

Porvoon Klubitalo

jäsenlehti nro 81
lokakuu 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-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 81

Tässä numerossa:

| | |
|-----|---------------------------------|
| 4-6 | Tervehdys Klubilta |
| 7 | Keittiön kuulumiset |
| 8 | Tukholman retki |
| 9 | Siirtymäyöntekijöiden terveiset |
| 10 | Jäsenemme Martinin muistolle |
| 11 | Syysinfo |

Toimitus:

- Hanna
- Juuso
- Jarkko
- Ulla
- Herbert
- Virpi
- Aleksis
- Lina
- Guy

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



Porvoon Klubitalo

Kaivokatu 37
06100 Porvoo

Keittiö/ Köket

Respa/ Reception

Toimisto/ Byrå

Borgå Klubbhus

Brunnsgatan 37
06100 Borgå

040-136627

040- 8219585

040-1366277

posti@porvoonklubitalo.org

www.porvoonklubitalo.org



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



Tervehdys Klubitalolta!

Syksy saapui ja uudet tuulet puhaltavat Klubitalolla. Kesän aikana Klubitalon miljöö on raikastunut ja seinät ovat saaneet uuden ilmeen; salissa pirteää vihreää, kansainvälisyys- ja standardinurkkauksessa energistä keltaista ja toimistossa inspiroivaa violettiä. Työnjohtajana maalausprojektissa toimi Hanna osana maalarin opintojaan. Värit valitsimme yhdessä, Hannan johdolla kaikki halukkaat saivat mahdollisuuden osallistua käytännön työhön. Seinien remontointi suoritettiin huone kerrallaan, joten kesä on kulu-
nut enemmän ja vähemmän rempan keskellä. Loppuhuipenuksena remonttirupeamalle, remontoivuokranantajamme Klubitalon keittiön. Keittiön yksi seinä purettiin lähes kokonaan, joka mahdollisti kahvilan toiminnan siirty-

misen osaksi keittiötä. Nyt keittiön kaapistot ja pinnat kiiltävät uutuut-
taan ja houkuttelevat jäseniä mukaan keittiön toimintaan. Pikkuhiljaa rempan romukasat alkavat kadota koko talosta ja saamme uudet, entistä
ehommat tilat käyttöömme viimeisintä nurkkausta myöden.

Syksyn toimintaamme pirstävät uusien tilojen lisäksi uudet ryhmät ja iltaohjelmat. Kukin ryhmä perustuu ryhmän jäsenten luomaan suunnitelmaan, ryhmät ovat suurimmaksi osaksi tai kokonaan jäsen-



ten vetämiä. Maanantaisin kokoontuu kauan kaivattu luontoryhmä ja samalla maanantain aukioloaika pitenee klo. 18:sta asti. Luontoryhmän sisältönä on erilaisten erätaitojen harjoittelemista teorias-
sa Klubitalon tiloissa tai jalkautumalla luontoon.



Tiistaiammut starttaavat toimiston perehdytyksellä sekä ATK-ryhmällä. ATK-taitojen harjoittelu kohdentuu Klubitalon omiin töihin eli tilastointiin, Salesforceen, sähköpostiin ym.

Keskiviikkoisin aamupäivästä päästään verestämään saksankielen taitoja Matin johdolla ja keskiviikko iltapäivisin fiilistelemään Rento-ryhmässä. Rento-ryhmän aikana tutustutaan erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin.

Torstai aamupäivät reippaillaan kaupungin liikuntaohjaajan Christian Bremerin ohjaamassa kevyessä kuntojumppassa, jumppa on siis siirtynyt uimahallilta Klubitalon tiloihin. Torstai iltapäivisin heittäydytään luovuuden lumoihin taide- ja musiikkiryhmässä. Taideryhmän kerrat koostuvat erilaisista taiteilutekniikoista, joita jäsenet ohjaavat ja opettavat omien osaamisalueidensa mukaisesti.

Perjantaisin klo.9.30 lähtien kokoontuu media & reach out-ryhmä, jonka aikana opetellaan sekä toteutetaan julkaisuja, kuten lehteä ja mainoksia, sekä erilaisia viestintäkeinoja, mm. sosiaalista mediaa.

Nyytin sählyyn lähdemme mahdollisuuksien mukaan ja lähestulkoon joka perjantai Klubitalolta singahtaakin reipasta väkeä treeneihin.

Torstaisin klo.16-19 välisenä aikana saadaan nauttia iltaohjelmien vaihtelevasta tarjonnasta ja mukavasta seurasta. Upeasta ja uutukaisesta syysinfostamme (joka siis osana tätä lehteä) löydät tarkemmat aikataulut ja ohjelmat sekä ryhmä- että iltatoimintaan. Jotta uudistukset eivät loppuisi tähän, uudistui myös Klubitalon ohjaaja-kaarti. Tuomas lähti syys-



kuussa puoleksi vuodeksi tutustumaan Tellervokodin ihmeelliseen maailmaan ja me saimme Klubitalolle iloksemme Taipaletalosta Kirsi Karlssonin. Tervetuloa joukkoomme Kirsi! Työryhmän muuttuessa myös työryhmän työnjakokäytännöt muuttuivat. Kaikki ohjaajat vastaavat yhteisvastuullisesti kaikista Klubitalon osa-alueista eli enää ei ole pelkästään keittiö-, toimisto- ja siirtymätyöohjaajia.



Kuten varmasti jo huomasi-kin, myös lehtemme ja mainoksemme ovat uudistuneet! Tämä johtuu siitä, että painatamme nykyisin julkaisumme M&M kirjapainossa. Hienoa jälkeä, eikö vain?

Iloksemme olemme saaneet todeta, että syksyn saapessa jäsenet ja tutustujat ovat löytäneet tiensä Klubitalolle aktiivisemmin. Syyskuun aikana on hyväksytty kolme uutta jäsentä joukkoomme ja toisen vaiheen tutustujia eli mahdollisia uusia jäseniä on syyskuun aikana tulossa vielä koko-

naista 4 henkilöä. Vapaute-
tut tutustumiskäytännöt (eli halukkaat voivat soittaa ja varata tutustumisaikoja nopeammalla aikataululla aiemman 1x/kk sijaan) ovat tuottaneet tulosta ja tutustumiskäytien pääasiallinen vetäjä Jarkko on selvästi mies paikallaan. Kahden sadan jäsenen rajapyykki on myös rikottu, hurraa! Lämpimästi tervetuloa uudet jäsenet!

Pyrimme päivittämään Facebook-sivujamme säännöllisesti ja päivityksethän linkittyvät automaattisesti

myös omille kotisivuillemme. Tykkäämällä Klubitalon Facebook-sivuista, saat myös ajankohtaista infoa toiminnasta.

Tämä lehti postitetaan kaikille jäsenillemme ja suurelle joukolle yhteistyökumppaneita, jonka vuoksi toivottammekin teidät kaikki lämpimästi tervetulleeksi Klubitalolle!

Ps. Avoimien ovien päivää vietämme joulukuussa, josta tiedotamme lisää lähempänä.

- Hanna & Ulla -



Klubitalon keittiökuulumiset

Klubin keittiön remontti suoritettiin Ruotsin retken aikana. Pieniä puutteita ilmaantui, jotka nyt ovat korjattu kuten keittiönkaapit, uudet työtasot, hellat ja liesituulettimet. Elikkä keittiö on nyt valmis. Remontti maksetaan vuokran korostuksella. Kaikki siis joukolla katsomaan, mitä täällä on tapahtunut! Seinä, joka

oli ruskea kaadettiin osittain. Sen tilalle tehtiin tarjoilutaso ja kahvila Vaahtera siirrettiin keittiön yhteyteen. Uusittu keittiö mahdollistaa aiempaa kattavamman tuotevalikoiman valmistamisen kahvilaan.

Kahvilaan hankittiin uusi kassakone, koska vanhaan ei saanut

enää värinauhoja. Uusi kassakone toimii kuten vanhakin. Kassa pyritään laskemaan joka päivä virheiden vähentämiseksi. Ruokakassa on nyt myös siirretty kanttiinin artikkeliksi, lisää myyntiä toivoisimme tapahtuvan. Klubitalon rahaliikenne tapahtuu tästä lähtien vain ja ainoastaan kassakoneen kautta.



TUKHOLMAN REISSU

Lähdimme matkaan Porvoon linja-autoasemalta 25.8 klo. 15:15, saavuimme katajanokalle n. 16:00.

Laiva lähti kohti Tukholmaan klo. 17:30, pääsimme laivaan puolituntia ennen lähtöä. Heti laivan lähdettyä pääsimme nauttimaan buffet illallisen, johon sisältyi juomat, nautimme hyvästä ruuasta pitkäkaavan mukaan. Kun olimme syöneet, osa porukasta suuntasi saunaosastolle.

Osa porukasta lauloin karaokea, ilta meni hyvissä fiiliksisä.

Seuraavana aamuna pääsimme nauttimaan aamiaisbuffetista. Laiva saapui Tukholmaan n. 10:00 paikallista aikaa.

Suuntasimme kurssin kohti Tukholman Klubitaloa, jossa osa ruokaili osa vaan hengaili. Saimme hyvän info pläjäyksen klubin historiasta ja toimitavoista. Tukholman klubitalo on Euroopan ensimmäinen FountainHousen hyväksymä klubitalo.

Klubitalolla vierailun jälkeen porukka jakautui, toiset lähtivät takaisin laivaan, toiset lähtivät vanhaan kaupunkiin .

Laiva lähti klo. 16:30 paikallista aikaa, heti pääsimme taas nauttimaan buffetista. Kun olimme syöneet, osa porukasta suuntasi saunaosastolle.

Illalla laivalla oli rento meininki 😊

Saavuimme Helsinkiin torstaina 27.8 klo. 10:10, linja-auto odotti satamassa. Olimme Porvoossa n.12:00

Kaikki väsyneitä mutta onnellisia

BY: Juuso & Jarkko V-K







Siirtymätönten- tekijöiden terveiset

Jag är Herbert son skall berättä här hur jag kommit så här långt i livet. 1995 kom jag från Sibbo med olika problem. Därefter blev det 15 år på Uudenmaan vammaispalvelu Duuni, 66 år fyllda fick jag sluta. Därefter kom Klubbhuset

in i bilden. När en tid hade gått fick jag höra om övergångsarbete. Klubbhuset hjälpte ovh gav information. En ledig plats kom efter en tid. Pro- Paja som gör träarbeten som huvudsysslor. Där hålls Edupolis 6 månaders kurser. Med

Alexi och Soile som läromestare började det bra. Jag är nöjd med arbetet, trivs med mina kamrater och omgivning. En fin pmväxling för en pensionär.

Hösthälsningar,
Herbert

Minä Virpi Lindfors aloitin elokuussa 2015 Tellervokodin siivoojan työt. Siivoan yleiset tilat, rappukäytävän, saunan, WC:n ja hissin. Työajat ovat keskiviikkoin 2 tuntia, perjantaisin 2 tuntia ja joka toinen per-

jantai 3 tuntia, jolloin pesen saunan. Viihdyn töissä hyvin ja työn jälki on pidetty.

Ystävällisin terveisin,
Virpi



Klubitalon elämää kuvien kertomana..







Jäsenemme Martinin muistolle

Ote Martinin kirjoituksesta ja pohdinnoista Klubitalon asemasta yhteiskunnassa:

”Klubitaloon korkealentoiset yhteiskunnalliset mietteet liittyvät siten, että yhteiskunnallisesti tuotettu latte ja typerä menestysajattelu saattaa tuottaa sellaiselle ihmiselle, jonka viiteryhmä on Klubitalon jäsenyys, vääristävän peilikuvan. Yksilön pahoinvointi voi olla yhteiskunnallisesti totuttua. Media, ja usein myös politiikka, pyrkivät tänä päivänä yhä enemmän tarjoamaan kehyksen itsevarmoille ja voimakkaille menestyjille ja samaistumaan tällaiseen voittavaan psykologiaan. Itse en voi olla tähdentämättä sitä innovatiivisuutta joka kumpuaa jäsenistöstämme. Minä olen opiskellut filosofiaa ja minulla on vielä olemassa, joskin rajallinen, näkymä akateemiseen maailmaan. Kuitenkin arvokkainta filosofiaani ammennan Klubitalolta, jonka jäsenistöllä filosofia on hengentpidin siinä mielessä, että he joutuvat joka päivä kamppailemaan kysymysten kanssa, jotka koskevat elämän mielekkyyttä. Tämä on raskaan sarjan filosofiaa, totisesti. Jotain muuta kuin se, että ensimmäisenä omaksutaan muodikkaimmat opit ja gurut tai small- talkin hengessä vaiennetaan kokkareilla vastapuoli sillä, että on saavuttanut vierailevan professuurin Yalen yliopistoon, esimerkiksi.”

Klubitalon pitkäaikaista, aktiivista, lahjakasta ja aina niin iloista ja valovoimaista jäsentä kaivaten,

Klubitalon väki



Porvoon Klubitalo SYYSINFO 2015

Kaivokatu 37, 06100 PORVOO
Respa: 040-8219585 - Tutustumis- ja vierailuajat
Kettiä: 040-1366276 - Ruokailun ilmoittautuminen
Toimisto: 040-1366277 - Siirtymätyöt
Johtaja: 0400-420504
www.porvoonklubitalo.org email: posti@porvoonklubitalo.org

Tervehdys Klubital!

Luet nyt Porvoon Klubitalon syysinfoa. Tästä infosta näet kätevästi, mitä toimintaa talolla on milloinkin tarjolla. Jokaiselle löytyy varmasti jotakin mielenkiintoista, on erilaisia ryhmiä, retkiä ja toimintaa tarjolla joka viikon jokaiselle päivälle.

Tänä syksynä meillä on hiukan uudenlaiset kuvat. Klubilalla on uusi työntekijä Kirsi, ja yksiköissä ei enää ole omia ohjaajia. Nyt jokainen ohjaaja on mukana kaikessa toiminnassa niin kutsutun "veisuuntoisen roolin" mukaisesti.

Ryhmät alkavat viikolla 38, kalenterin mukaisina aikoina. Ensimmäisillä kokoontumiskerralla ryhmän jäsenet suunnittelevat ryhmien toimintaa. Pyrkimyksenä on että jokainen ryhmä kokoontuu ohjatusti, ja jokaiselle kerralle on ohjattua toimintaa.

Tätä esitettä on työstetty Klubitalon toimistoyksikössä Aijan, Juuson ja kumppaneiden kanssa. Perjantaisin kokoontuva **Mediaryhmä** tekee Klubitalon kaikki esitteet ja mainokset, lisäksi nettisivuja, facebookkia ja hoitelee mm. reach out- toimintaa. Mikä ihmeen Reach Out?

Toimisto tutuksi-ryhmä perehtyy kaikkeen Klubitalon toimistotyöhön, harjoittelemme mm. tulevaa Salesforce-ohjelmaa, Excel-tilastointia, laitteiden käyttöä ja muita toimistossa tarvittavia ohjelmia ja laitteita (tiistaisin klo 9:00).

Jo tutuksi tulleita Klubitalon helmiä ovat: Matin vetämä **Saksan ryhmä** (keski-ikäikoisin klo 10-11), sekä **Taideryhmä** (torstaisin klo 14-16, mukana myös Musiikkiä). **Kuntojumppa** on siirretty uimahallilta Klubitalon tiloihin (torstaisin klo 10:30, vetäjänä Christian Bremer), ja **Nyytin säilytreeneihin** lähdetään porukalla perjantaisin klo 13-14. **ATK-ryhmä** kerääntyy tiistaisin klo 10-12 ja ryhmässä harjoitellaan Klubilalla tarvittavien tietokoneiden tekemistä käytännössä.

Uusia ja vanhoja ryhmiä on myös herätetty henkiin: **Luontoryhmä** kokoontuu maanantaisin klo 16-18 jotta myös työssäkäyvät ja opiskelevat jäsenet ehtivät mukaan. "Luontitiis" pyrkii jäsenten toimivien mukaisesti tekemään melontavaelluksen kesällä 2016. Ryhmässä harjoitellaan luontotaitoja, tulenteekoa, leiriytymistä, luonnossa liikkumista ja eri lajien tuntemusta.

Klubilalla on päästy myös tutustumaan Naurujoogan, Tai Chin, ja jumppailun rentouttavaan maailmaan aikasempina vuosina. Jäsenten toivomuksesta tänä vuonna starttaa myös **Rehtoryhmä**, jossa tutustumme erilaisiin rentoutus- ja keskitymisharjoituksiin, mm. chi kung, jooga, tai chi, meditaatio. Tule rohkeasti tutustumaan!

Olet tervetullut vaikuttamaan ja tuottamaan itsellesi mieluisia kokemuksia Klubitallolla!

Iltaohjelmat:

- 10.7. Tietokilpailu (Juuso & Matti)
- 17.9. Porvoon Nähtävyydet (Jonna)
- 24.9. Sieniretki (Ulla)
- 1.10. Kirppiskierros (Petri)
- 8.10. Geokätköt (Ulla / Aleksis)
- 15.10. Leffa / Teatteri (Ulla)
- 22.10. Leffa / Teatteri (Kirsi)
- 29.10. Karaoke & Käsityöt (Ulla & Aleksis)
- 5.11. Hemmotteluilta (Kirsi)
- 12.11. Teemaruokailu (Aleksis)
- 19.11. Retropeli-ilta (Petri)
- 26.11. Yökklubi (Kaikki)
- 3.12. Itsenäisyyspäivän riennot (Kirsi)
- 10.12. Lautapelit (Aleksis & Petri)
- 17.12. Pikkujoulut (Kaikki)

Ylläreitit:

- Avantouintia viikottain, aloitetaan viikolla 40 (Juuso & Aleksis)
- Bon Appetit ravintolaryhmä (lkrt/kk sovituksi (Jarkko & Juuso))



Viikkokalenteri (tästä näet milloin ryhmät kokoontuvat ja voit päättää mihin toimintaan osallistut)

| | | | | |
|------------------|----------------------|--------|--------------------|-------------------|
| Maanantai | 10:00 Toimistokokous | Lounas | 13:00 Kettiäkokous | 16-18 Luontoryhmä |
|------------------|----------------------|--------|--------------------|-------------------|

| | | | | |
|----------------|-----------------------------|--------|-----------------|--------------------|
| Tiistai | 9:00 Toimisto tutuksi-ryhmä | Lounas | 10-12 ATK-ryhmä | 14:30 Viikkokokous |
|----------------|-----------------------------|--------|-----------------|--------------------|

| | | | | |
|--------------------|--------------------|--------|------------------------|--|
| Keskiviikko | 10-11 Saksan ryhmä | Lounas | 14:30-16:00 Rentoryhmä | |
|--------------------|--------------------|--------|------------------------|--|

| | | | | |
|----------------|--|--------|----------------------------|-------------------|
| Torstai | 10:30 Kevenetty Kuntojumppa (Klubilla) | Lounas | 14-16 Taide & Musiikkiyhmä | 16-19 Iltaohjelma |
|----------------|--|--------|----------------------------|-------------------|

| | | | | |
|------------------|-----------------|--------|--------------------|--|
| Perjantai | 9:30 Mediaryhmä | Lounas | 13-14 Nyytin säily | |
|------------------|-----------------|--------|--------------------|--|

