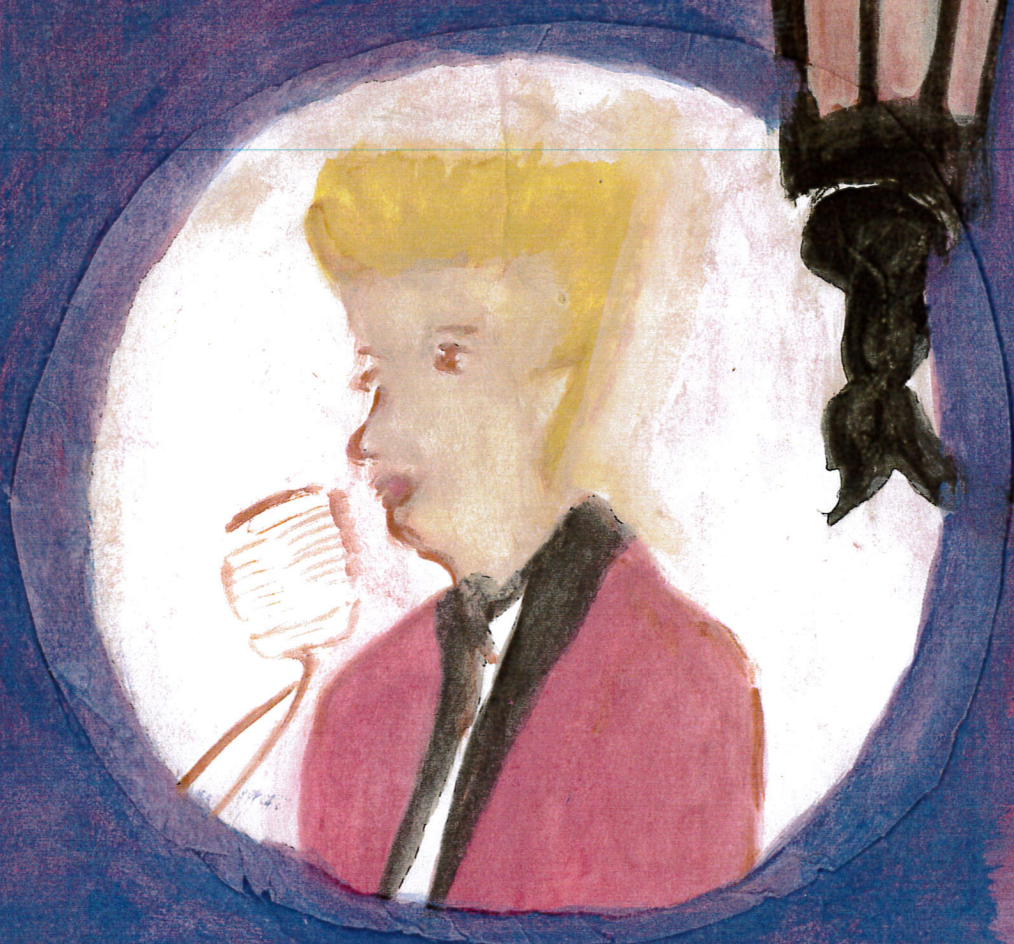
Takana oli antoisa matka Portugalissa. Matkailu avartaa!

Kiitän Fenix-Kodin matkakavereita mukavasta reissusta!

Shakki-Matti I.Matti-Tapio




# ROKKI- DIGGARI



MARCO REIMAN





"RUNOILIJÄ"  


MARRO REIMAN



TONIGHT:

the STRAY CATS

0000

DINER

BAR



MARCO REINAH





"HOHTO"

MARKO REINAN



## ALASTON KAUPUNKI

Aina kun annabella lähtee kaupunkiin, hän sammuttaa pöytälamppun, makuuhuoneestaan.

Joskus annabella tapaa kavereitaan, stadin viulukaupan edessä. Siitä ovesta mäkin kerran poistuin.

Seuraavana yönä näin ikkunasta annabellan menevän duuniin ja katson putiikkien kauniita mainosvaloja. Sitten kuljen ohi sen baarin, missä annabella alkoholisoitui ja halus vaan joraa, sitten muutti pois tästä kaupungista, nyt siinä asuu joku nuoripari.

Jossain kaukaa Hesassa syttyy yksiön valot, kivirappusilla soi stadin viulu. Vielä täällä annabella pakkaa pöytälamppuaan kapakan nurkkasohvalla. Soittaa taxin ja poistuu kaupungista, yksi lapsi leikkii vielä hiekkalaatikolla toki tunnen hänen piirteensä ja ne lastenvaunut, joilla on nyt uudet saattajat.

Nyt annabella tanssii Hesassa jossain yksiössä, niin juovuksissa. Musa pauhaa naapuriin ja annabella elää fiiliksistä, ulkona on pimeää. Kaupungin valot loistaa, sitten humalassa soittaa tyttärelleen, nauraa humalaista nauruaan, muistaa kuitenkin kysyä kuulumiset...

kirj. Marko Reiman

## ASEMAN LAPSET

Kertomus ihmisistä, jotka liikkuu pimeässä, kertomus ihmisistä, jotka tuulettaa parvekkeelta petivaateitaan.

Me oltiin aseman lapset, me oltu suudeltu vain kylän naikkosia, sitten lähdetty suureen kaupunkiin, tietämättä itsekään, mitä sieltä haetaan.

Me koidattiin aseman lapset ja oltiin samaa kimppaa, me pyörittiin tivolissa, nähtiin kauniit mainosvalot, jotka seurasivat toisiaan, nähtiin hameväki lupauksineen, jos tarjoot drinkin voidaan mennä mun yksiööni ja kokee jotain kaunista, sinä ja minä.

Mutta kerran on palattava paratiisista, nähdä nämä rujot korttelit, ihmiset jotka tuulettaa petivaatteitaan, kun iltaaurinko painuu mailleen. Ja vielä etsitään sitä yhtä suudelmaa ja odotetaan kirjettä, kaukaa Helsingistä, liris, ootko muistanut mua, näiden vuosien jälkeen?

Joskus sateessa kävellessä, muistot seuraa toisiaan, yksi kädenpuristus hansikkaaseen, yksi joka lähtee ravintolaan, ihmiset jotka liikkuu pimeässä. Sitten se yksi puhelinnumero, se muutti elämäni... sen jälkeen en koskaan ole ollut entiseni, autan naista petivaateiden tuulettamisessa...

kirj. Marko Reiman

## IITIN KESÄ RETKI 2014

Lähdimme matkaan kohti Iittiä klubitalolta maanantaiaamuna varhain, pelillä oltiin noin klo. 12:00. Heti pääsimme nauttimaan Iitin herkuista, päivällisen merkeissä. Asetuimme taloksi. Ilma oli tosi hyvä koko viikon, lämpöä oli yli 20 astetta. Vesikin oli suht lämmintä. Sauna oli päällä joka ilta ja myös uitiin. Meno oli rentoa ja mukavaa, kelläkään ei ollut pahamieli☺. Mukaan tuli myös Tampereen sekä Karhulan klubitaloista. Oma porukkaa oli 14 ja muita 10 henkeä. Ruoka oli erinomaista ja oli riittävästi, erikoiskiitokset koko henkilökunnalle. Toivottavasti meidät löytää Iitissä myös ensi vuonna.







Hyvää kesän jatkoa T:  
Juuso ja Jarkko V-K

Joutsen

lintu valkoinen  
uljain siiven iskuin  
laskeutui järvelle  
kutsuen puolisoaan  
yhdessä sinne  
pesän rakentaa  
ja lisää pikkujoutsenia  
tulla saa.

Älkää häiritkö  
heitä katsokaa kauempaa  
ja ihailkaa  
kuinka isovalkoinen lintu  
suojelee poikasiaan.

- Peerit -



Tervetuloa  
Porvoon Klubitalon  
Kehittämispäiville  
8.-9.9.2014

*Mitä Sinä haluaisit antaa Klubitalolle?*

Haluisitko maalata taideteoksen Klubin seinään?

Säveltää Klubitalolle tunnuskappaleen?

Tehdä esittelyvideota ryhmän kanssa?

Leipoa Klubin oma leivonnainen?

Olla vetäjänä ryhmässä?

Osallistua lehden toimitukseen?

Valokuvata Klubitalon tapahtumia ja

järjestää valokuvanäyttely?

..tai jotain aivan muuta?



Jokaisella on jotain annettavaa, oli se  
lounaan valmistuksessa apuna,  
pitää yhteyttä jäseniin eli riitsata,  
kertoa oma tarinansa ja tukea muita,  
opettaa muille tehtäviä,  
..tai ihastuttaa vaan olemalla seurana!

**TERVETULOA!**



askolan hiidenkirnut

askolan hiidenkirnut

## askolan hiidenkirnut



<b>Porvoon Klubitalo</b> Kainokatu 37 06100 PORVOO	<b>Borgå Clubhus</b> Brunnsgatan 37 06100 BORGÅ
Kelti&Köket 040-1366276	
Respa/Reception 040-8219585	
Talvasto/Byrå 040-1366277	
posti@porvoonklubitalo.org www.porvoonklubitalo.org	

