

PORVOON KLUBITALO

Jäsenlehti 80

Kesäkuu 2015





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- ja opiskelumahdollisuuksia. Jäsenellä on mahdollisuus osallis-

tua sekä kotimaisen että kansainvälisen klubitaloverkoston toimintaan.

Jäseneksi voivat hakeutua vähintään 18-vuotiaat henkilöt, joilla on, tai on ollut joskus mielenterveysongelmia.



Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 80.

Tässä numerossa:

- 4 Pääkirjoitus
- 5-6 Kevätseminaarin antia
- 7-9 Moniäänirock!
- 10 Minun Tarinani
- 11 Opiskelijan haastattelu
- 12 Nettimaailman kuulumisia
- 13 Kesägrilli
- 14 Mielenterveysyhdistys Nyyti Ry tiedottaa
- 15 Runo
- 16-19 Kuvia & ristikoita

Toimitus:

- Timo
- Tuomas
- Ulla
- Jarkko
- Aija
- Aleksi
- Martin
- Matti
- Juuso
- Jari
- Marpa
- Marko

Seuraava Porvoon Klubitalon jäsenlehti julkaistaan syksyllä 2015.

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

Kannen kuvitus: Jari T.



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

Porvoon Klubitalo

Kaivokatu 37
06100 Porvoo

Keittiö/ Köket

040-136627

Respa/ Reception

040- 8219585

Toimisto/ Byrå

040-1366277

posti@porvoonklubitalo.org

www.porvoonklubitalo.org

Borgå Klubbhus

Brunnsgatan 37
06100 Borgå



Tervehdys kaikille lehden lukijoille. Kesä on täällä taas! On aika nauttia suvituulen tuoksusta, vehreästä luonnosta, lintujen laulusta, tai vaikka grillimakkarasta saunan jälkeen.

Tämä maa kallis pohjoinen täyttyy musiikki, kulttuuri ja taidetapahtumista. Aivan varmasti jokaisesta kylästä ja pitäjästä löytyy jokin tapahtuma, siispä tämä on parasta aikaa aktiivisille ”kyläluudille”. Ja miksei myös niille jotka löytävät itsensä mieluiten kesämökin riippumatosta lukemasta jotakin kirjaa.

Klubitalo tarjoaa monenlaista aktiviteettia jäsenille kesälle 2015 mm: Maalausprojekti, joka alkaa ruokasalista & kahvilasta, ja myöhemmin leviää myös toimiston puolelle.

Talomme viettää myös 13v. synttäreitä, joita juhlistamme piknicillä kokonniemen kärjessä (säälvaraus). Ulkokirppis pidetään 6.-8.7 wsoy- talon sisäparkkipaikalla. 23.-24.7 retkeillään Isojärvelle. 6.8 lähdemme retkelle Källaan Loviisaan. 19.-20.8 pidetään Klubitalon kehittämispäivät, joissa suunnitellaan toiminnansisältö syyskaudelle. Elokuun loppupuolella 25.-27.8 lähdemme excursio matkalle Tukholman Klubitalolle isolla porukalla. Yhteensä 36 Klubilaista on lähdössä reissuun mukaan, jaettu ilo on kaksinkertainen ja näin isolla porukalla jaettu ilo on 36 -kertainen 😊.

Allekirjoittanut on toiminut Klubitalon ohjaajana noin kahdeksan vuotta. Sinä aikana on tapahtunut paljon kaikenlaista, niin kuin kuvitella saattaa. mm. Klubitalon johtaja on vaihtunut muutamaan kertaan ja

taustaorganisaation Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen johtaja vaihtunut. Uusia jäseniä on tullut suurin piirtein 100 henkilöä ja joitakin poistunut. Kaikkea tässä ei jouda muistelemaan, mutta monessa olen mukana ollut. Ensi syyskuusta alkaen lähden työkiertoon Tellervokotiin, joka on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asumispalvelu yksikkö Porvoon keskustan alueella. Ja palaan takaisin Klubitalolle maaliskuun 2016 alussa. Toivon kaikille hyvää syyskautta 2015 ja alkuvuotta 2016

”Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan uuden rakentamiseen”.

-Sokrates

Terveisin
Tuomas Syrjänen

Kevätseminaarin antia..

Klubitaloverkoston kevätseminaaria vietettiin Vantaalla tiede-keskus Heurekassa 18- 20.5. Osallistujia oli aikaisempaa useammista Klubitaloista, joten päivät soivat oivan tilaisuuden verkostoitumiselle ja kokemustenvaihdolle. Päällimmäisinä aihealueina korostuivat työllisyys ja opiskelu, akkreditointi ja verkostoituminen.

gelmiensa suhteen esimerkiksi vajaatyökykyisiksi tai mielenterveyskuntoutujiksi, sen sijaan, että käytettäisiin nimityksiä työnhakijaksi siinä missä kenestä tahansa muustakin. Osatyökykyinen- termi koettiin kuitenkin paremmaksi kuin vajaatyökykyinen.

Keskustelussa korostettiin jäsenten osaamiskartoitusta. Ideana on lähteä työnhaussa liikkeelle osaa-

kaan jatkuvasti 100%: sti työkykyinen? Vastaavasta toimintamallista olikin jo poikunut osa-aikainen työ yhdelle Helsingin Klubitalon jäsenelle.

Mikko Viitanen korosti keskustelussa Klubitalon siirtymätöiden vaivattomuutta työnantajalle, koska perehdytys ja paikkaus tapahtuvat Klubitalon toimesta.



Jäsenten työllistyminen – osittain mutta täysillä töihin

Klubitalon jäsenten työllisyysmahdollisuuksia ruodittiin paneelikeskustelussa, johon osallistui sekä Klubitalojen jäseniä että eri työllisyyspalveluiden edustajia, muun muassa siirtymätyönantajamme työllisyyspalveluiden päällikkö Mikko Viitanen Porvoon kaupungilta. Työllisyyspalveluiden edustajien mukaan yrityksillä on vaikeuksia palkata täysipäiväisiä työntekijöitä, jolloin osa-aikaisten työntekijöiden tarve on ilmeinen. Ongelmaksi muodostuu kuitenkin työnantajien ja mahdollisten osa-aikaisten työntekijöiden ”kohtaamattomuus”. Liekkö kiinni ennakkoluuloista?

Myös työelämän termistö herätti keskustelua; pohdittiin miksi osatyökykyisiä tarvitsee erotella on-

minen ja kyvyt edellä, luoden avoin työhakemus jonka voi lähettää potentiaalisille työnantajille. Työnhaussa lähdetään siis tuomaan esiin kykyjä, osa-aikaisuuden sijaan. Kukapa meistä olisi-



**SUOMEN KLUBITALOJEN
KEVÄTSEMINAARI**

VANTAA 18.5.–20.5.2015



Asiaa akkreditoinnista eli Klubitalon laadunvalvonnasta

Seminaarin tiistai - päivä omistettiin kokonaan akkreditoinnille. Vierailijoina tähtinä olivat Executive Director Joel Corcoran ja Chief Operating Officer Jack Yatsko, jotka molemmat kertoivat oman osuutensa yleisesti akkreditoinnista. Helsingin Klubitalon jäsen, akkreditoija Pauli Löijä kertoi puolestaan Klubitalojen kansainvälinen akkreditointi on laadunvarmistus- ja laadunparantamisohjelma, joka perustuu standardeihin. Laadunvarmistuksessa suoritetaan perusteellista itsearviointia Klubitalon toiminnasta, tarkoituksena arvioida Klubitalon tarjoamia kuntoutumismahdollisuuksia jäsenilleen. Arvioinnin lisäksi laaditaan samalla myös jatkuvaa kehityssuunnitelmaa toiminnalle sekä korjataan selkeät epäkohdat. Laadunvarmistusprosessin on tarkoitus osallistaa arviointiin kaikki Klubitalon jäsenet sekä henkilökunta ja näin ollen myös vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta.

Laadunvalvonta prosessi kestää käytännössä n. vuoden ja sen tuotoksena syntyy laaja raportti Klubitalon toiminnasta. Laadunvalvontaprosessi on toki työläs, mutta seminaarissa korostettiin sen hyötyjä työmäärää suuremmaksi. Akkreditointi nähdään vahvistuksena

hyvin tehdystä työstä, strategisen suunnittelun työkaluna sekä laadun ja luottamuksellisen toiminnan osoittimena yhteiskunnalle Klubitalotoiminnan merkityksellisyydestä. Laadunvalvonta on tätä päivää, aiempaa enemmän myös rahoittajat haluavat sen osoitukseksi tukemansa toiminnan tuloksellisuudesta. Akkreditoinnin merkitys myös lisärahoituksen hakemisessa on oleellinen. Tutkimuksessa Klubitalojen toiminnan laadusta akkreditoitujen talot erottuvat edukseen paremmilla tuloksilla etenkin lisäämällä jäsenten elämänlaatua sekä työllisyys- ja koulutusosallisuutta.

Akkreditointiprosessi itsessään lähtee käyntiin ilmoituksella Clubhouse Internationaliin. Clubhouse Internationalista lähetetään kattava materiaalipaketti, materiaalit sisältävät tilastotietolomakkeen (CPQ), ohjeistuksen sekä kysymyslistan, jonka mukaisesti käydään läpi kaikki standardit. Standardeihin ja niiden toteutumiseen käytännössä pureudutaan huolella. Mahdolliset puutteet ja parannusehdotukset kirjataan. Itsearvioinnista koostetaan lopuksi laajahko (n.20- 60s.) raportti, joka käännetään englanniksi. Raportti postitetaan akkreditoijille 4-6 viikkoa ennen varsinaista arviointikäyntiä. Arviointikäynti on kestoltaan 4 päivää. Akkreditoijat osallistuvat kaikkeen Klubitalon toimintaan, havainnoivat ja haastattelevat. Lopuksi Klubitalon toiminnasta luodaan raportti akkreditoijien toi-

mesta. Clubhouse International ratkaisee raportin pohjalta sertifikaatista ja sen kestosta (1: 3v. sertifikaatti, 2: 3v. ehdollinen sertifikaatti, 3: 1v. sertifikaatti tai viimeisenä hylätty).

Ilmaista lystiähän akkreditointiaan ei ole. Akkreditoinnin kustannukseksi tulee n. 3000€. Summa tuntuu isolta, mutta todellisuudessa Clubhouse Internationalille kustannukset ovat klubitalojen osuutta suuremmat. Taloudellistakin tappioista huolimatta herrat Corcoran ja Yatzko korostivat akkreditoinnin hyötyjä ja laadunvalvonnan tärkeyttä Klubitalotoiminnan aseman vakuuttamiseksi yhteiskunnan palveluverkostossa.

Laadunvalvonnan tärkeyttä korosti omassa puheenvuorossaan myös sosiaali- ja mielenterveyspolitiikan asiantuntija sekä Klubitalo-aktiivi Esko Hänninen. Hän vannoi akkreditoinnin nimiin Klubitalotoiminnan juurruttamiseksi osaksi mielenterveyspoliittisia linjauksia ja jopa osaksi lakisäätteisiä palveluita, jolloin myös rahoitus olisi turvattumpaa.

Koska yhteiskunnassa raha on se mikä ratkaisee, korosti Hänninen Klubitalo toiminnan taloudellisuutta ennaltaehkäisevänä ja kuntouttavana toimintamuotona. Sairaalahoitovuorokausi maksaa n. 500€, yliopistollisessa sairaalassa vuorokaudesta rokotetaan jopa kolminkertaisella summalla. Keskimääräinen hoitajakso psykiatrisessa sairaalassa on puolestaan kestoltaan 35 vuorokautta. Näiden lukujen mukaisesti laskettuna Por-

-vooon Klubitalon vuotuinen budjetti kattaisi vain 12:sta ihmisen hoidon psykiatrisessa sairaalassa vuoden aikana. Sairaalahoitojaksot ovat erittäin tärkeitä elämän kriisitilanteissa tai sairauden akuuttivaiheessa, mutta ei liene liioiteltua väittää, että Klubitalon tuoma elämänsisältö jäsenilleen säästää pitkän pennin yhteiskunnan varoja, puhumattakaan sairauden akuuttivaiheiden vaikutuksista ihmiseen itseensä.



Klubitalojen välinen yhteistyö ja verkoston vahvistaminen

Johtaja- jäsenparitapaamisessa sovittiin, että jatkossa johtaja- jäsenparitapaamisia järjestetään alueellisesti ja useammin. Laajempi tapaaminen jatkuu kuten tähänkin asti seminaarin yhteydessä. Alueellista yhteistyötä lähitalojen kanssa kehitetään myös Klubitalo vaihdoilla. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että työntekijä ja jäsen viettäisivät pari päivää toisella Klubitalolla ja josta tullaan vastavierailulle. Itä- Suomessa tämä on ollut jo kokeilussa ja kokemukset koettiin hyviksi. Pääkaupunkiseudulla myös työntekijöiden vaihtoja pidempiaikaisesti on kokeiltu onnistuneesti, ns. työntekijäkiertoperiaatteella.

Mahdollisimman monien Klubitalojen osallistuminen seminaarihin koettiin tärkeäksi, kuten myös yhteydenpidon sähköpostin välityksellä. Myös "skypettämistä" kannatettiin.

Seminaari oli kaiken kaikkiaan erittäin antoisa. Oli ilo tavata paljon muiden talojen väkeä ja kuulla heidän talojensa toiminnasta. Verkostoitumisen myötä sovimme syksyille Salesforce- koulutusta/ perehdytystä koko päiväksi 15.9.2015 Päivi Lepistön johdolla. Myös Klubitalo- asiantuntija Esko Hänninen lupautui tulemaan vierailulle Klubitalollemme esimerkiksi "standardi-päivien" puitteissa. Ensi keväänä tapaa mekin seminaarin merkeissä Maarianhaminassa!

- Jarkko & Ulla -



Moniäänirock 2015.

Porvoon Zentran tiloissa pidettiin tämänvuotinen Moniäänirock. Tapahtuma järjestettiin 29.4. Musisoijat olivat kuntoutujataustaisia ihmisiä. Tapahtuma oli festivaalinkaltainen siinä että oli niin monta yhtyettä. Yhtyeet soittivat lyhyet setit joissa esitettiin kaksi kappaletta, tämä riitti mielestäni antamaan jokaisesta orkesterista edustavan kuvan, heidän tyylistään ja esiintymistä vastaan.

Kävin kyselemässä bändeiltä eri kysymyksiä ja sain ihan mielenkiintoisia vastauksia. Tärkein kysymykseni oli se jossa tiedustelin oliko itseilmaisuus tärkeämpää kuin bänditouhun sosiaalisuus ja mukava yhdessäolo. Joillakin yhtyeillä oli selvästi yksi biisintekijä (Venus and the Band, Precious Ship) jolle itseilmaisuus on suuri arvo. Muut soittajat ovat vastaavasti mukana yhdessä olon takia. Biisintekijät tähdensivät myös sanoitusten merkitystä. Se oli eräs kysymys jota kysyin. Kautta linjan voi sanoa, että psyyken kanssa kamppailevat musisoijat antavat suuren arvon sanoituksille. Tämä on tuskin yllättävää.

Tapahtuman aloitti Porvoon oma Tuomas Kauhanen. Hän sai yleisön lämpimäksi heti alusta lähtien. Hän sanoi että hän onkin tänään lämpärin osassa.

Kun kysyin yhtyeiltä siitä, että miten paljon he panostavat esiintymisessä visuaaliseen ilmeeseen, niin moni yhtye sanoi, ettei sitä mietitä juurikaan. Aurinkokivi ilmoitti että sillä on merkitystä. Jotkut yhtyeet olivat vasta alkaneet ja sanoivat, että he mahdollisesti panostavat visuaaliseen ilmeeseen tulevaisuudessa.

Kun kysyin yhtyeiltä kysymyksen Beatles vai Rolling Stones, niin kaikki yhtyeet tiesivät mistä on kysymys, vaikka jotkut soittajat olivat nuoria. Beatles tuntui olevan lievästi suurempi suosikki. Lahtelainen Precious Ship halusi ehdottomasti mainita Bob Dylantin. Kun olin kuunnellut heidän musiikkiaan, niin minun on helppo ymmärtää miksi.

Pallokeliappelsiinin Mikko Rantanen vaikutti kunnianhimoiselta musiikintekijältä ja sanoittajalta joka pohti syvällisesti bändikemian ja itseilmaisua. Hän sanoi että yhtyeen saumaton toiminta ei ole itsestään selvä asia ja siksi onkin aivan erityislaatuista silloin kun homma toimii täysillä. On tunne että rammat oppivat kävelemään ja sokeat näkemään ja näläntunne katoaa.

Pots Lojo on Lohjalainen bändi jonka biisit on niin hyviä, että luulin että ne olivat jotain Nirvanan covereita joita en ole sattunut kuulemaan. Pots Lojon jätkät an-

toivat minulle omakustanne cd:n joka on oikein hyvä. Tämä oli tosin ounasteltavissa livesoiton saumattomuudesta, hyvin lähellä ammattilaistasona. Grunge on jättänyt pysyvät jäljet muusikkopiireihin.

Soft Trauman esiintymisessä tuli hausalla tavalla ilmi ilmeisen sairausperäinen psykedeelinen kahous. Heissä oli samaa tummasävyistä uhmaa kuin olen kuullut, että Arthur Leen Love-yhtyeessä oli sen esiintyessä. Lock up your daughters. Ei ihme että eräs bändin jäsenistä sanoi Stonen Sticky Fingersin vaikutteiden antajaksi.

Kivelän Kymppi oli ehkä yhteissoitoltaan kehittynein yhtye. He soittavat ensin pehmeästi keinuvan popsoul kappaletta ensiksi ja sitten härskiä funkia jonka päälle häkellyttävä räppäri Maksimivoima papatti uskomatonta konekivääritulitusta muistuttavaa räppiä. Sitten laskettiin kierroksia ja meidän Klubitaloystävämme Mikael Green soitti pari kaunista akustista kappaletta Green Mind nimisenä. Jostain syystä Greenin sanoitukset toivat mieleeni Tom Pettyn. Päivä päättyi kauniisti.

Kirjoittanut Martin

Seuraavilla sivuilla
kuvia tapahtumasta!





kuvat by: Petteri Mikkola

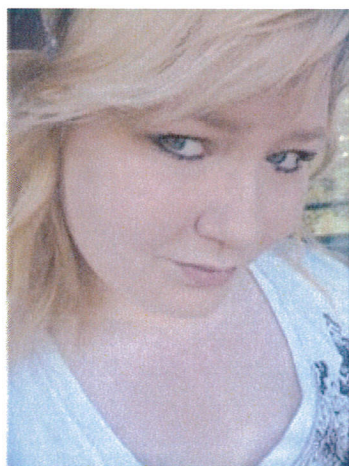
Minun Tarinani

Olen Aija ja 26 vuotias nainen.

Olen sairastanu vuodesta 2010 lähtien mielenterveysongelmia. Alkuun kerron miten pääsin lopulta hoitoon ja sieltä hyvin voivana kotiin.

Eliikkäs. Kun olin noin parin kymmenen ikäinen jolloin todettiin vaikea masennus ja epävakaapersoonallisuushäiriö. Asuin silloin vanhempieni kanssa.

Aluksi en tietenkään uskaltanu puhua kenellekkään et jokin on pielessä ja pahasti. Sanoin aina vaan että kaikki on hyvin.



Kunnes olin netti yhteisössä puhunu yhden miehen kanssa joka olikin nettipoliisi. Kauhistuini ensin sitä todella ja pienellä mielenjohteesta pyysin apua häneltä. Anoin numeroni ja yhteystietoni. Ja kun puhelin soi, en aluksi uskaltanu vastata.. Kunnes netti yhteisössä hän

sanoi että vastaa nyt ihmeessä, ja pelästyin niin että luulin hänen tulevan hakemaan minut kotoani ja lopulta vastasin puhelimeen. Jolloin selvisi että hän halusi vain auttaa. Ja siitä sitten päästiin niin paljon eteenpäin että taksilla porvooseen juttelemaan ja arvioitavaksi mielialan tutkimukseen. Sain ajan sitten Psykiatrille ja psykologille. Aloitettiin lääkitys ja käynnit. Meni monta kertaa psykologilla etten uskaltanu puhua mistään. Oli monta hiljaista tuntia kerta toisensa jälkeen. Kunnes sitten lopetin kaiken, lääkkeet ja myös juttelun. Oli muutto omilleni ja hetken asuttuani yksin jolloin kaikki taas räjähti käsiin. Kunnes suositeltiin suljetulle osastolle menemistä. Jolloin koko sairaalakierre alkoi. Vaihdettiin lääkitys muutamaan otteeseen. Mutta sairaalakierre vain jatkui. Kunnes avo-osatolta siirrettiin minut hoitokotiin hoitoon jossa olin noin 10 kk jolloin kaikki lokshti paikoilleen. Oikea lääkityskin löytyi viimenään ja pääsin sen hoidon jälkeen kokonaan kotiin siten että kävin vielä intervallihoidon kk yksiviikonloppu. Ja huomasin että viihdyin enemmän kotona kuin siellä hoitokodissa. Joten nyt voin todella hyvin kuin koskaan ennen. Nyt on tosiaan hyvä tukiver-

kosto hoitokodin ulkopuolella. On toimintaterapiaa ja jos tiukka paikka tulee illalla tai viikonloppusin niin on psyk.sairaanhoitajan numero johon voin soittaa, kun oli niin hurja pelko että minne voin sitten soittaa jos jotain tulee kunnes hoitokodin systeemit loppuu kokonaan. Tällä hetkellä ei ole enään intervallijaksoi jos ei tule sosiaalitoimiston kautta mitään muutosta.

Käyn ihan töissäkin 2 krt viikossa 4 tuntia. Tällä hetkellä asun mieheni kanssa ja on kaksi kissaa joita rakastan yli kaiken. Ja nyt olen onnellisempi kuin koskaan. Kiitos kuuluu hoitokodille ja ilman muuta myös itselleni koska puskin läpi harmaan kiven ja päässyt elämässä eteenpäin. Ja ei tiedä mitä tulevaisuus tuo tullessaan kaikkea hyvää. ☺ Toivotan teille oikein hyvää kesää. <3 ☺

-Aija-



Opiskelija Boran haastattelu

Olen nimeltäni Rwiriviriza Bora. Sukunimeni on siis Bora. Olen 25-vuotias. Olen syntynyt Kongossa, Masisin kylässä. Muutin sieltä 4-vuotiaana Ruandaan. Asuin Ruandassa melkein 13 vuotta.



Äidinkieleni on Ruandan kieli. Minulla on 4 siskoja, jotka asuvat Suomessa. Poikaystäväni on Porvoossa, asumme yhdessä.



Ruandasta muutin 17-vuotiaana Suomeen. Kaksi siskoani asuu Kajaanissa, ja kaksi Tampereella. Vanhempani ovat kuolleet, äitini kuoli kun olin 2-vuotias.

Olin töissä vuoden erään vanhan miehen kotiavustajana. Aloin opiskella saavuttaakseni tutkinnon, jolloin on parempi saada töitä. Olen opiskellut Porvoossa Edupolissa. Vielä on jäljellä yksi vuosi opintoja.



Harrastuksiani ovat tanssi, kotimaani kansantanssit. Pidän musiikin kuuntelusta, erikoisesti pidän kotimaani musiikista, koska sitä on helppo ymmärtää. Rauhalista musiikkia on mukava kuunnella.

Suomi on mielestäni hyvä maa, esimerkiksi tasarvoisuus toteutuu täällä hyvin. Olen tottunut Suomen ilmastoon, talveenkin olen tottunut.

Töitä haluan tehdä Suomessa. Pidän Klubitalosta, koska täällä kaikki saavat töitä niin kuin jaksaa. Jos joskus on aikaa, haluaisin käydä Klubitalolla. Kiitän kaikkia ohjaajia ja jäseniä, koska kaikki toimivat minun kanssani hyvin.

Klubitalo kiittää sinua ja toivottaa sinulle kaikkea hyvää elämän varrelle!

Haastatteli Shakki- Matti



Nettimaailman kuulumiset

Niin kuin moni onkin varmaan huomannut on meidän kotisivumme uudistuneet, kiitoksia datanomiopiskelijän.

Uudistuneiden sivujen yhtenä kohtana on facebookin näkyminen reaaliaikaisesti.

Eli nyt tehdään työtä myös facebookin sivujen päivitysten kanssa, paljon tietoa sielä ☺

Ja kuten monet ovatkin varmaan huomanneet ovat kaksi ohjaajaa jo luoneet omat profiilinsakin facebookiin. Eli löydätte Ullan(Klubitalo Ulla) ja Marjon(Ohjaaja Marjo Marpa) myös sieltä. Eikun kaveripyyntöjä lähettämään, jos siltä tuntuu. ☺

Muistakaa siis seurata facebookia ja kotisivuja. Näin näette kaikki ajankohtaiset tapahtumat ja tiedotteet.



PIKKU PURTAVAA GRILLISTÄ

GRILLI HERKUSIENET
AINEKSET:

HERKKUSIENIÄ
AURA JUUSTOA
PEKONIA

OTA KANTA POIS SIENISTÄ, LAITA KOLOON AURA JUUSTOA. KÄÄRI PEKONI SIENEN YMPÄRI GRILLAA KUNNES PEKONI ON HYVIN KYPSENYT.

SUKLAA BANAANIT
AINEKSET:

BANAANEJA
TALOUS SUKLAATA

HALKAISE BANAANIT, LAITA SISÄÄN SUKLAATA. KÄÄRI BANAA-NIT FOLIOON.

GRILLAAN HIILLOKSESSA N. 10MIN

HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE TOIVOO
JUUSO



Mielenterveysyhdistys NYYTI Ry tiedottaa



Uimahallilippujen jakopaikka muuttunut. Nyt ne saadaan Klubitalolta, josta ne haetaan ruokakassasta siltä henkilöltä jolla on ruokakassan avain. Käytön jälkeen lippu palautetaan samaan paikkaan.

Kesän ohjelmaa:

Yhdistys suunnittelee retkeä Veckjärven rannalle kesän aikana. Siellä voidaan sauna, uida ja grillata makkaraa. Tarkempi ajankohta selviää myöhemmin. Samoin mahdollinen omavastuu.

Samoin pyritään käymään kesän aikana jossain lähialueen kesäteatterissa. Tarkempi ajankohta ja mahdollinen omavastuu selviää tässäkin tapauksessa myöhemmin.

Lisätietoja:

Jukka Seppälä
puheenjohtaja
040 7786109

Matti Luukas
sihteeri
040 7445557

Guy Enlund
rahastonhoitaja
041 5050781



Mielenterveyden
keskusliitto

Hyvää kesää kaikille jäsenille!

Joutsenlaulusi

Taas lapset pihalla näät, kun viet pienaisen ulos kerrostalon hiekkalaatikolle. Naapurinkin avaa verhot, mummot katsoo rantaan päin. Kerran tänne pesiytyi mustia joutsenia, katsot niitä kun tuut duunista kotiin. Vielä ei ole ruoka-aika, joten on vähän aikaa selata Regina-lehteä...

On koulutkin jo alkaneet ja syksy kerännyt pilvet taivaalle, on nuoret tulleet täyttämään putiikit, on aika jolloin ihmiset rakastuu ja pienet rattaat seisoo porttikongissa, jossa ensisuudelmat vaihdettiin. Ujo tyttö istuu vuoteelle ja kysyy, haluatko kuulla joutsenlaulua?

Siinä laulussa ollaan vain sinä ja minä, kertoo hän ja oikaisee sukkahousujaan. Siinä vieressä seisoo kauppaopisto, tyttö kertoo laittaneensa paperit vetämään sinne, hänellä on paljon unelmia, hän ei vielä tiedä mustista joutsenista... ja toivon, ettei hän koskaan veisi lastenvaunuja sinne, vaan työnnettäisiin niitä kahdestaan...

Mutta pian peililasista näkyi, mustia joutsenia, nukkavieru nainen, kai lomalla hoitolasta, juo taas kupillista. Hänkin kerran rakastui, ei saanut omia lapsia, joutui jättämään päivätyönsä, sammui sitten juottolan pöydille, mistä joku ohjasi hänet rantaan, katsomaan kohtaloaan, mustia joutsenia. Ehkä oli parempi, ettet nähnyt sitä vielä silloin, kun rakastuit ensi kerran?

kirj. Marko Reiman





1870

Kreivi
DRACULAN
PALUU
KOTISENDUILLC^{oso}

MARKO REIMAN

					LEMPÄT	5+5				NEESON	TULLA PÖYTÄÄN
PUR- KASSA											
							OUZOSSA				
NUKOUS- HUO- NEITA											
PAPPOJA							VAPPU- JUOMA				
SKANDAALIEJA						NÄYTTÉLIJÄ TEA OMENAN-	HÄLVÄ	SDP RINNE			
KUKKUU							SAAGIM				
		LAULAJA PAUL			OLIO			HEINA- KASVI JUMALA			
LÄÄKEA					A H K E R A T	POISTAA HAMMAS					
ELÄIN- PUISTO- KUNTA									UNIA		ASKA- REET
EDUS- TAJA ESKON SUKU						PELOK- KAIN	TAI- VAILLA SULLOA				
PELI- KONSOLI					 RÄSVAMERKKI KYSELYPAIKKOJA			PYYTÄÄ KÄTTÄ		007 MOORE	
KURJENMIEKKA		VILJA- VARASTO		LAU- LAJA JONES				KARI- PEKKA			
KOKOO- MUS RAIMO							VOIT- TOJA 				
RAAMA- TUN NAINEN				TV- PAL- KINTO				RAAMA- TUISSA	OVEN VERBI		NITOA
LÄTKÄ- JARKKO						SUOMEN KIELEN KIRJA					
007- CONVERT											
NL- MOUKARIMIES NIKULIN		SODAN JUMALA		KONFLIKTI		LEGO- PALI- KAT		YLI- MÄÄ- RAISET	HYSSÄLÄ -L		ESKO KIRSTI
8 TAKAA				AAPA LETTO							
MAALI- TYKKI LINEKER								NÄYT- TELIJÄ COLLINS			
P Y D Y S		PEN- NUILLA				YLEN AREE- VASSA					
				VEDEN VALTIAS				LUVATA			

		POPP VITSI			KIEKKO- OSKAR		EHTIJÄ		BRIT- TIEN JUOMA- AIKA				
POSTI- MYNTI- YRITYS 				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE				PIIRSI SEURAA				
HIRVONEN LOOS- A 				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE	x2 	LAPIN RÄPPÄRI		KARKEUS			US- INTI	
KOLIKKO- BILJARDI PÖYTÄ				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE	x2 	LAPIN RÄPPÄRI	" -90 "	" -90 "			SITÄ SAMAA	POLI- TIKKO KIMMO
KUIHTUVA JÄRVI				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE	x2 	LAPIN RÄPPÄRI	" -90 "	" -90 "		MIKIN VAH- VISTIMÄ	" 99 "	
TOLLOIN SANOTTAVA				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE	x2 	LAPIN RÄPPÄRI	" -90 "	" -90 "		MIKIN VAH- VISTIMÄ	" 99 "	VILLI- ELÄI- MELLE
				ASUA	TORNIN (P=1) VELKA ITSELLE	x2 	LAPIN RÄPPÄRI	" -90 "	" -90 "		MIKIN VAH- VISTIMÄ	" 99 "	VILLI- ELÄI- MELLE



Porvoon Klubitalo

Kaivokatu 37

06100 Porvoo

Keittiö: 040-1366276

Respa: 040-8219585

Toimisto: 040-1366277

Johtaja: 0400-420504

posti@porvoonklubitalo.org

Borgå Klubbhus

Brunnsgatan 37

06100 Borgå

:Köket

:Reception

:Byrå

:Direktör

www.porvoonklubitalo.org



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