

# Porvoon Klubitalo

Jäsenlehti nro 82

Maaliskuu

2016





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.



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



# Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 82

## Tässä numerossa:

- 4 Pääkirjoitus
- 5 Kehittämispäivät, Työnkierto
- 6-7 Opiskelijahaastatteluita
- 7 Siirtymätyöterveiset
- 8-9- Ravintolapäivä
- 10-11 Terveellinen ruokavalio-luento Klubilla
- 12 Jäsenen tarina
- 13 ST ja Jäsenyys
- 14 -15 Yksiköt esittelyssä
- 16-17 Luontoryhmän terveiset
- 18-19 Kevätinfo

## Lehden toimitus:

- Ulla
- Kirsi
- Aija
- Anna-Mari
- Anita
- Matti
- Hanna
- Lina
- Tony
- Alekski
- Juuso
- Jenny

Seuraava Porvoon Klubitalon jäsenlehti julkaistaan kesäkuussa 2015.

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



**Porvoon Klubitalo**  
Kaivokatu 37  
06100 PORVOO

**Borgå Clubhus**  
Brunnsgatan 37  
06100 BORGÅ

Keittiö/Köket	040-1366276
Respa/Reception	040-8219585
Toimisto/Byrå	040-1366277

posti@porvoonklubitalo.org  
www.porvoonklubitalo.org

# Tervehdys Klubitalon jäsenet ja yhteistyökumppanit!

Uusi vuosi on lähtenyt Klubitalolla tohinalla käyntiin uusine ohjelmineen. Jäseniä on käynyt päivittäin ilahduttavia määriä. Vaikka parasta aikaa elämme keskellä hektistä työpainotteista päivää ja katseet on suunnattu jo tulevaan kevääseen, palataan hetkeksi viime vuoteen.

Vuoden 2015 jäsenyytyväisyyskysely toteutettiin marraskuun aikana. Vastauksissa Klubitalotoiminnan koettiin kannustavan ihmisiä itsenäiseen ja omatoimiseen elämään, parantavan elämänlaatua, tuovan vaihtelua ja rytmittävän elämää. Klubitalo koettiin paikaksi, jossa on turvallista olla ja jossa saa vertaistukea. Erityisen tärkeäksi Klubitalon toiminnassa koettiin sosiaaliset suhteet ja ystävät, yhteishenki, tuki, ihmisten ystävällisyys toisilleen sekä maistuva ja edullinen ruoka.

Jäsenyytyväisyyskyselyyn vastanneet kokivat, että Klubitalon toiminta on auttanut ja tukenut heitä elämässään seuraavin keinoin; saanut uusia tuttavuuksia, saa nousemaan aamulla ylös sängystä, ehkäisee syrjäytymistä ja lisää hyvinvointia ilman käyntipakotteita. Siirtymätöissä olleet jäsenet kokivat siirtymätöiden kokonaisuudessaan hyväksi.

Jos Klubitaloa ei olisi, arvioivat vastaajat viettävänsä aikaa enemmän yksin kotona mm. TV: tä katsellen, käyttävänsä enemmän psykiatrista hoitojärjestelmää ja joutuvansa sairaalakierteeseen, tylsistyvänsä ja liikkuvansa vähemmän. Vastaajat kokivat Klubitalolla työskentelyn vaikuttaneen heidän vointiinsa myönteisesti ja vähentäneen hoidon tarvetta psykiatrisessa sairaalassa. Työskentelyn Klubitalolla koettiin tuovan hyvää oloa kun on saanut jotain tehtyä ja tunteen kuin olisi ollut päivän töissä. Valtaosalla vastaajista edellisestä sairaalahoitokäynnistä oli kulunut yli 5 vuotta aikaa. Vastaajat arvioivat numeerisesti asteikolla 1- 10 Klubitalon toimintaa kokonaisuutena, keskiarvoksi muodostui huikeat 8,7.

Palautteena henkilökunnalle vastanneet kertoivat, että Klubitalolle on mukava tulla ja ilmapiiri on sopivan rento, henkilökunta on ollut hyvää, osaavaa, mukavaa ja positiivista. Jäsenet kokivat tullessaan kohdatuksi hyvin.

Viime vuoteen mahtui paljon onnistumisia ja mukavia muistoja. Juuso ja Guy tekivät suuren työn atk- avustusten parissa, jonka tuloksena loppuvuodesta Klubitalolle saapui 7 uutta ja tehokasta konetta. Kiitokset Tukilinjalle avustuksesta! Jarkko perehdytti ansiokkaasti Klubitalon toimintaan uusia jäseniä, joista jäsenyytyväisyyskyselyyn osallistuneet kokivat jäseneksi tulonsa hyväksi kokeemukseksi ja Klubitalon paikaksi, jonne on helppo tulla.

Hanna ohjasi ammattimaisin ottein maalausprojektia, jonka ansiosta saamme päivittäin nauttia viihtyisästä ympäristöstä. Seinäpintoja koristavat myös upeat graffiti- ja standarditaululuomukset, kiitokset lahjakkaiden jäsenten Tynyn ja Linan. Päivittäin Klubitalolla ahertaa mielellön ryhmä jäseniä, jonka vuoksi Klubitalomme on elinvoimainen ja jonka vuoksi me kaikki täällä viihdyimme. Kiitoksen ansaitsevat näin ollen

myös arjen ahkerat pakertajat muun muassa Aija, Matti, Risto, Kimmo, Veli, Auri, Lasse ym.y.m.. lista on pitkä. Samalla jäsenet ovat opettaneet toinen toisilleen arvokkaita taitoja.

Jotta jaksaisimme touhuta Klubitalolla päivät pitkät, olemme saaneet nauttia myös yhteisestä vapaa- ajasta. Iltaohjelmissa olemme viihtyneet sankoin joukoin muun muassa Petrikin ohjaamina kertoina pelaillen. Eittämättä koko vuoden kohokohtana taisi monelle olla yhteinen matkamme Tukholmaan, sitä muistellaan varmasti vielä monet kerrat. Ja päästiinpä ensimmäistä kertaa Klubitalon olemassa olon aikana viettämään myös Yöklubia, joka taisi tulla Klubitalon ohjelmaan jäädäkseen.

Olen työskennellyt Klubitalon johtajana reilun vuoden ja voin vain todeta, että mennyt vuosi oli minulle kaikista työvuosistani antoisin, opettavaisin ja miellyttävin koko työurani varrella. Olemme kohdanneet haasteita, joista olemme selvinneet yhteisönä toinen toistamme tukien. Myös onnistumisista olemme iloinneet koko yhteisön voimin. Olen viihtynyt loistavasti, välillä sitä jopa unohtaa olevansa töissä. Kiitos jäsenten ja motivoituneen työtiimin! Olette huippuja, ihan jokainen!

- Ulla -





# Kehittämispäivät

Pidimme kehittämispäivän täällä klubilla 13.1-14.1.2016. Kehittämis kohteina oli: Keittiö, toimisto, ryhmät, iltaohjelmat ja retket. Kaikki mitä päätimme löytyy kevätesiteestä, joka on julkaistu.

## Keittiö:

Kasvisruoka- vaihtoehto valmistetaan joka päivä. Ruokailuilmoinnaukset kirjataan taulun sijaan ruoka-almanakkaan. Näin voi ilmoittautua myös ennakoon haluamalleen päivälle eikä tule sekaannuksia. Ruokailuun ilmoittautumiset edelleen 9.30 mennessä. Jos et saavu ruokailuun, vaikka olet ilmoittautunut, perittää ruuan hinta sakkona. Jos ruokaa jää yli, voi ruuan ostaa täyteen hintaan ruokailun aikana tai 1€ klo. 13 jälkeen, jolloin lisukkeet eivät kuulu hintaan.

Ruuan jaon aikana EI myydä enää ruokalippuja eikä muita kahvilan tuotteita. HUOLEHDI, ETTÄ SAAVUT PAIKALLE ENNEN KUIN KAHVILA SULKEUTUU OSTAAXESI RUOKALIPUN TAI OSTA LIPPUJA ENNAKKOON!

Kahvila auki: 9- 11.45, perjantaina 9- 11.30 13.00- 16.00, perjantaina 12.45- 14.15

Kahvila on yhden ihmisen vastuulla, joka pitää avaimet mukanaan. Kahvilaostot maksetaan suoraan myyjälle eikä rahoja jätetä pöydille. Kahvilan pitäjä huolehtii kahvilan siisteydestä, kahvin keitosta, tiskauksesta ja täydennyksistä. Jos haluat kahvia kahvilan ollessa kiinni, pidä huoli, että olet ostanut kahvilipukkeita ennakoon!

## Toimisto:

VIKKOMAILI: Laaditaan ja lähetetään toimistokokouksessa maanantaisin klo. 13.30.

ESITTEET: Klubitalon esite uusittu ja painettu.

VIDEOINTI: Kannatusta sai perehdytys-leffa Klubitalon päiväs-tä. Materiaalia kuvataan aina kun sattuu ja tapahtuu.

REACH OUT: Salesforce järjestelmän kautta haetaan ehteydenotto muodot Esim. Puhelu, E-mail ja tekstiviesti.

## RYHMÄT, RETKET ja ILTAOHJELMAT:

Nämä tiedot näkyvät kevätesiteessä.

T: Juuso "Teille Pitkäperjantai" Drockila



# Työnkierto

Olen työskennellyt viime syksystä lähtien Klubitalolla. Pestin piti päättyä kuluvan vuoden helmikuun lopussa, mutta jatkoa on seurannut vähitellen. Ja hyvä niin. Aika on mennyt todella nopeasti.

Kun mahdollisuutta työnkiertoon tarjottiin, mietin eri toimipisteitä yhdistyksessä. Olen työskennellyt asumispalveluissa yli 5 vuotta. Nyt oli aika vaihtaa maisemaa. Oli hyvä valinta tulla työskentelemään erilaiseen ympäristöön.

Aluksi epäilin pärjääväni näin reippaassa joukossa. Uudet työtehtävät pelottivat. Muutos ei ollut helppo. Tunteet kävivät vuoristorataa ensimmäisen kuukauden. Toisinaan tuntui, että kyllä tästä selvitään, toisinaan taas ei.

Vähitellen ihmiset ja työtehtävät tulivat tutuimmiksi. Jäsenet ja työtoverit ovat ottaneet minut vastaan erittäin hyvin. Yhteisöllisyys on näyttänyt parhaat puolensa. Joulukuussa tuntui, että olimme jo "me". Klubitalolaiset ovat todella reilua porukkaa. Jokainen jäsen työ yhteisöön oman värinsä ja se on rikkaus.

Klubitalon perusajatus on vähitellen selkiytymässä. Toivon, että pystyisin ottamaan mukaan omaan työhöni joitakin hyviksi havaittuja työskentelytapoja. Palaan Taipaletaloon toukokuussa. Tarkoitus ei ole kääriä hihoja ja pistää kaikkea uusiksi. Ei todellakaan. Eikä ole edes tarvetta. Enkä pystyisikään, onneksi. Toivon ja uskonkin, että muutosta on tapahtunut oman pään sisällä.

Suosittelen muillekin tarttua tilaisuuteen. Olen hyvin tyytyväinen valinnasta.

Jään kaipaamaan hienoa porukkaa, mutta on myös hyvä palata " kotiin".

T. Kirsi





## Opiskelija Anna-Marin haastattelu 10.2.2016

Olen Anna-Mari. Olen syntynyt Lapissa. Olen asunut myös Turussa, jonka jälkeen olen asunut Porvoossa. Minulla on SKY-Kosmetologi koulutus, ja minulla on ollut oma yritys. Nyt opiskelen lähihoitajaksi Point-Collegessa Porvoossa. Valmistun aikuislinjalta keväällä. Olen ollut täällä 5 viikkoa, jonka vielä kouluun. Ihmisten kanssa työskentely kiinnostaa minua.

Tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluu itseni työllistäminen omana yrittäjänä hyvinvointi-majoitus palvelijana omana yrittäjänä, työhyvinvointi alalla. Sen takia aion kouluttautua hoito-alalle.

Harrastuksiini kuuluu lukeminen, hyvän mielen tekeminen on monipuolista fiiliksen mukaan harrastamista. Esim. musiikin kuuntelulla, ja ulkoilulla. Olen ollut työharjoittelussa Espanjassa. Lapissa vaeltaminen kuuluu myös harrastuksiini. Klubilla olen viihtynyt tosi hyvin. Moni paikka saisi ottaa mallia Klubilta!!

Toivotan kaikille Klubitalolaisille iloa ja huumoria, sekä paljon hyvää! Kiitos

Klubitalo kiittää sinua työpanoksesta Klubilla. Tule käymään uudelleen, jos sinulla on siihen mahdollisuus. Kaikkea hyvää sinulle elämän jatkossa missä sitten oletkin

## Opiskelija Anitan haastattelu 8.2.2016

Olen Anita, ja olen 18 vuotias. Opiskelen lähihoitajaksi viimeistä vuotta. Suuntaudun mielenterveys- ja päihde-työhön. Opiskelen Porvoon ammattiopistossa Loviisassa. Olen tehnyt koulun ohella keikkatöitä vanhainkodissa dementia-osastolla, ja kehitysvammaisten asuntolassa. Olen jaksanut tehdä töitä koulun ohella.

Työssä oppiminen minulla on Porvoon Klubitalolla 7 viikkoa. Harjoitteluni päättyy 4.3.2016. Olen tykännyt olla Klubitalolla harjoittelijana. Täällä jäsenet ja työntekijät ovat ottaneet minut hyvin vastaan. Täällä ilmapiiri on todella ihana, kaikki otetaan todella hyvin vastaan. JATKAKAA SAMAA MALLIIN!!

Lähden harjoitteluni jälkeen Englantiin vaihto-oppilaaksi, Kings Lynn- nimiseen kaupunkiin. Suoritan siellä tutkinnon osaa, johon sisältyy näyttösuunnitelma, niin kuin muissakin työssäoppimispaikoissa on ollut.

Klubitalo kiittää sinua työpanoksestasi Klubilla. Toivottamme sinulle Kaikkea Hyvää Elämäsi Jatkossa!

Haastattelut Shakki-Matti





# Opiskelija Jennyn haastattelu

Olen Jenny Takkinen. Opiskelen lähihoitajaksi, viimeinen opiskeluvuosi meneillään.

Aion erikoistua mielenterveys- ja päihdetöihin. Olen 22-vuotias. Olen syntynyt Helsingissä, jossa asuin 15 vuotta. Sen jälkeen muutin Ruotsiin Tukholmaan. Asuin siellä 3 vuotta. Muutin takaisin Helsinkiin, ja sieltä Porvooseen, jossa olen asunut 5 vuotta. Opiskelen Point Collegessa. Olen niin nuori, ettei minulla oikein ole työkokemusta

Olen harrastanut ratsastusta pienestä pitäen, vaikka se on jäänyt nyt hieman tauolle. Tällä hetkellä pyrin pitämään yllä kuntosaliharrastusta. Elokuvat kiinnostaisivat, mutta kun ei ole aikaa. Musiikki on itselleni todella terapeutista, ja kuuntelen sitä usein. Mieluisinta on nykymusiikki. Nautin ulkoilmasta, ja vietän paljon aikaa mielelläni ulkona 3-vuotiaan tyttäreni ja koirani kanssa.

Olen pitänyt kovasti Klubitalosta. Se on tuottanut minulle paljon positiivista mieltä. Olen oppinut toimimaan itsekin enemmän voimavaroilmaisesti ja nauttimaan minulle tärkeistä asioista. Positiivinen henki on täällä aina läsnä. Tulisin tänne töihin milloin vain, jos saisin paikan!

Klubitalo kiittää sinua työpanoksesta Klubilla. Kaikkea hyvää sinulle jatkossa.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2016!

Jenny toivottaa myös kaikkea hyvää Klubille, Hyvää Joulua, ja Uutta Vuotta 2016

Jään kaipaamaan teitä. Toivottavasti nähdään pian uudestaan, toivoo Jenny vielä lopuksi

Haastatteli  
Shakki-Matti



# SIIRTYMÄTYÖ ENSIKERTA-LAISEN KOKEMUKSISTA

Aloitin siirtymätöiden ensikertaa puupajalla syyskuussa, aluksi kolme kuukautta, jolloin sopimusta jatkettiin vielä kolme kuukautta lisää.

Olen ollut nyt kohta puoli vuotta siirtymätöissä puupajalla.

Minusta on mukavaa työskennellä siivojana puupajalla, kun siellä on mukavaa porukkaa, johon pääsi hyvin mukaan.

Ensikertaa pitkiin aikoihin pääsin osa-aikaiseen työhön sairastelun jälkeen, josta olen tykännyt hirmu paljon. Ja aion jatkossakin jatkaa osa-aikatoittoa klubin kautta.

Puupaja siivoustyö jatkuu minulla mitä ilmeisemmin kesäkuulle asti.

Puupajalla osin teen siis siivoustöitä, johon kuuluu mm pölyjen pyyhkimistä, vessojen siivoamista, kahvihuoneessa astiat tiskikoneeseen, pöytien pyyhkimistä, pölyt, altaat, oven kahvat, valonkatkaisijat, pääosin yleissiivoamista.

Tiistaisin teen klo 12-15.00, 3 h työpäivän ja to 13-15.00 2 h työpäivän ja joka keskiviikko pesen klubilla siirtymätöiden pyykkiä, jolloin tulee yksi ekstratunti. Eli teen 6 h per viikko töitä puupajalla.

Ekstratunnilla ti mm. imuroin matot, puupölyn imurointi lattioidelta, yms mitä he keksivätkään minulle tekemistä.

Olen hommaan hyvin tyytyväinen ja erittäin hyvää kokemusta saa kun, on ollut muutamia vuosia pois työelämästä.

-Aija-





## Ravintolapäivä 21.2.2016



Aloitimme suunnittelemaan klubitalon omaa ravintolapäivää luontoryhmän siivittämänä, kun lähdimme miettimään luontoryhmän melontareissuun rahoitusta. Koska ryhmäläisille alkoi syntyä mietintämyssyyn paineita rahoituksen keruusta, lähdimme miettimään mikä olisi kiva tapa kerätä muulla tavoin rahaa kuin sponsoreita miettimällä, sillä yhteydenottojen miettiminen mahdollisiin rahoittajiin alkoi takkuamaan ainakin osalla pahastikin. Samoihin aikoihin tuli mieleen, että helmikuussa järjestetään taas kansainväliset ravintolapäivät, jolloin kuka tahansa voi osallistua ja perustaa oman ravintolan päivän ajaksi ilman, että tarvitsee pyytää sen kummempia lupia. Siitä se sitten lähti. Mietimme, että olisi mukava ottaa haaste vastaan ja kerätä melontareissuun varoja haastaen samalla sekä oma osaaminen että suunnittelukyky, että luoda yhteistyön voimaa katsomalla kuinka paljon saataisiin osallistujia klubitalon jäsenistä tähän projektiin mukaan. Alku jännityksen siivittäminä ravintolapäivään kertyi mukava pieni tehotiimi Hanna, Aija, Lina, Jarkko, Aleks, opiskelija Anita.

Aloitimme suunnittelut miettimällä ruokamenuuta, millaista ruokaa haluaisimme omille ravintolapäiville suunnitella. Lopullisen ruokamenun pääjehuina toimi Hanna ja Aleks, jotka yhdessä suunnittelivat alustavan mainoksen ruokineen päivineen. Lopulliselle listalle päätyi itämainen kasvisosekeitto, itseleivotut porkkanasämpylät, raakasuklaata maapähkinävoinokareen kera, sekä inkivääriakaakaota. Koska tarkoituksena oli kerätä rahaa melontareissuun, eikä tarkoituksena ollut vetää kenenkään rahoja vararikon partaalle jaoimme ruokakustannuksia kuka ostaa ja mitä. Pienen osuuden saimme klubitalon omasta ruokarahastosta perjaatteella, että ylijäämäruokaa tarjottaisiin myös klubilla seura-

vina päivinä ja loput kukin maksoi omasta pussistaan kuka mitenkin ajatuksena, että pieni oma investointi ruokaan voisi myöhemmässä vaiheessa suoda mukavaa helpotusta tulevalle melontareissulle.

Viikkoa ennen virallista ravintolapäivää perustimme facebookryhmä kutsun, jossa kerroimme tapahtumasta ja tarjottavista ruuista ja siitä, mihin rahat suunnataan. Muokkasimme alustavaa ravintolapäiväkutsua vaadittavin muutoksin lisäten hinnat ja jaoimme mainosta ympäri kaupunkia, sekä ilmoitimme itsemme virallisille ravintolapäivän sivuille, josta Uusimaa poikikin ilmoituksen ja mainosti sitä omilla lehden sivuillaan. Siinä kohtaa alkoi hiipiä jännitykseen mukaan odottavaa iloa ja riemua siitä, että nyt tämä on virallista. Ravintolapäivä oli virallisesti sunnuntaina 21.2, mutta aloitimme jo valmistelut edeltävänä perjantaina. Hanna ja Lina alkoivat tehdä massatuotantona jättimäärää raakasuklaata ja iloksemme koko muu klubitalon porukka osallistui siivoamalla klubia läpikotaisin. Kun perjantai oli pulkassa, klubitalo loisti puhtaudestaan, Hanna oli tuonut upeat pöytäliinat ruokapöydille ja värikkäillä tulppaaneilla loimme lisäpirteyttä ruokasalien pöydille. Lauantaina aloitimme työntouhut aikaisin, aloimme valmistaa kasvisosekeittoa neljä kattilallista, sämpylöitä tuhoton määrä sekä jatkoimme raakasuklaan massatehdastyöskentelyä aina klo 18 asti. Sunnuntaina tulimme paikalle klo 8.30 ja keitimme supervahvat tsemppikahvit joiden siivittämänä herättelimme itseämme ja keräsimme voimia tulevaa päivää kohden. Sanomattakin oli selvää, että meitä jännitti, pieni pelko hiipimistä tästä tulee. Kukaan meistä ei ollut ennen järjestänyt ravintolapäiviä eikä sen tähden voitu odottaa mitään mitä tulevan pitää. Voimatsemp-

pihaleja jaettiin joka lähtöön ja päätimme aloittaa ruokien lämmittämisen ja esillepanon vähän ennen kymmentä, jolloin ensimmäinen (ja myös viimeinen vastoinkäyminen sattui) edeltävänä päivänä leivotut sämpylät olivat kaikki raakoja, niin vehnälliset kuin gluteenittomatkin. Paniikki hiipi keskuuteen, ja apua refleksejä sateli sinne tänne. Mitä me nyt tehdään, kohtahan ovet aukeavat ja mitä jos asiakkaita tulee ja sämpylöitä ei ole!!? Onneksi hätä ei ollut sen näköinen, vaan pienen kauhistelun jälkeen aloitimme vimmoissamme raastamaan ylijäämäporkkanoita ja vaivaamaan uutta satsia sämpylätaikinaa. Kyllä me tästä selvitään. Kun kello oli vähän yli kymmenen, ensimmäiset asiakkaat alkoivat saapua, sämpylät olivat melkein jo uunissa, soppa juuri ja juuri lämmin ja kaakaot tuliilla. Onneksi ensimmäinen asiakas oli ymmärtäväinen ja jäi mielenkiinnolla odottamaan mitä tulevan pitää. Koska kärsivällisesti hän jaksoi odottaa sopan lämpiämistä ravintolapäivien ensimmäinen rahallinen tuotto saatiin kahvi/suklaa kombosta. Sopan lämmitessä asiakkaita alkoi virrata iloisena virtana klubitalolle ja sämpylätkin alkoivat olla valmiina ja mikä tärkeintä, nyt ne olivat kypsiä. Soppaa ja sämpylöitä meni heti valmistuttuaan kaupaksi tasaisena virtana pitkin päivää ja etenkin soppa sai paljon kehuja ja koska epävarmoina sämpyläepisodista saatiin onneksi kehuja myös sämpylöiden maukkaudesta. Kun naiset häärsivät työn touhussa keittiössä, Jarkko urhoollisena kierrätti vieraita ympäri klubitaloa ja kertoi Klubitalon historiaa ja millaisista osiosta klubin työpainotteinen päivä koostuu. Kiinnostuneita riitti ja joidenkin matkaan tarttui jopa upouudet klubin kevät esitteet. Ulkoilmeestään paikka sai kehuja miten kodikas ja vieraanvarainen paikka Klubitalo on.

Panimme ovet kiinni 6 tunnin tehokkaan työrupeaman jälkeen ja iloksemme huomasimme, että olimme kerryttäneet melontaryhmän kassaan huimat 220 euroa. Seuraavat päivät söimme klubilla vielä keittoja joiden ruokatuotto meni melontakassaan ja laitoimme ylijääneet raakasuklaat vitriiniin myyntiin. Onneksemme klubitalon jäsenistä löytyy suklaa endorfiineja hamuavia jäseniä, joten tuottoa on kertynyt ravintolapäivien jälkeenkin pieneen tasaiseen tahtiin.

Kaiken kaikkiaan ravintolapäivät klubitalolla oli iloinen uusi haaste, ja jokainen joka osallistui toimintaan tavalla tai toisella voi olla ylpeä itsestään. Kevät on vasta aluillaan, mutta luontoryhmäläisten haaveet hapuilevat jo elokuussa tapahtuvaa melontareissua. Kanootin virratessa vesillä onkin aikaa muistella kaikkia asiakkaita ja osallistujia, jotka ovat omalta osaltaan mahdollistaneet melontareissun toteutumisen.



Terveisin,  
Lina





# TERVEELLINEN JA EDULLINEN RUOKAVALIO- LUENTO

## 10.2.2016

Kevään aikana Porvoon Klubitalolla järjestetään neljä luentoa Prakticumien opettajien ja opiskelijoiden toimesta. Ensimmäisen luennon sisältönä oli terveellinen ja edullinen talvikauden ruoka. Aihetta olivat esittelemässä kotitalousopettaja Monica Lindström sekä kaksi opiskelijaa. Luento oli erittäin mielenkiintoinen ja herätti paljon keskustelua. Alla kooste luennon sisällöstä pääpiirteittäin:

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravintosuositukset ovat muuttuneet vuonna 2014 niin, että kasviksien, juuresten, marjojen ja hedelmien tulisi muodostaa puolet vuorokauden päivittäisestä ravinnosta. Kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäisessä käytössä tulisi noudattaa Satenkaari- mallia eli kaikkia värejä tulisi syödä päivittäin. Etenkin suomalaiset juurekset ovat tällä hetkellä halpoja ja hyviä. Osta kasviksia sesongin mukaan. Suosi tuoreita tuotteita kasviksia pakasteiden sijaan. Pakastevihannesten valmistuksessa suuri osa vitamiineista tuhoutuu kun kasvikset esikeitetään ja pilkotaan. Peruna sisältää paljon tärkkelystä, joka nostaa kehossa verensokeria. Kasviksista ja vihanneksista saatu kuitu puolestaan täyttää ja nostaa verensokeria maltillisemmin.

Kana ja kala ovat eroteltu uusissa ravitsemussuosituksissa omaksi ryhmäkseen. Punaista lihaa tulisi syödä korkeintaan 500g viikossa, mukaan lukien leikkeleet. Esim. jos päivittäin käyttää 3 viipaletta meetvurstia leivällä, voi korkeintaan kerran viikossa syödä punaista lihaa ruuaksi. Lisäksi eläintuotannon kautta ihmiseen siirtyy paljon antibiootteja, joilla on ehkäisty eläinten sairastavuutta ja näin ollen parannettu tuottavuutta.

Ruokavalion rasvoista erityisesti transrasvat ovat haitallisia. Transrasvoja on usein paljon seoksissa kuten margariineissa sekä friteeratuissa ruuissa ja perunalastuissa. Ole tarkkana tuotevalinnoissa ja tutkaile tuoteselosteita. Jos tarvitsee valita, valitse mahdollisimman aito tuote. Nykyisin ihmiset saavat liikaa Omega6- rasvoja, koska tuotantoeläimille syötetään Omega6: tta sisältävää rehua. Valitse mieluummin tuote, josta saat tarvittavia rasvoja, kuten Omega3: a kalasta, kuin että söisit sen purkista pillerinä. Rypsi- ja kookosöljyt sisältävät hyviä rasvoja. Ihmiselle on aina parempi saada ravintoaineet aidosti ruuasta, kuin pillereistä ym. keinotekoisesta. Hyvin voidakseen ihmisen pitää saada rasvaa, mutta laatuun on kiinnitettävä huomiota. Erityisen hyviä rasvan lähteitä ovat maustamattomat ja suolaamattomat pähkinät, siemenet ja mantelit.

Suolaa pitää saada natriumin vuoksi, suositus on 5g mutta 1g riittää. 1 t sisältää 7g suolaa. Valmisruuat sisältävät paljon piilosuolaa, myös ketsuppi, sinappi, maustekastikkeet- ja seokset sisältävät paljon suolaa. Kotitekoisen ruoka on aina paras vaihtoehto,

koska siihen ei ole lisätty säilöntäaineita tai liikaa suolaa.

Limsoissa on sokeria ja happoa. Virvoitusjuomien sisältämä happo syövyttää hampaita, olipa se sokerillinen tai keinotekoisesti makeutettu. Keinotekoinen makeutusaine käynnistää haiman insuliinin erityksen samoin kuin sokeri, jolloin haiman insuliinintuotanto häiriintyy. On epäilty, että tämä liittyy tyyppin 2 diabeteksen esiintyvyyteen. Keinotekoisia makeutusaineita ei tulisi käyttää, ellei ole todettua diabetesta. Suosi luonnonjugurttia valmiiden maustettujen sijaan. Maustetut jugurtit sisältävät paljon lisäaineita ja sokeria. Mausta luonnonjugurtti lisäämällä marjoja ja hedelmiä.

Terveelliseen ja edulliseen ruokavalioon perehdymme seuraavan kerran keskiviikkona 6.4 kesäteeman mukaisesti.



# TERVEYTTÄ RUOASTA!

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIÄ



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUEUNTA



## Jäsenen tarina

Kaikki alkoi vuonna 2008. Olin onnellinen. Olin koulussa ahkera, mutta sainkin Hikke-leiman otsaani. Minulla oli tärkeitä ystäviä ympärilläni, mutta masennus pukkasi tuloaan joka kevät. Olin ihastunut, elin unelmissani. Sain ensimmäiset rauhoittavat lääkkeet. Välillä sattui niin paljon että menin kesken koulutunnin vessaan itkemään.

Täytin 18. Elin ja olin sosiaalinen, koin olevani tärkeä ja kokenut. Sain ahdistus- ja paniikkikohtauksia. Kuvittelin että luuni olivat poikki ja kahdesti jouduin ambulanssiin harhojeni takia. Ihastuin yhä syvemmin, mutten uskaltanut tehdä asialle mitään. Pieniä katseita, hiljaisia toiveita. Ilman ystäviäni olisin vajonnut syvälle. Tutustuin piireihin, seurustelin ja olin mielestäni hyvä, parhaiden seurassa. Asuin kavereideni luona kaksi kuukautta. Riitelin. Näin aaveita, vaivuin transsiin, kuuntelin musiikkia ja hengitys ei kulkenut. Rakastuin, mutta se teki kipeää. Leijuin pilvilinnoissa. Eräänä iltana sain tehtäväkseni kirjoittaa kirjan, kuin Jane Austen, kuvittelin nähneeni Jeesuksen ja puhuin ihmisille ajatuksen välityksellä. Minusta tuli meedio. Joku halusi ryövätä minut. Vaivuin psykoosiin.

Äitini vei minut psykiatriselle osastolle. Äiti itki. Minä puhuin ja puhuin. En muista kaikkea mitä tein. Osastolla oli hyviä ihmisiä ja minä kuvittelin, elin päässäni. Jouduin ensimmäisenä iltana eristyshuoneeseen. Pelleilin, puhuin omalla kielelläni. Hoitajat ihmettelivät että mistä tämä tyttö on tullut. Vietin yhteensä puoli vuotta osastolla. Diagnoosina skitsoaaffektiviinen häiriö. Olin suljettulla ja avoimella osastolla. Elämäni raskain puolivuosi-

tenen. Ulkoiluputaa piti odottaa monta viikkoa, ja sekin hoitajan valvonnan alaisuudessa. Tutustuin ihmisiin, ihmiset vaihtuivat. Jokaisella eri tarina, oma menneisyys. Lääkkeet vaikuttivat, vaikka olinkin ensin niitä vastaan. Aloin parantua. Keräsin kaikki päiväkirjat yhteen pakettiin, enkä vielääkään uskalla lukea niitä.

Tein ruokaa, kävin psykologilla, joka teki minulle testejä. Piirsin, kirjoitin, kävin toimintaterapiassa. Sukulaiset vierailivat, mikä oli heillekin varmasti raskasta.

Pääsin kotiin. Tutustuin uusiin ystäviini joilla oli samantyyppistä taustaa. He olivat parasta mitä minulle oli pitkään aikaan tapahtunut. Kävin klubitalolla, josta sain paljon vertaistukea. Uskalsin lähteä vaeltamaan Lappiin. Muutin omaan kotiin, jossa oli 21 neliötä. Oireet yhä vaivasivat, mutta lievemmin. Hain kouluun. Jokaisessa valintakokeessa kirjoitin tarinani, mutta tuloksetta. Pääsin kouluun. Olin aktiivinen. Masennus ja mania vähenivät.

Tänä päivänä opiskelen kolmatta vuotta. Elän joka päivä oireideni kanssa. Kamppailen. Harjoittelen hallintakeinoja. Syön kahta eri lääkettä ja unilääkkeitä. Syön lääkettä sydämen tykytyksiin ja minulla on korkea verenpaine. Kaikki kofeiini ja tupakointi on vähennetty. Koitan elää terveellisesti, syödä hyvin ja liikkua paljon. Juon kammillateetä, mikä rauhoittaa minua. Hemoglobiini on 163, mutta siitä ei kannata huolestua. Joskus elän pelossa mutta nyt tiedän että kaikki on hyvin. Joskus itken, joskus nauran. Elän kaksin poikaystäväni kanssa. Hän muistuttaa minua, että kyllä me ne oireet voitetaan, joku kaunis päivä.

Tärkeintä on, että osaan yhä unelmoida. Osaan elää, jaksan tämän kaiken. Minä selviydyn.



## Siirtymätyöohjelma

Klubitalojen jäsenille etsitään osa-aikaista työtä avoimilta työmarkkinoilta siirtymätyöohjelman avulla. Siirtymätyö on yleensä suoritustason työtä, jonka pystyy oppimaan paikan päällä. Työntekijä tekee työnantajan kanssa määräaikaisen työsopimuksen ja työstä maksetaan normaali palkka. Klubitalon ohjaaja vastaa työhön perehdytyksestä ja antaa kuntoutujalle tukea työjakson aikana. Ohjaaja myös paikkaa tarvittaessa mahdollisia poissaoloja. Yhden siirtymätyöjakson päättymisen jälkeen työtä jatkaa toinen Klubitalon jäsen. Näin mahdollisimman moni kuntoutuja pääsee hyötymään siirtymätyöstä.

Osallistuminen työelämään on tärkeä osa kuntoutumista. Työnteko luo omalta osaltaan pohjaa itsetunnolle ja elämänhallinnalle. Siirtymätyö auttaa Klubitalon jäseniä saamaan työkokemusta, lisäänsioita ja tietoa omasta työkyvystä. Siirtymätyö voi toimia myös ponnahduslautana takaisin työelämään.

Yhteistyö Klubitalon kanssa tarjoaa työnantajalle mahdollisuuden toteuttaa yhteiskuntavastuuta konkreettisella tavalla.

Porvoon Klubitalolla on tällä hetkellä neljä siirtymätyöpaikkaa, joihin jäsenet voivat työllistyessä halutessaan. Tule Klubille ja ilmoita halukkuutesi töihin!

## Tahdotko Klubitalon jäseneksi?

*Oletko vähintään 18-vuotias, sinulla on mielenterveysongelmia ja haluaisit Klubitalon jäseneksi?*

Tule tutustumaan Klubitalomme toimintaan parittomien viikkojen maanantaina klo 13:15, jonka jälkeen sovimme seuraavasta tapaamisesta.

Ainoa edellytys jäseneksi liittymiselle on, että sinulla on jossain elämänvaiheessa ollut mielenterveydellisiä ongelmia.

Ota yhteyttä ja varaa tapaaminen parittomien viikkojen maanantaina klo 13:15

Ensimmäisellä tutustumiskäynnillä tehdään talokierros ja varataan aika toiselle tutustumiskäynnille.

Toisella käynnillä tehdään jäsenhaastattelu ja täytetään jäsenkaavake.

Jäsenkaavake käsitellään viikkokokouksessa ja jäsenyyks hyväksytään.

Jäseneksi aikovan toivotaan osallistuvan viikkokokoukseen (tiistaisin klo 13:00), jolloin saa heti tiedon jäsenyydestä. Muutoin kokouksen jälkeen henkilökunnalta tai toisilta jäseniltä.





# Yksiköt esittelyssä

## Keittiö yksikkö

Keittiöyksikössä valmistetaan joka päivä lounas klubitaloyhteisölle. Lounaan valmistuksen lisäksi keittiöyksikkö tarjoaa monia erilaisia tehtäviä aina kahvilatoiminnasta kirpputorijärjestelyihin ja lounaan tarjoilusta tiskien pesuun. Tehdään yhdessä maukasta ruokaa ja maustetaan päivää hurtilla huumorilla!

Lounas maksaa 3,00 € ja ruokailuun ilmoittaudutaan klo 9:30 mennessä. Puhelimitse voi myös ilmoittautua tai perua aikaisemman ilmoittautumisen.

Lounas tarjoillaan klo 12:00.

## Keittiö yksikön tehtäviä:

- Ruokalistan suunnittelu
- Ruuan valmistus
- Pöydän kattaminen
- Kaupassa käynti
- Tiskaus
- Leivonta
- Kahvilan ylläpito
- Kukkien kastelu
- Kirpputorin järjestely ja myyntityö

## PASTA CARBONARA ALA JUUSO!

### Ainekset:

- Spagettia 400g
- Pekonia 3-4 pakettia
- 2 kananmunan keltuaista
- Mustapippuria oman maun mukaan

### Ohje:

1. Keitä spagetti (al dentte)
2. Pilko ja paista pekoni
3. Sekoita spagettia ja pekoni, lisää kananmunan keltuaiset
4. Mausta mustapippurilla ja tarjoile heti.

BY: Juuso ja Anita





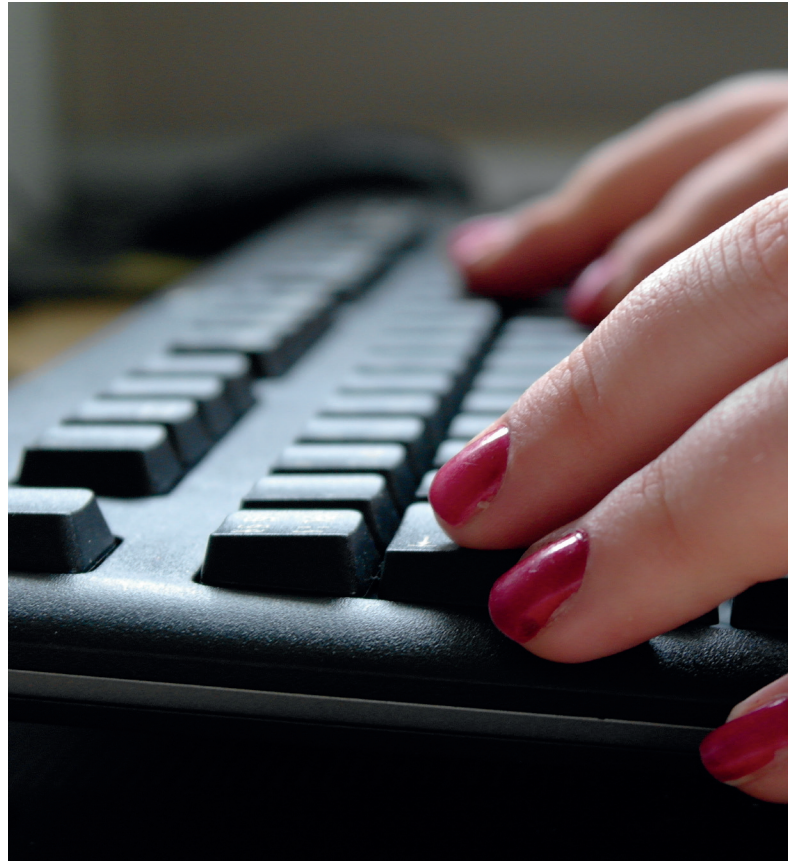
## Toimisto yksikkö

Toimistoyksikössä tehdään kaikkia mahdollisia toimistoon ja hallintoon liittyviä töitä. Nettisivujen päivitys, klubilehden toimitus ja kopiokoneen hurina täyttävät päivämme mukavalla hyörinällä.

Toimistoyksikkö on juuri ottanut käyttöön Adobe-tuoteperheen joten esitteet, mainokset, lehti, nettisivut ja esitevideo tuotetaan uuteen uskoon!

### Toimisto yksikön tehtäviä:

- Tilastointi
- Klubilehden toimitus
- Vastaanoton eli "respan" hoito
- Uusien jäsenten vastaanotto
- ATK-laitteiden virusohjelmien päivitys
- Reach-out, eli yhteydenpito toiminnasta poisjääneisiin jäseniin
- Esitteet ja mainostyöt
- Hallinnolliset tehtävät





## Luontoryhmän kuulumisia

Mikä luontoryhmä?

Porvoon Klubitalolla kokoontui vuonna 2011-2012 suuri ryhmä jäseniä suunnittelemaan vaellusta Lappiin kesällä 2012. Syksyllä 2011 aloitettiin säännölliset kokoontumiset Klubin peräkkämissä, ensimmäisellä kerralla jäseniä oli paikalla 29 eli kyseessä oli toistaiseksi eniten jäseniä kerännyt ryhmä. Ryhmässä fiilisteltiin onnistuneita luontokokemuksia, monet olivat käyneet luonnossa vaeltamassa, hiihtämässä, keräilemässä sieniä ja marjoja, armeija-aikoina ja oman koiran kanssa.

Ryhmän ohjelmassa oli ensiaputaitoja, suunnistusta kompassin ja kartan avulla, varusteiden läpikäymistä, leiriytymistä, ruoanlaittoa, tulella työskentelyä, ja kenties tärkeimpänä osiona oli turvallisuussuunnitelman tekeminen. Suunnitelma tehdään niin, että kaikki mahdolliset pienimmätkin riskit kartoitetaan riskikartoitukseen, niin että ensimmäisenä ajatuksena on välttää riskin toteutuminen kokonaisuudessaan, ja toisena jos riski toteutuu, kuinka toimitaan. Esim. tulen kanssa tehdään turvallisilla menetelmillä ja teräaseiden kanssa oikeilla tekniikoilla, ja jos jotain kuitenkin käy, niin harjoitellut ensiaputaidot tulevat tarpeeseen. Jokainen riski joka ryhmässä tulee mieleen, kirjoitetaan kartoitukseen, eikä pienintäkään pelkoa tai riskiä laiminlyödä.

Taitoja ja tietoja harjoiteltiin teoriassa Klubilla ja käytännössä maastossa. Kahtena viikonloppuna menimme maastoon vaeltamaan rinkkojen kanssa, leiriytymään ja suunnistamaan. Teimme ruokaa tulella ja keittimellä, opimme kipinämittavuorojen merkityksen ja saimme ensimmäiset rakot jalkapohjiin. Tärkeätä oli, että Lapin vaelluksella tarvittavat taidot tulivat harjoiteltua etukäteen.

Varsinainen vaellus kesti kaksi viikkoa kokonaisuudessaan. Kuivatimme jauhelihat, kanafileet ja riistakaristyk-

set Klubilla, tarkistimme varusteet sen tuhannen kertaa, ja tsemppasimme toisiamme. Lensimme Ivaloon, jossa vietimme yön hotellissa, jonne jätimme myös arvotavaroita säilöön. Seuraavana aamuna taksi vei meidät pienen hiekkatien päähän, josta aloitimme vaelluksen.

Otteita jäsenen vaelluspäiväkirjasta:

*"Kun reissu alkoi, tunteeni vaihtelivat jännityksestä pelkoon. Rinkat tuntuivat raskaalta, mutta kun pääsimme vaeltamaan, vaihtui tunteet seikkailunhaluun ja luottavaisuuteen. Maisemat olivat kauniita ja hiljaisuus huumaava. Pidimme taukoja ja valmistimme ruokaa metsän siimeksessä. Sää suosivat meitä ja keräsimme juomavetemme pienistä puhtaista Lapin puroista. Ryhmähenki oli mitä mainioin ja tunsin syvää levollisuutta katsellessani tyyntä järveä tunturin juurella. Nukuin hyvin teltassa ja nautin joka aamu mausta puuroa kuivattujen luumujen kera. Erätaidot kerätyivät pikkuhiljaa, opin tekemään tulet, leiriytymään ja ruoanlaiton vaarin vanhalla pakilla. Mieliä kulki innostuksesta haikeuteen. Eräänä päivänä kiipesimme Hammastunturille, joka oli 500 metriä korkea merenpinnasta. Kokemus oli mitä mahtavin ja maisemat upeat. Tunne ylhäällä oli huikea, ja tunsin itseni hyvin pieneksi. Illalla pulahdimme järveen ja menin aikaisin nukkumaan. Tunsin, että olin ylittänyt itseni.*

*Päivä päivältä rinkka keveni ja matka helpottui. Nautimme retkestä täysin siemauksin. Opin toimimaan yhdessä erilaisten ihmisten kanssa, erilaisissa tilanteissa. Hyttyset kiusasivat vain yhdessä leirissä ja iloksemme aurinko paistoi usein. Huomasin, ettei pohjoisessa kuulunut paljoakaan lintujen ääniä. Teimme kauppaa herkuista, jotka piristivät lepotaukoja. Kerran törmäsimme saderintamaan ja leiriydyimme nopeasti. Sateen jälkeen paistoi aurinko ja näimme upean saateenkaaren. Vietimme iltoja erätovereiden, eli laavujen, alla nuotion lämmössä. Vastoinikäymisiä oli, mutta kunnialla niistäkin selvittiin. Pohdimme, että luonnossa oppii arvostamaan jokapäiväisiä asioita kuten sähköä*

*ja juoksevaa vettä. Toisaalta ilman niitä selviytyminen oli hauskaa. Luonnossa yhteistyö ja kommunikatio nousivat tärkeäksi seikaksi. Lopuksi koimme kumiveneretken Ivalojokea alaspäin mentäessä. Kosket kuohusivat ja minua jännitti. Saavuttuamme loppupisteeseen joen rantaan, oli onnistumisen tunne mainio.*

*Mitä opin reissusta? Opin kärsivällisyyttä ja itsevarmuutta, ja tiedän pystyväni mihin vain kun vain uskallan ja tartun toimeen. Opin arvostamaan toveruutta, arkipäiväisiä asioita ja rauhallisuutta. Ylitin itseni useasti ja tiedän nyt, miten*







***toimia luonnossa tilanteessa kuin tilanteessa. Vaelsin noin 40 kilometriä 20 kiloa painava rinka selässäni ja kaipaan usein takaisin luontoon. Yhdessä ja yksin, luonto kutsuu meitä.”***

Tulevana kesänä 2016 luontoryhmä pyrkii melontareisulle kanooteilla, mahdollisena kohteena Kiskonjoen melontareitti. Keräämme varoja matkakuluja, kanoottivuokria ja ruokailukuluja varten. Olemme järjestäneet jo yhden Ravintolapäivä-tapahtuman Klubitalon tiloissa, ja seuraavaa pukkaa toukokuussa.

Jäsen, jos olet kiinnostunut lähtemään kokeilemaan melontaa, toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi

luontoryhmän kokoontumisiin tiistaisin klo 16-18. Tarvitsemme myös sinun apuasi varojen hankintaan ja seuraavan Ravintolapäivän järjestämiseen. Tule rohkeasti mukaan!

Jos olet yhteistyökumppani, tai mahdollinen luontoryhmän tukija, olisimme enemmän kuin kiitollisia kaikista mahdollisista lahjoituksista Luontoryhmällemme. Jos haluat tukea toimintaa, ota yhteyttä Klubille numeroon 040-8219585, tai sähköpostitse osoitteeseen [posti@porvoonklubitalo.org](mailto:posti@porvoonklubitalo.org).

Terveisin,

Muriseva Peura & Tuleen Puhaltaa





**Keittiö/Köket** 040-1366276 Ruokailuun ilmoittautuminen  
**Respa/Reception** 040-8219585 Tutustumis- ja vierailuajat  
**Toimisto/Byrå** 040-1366277 Siirtymätyöt  
**Johtaja** 0400-420504

Käyntiosoite: Kaivokatu 37, 06100 PORVOO  
Nettisivut: [www.porvoonklubitalo.org](http://www.porvoonklubitalo.org)  
email: [posti@porvoonklubitalo.org](mailto:posti@porvoonklubitalo.org)

Ruokailuun ilmoittautuminen on tehtävä ennen klo 9:30. Tämän jälkeen emme ota enää ilmoittautumisista vastaan.

Etukäteen voi myös ilmoittautua kirjoittamalla nimensä Keittiön kalenteriin oikealle päivälle.

## Ryhmät:

### Maanantai:

- ATK-ryhmä klo 14:30-16:00 (Juuso)

### Tiistai:

- Kirja-ryhmä klo 13:30-14:30 (Lina & Petri)  
- Luontoryhmä klo 16-18

### Keskiviikko:

- Bändi-ryhmä klo 10-12  
- Saksa klo 10-11 (Matti)  
- Rentoryhmä klo 14-16 (maaliskuun loppuun saakka, jatkuu Laaturyhmänä)  
- Laaturyhmä klo 14-16 (Ulla & Jarkko)

### Torstai:

- Taitoryhmä 14-16 (Lina)

## Cafe Vaahteran aukioloajat:

9:00-11:45, perjantaina 9:00-11:30  
13:00-16:00 perjantaina 12:45-14:15

Kahvilaostot maksetaan suoraan myyjälle, ei jätetä rahoja pöydälle!

Ruoka- ja kahvilippuja saa ostettua kahvilan aukioloaikoina ja niitä voi ostaa useamman kerrallaan.

**Rento-ryhmässä** harjoitellaan kaikenlaista rentouttavaa, jumpataan ja harjoitellaan elämönhallintaa.

**Laaturyhmässä** keskustellaan Klubitalomallin laatusuosituksista.

**Taitoryhmässä** harjoitellaan valmistamaan tuotteita, joita voi myös tehdä osana työpainotteista päivää; patalappuja, karkkipussukoita, heijastimia, aikuisten väretykskirjoja yms.

## Yhteisötyönohjausta:

Työnohjauksessa kehitämme Klubitalon toimintaa ja keskustelemme mm. arvoista ja yhteisön toiminnasta. Työnohjukset pidetään klo 14:00.

24.2. Keskiviikko  
12.4. Tiistai

## Muuta Mukavaa:

19.2. Laavuretki Epoosee lähtö klo 9:00, ilmoittaudu Klubille!

Avantouintia sovitusti, Klubilla on avain Kokkonniemen maauimalaan.

Sisäkirppis 22.-24.3. Jäsenille tarvitaan avuksi!

16.-18.5. Ulkokirppis, Jäsenille tarvitaan avuksi!

19.5. Moniäänirock-musiikkintapahtuma Kotona!

12.5. Kukanpäivän tapahtuma Humlassa!

**Lisäksi luvassa kesällä 2018 (kiinnostuksen mukaan):**

- Telttaretki
- Stensbölen vuokraus
- Luontopolku
- Porin retki
- Kotkassa vierailu
- Melontaretki Luontoryhmän kanssa

## Maanantai:

12:00 Luontokierros

13:00 Keuhkoterveystietokokous

13:30 Toimiston avoimet

14:30 ATK-ryhmä



Porvoon Klubitalo  
Borgå Clubb



## ATK-ryhmän aikataulu:

- 28.1. Viikkomaili
- 1.2. Viikkomaili
- 8.2. Reach Out
- 15.2. Reach Out
- 22.2. Office-paketti
- 29.2. Facebook
- 7.3. Salesforce
- 14.3. Salesforce
- 21.3. Tabletti+ kännykät
- 4.4. Tabletti+ kännykät

## Koulutusta:

- 10.2. klo 14:00 Terveellinen ja edullinen kausiruoka
- 9.3. klo 14:00 Ensiapu
- 6.4. klo 14:00 Terveellinen ja edullinen kausiruoka
- 13.4. klo 14:00 Siivouskoulutusta

## Iltaohjelmat:

- 28.1. Levyraati (Juuso)
- 4.2. Lautapelit (Petri)
- 11.2. Käsityö & Musiikki (Lina, Hanna, Ulla)
- 18.2. Leffa (Juuso & Aleksi)
- 25.2. Teemaruoka (Juuso)
- 3.3. Hemmotteluilta (Kirsi)
- 10.3. Lautapelit (Petri)
- 17.3. Karaoke (Matti)
- 24.3. Tietokilpailu (Matti, Juuso, Timo)
- 31.3. Yöklubi part II (Kaikki)
- 7.4. Kirppiskierros (Petri, Tiina)
- 14.4. Käsityöt & Lautapelit (Tytöt & Petri)
- 21.4. Ulkopelit
- 28.4. Wappubileet (koko yhdistys)
- 5.5. Helatorstai
- 12.5. Kukanpäivä Humlassa
- 19.5. Geokätköt (Juuso)

**Bon Appetit-ryhmä** jokaisen kuukauden toinen torstai eli 11.2., 10.3. ja 14.4.. Klubi sulkee ovet klo 11:30-13:00. Klubitalo sponsoroi ruokaa 3 € kuittia vastaan.

## Perjantai

lunas  
ttiö-  
kokous  
K-ryhmä

## Tiistai

Aamupäivällä leivontaa!  
12:00 Lounas  
13:30 Kirjaryhmä  
14:30 Viikkokokous  
16:00 - 18:00 Luontoryhmä

## Keskiviikko

10:00 - 12:00 Bändiryhmä  
10:00 - 11:00 Saksan ryhmä  
12:00 Lounas  
14:00 - 16:00 Rento-ryhmä

## Torstai

12:00 Lounas  
14:00 - 16:00 Taitoryhmä  
16:00-19:00 Iltaohjelma

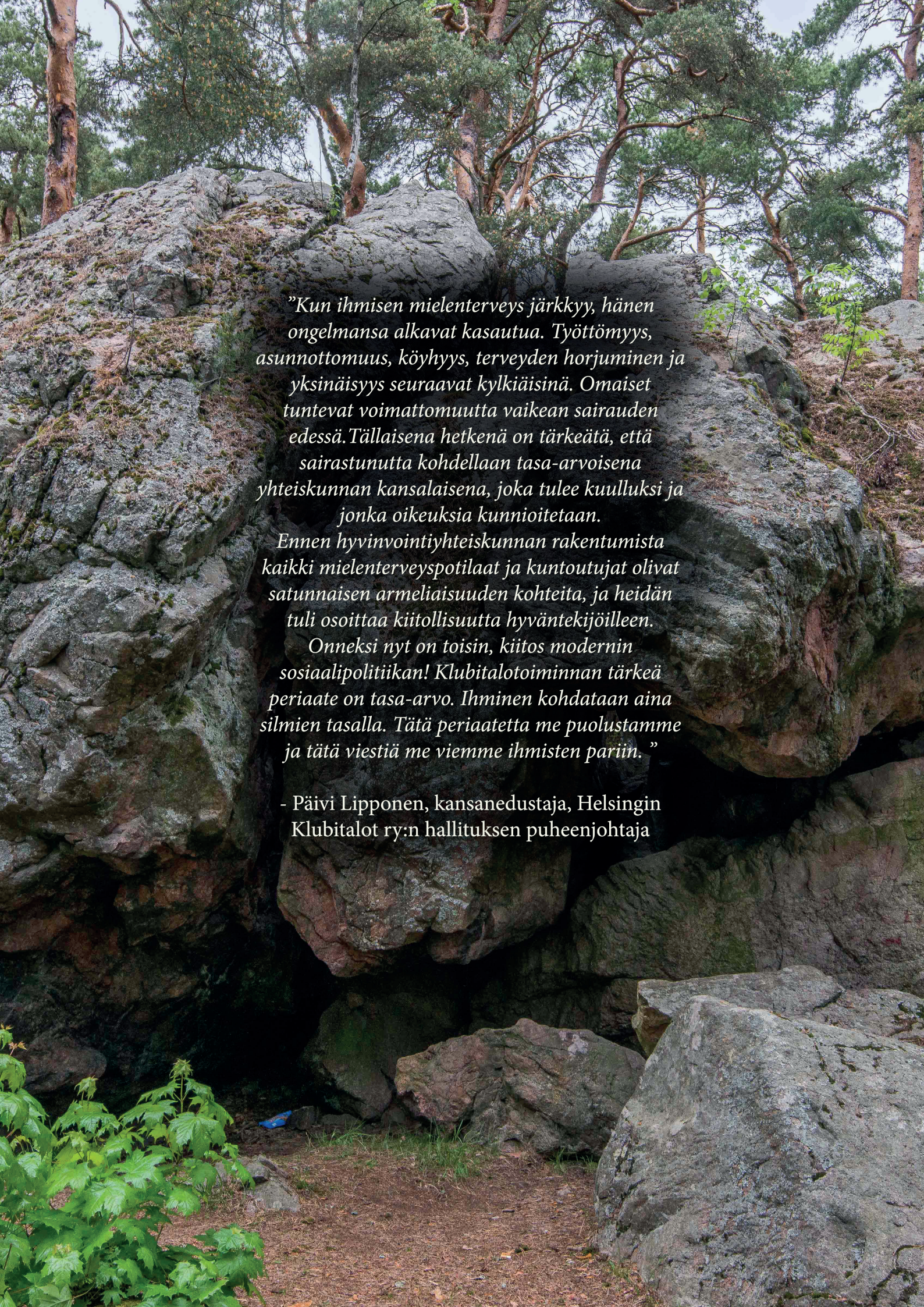
## Perjantai

11:45 Lounas  
13:00 Sähly Aurora-hallilla

Tervetuloa vaikuttamaan ja tuottamaan itsellesi mieluaisia kokemuksia Klubitalolla!





A large, mossy rock formation in a forest with pine trees. The rocks are grey and have patches of green moss. The trees are tall and thin, with green needles. The sky is overcast.

*”Kun ihmisen mielenterveys järkkyy, hänen ongelmansa alkavat kasautua. Työttömyys, asunnottomuus, köyhyys, terveyden horjuminen ja yksinäisyys seuraavat kylkiäisinä. Omaiset tuntevat voimattomuutta vaikean sairauden edessä. Tällaisena hetkenä on tärkeätä, että sairastunutta kohdellaan tasa-arvoisena yhteiskunnan kansalaisena, joka tulee kuulluksi ja jonka oikeuksia kunnioitetaan.*

*Ennen hyvinvointiyhteiskunnan rakentumista kaikki mielenterveyspotilaat ja kuntoutujat olivat satunnaisen armeliaisuuden kohteita, ja heidän tuli osoittaa kiitollisuutta hyväntekijöilleen.*

*Onneksi nyt on toisin, kiitos modernin sosiaalipolitiikan! Klubitalotoiminnan tärkeä periaate on tasa-arvo. Ihminen kohdataan aina silmien tasalla. Tätä periaatetta me puolustamme ja tätä viestiä me viemme ihmisten pariin. ”*

*- Päivi Lipponen, kansanedustaja, Helsingin Klubitalot ry:n hallituksen puheenjohtaja*