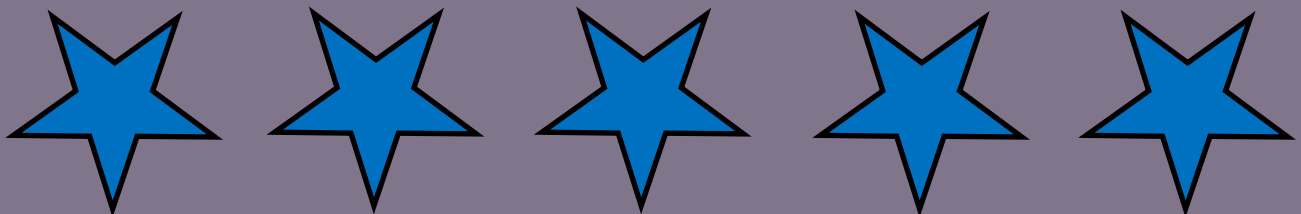


Kimppa

1/2019 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti



TÄSSÄ NUMEROSSA

1/2019

Kansikuva, toimitus

Tervehdys kaikille klubitalolta

Iloa ja voimaa vapaaehtoistoiminnasta

Hetta - Alta - Kilpisjärviretki

Hetta - Alta - Kilpisjärviretken kuvat

Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät

Hyvää mieltä yhteisestä puuhastelusta

Vitsit vähissä

Runoja

Aivojumppaa

Hallitus 2020

Toimintakalenteri

Hyvää joulua

Takakansi

Sivu 3, Suvi H

Sivu 4, Hanna R

Sivu 5, Sami H

Sivut 6-7

Sivu 8, Sami H

Sivu 9, Suvi H

Sivu 10, Keijo L

Sivu 11, Pentti L

Sivu 12, Maija P

Sivu 13, Toimitus

Sivu 14, Toimitus

Sivu 15, Toimitus

Sivu 16, Toimitus

Toimitus: Sami, Hanna, Keijo, Suvi, Pentti, Maija

TERVEHDYS KAIKILLE KLUBITALOLTA!

Minua pyydettiin kirjoittamaan lehteen pieni esittely minusta, Suvista, siitä uudesta työntekijästä, joka aloitti työt 1.4. kuluvaan vuoteen. Aika on mennyt todella nopeasti, joulukuun koputtelee ovelle jo. Kiitos teille kaikille, on ollut ilo tehdä töitä klubitalolla teidän kanssanne. Joka päivä on mukava tulla töihin. Olen hyvin kiitollinen, että tulini valituksi tähän työhön.

Kukapas se Suvi sitten siellä klubitalolla onkaan? Suvi on hyvässä iässä oleva sairaanhoitaja ja geronomi, 2 lapsen äiti ja yhden miehen vaimo joka rakastaa saunomista, rock-musiikkia, kirjoja ja takkatulta. Irtokarkit, inkivääri ja avanto ovat myös asioita joita ilman ei pärjää, samoin sup-lauta ja lumikengät. Luonto on minulle paikka, jossa löytyy rauha ja hiljaisuus. Torniossa pidän töiden jälkeen majapaikkaa eli koti on Torniossa.

Töitä olen tehnyt hoitoalalla erilaisissa paikoissa. Ikäihmiset ovat olleet lähellä sydäntäni, siksi päädyin opiskelemaan vanhustyötä enemmän ja valmistuin geronomiksi 2016, sairaanhoitajaksi valmistuin 10- vuotta aikaisemmin.

Yhdessä ry:n toimintaan tutustuin sairaanhoitajaopintojen aikana, kun tein ensimmäistä työharjoittelua klubitalolla, joka silloin sijaitsi torin reunalla Keskussairaalan kupeessa. Kotona on edelleenkin, muistona tuosta ajasta, hyllyssä puuauto, jonka teimme yhdessä. Kipinä jäi kytemään mielen asioihin, mutta työelämä kuljetti toisaalle.

Talvella 2019 tein rohkean päätöksen ja jätin taakseni vanhustyön. Kaveri vinkkasi facebookissa tästä työstä. Ajattelin että se ei pelaa joka pelkää—teen nyt niin kuin sydän sanoo. Ja täällä ollaan nyt. Työn iloa täynnä. Tulkaahan käymään talolla osallistumassa ja vaikuttamassa, hymyillä kun tavataan!

Iloa ja valoa päiviin, talolla tavataan!

Suvi, toiminnanohjaaja klubitalolla



ILOA JA VOIMAA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

Yhdessä ry:ssä pyörähti käyntiin vapaaehtoistoiminta keväällä 2019, kun talolle palkattiin uusi toiminnanohjaaja Suvi Hiltula

Vapaaehtoistoiminta on tärkeää, koska se tarjoaa hyvää mieltä, sisältöä elämään ja vertaisuutta. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana 11 henkilöä, ja lisäksi saa tulla jos vain oma jaksaminen ja voimavarat sen sallivat.

Vapaaehtoistyö on avointa muillekin kuin mielenterveyskuntoutujille, joten jos tunnet jonkun mukavan henkilön, joka haluaisi tulla mukaan tähän talon toimintaan, niin hänelle voi ehdottaa osallistumista vapaaehtoistyöhön. Ihan automaattisesti vapaaehtoiseksi ei kuitenkaan pääse, vaan hakijat haastatellaan ennen tuloa mukaan porukkaan. Näin varmistetaan että vapaaehtoinen ymmärtää minkälaisesta toiminnasta on kysymys, ja että hän on sitoutunut työhön sekä sopii iloiseen "vapaaehtoisjengiimme":)

Vapaaehtoistoimijat työskentelevät talolla vähintään 4h kuukaudessa. Mitä vapaaehtoinen sitten tekee? No, hän voi esimerkiksi toimia kokemusasiantuntijana, ryhmänohjaajana tai pitää taloa iltaisin auki tai vaikka tilastoida kävijämääriä. Työ voi siis olla melkein mitä vain työtä, jota tehdään talon hyväksi. Työstä ei makseta palkkaa, mutta Yhdessä ry:n vapaaehtoistoiminta järjestää virkistytymistä toimijoille.

Yhdessä ollaan käyty ravintolassa syömässä, sekä yhteinen konsertti-ilta on myös tulossa. Kokoonnumme säännöllisesti palaverin merkeissä ja kerran kuukaudessa postilaatikosta tipahtaa kuukausikirje. Toimijat pääsevät myös kouluttautumaan RYTKE-verkoston kautta. RYTKE-verkosto kokoaa Lapin ja Oulun vapaaehtoistoimijoita yhteen säännöllisin väliajoin. Tapahtumissa vapaaehtoiset voivat tutustua toisiinsa ja saada virikkeitä.

Kiinnostuitko klubitalon vapaaehtoistoiminnasta? Tai tunnetko jonkun hyvän tyypin joka haluaisi toimintaan mukaan? Suvi on arkipäivisin talolla, joten voit vaikka "nykäistä häntä hihasta" ja kysyä asiasta lisää. Ja toki me vapaaehtoistoimijat vastaamme myös kysymyksiin :)



Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme,
Hanna Riihimäki klubitalon vapaaehtoistoimija

P.S: Tammikuussa 2020 on tulossa uusi vapaaehtoistoiminnan peruskurssi asiasta kiinnostuneille.

HETTA - ALTA - KILPISJÄRVIRETKI

11.6 Tiistai: Lähdimme aamulla iloisella joukolla kohti Enontekiötä. Matkalla söimme runsaan lounaan seisovasta pöydästä ruokapaikka Hyvässä Padassa. Iltapäivällä saavuimme Enontekiölle. Ensin vierailimme Tunturilapin luontokeskuksessa, jossa katsoimme pienen esittelyvideon Pallas-Yllästunturin kansallispuistosta ja sen monipuolisesta eläimistöstä. Sen jälkeen jatkoimme viihtyisään Hetan Majataloon, jossa yövyimme. Loppupäivän ohjelmassa oli makkaranpaistoa kodassa ja osa lähti 1,6 km mittaiselle luontoreitille (Jyppyrän luontopolku). Sen lopussa oli näköalakohta, josta oli hienot näkymät ympäröivään maastoon. Illalla kävimme vielä rentoutumassa saunan löylyissä.

12.6 Keskiviikko: Seuraavana aamuna söimme maukkaan aamupalan ja sen jälkeen vierailimme Enontekiön komeassa kirkossa. Sitten matkamme jatkui kohti Altaa. Matkalla pysähdyimme Koutokeinossa, joka on Ruija sisämaassa sijaitseva kunta Norjan puolella Finnmarkin läänissä. Asukkaita siellä on n 3000 ja suurin osa on saamelaisia. Se onkin Saamelaisuuden keskuspaikka. Koutokeino on pinta-alaltaan (9700 neliökilometriä) Norjan suurin kunta. Sieltä matkamme jatkui Altaan, jonne saavuimme iltapäivällä. Altan kaupunki sijaitsee Finnmarkin läänissä Pohjois-Norjassa Alattionvuonon ympäristössä. Siellä on asukkaita n 14 500. Majoituimme viihtyisiin pieniin mökkeihin Alta River Camping-leirintäalueelle. Paistoimme pihalleella kodassa maistuvat makkarat. Osa lähti vierailemaan Alta- museoon ja samalla kävimme jäämeren rannalla maistamassa raikasta merivettä. Kävimme myös keskustassa ihailmassa revontulikirkkoa ja shoppailemassa Amfi- kauppakeskuksessa.

13.6 Torstai: Aamulla söimme maukkaan itse keitetyn puuron ja retkievää, jonka jälkeen lähdimme kohti Kilpisjärveä. Reitti tarjosi mahtavia maisemia jylhine lumipeitteisine vuorineen. Pysähdyimme välillä nauttimaan maisemista ja söimme retkievää. Uusi kokemus olivat useat vuorten sisään rakennetut tunnelit, joiden läpi ajoimme. Iltapäivällä saavuimme Kilpisjärvelle ja söimme aluksi maukkaan päivällisen. Majoituimme viihtyisään Kilpisjärven retkeilykeskukseen, joka sijaitsee Saanatunturin kupeessa. Osa lähti pienelle luontoreitille ihastelemaan tsahkaljärven pientä vesiputousta.

14.6 Perjantai: Aamiaisen jälkeen lähdimme kohti Kemiä. Matkalla söimme jälleen tutusta ja turvallisesta Ruokapaikka Hyvässä Padassa maittavan aterian. Kahvilla kävimme vielä Pellon Vihreällä pysäkillä. Kotiin saavuimme iltapäivällä. Suuret kiitokset kuuluvat työntekijöille (Kirsi ja Suvi) ja vapaaehtoiselle avustajalle Jessikalle. Unohtaa ei sovi myöskään rattimestaria Juhaa, joka ohjasi meitä ammattilaisen ottein välillä varsin mäkisillä ja mutkaisilla teillä. Mieleenpainuva retki oli takana ja taas saimme "yhdessä" aimo annoksen mielenvirkistystä.







Kulttuuri ja yleisurheilupäivät

Leppävirta

Matkasimme Leppävirralle bussilla 14 iloisen urheilijan voimin. Kesän aktiiviset treenit tuottivat loistavan tuloksen:) Yhdessä voitimme murskaavasti kolmannen kerran peräkkäin yhdistyskisan ja pokaali (poika) jäi meille pysyvästi:)



HYVÄÄ MIELTÄ YHTEISESTÄ PUUHASTELUSTA

Klubitalolla on puuhasteltu syksyn aikana monenlaista. Kävijöillä on ollut mahdollisuus osallistua erilaisiin ryhmiin . Syksyllä ovat olleet toiminnassa tutut vanhat ryhmät kuten tiistaiturinat, perjantairyhmä, liikkumaankin on päässyt Samin johdolla ja uimahalliin on päässyt mielenterveyden keskusliiton korttia näyttämällä ilmaiseksi.

Uusia juttujakin on kokeiltu. Tiistaisin virtaa musiikista ja vasara ja nauvoja ryhmä on vuorotelleet. Osallistuja on ollut hyvä määrä ja palaute on ollut positiivista ja kannustavaa. Musiikki ryhmässä on tutustuttu eri maiden musiikkiin ja keskusteltu musiikin positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin.

Vasara ja nauvoja ryhmässä nikkaroitiin porukalla lintuille ruokintakylä. Eräskin kävijä sanoi, että on ilo katsoa kun tehdään yhdessä hyvillä mielin. Nyt on linnuilla ja oravilla paikka ja me voimme talvella seurata heidän touhujaan voimavirtapistteestä, joka on seuraava projektimme talolla. Tuleppa sieki katsomaan mikä on homman nimi!

Keskiviikkoisin talon mentyä kiinni, ovat nuoret kokoontuneet viettämään aikaa talolla. Yhdessä on tehty pizzaa, käyty laavulla makkaran paistossa ja pidetty levyraatia. Kävijöiden toiveesta kokeillaan talon auki pitämistä myös iltaisin vapaaehtoisvoimin. Talolla on pidetty heijastin työpaja ja juhlittu yleisurheilukisojen upeaa menestystä kakkukahvein.

Kaikkea mukavaa on tehty kävijöiden toiveita kuunnellen. Jos Sinulla on herännyt jokin kiva juttu, mitä voisi tehdä talolla, kerro ihmeessä meille, met olema täällä teitä varten!



VITSIT VÄHISSÄ

Millainen on laihialainen poreallas? -

Lautasellinen hernekeittoa ennen kylpyammeeseen menoa.

Laihialaispappi kertoo kirkossa ennen ko-lehdin keräämistä että lottokuponki on sopiva kolehtiin vain siinä tapauksessa et-tä se annetaan ennen lottoarvontaa.

Laihialainen makasi sienestysretken jäl-keen kipeänä Vaasan sairaalan munuais-osastolla. Ylistarosta kotoisin oleva vaimo mäkätti vieressä: Siitäs sait kun et raas-kinut ostaa värillistä sienikirjaa.

Miksi blondi paistoi kinkkua viisi päivää yhteen menoon?

- Ohjeen mukaan piti paistaa kaksi tuntia kiloa kohden ja hän painoi 60 ki-loa.

Mitä blondi teki, kun näki hissin seinällä kyltin: 5 henkilöä tai 600 kiloa?

- Kiirehti soittamaan neljä ystävää pai-kalle.

Mies oli mennyt blondin kanssa naimisiin ja blondi oli aivan surkea ruoanlaittaja. Eräänä päivänä Blondi kyseli miehel-tään:

- Mitenkä minä valmistan paistettuja makkaroita?

- No, aivan samalla tavalla kuin eilen paistettua kalaa, vastasi mies.

Kuluu jonkin aikaa ja blondi kutsuu mie-hensä syömään samalla todeten:

- Eipä kyllä paljoa jäänyt makkarasta jäljelle kun poistin sisukset.

Miksi kivi ei päässyt baariin?

Se sammalsi.

Mitä puolalainen uimaopettaja sa-noi oppilaalleen?

Polski.

Kuulitko miehestä, joka antoi vai-molleen lahjaksi kirjan "Kuinka säästän satasia"? Joo, sen jälkeen vaimo pakotti miehen lopettamaan tupakanpolton ja viinanjuonnin.

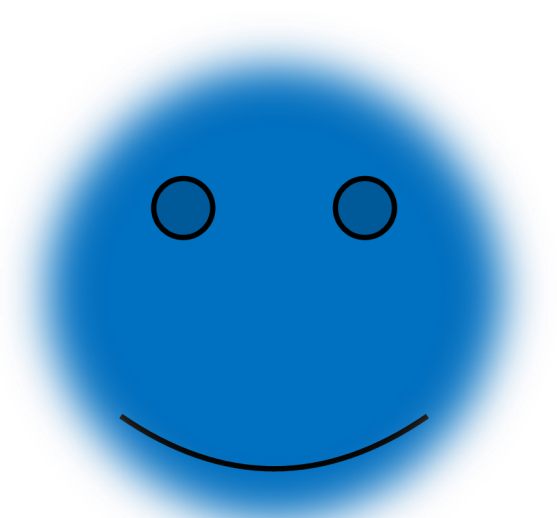
Helsinkiläispoika nousi Kuopiossa linja-autoon ja kysyi kuskilta:

Kummasta päästä nouseaan pois, edestävai takaa?

Ee ou väliä, ne pysähtyy yhtä ae-kaa.

Autokauppias Roivainen kehaisi:

Minä aloitin tyhjästä ja nyt minul-la on kaksikymmentä miljoonaa velkaa.



Silta ja Maja

Sinä unena nousit ja uneksi jäit
ohi kaikkien unien unettomain.
Unelman, toiveen kauneus sun nosti.

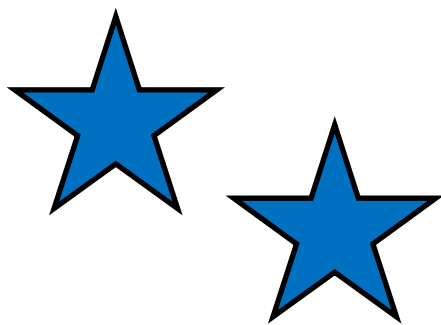
Helkkyi harppu sun huulillasi
soi sävel, kauno, mi mielen ilahdutti
syksyn tiellä talven alla.

Ja yhä se joki sieltä juoksee
yhä kaartuvat sillat uni painaa
ja unehtui eilinen ilta viinimaljan
välkkyvään.

Sä yksin nyt portin suljet kukkasten
hymyä et huomaa sulosoinnuin tuulos-
ten säestää.

Ui lammella heinäsorsa poikasensa pe-
rässään. Jo vanhus törmän nousee, on
ilta tietää hän.

Ja sydän heltyy, oi isä anteeksi saat.
Elämän ruhtinas kalat antoi. Uutena
uuskevät kimmeloï.



Ihmiset etsivät toisiaan tässä yön
hämärässä.

Vain hiljaisuudessa tunnen sydäme-
ni lyönnit.

Vaillako olisit rakkauttani en voisi
sitä antaa.

Sillä nämä harhailevat kädet suoje-
levat nyrkeissään pettymystä ja
vääryyttä.

Rikkoutunut sisimpäni kulkevat öisin
junat vieden haaveitani, suruani,
itsesääliäni vuosien takana unien
haamut.

Tehdään tähän missä nyt olemme
Silta ja Maja.

Silta kulkea ja kohdata, Maja asua
ja rakastaa.

Sulkekoon varjoonsa meidät pimein-
kin yö. Yhdessä me jaksamme. Ja
vieköön masennuksen junat tuskan
metrot lauluttomat laulut kauas
pois.

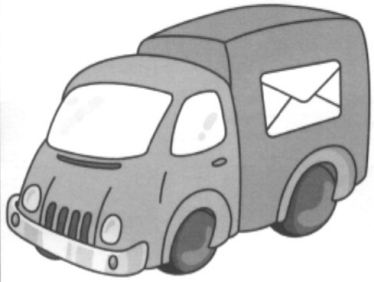
Laulamme rakkaudestamme toisil-
lemme ja hänelle, joka ymmärtää
eksyvää ihmistä. Suojelee ja väsy-
mättä

etsiä ja aina löytää. Tuo tähän ma-
jaamme, jossa laulu, rakkaus ja lä-
heisyys sortuvat uupuneelle voimaa
ja lohdutusta ja toivoa.

AIVOJUMPPAA

16
KULJETTAA KIRJEITÄ
10 €

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TIMO MÄKI	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
	23		5		18	1	1	13	13	23		7		6
10	6	1	19	18	5		17		23	13	23	24	1	7
	21		18		9	7	1	1	22	1		12		16
6	3	8	3	16	3		20		5	20	8	7	21	7
1		7									4		2	
23	6	23	3							12	16	1	11	7
9		19									21		1	
2	17	17	1							8	4	6	23	7
4		16								23		4		6
19	6	2	15		8		19		15	16	7	8	23	7
	2		13	23	1	15	2	8	2	17		8		22
24	1	24	7		9		16		19	7	17	7	8	7
	17		5	6	17	5	8	3	17		4		23	
9	23	16	2		17		4		1	8	15	7	13	7
	13		12	13	4	9	19	19	7		15		14	
19	4	13	12	7		4		7	4	18	2	22	7	17
1		2		21	3	6	8	23	17	3		3		23
10	23	14	14	1		11		17	2	16	22	23	13	2
7		2		17	23	23	8	7		5		17		19



"Kuningaskryptot—lehti 10 / 2019:

HALLITUS 2020

PUHEENJOHTAJA

Pulkkinen Rauno

VARSINAISET JÄSENET

Saarinen Mika

Alaperä Riitta

Lempinen Riitta

Kurkela Anu

VARAJÄSENET

Riihimäki Hanna

Rönkä Heikki



TOIMINTAKALENTERI

Syksylle

klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
8 - 9.30	AAMUKAHVIT	AAMUKAHVIT	AAMUKAHVIT	AAMUKAHVIT	AAMUKAHVIT		
			Talolla siivous klo 8 – 10.00			TALO KIINNI	
10.00	TYÖNJAKO	Tiistaituri- nat klo 10 – 10.45	TALO AUKEAA	TYÖNJAKO	TYÖNJAKO		
12.00	TYÖNJAKO/ RUOKAILU	KAHVILA AUKEAA Uimahalli klo 12 – 14.00	KAHVILA 12 – 14.30	TYÖNJAKO/ RUOKAILU	TYÖNJAKO/ RUOKAILU		12.00-15.00 TALO AVOINNA/ RUOKAILU
	12.50 KLUBI- KOKOUS						13.30 – 15.00 KARAOKE PARILLISET VIIKOT
13.00	KAHVILA 13 - 13.30				KAHVILA 13 – 14.30		
	13.30 - 14.30 SRK:n ryhmä 13.30 - 15.00 Sähly / Tervahalli	Musiikista virtaa- ryhmä joka toinen viikko klo 13.00 – 15.00 alkaen 10.9 Vasara ja nauloja- ryhmä joka toinen viikko klo 13.00 – 15.00 alkaen 17.9		Keilaus klo 14 – 15.00/ Keilahalli	13.30 -15.00 Perjantairyh- mä vaihtuvilla teemoilla. Klo 12.30 – 14.00 Sosiaalisklubi parillisina viikkoina Kemin psykiatrian poliklinikalla		

*Tumma taivas jouluyönä,
tähdet tuikkii valovyönä.
Ilmassa on ripaus taikaa,
rauhallista joulun aikaa.*

*Klubitalon väki toivottaa kaikille jäsenille
ja yhteistyökumppaneille riemullista
joulujuhlaa ja iloista uutta vuotta
2020☺*

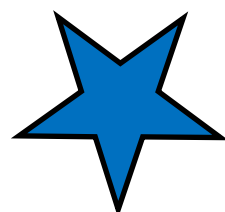
Terveisin:

Yhdistyksen työntekijät

Suvi, Kirsi, Sami

Hallitus

Vapaaehtoiset





OSOITE:

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi

Puh: 040 1735 234

Email: kemin.klubitalo@suomi24.fi

Facebook: Yhdessä ry:n klubitalo

AUKIOLOAJAT:

Arkena klo 8.00—15.00

Keskiviikkona klo 10—15.00

Sunnuntaina klo 12.00—15.00

LISÄTIETOJA SAAT:

Klubitalolta

Työntekijät:

Kirsi Anttila

Puh: 0400 326 103

Suvi Hiltula

Puh: 0400 326 104

Sami Hyväri

