

Porvoon Klubitalo

JÄSENLEHTI NRO 84





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 työsaanti- 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.



Mielenterveyskuntoutajat 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

Tässä numerossa:

- 4 Pääkirjoitus
- 5 Fredrikan risteily
- 6 Syysruoka
- 7 Källa
- 8-11 Luonttis
- 12-13 Urheilukisat
- 14 Islanninmatka
- 15 Opiskelijahaastatteluita
- 16-18 Klubitalojen kv. laatusuosituksset
- 19 Syysinfo

Lehden toimitus:

Petri K.
Aija
Juuso
Tiina
Hanna
Matti
Ulla
Aleksi

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



Hei!
Tiesithän että meiltä saat viikottain mailia, jossa kerrotaan tarkemmin toiminnastamme. Voit tilata "uutiskirjeemme" lähettämällä mailia osoitteeseen posti@porvoonklubitalo.org



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





Pääkirjoitus

Se on sitten kesä mennyt ja syksy saapunut kaupunkiin. Lämpimien ilmojen myötä ruskaloisto tosin antaa odottaa tuloaan. Sitä odotellessa nauttikaamme viimeisistä lämmittävistä auringon säteistä. Marjoja ja sieniä olisi hyvin saatavilla mutta allekirjoittanut ei pysty lähtemään keräämään niitä kroonisten selkä- ja niskasärkyjen takia. Sääli sinänsä.

Kesällä oli erilaisia retkiä ja tapahtumia joista enemmän lehden sivuilla. Källassa kävimme virkistymässä ja meiltä kävi ryhmä Jyväskylän klubitalon kisoissa kuulemani mukaan hyvin menestyksin.

Kehittämispäivät olivat alkusyksystä ja päätettiin syksyn ohjelmasta. Iltaryhmiin voi tutustua joko tulevasta Infolehtisestä tai klubitalon Facebookisivuilta. Käykäähän tykkäämässä niin pysytte ajan hermoilla.

Klubitalo on saannut uuden siirtymätyön seurakunnalta. Kevätkummun ostarille tulee kirkon tiloihin halpa aamupala maanantaipäivisin. Toimii ainakin lokakuusta lähtien. Tietojeni mukaan tämä aamiainen maksaa 50 c puuroineen. Tilat ovat kirjaston vieressä. Eli raput ylös.

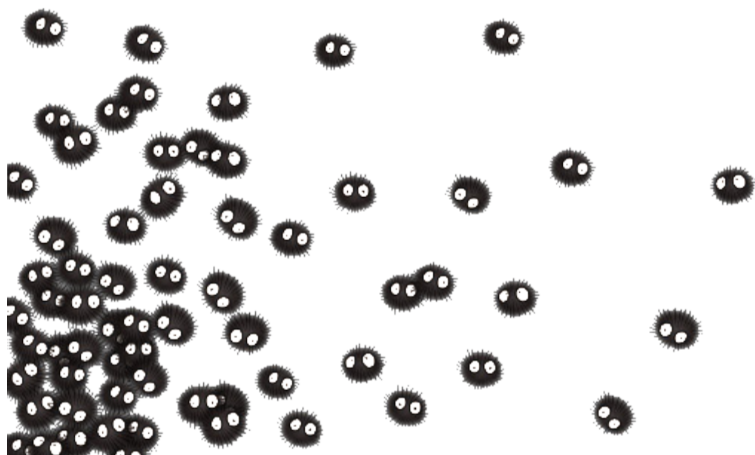
Muuten kaikki on ollut ok ja olemme syöneet hyvää ja ravitsevaa ruokaa kohtuuhinnalla.

Toivotan teille kaikille hyvää syksyä.

PetriK



Kuvassa lempikohteeni Vanhassa Kaupungissa. Koulukuja eli Pirunportaat. Luonnontilassa.



Fredrikan risteily

Olimme kivalla pikku jokiristeilyllä Porvoon joella 26.7.2016. Risteilyn järjesti Porvoon osuuspankki. Lähdimme liikenteeseen klo. 10:00 jokirannasta. Meitä oli paikalla aika paljon, saimme siis laivan täyteen. Risteily kesti noin 45min. Ensin alajuoksuun ja yläjuoksuun, oli hienoja maisemia.

Ja sitten takaisin arkeen.

Kiitoksia kaikille mukana olleille. Risteily oli oikein mukava. Suuret kiitokset järjestäjille, sääkin oli loistava.

BY: Juuso ja Aija

Risteilyn jälkeen kävimme jäätelöllä ja limulla jokirannassa.





Syksyn pata

Raaka-aineet

- 10 kpl salottisipulia, kuorittuna ja puolitettuna
- 1 kpl isoa porkkanaa, kuorittuna ja lohkottuna
- 1 kpl lehtisellerin vartta, huuhdeltuja ja paloitetu-
na
- 1/2 kpl (n.300g) lanttua, kuorittuna ja lohkot-
tuna
- 1 kpl purjoa, huuhdeltuna ja paloitetuna
- 1/2 kpl (n.500g) kerakaalia, siivutettuna
- 1 kpl palsternakkaa, kuorittuna ja lohkottuna
- nokareVoita paistamiseen
- 1 kg naudan paistia, siivottuna ja kuutioituna
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 5 dl vahvaa lihalientä
- 1 kpl laakerinlehteä
- 3 kpl tuoreen timjamin oksia
- n.10 kpl kokonaisia mustapippureita
- 1/2 tl paprikajauhetta
- n.1 tl suolaa (maista valmista ruokaa ja lisää tarvit-
taessa)

Ohjeet

1. Sulata reilun kokoinen nokare voita uunin-
kestavassa kannellisessa padassa/kasarissa. Paistele
salottisipuleita pari minuuttia. Lisää sitten joukkoon
porkkanat, sellerit, lantut, purjo, kaali ja palsternak-
ka. Sekoita ja paistele toiset pari minuuttia, kunnes
kuumenevat. Kuumenna uuni 120 asteeseen (kier-
toilma 100).
2. Sekoita vehnäjauhot hyvin lihapaloihin. Lisää lihat
pataan ja kaada päälle kuuma lihaliemi. Lisää jouk-
koon pippurit, timjami, paprikajauhe, laakerinlehti
ja suola. Sekoita hyvin.
3. Peitä kannella ja laita uuniin hautumaan useiksi
tunneiksi (itse pidin 4 tuntia ja tuli oikein hyvä). Se-
koittele joka tunnin valein ja tarkista, että lienta on
jaljella.

Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.

Resepti otettu www.kotikokki.fi

BY: Juuso



Chillailua Källassa

Elokuun alussa vietettiin taas joka vuotuiseksi perinteeksi muodostunutta ulkoilupäivää Loviisan Källassa. Minä ensikertalaisena odotin uteliaisuudella, millainen on tuo niin kehuttu alue. Kaunista on ja ihana paikka, vaikka ilma ei mitä parhain ollutkaan. Sateelta säästyttiin, mutta voimakas tuuli oli riesana. Parempi kuitenkin niin päin.

Näin Klubilaisena on mukavaa ja avartavaa tavata myös Menteran, Mielipaikan, Tellun ja Taipaleen väkeä. On hienoa, että näitä yhteisiä tilaisuuksia muutamia vuodessa on.

Aamupäivällä pelattiin mölkkyä, oleiltiin ja seurusteltiin, välillä käytiin lämmittelemässä tulien äärellä. Petanqueta oli tarkoitus pelata vielä iltapäivällä, mutta se valitettavasti jäi. Pelataan toiste. Olisi kiva oppia sitäkin.

Menteran loihdima lounas maistui meille Källailijoille. Kiitos siitä meidän kaikkien puolesta. Sauna lämpeni sillä aikaa. Kävin kurkkaamassa sitä oven raosta. Ihan hyvältä tuoksui ja näytti, vaikka se sähkösauna onkin.

Näin ensikertalaisena totean, että päivä oli mukava. Kannatti lähteä, vaikka hieman orvoksi ja irralliseksi oloni näissä Klubitalon tilojen ulkopuolella olevissa tapahtumissa tunnenkin. Ja ehkäpä en ole ainoa, josta siltä tuntuu? Kaipa nämä tapahtumat ovat juuri sitä niin tärkeää ja tarpeellista oman mukavuusalueen haastamista, tutussa ja turvallisessa seurassa.

Kaikkia kiittäen,

Tiina



Kiskonjoen kanoottiretki 29.8.-2.9-2016

Sunnuntai 28.8. kotona

Tunnen kuinka jännitys alkaa pikkuhiljaa nousta. Olen pakannut tavarat sekä tarkistanut ne ja nyt rinka painaa noin 20 kiloa. Sain jälleen isältäni lainaan rinkan, teltan ja kuivasäkkejä. Huomenna lähdemme aamuvarhain. Jännittävälle reissulle lähtevät Ulla, Alekski, Marcus, Lina, Akseli ja minä. Olemme vuokranneet kanootit ja varusteet Vähäveden melontakeskukselta ja olemme pitkin alkuvuotta keränneet varoja mm. ravintolapäivän voimin. Vihdoin pääsemme matkaan!

Alkuperäisen suunnitelman mukaan meloisimme viidessä päivässä 70 kilometriä, mutta ilman merelle melomista matkaa taittuu 56 kilometriä. Toivon saavani ikimuistaisen kokemuksen, kärsivällisyyttä ja itsensä voittamista hyvässä seurassa.

Maanantai 29.8. Salainen saari

Aamulla saavuimme järven rantaan, josta saisimme kanootit melontakeskuksen Ristolta. Lähdimme noin kello 10 matkaan hieman tuulisessa ja sateisessa säässä. Melontaparit olivat Ulla & Alekski, Marcus & Akseli sekä Lina & minä. Melominen oli vielä hieman vaikeaa, mutta pitkin matkaa sitä kehittyi todella hyvin. Puolentoista tunnin päästä pysähdyimme ”Erkkisaareen” ja nautimme lounaaksi tuorejuusto-pinaatti-riisi muhennosta. Ulla löysi ison kasan kanttarelleja, ja niitä löytyikin hyvin pitkin matkaa. Sade piiskasi matkallamme Salaiseen saareen. Matkaa kertyi noin 14 kilometriä. Olo oli märkä, mutta helpottunut. Etappi oli raskas, mutta tunsin ylittäneeni itseni. Selkä oli hieman kipeänä, mutta säuna rentoutti. Uimme viileässä vedessä ja kuivatimme märät vaatteet saunan lämmössä. Ilta palaksi ruisleipää ja makkaraa. Oli ihanaa nukkua kuivassa ja pehmeällä pedillä mökissä. Osa meni aikaisin nukkumaan ja muut jäivät vielä fiilistelemään. Opin että sitkeys palauttaa, haastavammissakin paikoissa.

Tiistai 30.8. Raatosaaari

Heräsimme aikaisin mökissä, noin kello 7. Aamupalaksi söimme puuroa pähkinöiden kera. Pakkasimme tavarat ja siivosimme. Lähdimme matkaan kello 10-11. Ilma oli pilvinen mutta ilta päivällä aurinko iloitsi meidän kanssamme. Pysähdyimme pienessä saaresa kahvitauelle. Itselläni oli mukana chai latte, joka lämmitti tauoilla kehoa ja mieltä. Nyt olimme vaihtaneet pareja, ja matka taittui hitusen verran nopeammin. Ulla & Alekski jatkoivat, Lina Marcuksen kanssa ja minä Akselin. Matkalla oli hauska rupertella niitä näitä ja fiilistellä yhdessä. Välillä menimme vikaan, mutta onneksi huomasimme sen ajoissa. Suunnistimme kartan ja kompassin avulla, mutta myös Marcuksen GPS tuli käyttöön. Isonniemen jälkeen alkoi Myllyjoki ja sen varrella rantauduimme laiturille ja lounastimme hiekkatien varrella. Söimme Akselin kanssa kanttarellisienirisottoa. Myllyjoki kapeni kauniiksi kaislikoksi ja lumoavaksi satumetsäksi. Ison kosken eteen sattuessa kannoimme rinteessä varusteet ja kanootit kosken ohi. Se oli hieman jännittävää, mutta koski oli hyvinkin kaunis. Kahlasimme kosken lopussa Linan kanssa. Nurmella laukkasi valkoinen hevonen ja tunnelma auringonpaisteessa oli mitä mainioin. Joki muuttui järveksi ja saavuimme tämän päivän etappiin Raatosaaareen. Se sai nimensä lehmänraadoista joita oli aikanaan haudattu sinne. Ilta aurinko helli meitä ja pystytimme teltat. Söimme ilta palaa ja istuimme nuotiolla tähtiyön loisteessa. Tänään meloimme noin 16 kilometriä.





Keskiviikko 31.8. Pappilanniemi

Teimme aamutoimet Raatosaassa, kasasimme teltan ja purimme leirin. Olen nukkunut todella hyvin teltassa. Aamulla järveä peitti kaunis usva. Tästä suuntasimme Sikajärvelle. Menimme pienen sillan ali, jonka jälkeen kumisaappaani olivat täynnä vettä. Kärkelässä rantauduimme ja Risto roudasi kanootti autolla ison kosken ohi, noin kilometrin matkan. Minä ja Lina pääsimme autokyydillä ja Risto kertoi paikan historiaa. Tulimme Kärkelänjoelle, jossa täytimme vesivarat ja vedimme kanootti joelle. Katsoimme loppureitin kartasta. Siitä meloimme kapeiden kaislikkojen ja metsän läpi Kurkelanjärvelle. Sen jälkeen taas jokiosuudelle ja joen varrella lounas hiekkarannalla. Söimme Linan kanssa linssikeittoa kaikilla höysteillä. Matka jatkui Toijaan asti. Pikkuylässä kävimme ruokakaupassa ja vettä hakemassa. Söimme jäätelöä ja ostimme herkkuja, kuten suklaata ja hedelmiä. Rannasta oli lyhyt matka Pappilanniemeen, jossa rantauduimme. Laitoimme saunan päälle ja saunoimme sekä polskimme viileässä järvedessä. Leiriydyimme ja illalla istuimme nuotiopaikalla. Akseli keksi loistavan tavan paistaa lettuja ja herkutteimme niitä iltapalaksi. Illalliseksi teimme myös spagettia ja soijarouhekastiketta. Meloimme jälleen noin 14 kilometriä. Pappilanniemessä oli siis sauna ja leirirakennus. Akseli nukkui siellä, Ulla ja Aleksa saunalla, Marcus erätoverissa ja minä ja Lina teltassa. Aloimme jo kehittyä teltan pystyttämisessä. Niemi oli rentouttava ja nautinnollinen.

Torstai 1.9. Aijala

Aamulla heräilimme ja teimme aamutoimet. Akseli ja Lina kävivät Riston kanssa hakemassa lisää vettä Toijasta, sillä vesivarat olivat vähissä. Lähdimme melomaan kovaan vastatuuleen 8 kilometrin pituis-ta Kirkkojärveä. Välillä tuntui ettei liiku ollenkaan, ja tarpominen tuulella oli voimauttava kokemus. Tuntui että jos tämän selviää, selviää mistä vain. Lounastimme pienessä poukamassa, jossa oli myös Haapaniemen linnan rauniot. Selätettyämme järven





se muuttuikin jo joeksi ja päädyimme Aijalan sillalle. Törmäsimme pariin nuoreen jotka metsästivät pokemoneja. He nimesivät myös meidät pokemoneiksi. Löysimme leiripaikan pieneltä kukkulalta tien vierestä. Leirissä teimme Linan kanssa mausteista riisimuhennosta ja keskustelimme syviä. Sytytimme nuotion ja istuimme myöhään tulen äärellä. Keitimme teet pannullamme nuotiolla. Retki oli lopuillaan ja kiitimme hyvällä mielellä toistemme seurasta.

Perjantai 2.9. Latokartanon koski

Aamulla nukuimme hyvin ja pitkään. Yöllä metsässä kuului linnun huutoa, pitkänkin aikaa. Lina keitti puurot ja nautimme aamuteet sekä kahvit. Lähdimme viimeiselle rutistukselle kello 12 aikoihin. Tulimme Kiskonjoelle ja matkaa oli vain neljä kilometriä. Padon kohdalla vedimme kanoottit rantaa pitkin padon ohi. Loppumatkasta näimme lauman lehmä laiduntamassa sekä joutsenia. Jokien varrella näkyi myös paljon kurkia. Kartanon rannassa oli retken loppupiste. Otimme ryhmähalit ja valokuvat. Tunnelma oli haikea mutta innostunut.



Mitä jäi mieleen?

Retken varrella oli ylä- ja alamäkiä, mutta kaikesta selvitettiin. Aika tuntui kuin lentävän, kun oli mukavaa ja olo virkeä. Tuntui kuin sää olisi heijastanut mielialaa. Parhaita hetkiä oli pelon voittaminen ja tiukoista paikoista selviäminen. Löysimme uutta sisua, opimme omanlaista huumoria, kohtasimme toveruutta ja hyvää joukkuehenkeä. Tärkeää oli rentoutuminen nuotiolla, voimahalaukset, kauniit maisemat, hyvä ruoka, saunominen ja uiminen sekä palautuminen. Mieli palaa jo takaisin luontoon.

Marcuksen aka Snorlaxin sanoin:

Reissun opetus oli "voita pelkosi ja jatka matkaa".

Kiittäen,

Hanna



Klubitalojen väliset urheilukilpailut 31.8.2016

Lähdimme matkaan Näsin ABC:n pihalta klo 6:00 aamulla kohti Jyväskylän Laukaata.

Oli melkoisen viileä aamu. Meitä lähti matkaan yhteensä seitsemän edustamaan Porvoota.

Matkalla oli oikein kauniita maisemia kuten aurin-gonnousu ja pelloilla sumua. Ja pysähdyimme ker-ran kahvilla ja syömässä aamupalaa.

Perille päästyämme oioimme jäseniämme pitkän automatkan jälkeen.

Sitten menimme ilmoittautumaan mölkky-turnaukseen, ja haimme ruokaliput. Ruoka oli todella hyvää. Ja odotellessamme pelasimme minigolfia.

Ennen mölkky-turnauksen alkua jumppasimme po-rukalla.

Meillä alkoi hyvin mölkky-turnaus ja päästiin ihan finaaliin asti. Jolloin tulimme toiseksi kilpailussa.

Mölkky-turnauksen välissä suoritimme rastikilpailun rasteja, jossa oli mm. Trombi, eli sidottiin vierus-toverin kanssa vierekkäiset jalat yhteen narulla ja

linkkasimme yhdessä rataa pitkin kuin viestissä ja viimeinen joka valittiin, oli sitten pupujussi. Eli hyp-pi renkaan läpi ja takaisin jolloin aika pysäytettiin. Samaa viestintää jatkettiin pallokikkailussa. Jolloin menimme tötsöjen välistä ja potkaistiin pallo maa-liin ja siitä sitten veimme seuraavalle pallon. Siinäkin otettiin aikaa. Lopuksi oli paperipallojen heitto, pyö-reiden reikien läpi jossa oli erikokoisia reikiä, mitä pienemmästä reijästä sai läpi sitä korkeampi piste. Ja voitimme Rastikilpailun.

Siellä olisi ollut myös oikeiden pikku pokemonien metsästystä, kartan avulla. Mutta siihen emme ehti-neet.

Saimme kolme eri diplomia, jossa oli osallistuminen, rastikilpailun voittaja ja mölkky-turnauksen toinen sija. Ja palkintoja oli jakamassa itse Arja Koriseva.

Lopuksi lähdimme joskus neljän aikaan kohti Por-voota. Meillä oli erittäin hyvä porukka matkassa, ja hyvä joukkue.

Paikka oli todella hieno ja kilpailut oli järjestetty to-della hyvin. Olimme väsyneitä mutta tyytyväisiä.





Shakki-Matti Islannissa

Sain talvella tietää että minulla on mahdollisuus päästä mukaan Islannin matkalle Feenix-kodin tuttu- jen kavereiden kanssa. Muut matkalaiset olivat Feenix-kodin kavereita, 3 jäsentä ja 3 ohjaajaa.

Matkamme alkoi maanantai-aamuna 6.6.klo 08.15 Vantaan lentoasemalta. Lentoyhtiömme nimi oli Iceland Air. Lentokone oli tukalan ahdas, mutta matkamme oli kuitenkin turvallinen. Laskeuduimme Keflavikin lentoasemalle, Reykjavikkiin. Olimme varanneet käyttööme tilataksin koko matkamme ajaksi, osoittautui onnistuneeksi ideaksi, liikkuminen saarella oli mukavampaa taksin kanssa. Saavuimme hotellillemme, jossa olimme varanneet puolihoidon, aamiaisen söimme hotellilla, muut ateriat söimme ulkona. Majoittumisen jälkeen käväisimme vielä kaupungilla ostoksilla. Jonka jälkeen palasimme hotellille nukkumaan.

Tiistaipäivänä teimme meriretken pienellä laivalla. Menimme aika kauas ulapalle, jossa oli mahdollisuus bongata valaita. Kun olimme päässeet ”paremmille apajille” valaita alkoikin sukella meren pintaan. Valaita ei näkynyt kovinkaan pitkää aikaa meren pinnalla, mutta siitä huolimatta se oli elämys. Kun olimme kotoutuneet meriretkeltämme, menimme syömään hampurilaiset.

Kun olimme nukkuneet yön yli hotellissa, lähdimme keskiviikko-aamuna tilataksillamme maaseudulle. Nähtävää riitti sielläkin. Luonto ja maisemat ovat Islannissa täysin erilaiset kuin Suomessa. Kuumia lähteitä ei Suomen kamaralla näy. Niissähän kie-

huva vesi pulppuaa maan pinnan alta. Nähtävää olivat myös Geysirit, joissa kuuma höyry ruiskahtaa korkealle taivaalle vedenpinnan alta muodostaen kapean höyrypatsaan, joka toistuu monta kertaa jatkuvasti. Nämä nähtyämme, alkoi paluumatkamme. Pysähdyimme korkean vesiputouksen viereen. Sekin oli todellinen nähtävyys. Putous oli todella korkea. Vähän matkan päässä oli pieni lampi, joka oli syvällä maanpinnan alapuolella. En tiedä miten vesi vaihtui lammessa, koska en nähnyt veden tulevan lampeen, enkä menevän sieltä pois.

Palattuamme keskiviikkoiltana menimme taas syömään tällä kerralla Pihvipaikassa. Pihvit maistuivat.

Kun olimme nukkuneet, heräsimme aikaisin torstai-aamuna. Jouduimme lähtemään tosi varhain Keflaviikkiin, lentoasemalle autollamme. Pääsimme lentokoneeseemme, ja palasimme Helsinkiin. Perillä Vantaalla olimme noin klo13.00. Helsingistä sitten Porvooseen ja Elimäelle.

Islanti matkakohteena oli näkemisen ja kokemisen arvoinen. Ollenkaan ei ollut metsiä ja maaperä oli tuliperäinen. Ihmiset olivat ystävällisiä, melkein pä arkoja. Matkamme aikana jalkapallon EU- mestaruus- turnaus eivät olleet vielä alkaneet, Islantihan on kaikkien yllätykseksi selvinnyt turnaukseen. Yllätykset jatkuivat, kun Islanti voitti kovan jalkapallomaan toisen toisensa perään, ja selvisi lopulta 8 parhaan mukaan. Muusta Islannin urheilumenestyksestä en tiedä. Sen verran voin kertoa, että kuuluisa Shakin-MM-ottelu Bobby Fischerin ja Boris Spasskin välillä pelattiin Reykjavikissä loppukesästä 1972. Silloinhan maailmassa elettiin kylmän sodan aikaa, ja amerikkalaisen Fischerin voitto pitkään Neuvosto-Liiton jatkuneen Shakkihegemonian jälkeen oli tervetullutta. Bobby Fischer kuoli Islannissa alkutalvesta 2007, hän eli silloin maanpaikolaisena, eikä saanut turvapaikkaa muualta kuin Islannista. Hänet haudattiin Islantiin.

Kotiin päästyäni keitin kunnon vahvat kahvit ja ajattelin, että kyllä Suomi on aina Suomi.

Kiitän Feenix-kotia, ohjaajia ja matkakavereita mukavasta matkasta Saareen.

Shakki-Matti



Opiskelijahaastatteluita

Opiskelija Neean haastattelu

Olen nimeltäni Neea Muhonen. Täytän tänä vuonna 26 vuotta. Minulla on avomies ja kaksi kissaa. Porvoossa olen asunut 16 vuotta. Olen syntynyt Porissa. Olen viihtynyt Porvoossa hyvin.

Olen opiskellut merkonomiksi ja parturi- kampaajaksi jonka jälkeen tein töitä itsenäisenä yrittäjänä parturi -kampaajana. Sen jälkeen hakeuduin henkilökohtaisen avustajan töihin. Töiden ohella aloin opiskella lähihoitajaksi. Tavoitteena on valmistua lähihoitajaksi syksyllä 2016. Olen innostunut oppimaan uusia asioita ja olen avoin kaikelle uuden oppimiselle. Hoitotyössä minua kiinnostaa ihmisten auttaminen ja hyvinvointi. Harjoittelun jälkeen olen kesälomalla heinäkuussa. Olen ollut työharjoittelijana vanhainkodissa, kehitysvammaisten työllisyyttä ja osallisuutta tukevassa toiminnassa, sekä lasten päiväkodissa.

Osaamisalani on mielenterveys ja päihdetyö, ja näihin tähtään mielelläni. Klubitalolla olen viihtynyt oikein hyvin, ja olen tuntenut itseni tervetulleeksi. Klubilla on mainio porukka. Harrastan ulkoilua ja kotona kissojen kanssa leikkimistä, sekä matkustelua ulkomailla. Klubitalolla on kaikki mielestä hyvin. En seuraa urheilua telkkarista.

Klubitalo kiittää sinua työpanoksestasi Klubitalolla. Toivotamme sinulle hyvää jatkoa kaikissa töissäsi ja harrastuksissasi!

Haastatteli Shakki- Matti



Opiskelija Merjan haastattelu

Olen Merja Pekkala, lähihoitajaopiskelija. Olen syntynyt Lapissa, Pelkosenniellä. Kotiseudullani kesällä on yötön yö, ja talvella kaamosaika. Muutin Lapista Porvooseen vuonna 2014. Viihdyn Porvoossa todella hyvin, ihmiset ovat ystävällisiä ja Porvoo on kaunis kaupunki. Suurimman osan työurastani olen ollut yksityisyrittäjänä palvelualalla. Halusin hoitoalalle, koska ihmisten auttamistyö kiinnostaa.

Harrastan luontoa, valokuvausta ja liikuntaa. Kirjojakin luen. Telkkaria tulee katsottua enemmän talvella. Klubitalolle halusin harjoittelemaan, koska mielen-terveystyö kiinnostaa minua. Klubitalolla on ollut kivaa, ja olen tuntenut itseni tervetulleeksi.

Klubitalolaiset kiittävät sinua työpanoksestasi Klubilla, ja toivotamme sinulle kaikkea hyvää jatkossa.

Haastatteli Shakki-Matti



Klubitalotoiminnan kansainväliset laatusuosituksukset

Klubitalojen kuntoutusmalli määritellään klubitalotoiminnan kansainvälisissä laatusuosituksissa, joista maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö on sopinut konsensusperiaatetta noudattaen. Näissä laatusuosituksissa ilmaistut periaatteet ovat klubitaloyhteisön menestyksen kannalta keskeisessä asemassa autettaessa psyykkisesti sairastuneita ihmisiä tulemaan toimeen ilman sairaalahoitoa ja samalla saavuttamaan sosiaalisia, taloudellisia, koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteita. Laatusuosituksukset toimivat myös jäsenten perusoikeuksien määrittelyä ja eettisenä ohjesääntönä henkilökunnalle, hallitukselle ja hallintoon osallistuville henkilöille. Laatusuosituksukset edellyttävät Klubitalon toimivan paikkana, joka kunnioittaa jäseniään ja antaa heille mahdollisuuksia.

Laatusuosituksukset luovat pohjan Klubitalojen laadunarvioinnille Kansainvälisen Klubitalojen kehittämisskeskuksen (Clubhouse International) sertifiointiprosessissa.

Kahden vuoden välein maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö käy läpi nämä laatusuosituksukset ja muuttaa niitä tarpeen mukaan. Tätä prosessia ohjaa Clubhouse Internationalin laatusuosituksien Standards Review Committee, joka koostuu eri puolilla maailmaa toimivien, Clubhouse Internationalin sertifikaatin saaneiden Klubitalojen jäsenistön ja henkilökunnan edustajista.

JÄSENYYS

1. Jäsenyys on vapaaehtoinen ja aikarajoitteeton.
2. Klubitalo päättää uusien jäsenien hyväksymisestä. Jäseneksi pääsee kuka tahansa psyykkisesti sairastunut henkilö, ellei hän sillä hetkellä merkittävästi uhkaa klubitaloyhteisön yleistä turvallisuutta.
3. Jäsenet valitsevat, kuinka he hyödyntävät Klubitaloa ja keiden henkilökuntaan kuuluvien kanssa he työskentelevät. Jäseniä ei velvoiteta osallistumiseen sopimusten, aikataulujen tai sääntöjen avulla.
4. Kaikilla jäsenillä on tasavertainen oikeus käyttää kaikkia Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia riippumatta diagnoosistaan tai toimintakyvystään.
5. Jäsenet voivat halutessaan olla mukana kirjoittamassa kaikkia asiakirjoja, jotka koskevat heidän osallistumistaan Klubitalon toimintaan. Kaikki tällaiset asiakirjat allekirjoittaa sekä jäsen että henkilökuntaan kuuluva.
6. Jäsenillä on oikeus palata milloin tahansa

klubitaloyhteisöön poissaolon pituudesta riippumatta, mikäli heidän paluunsa ei aiheuta uhkaa klubitaloyhteisölle.

7. Klubitalolla on tehokas järjestelmä yhteyden pitämiseksi niihin jäseniin, jotka eivät käy Klubitalolla, alkavat eristäytyä yhteiskunnasta tai ovat sairaalahoitossa.

HENKILÖSUHTEET

8. Kaikki Klubitalon kokoukset ovat avoimia sekä jäsenille että henkilökunnalle. Klubitalolla ei ole sellaisia muodollisia, pelkästään jäsenille tai pelkästään henkilökunnalle tarkoitettuja kokouksia, joissa keskusteltaisiin toimintaan liittyvistä päätöksistä ja jäseniin liittyvistä asioista.

9. Klubitalossa on henkilökuntaa riittävästi tukemaan jäsenten sitoutumista mutta niin vähän, ettei henkilökunta selviydy velvollisuuksistaan ilman jäsenten aktiivista osallistumista.

10. Klubitalon henkilökunnalla on yleisluonteinen työnkuva. Koko henkilökunnalla on yhteinen vastuu työllistymisestä, asumisesta, ilta-, viikonloppu- ja juhlapäivätoiminnasta ja yksiköiden toiminnasta. Klubitalon henkilökunnalla ei ole klubitalotyön ohella muita suuria velvoitteita, jotka ovat ristiriidassa jäsenten ja henkilökunnan suhteiden erityisluonteen kanssa.

11. Vastuu Klubitalon toiminnasta on jäsenillä ja henkilökunnalla ja viime kädessä Klubitalon johtajalla. Keskeistä tässä vastuussa on jäsenten ja henkilökunnan sitoutuminen kaikkeen Klubitalon toimintaan.

TILAT

12. Klubitalo on erillinen toimija, jolla on oma nimi, osoite ja puhelinnumero.

13. Klubitalolla on omat toimitilat. Se on erillään mielenterveyskeskuksista ja laitoksista, eikä sen tiloja käytetä muuhun toimintaan. Klubitalon tilat on suunniteltu niin, että ne mahdollistavat työpainotteen päivän ja ovat samalla viihtyisät ja kooltaan tarkoituksenmukaiset sekä viestittävät arvostusta ja kunnioitusta.

14. Jäsenet ja henkilökunta pääsevät kaikkiin Klubitalon tiloihin. Pelkästään henkilökunnalle tai pelkästään jäsenille tarkoitettuja tiloja ei ole.

TYÖPAINOTTEINEN PÄIVÄ

15. Työpainotteinen päivä sitouttaa jäsenet ja henkilökunnan yhdessä, rinta rinnan, huolehtimaan Klubitalon toiminnasta. Klubitalo kiinnittää päähuomion jäsenten vahvuuksiin, taipumuksiin ja kykyihin, joten Klubitalon työpainotteiseen päivään ei saa sisältyä lääkehoitoa eikä päiväkeskus- tai terapiatoimintaa.

16. Klubitalolla tehdään yksinomaan työtä, joka syntyy Klubitalon toiminnasta ja Klubitaloyhteisön kehittämisestä. Maksullinen tai ilmainen työ ulkopuolisille henkilöille tai yhteisöille ei ole hyväksyttävää Klubitalolla. Jäsenille ei makseta palkkaa mistään klubitalotyöstä, eikä mitään keinotekoisia palkkiojärjestelmiä ole.

17. Klubitalo on avoinna vähintään viitenä päivänä viikossa. Työpainotteinen päivä vastaa tavanomaisia työaikoja.

18. Klubitalo on organisoitu yhdeksi tai useammaksi työyksiköksi, joissa kussakin on riittävästi henkilökuntaa, jäseniä ja mielekästä työtä täysipainoisen ja sitoutumista tukevan työpainotteisen päivän toteuttamiseksi. Yksiköiden kokouksia pidetään jäsenten ja henkilökunnan suhteiden ylläpitämiseksi sekä päivän töiden organisoimiseksi ja suunnittelemiseksi.

19. Kaikki Klubitalon työ on suunniteltu auttamaan jäseniä saamaan takaisin omanarvontuntonsa, itsetuottamuksensa ja mielekkyyden elämälleen. Sen ei ole tarkoitus olla mihinkään tiettyyn työhön valmentavaa koulutusta.

20. Jäsenillä on mahdollisuus osallistua kaikkiin Klubitalon töihin, myös hallintoon, tutkimukseen, jäseneksi ottoon ja perehdyttämiseen, yhteydenpitoon poissaoleviin jäseniin sekä henkilökunnan työhön-ottoon, valmennukseen ja arviointiin, suhdetoimintaan, edunvalvontaan ja Klubitalon vaikuttavuuden arviointiin.

TYÖLLISTYMINEN

21. Klubitalo mahdollistaa jäsentensä paluun ansio-työhön siirtymätyön, tuetun työn ja itsenäisen työn avulla. Siksi Klubitalolla ei ole jäsenten työllistymistä varten sisäistä liiketoimintaa, erillisiä liikeyrityksiä eikä suojatyöpaikkoja.

Siirtymätyö

22. Klubitalolla on oma siirtymätyöohjelma, joka tarjoaa jäsenoikeutena mahdollisuuksia avoimilla työmarkkinoilla työskentelyyn. Klubitalon siirtymätyöohjelmaan kuuluu oleellisena piirteenä se, että Klubitalo takaa sijaisen kaikille siirtymätöpaikoille jäsenten poissaolojen ajaksi.

koille jäsenten poissaolojen ajaksi.

Lisäksi siirtymätyöohjelma täyttää seuraavat peruskriteerit:

a. Halu tehdä työtä on tärkein yksittäinen tekijä, joka ratkaisee mahdollisuuden päästä siirtymätyöhön.

b. Jäsenellä on mahdollisuus päästä uuteen siirtymätyöpaikkaan riippumatta siitä, kuinka hyvin hän on onnistunut edellisissä siirtymätyöpaikoissa.

c. Jäsenet työskentelevät työnantajan toimitiloissa.

d. Työnantaja maksaa suoraan jäsenille yleisen palkkatason mukaisen palkan mutta vähintään minimipalkan.

e. Siirtymätyöpaikat kattavat laajan valikoiman erilaisia työmahdollisuuksia.

f. Siirtymätyö on osa- ja määräaikaista, yleensä 15–20 tuntia viikossa, kestoltaan

6–9 kuukautta.

g. Jäsenten valitseminen ja valmentaminen siirtymätyöhön on Klubitalon, ei työnantajan vastuulla.

h. Klubitalon jäsenet ja henkilökunta laativat siirtymätyöpaikkoja koskevia raportteja kaikille asianomaisille tahoille, jotka käsittelevät jäsenten etuuksia.

i. Siirtymätyöpaikoista vastaavat Klubitalon henkilökunta ja jäsenet, eivät siirtymätyöhön erikoistuneet henkilöt.

j. Klubitalon sisällä ei ole siirtymätyöpaikkoja. Taus- taorganisaatiossa olevien siirtymätyöpaikkojen täytyy olla Klubitalon ulkopuolella ja täyttää kaikki edellä mainitut kriteerit.

Tuettu ja itsenäinen työ

23. Klubitalolla on tuetulle ja itsenäiselle työlle omat ohjelmat, joiden tarkoitus on auttaa jäseniä hankkimaan työtä, säilyttämään työpaikkansa ja saamaan entistä parempia työpaikkoja. Klubitalotoiminnassa tuetulle työlle ominaista on se, että Klubitalo pitää yhteyttä jäseneseen ja työnantajaan. Jäsenet ja henkilökunta ratkaisevat yhdessä, millaista tukea ja kuinka usein tarvitaan ja missä paikassa tätä tukea annetaan.

24. Itsenäisessä työssä käyvillä jäsenillä on edelleen käytettävissään kaikki Klubitalon tukimuodot ja palvelut, kuten etuuksiin liittyvä etujen ajaminen sekä apu asuntoasioissa ja hoidollisissa, oikeudellisissa, taloudellisissa ja henkilökohtaisissa asioissa. Heillä on edelleen myös oikeus osallistua Klubitalon ilta- ja viikonlopputoimintaan.

KOULUTUS

25. Klubitalo auttaa jäseniä pääsemään ammatillisiin ja koulutuksellisiin tavoitteisiinsa hyödyntämällä paikkakunnan koulutusmahdollisuuksia. Jos Klubitalolla on myös sisäistä koulutustoimintaa, siinä hyödynnetään merkittävästi jäsenten opetus- ja ohjaustaitoja.

TALON TOIMINTA

26. Klubitalo sijaitsee alueella, jonne pääsee paikallisliikenteen kulkuneuvoilla niin, että sekä toimintaan osallistuminen että siirtymätyössä käyminen on mahdollista. Klubitalo tarjoaa tai järjestää toimivia vaihtoehtoja silloin, kun julkiset kulkuyhteydet ovat puutteelliset.

27. Klubitalon jäsenet ja henkilökunta tarjoavat yhteiskunnallisia tukipalveluja. Yhteiskunnalliset tukipalvelut on sijoitettu Klubitalon työyksiköihin. Niihin kuuluu oikeuksiin ja etuuksiin liittyvä apu, asuminen ja terveiden elämäntapojen edistäminen sekä apu laadukkaiden terveydenhoidon, mielenterveyden, lääkinnän ja päihdehuollon palvelujen hankkimisessa yhteiskunnalta.

28. Klubitalo on sitoutunut järjestämään kaikille jäsenille valikoiman turvallisia, asianmukaisia ja kohtuuhintaisia asumisvaihtoehtoja, myös mahdollisuuksia itsenäiseen asumiseen. Klubitalolla on käytettävissään nämä kriteerit täyttäviä asumismahdollisuuksia, tai ellei ole, Klubitalo kehittää oman asunto-ohjelmansa.

Klubitalojen asunto-ohjelmat täyttävät seuraavat peruskriteerit:

- Jäsenet ja henkilökunta vastaavat toiminnasta yhdessä.
- Jäsenet asuvat asunnoissaan omasta halustaan.
- Jäsenet valitsevat asuntonsa sijainnin ja huoneto-verinsa.
- Toimintatapoja ja -periaatteita kehitetään Klubitalon muun kulttuurin kanssa yhdenmukaisella tavalla.
- Tuen määrää lisätään tai vähennetään jäsenen kulloistenkin tarpeiden mukaan.
- Jäsenet ja henkilökunta ylläpitävät aktiivisesti yhteyksiä auttaakseen jäseniä säilyttämään asuntonsa etenkin sairaalahoitajaksojen aikana.

29. Klubitalo arvioi vaikuttavuuttaan objektiivisesti ja säännöllisesti, mihin kuuluu maailman klubitaloverkoston akkreditointi.

30. Klubitalon johtaja, jäsenet, henkilökunta ja muut asianosaiset osallistuvat klubitalomallia käsittelevään kahden tai kolmen viikon koulutukseen koulutusoikeudet saaneessa Klubitalossa.

31. Klubitalolla on virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa iltaisin ja viikonloppuisin. Juhlapäiviä vietetään niiden varsinaisina kalenteripäivinä.

RAHOITUS, JOHTO JA HALLINTO

32. Klubitalolla on itsenäinen hallitus, tai jos se on liittynyt taustaorganisaatioon, sillä on erillinen neuvoo-antava hallitus. Tämä koostuu henkilöistä, jotka ovat sellaisessa yhteiskunnallisessa erityisessä, että he voivat tarjota Klubitalolle taloudellista, oikeudellista, lainsäädännöllistä, työllistymistä edistävää, potilasetujärjestöihin liittyvää ja yhteiskunnallista tukea sekä etujen ajamista.

33. Klubitalo laatii oman budjettinsa ja noudattaa sitä. Hallitus hyväksyy budjetin tai neuvoo-antava hallitus tukee sitä. Hallitus tai neuvoo-antava hallitus tarjoaa materiaalia ja antaa suosituksia budjettia varten ennen tilikauden alkua ja seuraa budjetin toteutumista säännöllisesti tilikauden aikana.

34. Henkilökunnan palkat ovat kilpailukykyisiä verrattuna vastaavista tehtävistä maksettaviin palkkoihin mielenterveysalalla.

35. Klubitalolla on asiaan liittyvien viranomaisten tuki ja kaikki tarpeelliset luvat. Klubitalo toimii yhteistyössä sellaisten henkilöiden ja organisaatioiden kanssa, jotka voivat lisätä Klubitalon vaikuttavuutta yhteiskunnassa.

36. Klubitalolla on avoimia keskustelutilaisuuksia ja toimintatapoja, jotka tekevät mahdolliseksi jäsenten ja henkilökunnan aktiivisen osallistumisen päätöksentekoon, yleensä konsensusessa, asioissa, jotka koskevat hallintoa, toimintaperiaatteista sopimista sekä Klubitalon tulevaisuuden suuntalinjoja ja kehittämistä.



Porvoon Klubitalo SYYSIMFO 2016

Kaivokatu 37, 06100 PORVOO

Respa 040-8219585 Tutustumis- ja vierailuajat

Keittiö 040-1366276 Ruokailuun ilmoittautuminen

Toimisto 040-1366277 Siirtymätyöt

Johtaja 0400-420504

www.porvoonklubitalo.org

posti@porvoonklubitalo.org

Iltaohjelmat SYKSY 2016:

- 15.9. Ulkopelit (Aija)
- 22.9. Sieni/Puolukkaretki (Ulla)
- 29.9. Geokätköily (Juuso & Jarkko)
- 6.10. Sieni/Puolukkaretki (Ulla)
- 13.10. Hyvinvointi-ilta (Aleksi)
- 20.10. Tietovisa (Juuso & Matti)
- 27.10. Karaoke (Matti & Aleksi)
- 3.11. Yöklubi
- 10.11. Leffailta (Risto & Aleksi)
- 17.11. Hyvinvointi-ilta (Ulla)
- 24.11. Käsitöitä (Lina & Ulla)
- 1.12. Kirppiskierros (Petrik & Tiina)
- 8.12. Levyraati (Tuomas)
- 15.12. Joulujuhla

Viikkokalenteri syksyllä 2016:

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10:00 Luova ilmaisutaito (Johanna Nurmimaa)	13-14 Englannin ryhmä	10:30 Saksan ryhmä	10:30 Kevyt jumppa (bremer)	13-14 Nyytin sähly
13:00 Keittiökokous	14:30 Talo-/ toimistokoko us	14:30-16 Laatu paja	13-16 Media workshop	14-15 Juuson ATK-Paja
14-16 Luova lataamo	16:00 Pertin pelit		16-19 Iltaohjelma	

Voit tilata meiltä viikottaisen uutiskirjeen,

lähetä sähköpostia osoitteeseen:

posti@porvoonklubitalo.org

Ryhmien sisällöt ja paljon muuta tietoa ja viihdykettä tarjolla facebookissamme!



*”Voita pelkosi
ja
jatka matkaa”
-Snorlax*

Tiesithän että voit saada
meiltä viikottain mailia, jossa
kerrotaan tarkemmin toiminnasta. Voit
tilata ” uutiskirjeemme” lähettämällä
sähköpostia osoitteeseen:
posti@porvoonklubitalo.org
olemme myös facebookissa!



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

