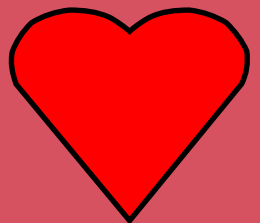
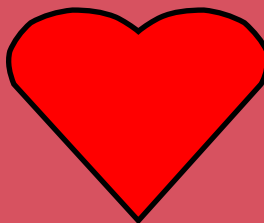
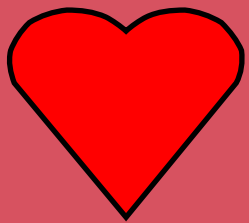
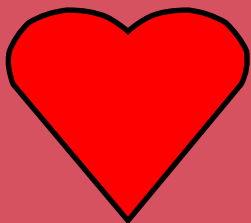
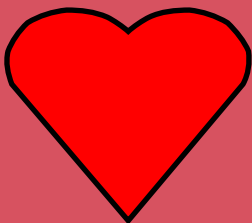
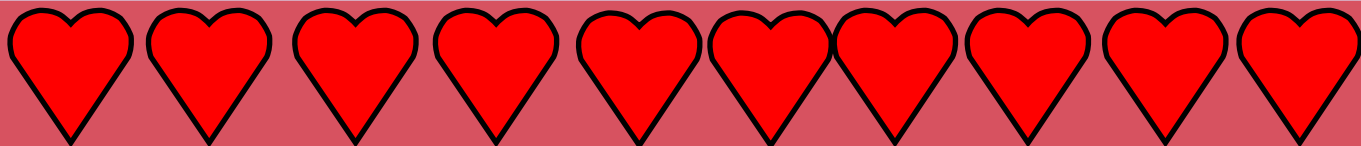


Kimppa

2/2016 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti





TÄSSÄ NUMEROSSA

2/2016

Kansikuva sivu 1, Keijo

Joululeivontaohje sivu 3, Anu

Sturen päivä Klubilla sivut 4 ja 5, Sture, käännös opiskelija Jenna

Aavasaksan retki sivu 6, Sami

Anun matka Rhodokselle sivu 7, Anu

Syötteen retki sivut 8 ja 9, teksti Rauno, toimitus valitsi kuvat

Yleisurheilukisat sivu 10, Sami

Mtkl tiedottaa sivut 11, 12 ja 13 toim. Soile ja Sami

Kemin kaupunki tiedottaa sivut 14 ja 15 toim. Soile ja Sami

Heikin haastattelu sivut 16 ja 17, Soile ja Anu

Taideryhmä esittäytyy sivu 18, Soile

Vitsit vähissä sivu 19, Keijo

Sosiaaliklubin esittely sivu 20, Airi Sattavaara

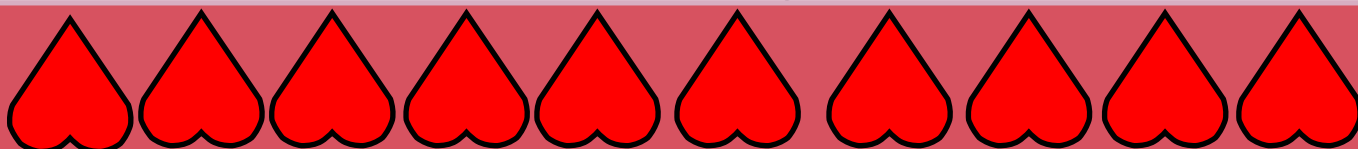
Ristikotehtävä sivu 21, Tarja

Hallituksen kokoonpano sivu 22, toimitus

Viikko-ohjelma sivu 23, toimitus

Takakansi sivu 24, koonnut Sami

Toimitus: Soile, Anu, Sami, Keijo, Kirsi, Rauno, Pekka



LUUMU-KANELIKAKKU

Piparmurupohja

150 g piparkakkuja

100 g voita

1 tl kanelia

Täyte

4 liivatelehteä

2 dl vispikermaa

2 prk Valio maustettua rahkaa luumu-kaneli

1 rki sokeria

1 ½ rkl mantelilikööriä

Puolukkakastike

4 dl puolukoita

2 ½ dl vettä

½ - ¾ dl sokeria

2 tl maissitärkkelystä

Valmistusohje

Murskaa piparkakut monitoimikoneessa tai muovipussissa. Kiehauta voi ja kaneli kattilassa. Nosta levyltä. Sekoita voisulaan piparimurut. Taputtele seos leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuon (Ø 22 cm) pohjalle ja n. 3 cm ylös reunoille.

Paista murupohjaa uunin alatasolla 175 asteessa 7 - 8 min. Anna jäähtyä.

Laita liivateet pehmenemään kylmään veteen n. 5 min ajaksi.

Vaahdota kerma. Yhdistä rahka, sokeri ja likööri. (Halutessasi voit korvata liköörin 2 tl:lla vaniljasokeria.)

Valuta vesi liivatelehdistä. Sulata ne pienessä kattilassa 1 rkl:aan kiehuvan kuumaa vettä. Lisää liivate rahkan joukkoon ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Lisää kermavaahto.

Kaada täyte jäähtyneen pohjan päälle. Jätä pinta aaltoilevaksi. Peitä kelmulla. Anna hyytyä jääkaapissa n. 4 tuntia tai yli yön.

Puolukkakastike

Mittaa kattilaan puolukat ja vesi. Anna kiehua keskilämmöllä n. 3 min. Purista marjat siivilän läpi. Makeuta mehu sokerilla. Sekoita maissitärkkelys pieneen tilkkaan kylmää vettä. Sekoita puolukkamehuun ja anna kiehua hetkisen. Tarkista maku. Jäähdytä.

STURES INFORMATION ABOUT THE DAILY PLACES FOR HANDICRAFT PEOPLE

My name is Sture Eriksson and I live in Lycksele in Swedish Lappland. I am a member of Kemi clubhouse and I have been mental illness from the 2 of August 1971. I am now 65 years old. Now I tell about the day of the Clubhouse. Today it is Wednesday, 31 August 2016 and I am sitting at the computer in the Kemi clubhouse.

Infarct the Kemi clubhouse is my nearly well working clubhouse for mental illness persons. My working place in Lycksele is not for mental illness persons. It is very good that the clubhouse in Kemi has a law with says that you could not have outdoors shoes inside the clubhouse. Than the clubhouse floors is not been so dirty.

Today the clubhouse members are going to paint pictures. It is a good rehabilitation for them. My sugar is just now 6, 4. It is good in Sweden but I should eat medicinal for my sugar if I been a Finish person.

It is rather silence in the clubhouse in Kemi, not so much noise. I can be together with all the members the whole day without been distorts. The clubhouse has just now a social workers student. At the high school in Kemi the students pay 2, 50 euro for lunch. In the Kemi clubhouse the members are making food together. The lunch in the clubhouse costs 3 euro.

Last weekend many members was on sport actives in Imatra. They showed me picture from that sport actives. The mental illness persons are math more active in

Finland than in Sweden. In Finland they do not use the word "user" . It was 15 members who was on that sport activates.

The clubhouse has rent a big bus for the trip to Imatra.

The clubhouse in Kemi has open 08 – 15. They have no lunch break. That the reason why they close the clubhouse already at 15.00. The members go from the clubhouse between 14.55 – 15.05, not exactly at 15.01.

It is much less control for the clubhouse in Kemi than it been in the place in Lycksele. Here in the clubhouse in Kemi all members been very glad over that members are helping in the clubhouse.

The clubhouse in Kemi have very nice and clean floors. They only clean sometimes. The clubhouse has their own responsibly for their job.

In the clubhouse in Kemi they can have dogs inside, but it is illegal to smoke near the house. I do not feel bad of smoke or big noise when I be in the clubhouse.

The clubhouse in Kemi sells only lemonade a short time in the afternoon. The members in the clubhouse are mental disability I can use the computer in the clubhouse in Kemi as I want. In the middle of September the clubhouse are going to Storforsen in Piteå Älv. This sorts of traveling is impossible for mental disability in Sweden.

Your friend Sture Eriksson

Postal address box 11, S – 935 21 Norsjö, Sweden

SUOMENNOS STURE ERIKSSONIN PÄIVÄSTÄ

KLUBITALOLLA

Olen Sture Eriksson ja asun Lyckseessä pohjois-Ruotsissa. Olen Yhdessä ry:n jäsen. Olen 65-vuotias ja ollut mielenterveyskuntoutuja vuodesta 1971. Nyt kerrom päivästäni klubitalolla. Tänään on keskiviikko 31.8.2016 ja istun tietokoneella Kemin Klubitalolla. Kemin jäsen-talo on hyvin toimiva paikka mielenterveyskuntoutujille.

On tosi hyvä, että täällä on sääntö ettei ulkokenkiä saa pitää sisällä, jotta lattiat ei likaantuisi.

Tänään jäsenet maalaavat kuvia ja se on hyvä kuntoutustapa.

Minun sokeriarvot ovat nyt 6.4, Ruotsissa se on hyvä lukema, mutta jos asuisin Suomessa, joutuisin syömään lääkkeitä.

Kemin Klubitalolla ilmapiiri on rauhallinen. Täällä voin olla ihmisten kanssa ilman häiriötä.

Täällä on nyt opiskelija työharjoittelussa. Kemin ammattikorkeakoululaiset maksavat lounaasta 2.50€. Klubitalolla jäsenet tekevät ruokaa yhdessä ja lounas täällä maksaa 3€.

Viime viikonloppuna moni jäsen oli Imatralla urheilukisoissa. He näyttivät minulle kuvia sieltä. Siellä oli 15 jäsentä. Klubitalo vuokrasi ison bussin reissua varten. Mielenterveyskuntoutajat ovat Suomessa huomattavasti aktiivisempia kuin Ruotsissa. Suomessa ei käytetä sanaa 'käyttäjä' vaan jäsen.

Kemin Klubitalo on auki 08-15. Heillä ei ole lounastaukoa, siksi he sulkevat klo

15. Jäsenet lähtevät Klubitalolta 14.55-15.05, eli tasan 15.00.

Täällä on vähemmän sääntöjä kuin Lyckseessä ja jäsenet ovat iloisia, että kaikki auttavat toisiaan. Lattiat ovat tosi hienot ja puhtaat. Heillä on vastuu omista töistään.

Sisällä voi olla koiria, mutta on laitonta polttaa talon lähellä.

Kahviossa on avoinna lyhyen aikaa ilta-päivällä. Voin käyttää tietokonetta täällä milloin vain haluan.

Syyskuun puolella välissä jäsenet lähtevät Storforsseniin, Piitteoon. Tällaiset reissut ovat mahdottomia Ruotsissa.

Terveisin Sture Eriksson

Osoite: Postal address box 11, S – 935 21 Norsjö, Sweden





Kesäkuussa yhdistyksemme teki retken **AAVASAKSALLE**. Laavulla tarjolla oli makkaraa ja nokipannukahvit. Kävelyretkellä jylhät maisemat tekivät vaikutuksen. Tulomatkalla kävimme ihastelemassa Kukkolankosken kuohuja.



RHODOS 2016

Ensimmäinen ulkomaan matkani Rhodokselle oli touko/kesäkuun vaihteessa 2016. Viikko oltiin siellä äitin kanssa. Oli myös ensimmäinen lentoni ja tietenkin ikkunapaikka. En kuitenkaan osannut pelätä ollenkaan. Lento oli tosi mukava kokemus. Meillä oli ruuat kummallakin lennolla. sekä kaikki mukavuudet hotellilla. Lento Suomesta lähti ajallaan, mutta Rhodoksella oli myöhässä. Johtuen toisen lennon myöhästymisestä, kun siihen tulevilla ihmisillä ei ollut mihinkään kiire, vaan tulivat paikalle miten sattuu. Mutta pää asiat että kotiinkin päästiin. Ja toistekin pitää päästä ulkomaille.

Lämmintä oli, mutta ei liian ja joka päivä paistoi aurinko. Käytiin vanhassa kaupungissa pari kertaa ostoksilla ja myös keskustassa joka oli ihan kävelymatkan päässä hotellilta. Hotelli oli tosi hieno ja uusi. Oltiin niin sanotulla tuulisella rannalla, mutta ei se ilmaa kylmentänyt. Joka ilta kävin uimassa meressä, ranta oli toisella puolen tietä. Nautin myös siitä kun ei tarvinut tehdä mitään. Ja asiointikin sujui hyvin englannilla, ymmärsin hyvin mitä sanottiin ja hyvin sain itekin asiani sanottua. Ihmiset siellä oli tosi rentoja ja ystävällisiä. Tässä vielä kuvia matkasta-ni.



Anu

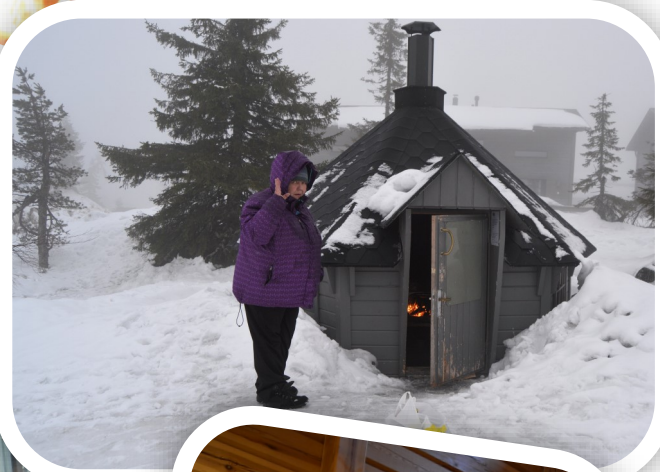
SYÖTTEEN RETKI

Keskiviikkona 5.4. 30 pirteää retkeläistä lähti retkelle Pudasjärvelle isolle syötteelle. Matkaan lähdettiin linja-autolla. Matkareitti kulki ensiksi Simojoki vartta Ranualle, jossa pysähdyimme. Kävimme baarissa kahvilla osa tupakalla ja vessassa. Vieläpä käväisimme kaupassa ostamassa kuka mitäkin. Kohta huomasimme, että maisemat alkoivat muuttumaan vaaraisiksi. Kohta tuli kyltti, jossa luki Isosyöte. Hotellin pihaan ajettuumme purkauimme autosta ja majoitumme hoteliin kahteen kerrokseen. Sitten levähdimme ja osa kävi kävelemässä. Levättyämme menimme syömään maukkaan aterian. Pöydässä oli monenlaista syötävää. Kylläpä tuli kylläinen olo syönnin jälkeen. Taas oli pakko mennä jälleen pötköttämään ruuan painikkeeksi. Illansuussa porukka siirtyi läheiseen kotaan, jossa Juha ja Asmo keittivät maittavat nokipannukahvit. Paistoimme makkaraa tarinoimme ja oli hauskaa. Rauno kun tuli kodalle, niin tupakalla ollut oli pannut oven säppiin, ja porukka oli turvallisesti kodan sisällä. Kyllä oli hauskaa tämän jälkeen.

Iltaa istuimme ravintolassa tarinoiden ja hauskaa pitäen. Sittenpä jo alkoi nukkumaan ja uupuneet retkeläiset hautautuivat peittojen alle ja vaipuivat uneen. Seuraava aamu koitti ja kohta menimme aamualalle, joka oli tosi maittava. Ruokaa oli yllin kyllin. Aamupalan jälkeen osa lähti hiihtämään ja osa laskettelemaan. Jotkut kävivät kävelemässä.

Puolen päivän jälkeen lähdimme linja-autolla pikkusyötteelle, joka oli näkemisen arvoinen. Siellä oli upea luontokeskus, jossa kävimme. Nähtävää oli paljon. Talo oli suuri hirsinen rakennus. Retkeltä palattuamme olimme nälkäisiä ja menimme syömään todella maittavan aterian. Taas piti levähtää ennen iltaa. Virkeät johtajamme keittivät meille toistamiseen nokipannukahvit. Kyllä kahvi maistui ja täyden vatsan päälle jälleen paistoimme makkaraa. Läppä lensi ja hauskaa oli. Illalla jälleen tarinoimme ja turinoimme myöhään yöhön. Nukkumatti kutsui kuitenkin jälleen lepäämään. Tätä ennen oltiin kuitenkin käyty saunassa ja paljussa. Aamulla jälleen aamupalalle ja tuliaisten osto kotiin. Kaikenlaista pientä krääsää kertyi matkaamme.

Kohta koittikin kotiinlähdön aika. Pakkasimme kimpsut ja kampsut linja-autoon ja suuntasimme auton keulan kohti Kemiä. Tulomatkalla poikkesimme Ranualla kahvilla ja pientä purtavaa syötiin. Tauon jälkeen loppumatka sujui rattoisasti ja Kemi alkoi jo häämöttää. Matkaan olimme tyytyväisiä, jälleen kerran oli tehty onnistunut retki. kaikki meni hyvin, ja retkeläiset olivat tyytyväisiä matkaan. Kiitokset kaikille mukana olleille ja erityiskiitokset hyvälle matkan johtajille Asmolle ja Pirjolle ja erityiskiitos taitavalle kuljettajalle Juhalle.



Yhdessä Imatralla



Tällä kertaa mtkl:n perinteiset yleisurheilukilpailut pidettiin Imatralla Karhumäen kentällä. Pitkän ja uuvuttavan bussimatkan jälkeen rentouduimme kylpylässä ja iltaohjelmasta nauttien. Yhdistyksestämme kisoihin osallistui 15 urheilijaa. Iloinen ja kannustava ilmapiiri toi jälleen hyvän tuloksen:) Menestystä juhlistimme "yhdessä" perinteisillä mitalikahveilla.





Keinoja omaan kuntoutumiseen - liikuntapainotteinen peruskurssi miehille

30.1.2017 - 3.2.2017

Kylpylähotelli Peurunka
Peurungantie 85, 41340 Laukaa
Viimeinen ilmoittautumispäivä
22.12.2016

Kohderyhmä: Työelämän ulkopuolella olevat miespuoliset mielenterveyskuntoutujat.

Keinoja omaan kuntoutumiseen –liikuntapainotteinen peruskurssi miehille

1. jakso 30.1. - 3.2.2017

2. jakso 8. - 12.5.2017

KURSSI ON TARKOITETTU työelämän ulkopuolella oleville miehille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnan merkityksestä hyvinvointiin. Kurssilla on päivittäin ohjattua liikuntaa.

- tietoa kuntoutumisesta
- vertaistukea
- uusia kokemuksia
- mahdollisuuden kokeilla uusia liikuntamuotoja
- edistetään ja ylläpidetään toimintakykyä liikunnan avulla
- saat tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista
- löydät hyvinvointia ja jaksamista lisääviä asioita
- voit pohtia ja suunnitella omaa yksilöllistä kuntoutumisen polkuasi

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssiin sisältyy täysihoito. Lääkärin suosituksella voi matkakuluihin hakea jälkikäteen Kelalta korvausta (omavastuu 25€/suunta).

Kurssille haetaan ensisijaisesti sähköisesti.

Hakemuksen voi lähettää myös postitse osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto/KURSSIT

Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

HUOM! Tälle kurssille tarvitset hoitotalolta suosituksen. Voit liittää liitetiedoston sähköisen hakemuksen lopussa olevan linkin kautta. Tarvittaessa kysy neuvoa 040 5120125

Maie Puusaar. Suosituksen voi lähettää myös postitse

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

Neuvontapuhelin 0203 91920

Ma, ti, to ja pe 9–14, ke 9–16

Puhelun hinta 8,35 snt/puh. + 16,69 snt/min.

(ulkomailta soitettaessa normaali ulkomaanpuhelun hinta)

Puhelimeen vastaavat kuntoutusneuvojat

Vertaistukipuhelin 0800 177 599

Arkisin klo 10–15

Maksuton

Puhelimeen vastaavat kokemusasiantuntijat

Oikeusneuvonta

Merja Karinen, lakimies

050 561 7416

Sosiaalineuvonta

Pirkko Jantunen, sosiaalineuvoja

040 513 6213

Sähköpostit

tietopalvelu@mtkl.fi

etunimi.sukunimi@mtkl.fi





Työ- ja koulutusvalmennus

Työ- ja koulutusvalmennustoiminnassa kuntoutuja itse toteuttaa muutosta, jossa tavoitteena on siirtyä työelämään tai opiskelemaan. Muutoksen merkkejä ovat esimerkiksi opintojen aloittaminen, niissä edistyminen, työelämätaitojen vahvistuminen, työhön sijoittuminen ja työssä pysyminen.

Kenelle?

Toiminta on tarkoitettu mielenterveysongelmien vuoksi kuntoutustuella oleville, työkyvyttömyyseläkkeeltä työelämään palaaville sekä pitkäaikaistyöttömille.

Työ- ja koulutusvalmennuksessa saa

- tietoa, tukea ja neuvontaa ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksista
- tietoa siitä, kuinka voi ottaa askelia kohti työhön tai opiskeluun liittyviä haaveita ja tavoitteita
- ryhmämuotoisia valmennuskursseja sekä tarvittaessa yksilöllistä työ- ja koulutusvalmennusta

Hyödynnämme vertaistukea, voimavarakeskeisyyttä ja ryhmän vuorovaikutusta sekä tavoitteiden ja unelmien synnyttämää muutosenergiaa.

Neuvontaa ammattilaisille

Valmennuskurssien lisäksi tarjoamme neuvontaa ja ohjausta kuntoutujille ja ammattilaisille. Järjestämme myös tiedotustilaisuuksia ja koulutuksia ammattilaisille keinoista ja menetelmistä, joilla tuetaan mielenterveyskuntoutujia työelämässä.

Ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuudet

Oulun seutu, johon Kemi ja koko Lappi nykyisin kuuluu

Mielenterveyden keskusliitto Työ- ja koulutusvalmennus

Hankekoordinaattori Tarja Tikkanen tarja.tikkanen@mtkl.fi 040 450 8630

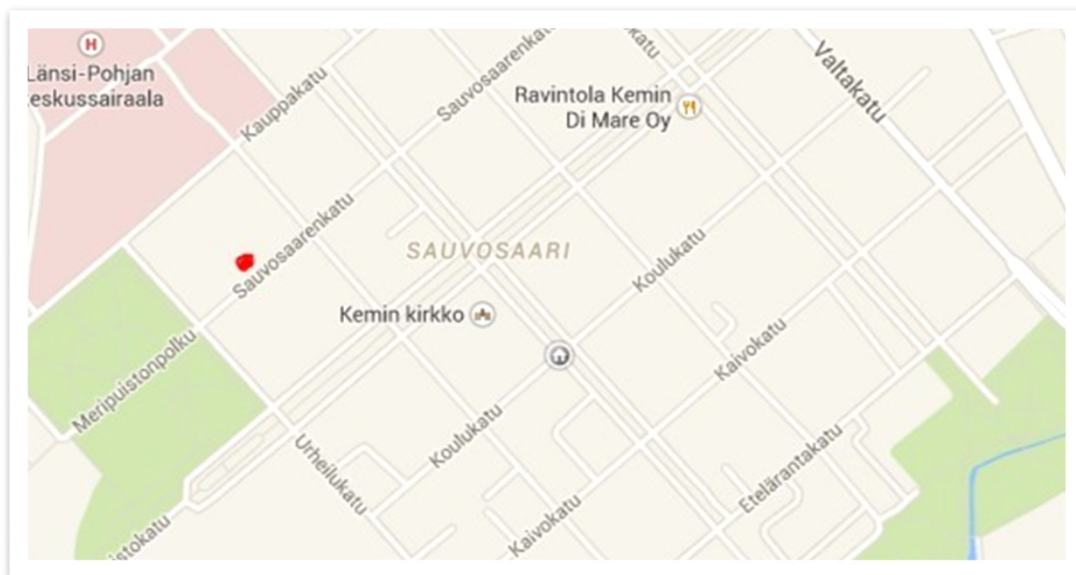
SENIORINEUVOLAN TOIMINTA KEMISSÄ

PALVELU MYÖS TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKELÄISILLE

Seniorineuvolan toiminta jatkuu 18.1.2016 klo 8.00 Keskustan palvelutalolla Kemissä. Jatkossa seniorineuvola on avoinna joka viikko maanantaisin ja tiistaisin klo 8.00 – 15.00.

jokaisen kuukauden ensimmäinen tiistai seniorineuvolan vastaanotto on **Rytikarin neuvolassa** (Kaartotie 4) klo 8.00 – 15.00.

Muina aikoina (ma-ti) klo 8 - 15 seniorineuvola on entisissä tiloissa **Keskustan palvelutalolla**, Sauvosaarenkatu 25 (vastapäätä Sauvosaaren sairaalaa).



Puhelinnumero 040-6607881.

Seniorineuvolaan voi tulla ilman ajanvarausta klo 8.15 – 11.00 välisenä aikana

Seniorineuvolatoiminta on uusi palvelumuoto heille, jotka ovat jääneet työelämästä vapaalle sekä niille ikääntyville, jotka eivät ole vielä terveyspalvelujärjestelmän piirissä. Uuden toiminnan tavoitteena on tukea ikääntyneen henkilön omia voimavaroja sekä havaita ajoissa mahdolliset hyvinvointia uhkaavat tekijät ja ohjata tarkoituksenmukaisten palveluiden piiriin. Seniorineuvola auttaa kaikissa hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

Tervahallin seniorikuntosali, myös työkyvyttömyyseläkeläisille

Ikäihmisten vapaaseen käyttöön suunnattu maksuton kuntosali.

Käyttäjille annetaan tarvittaessa ohjausta paikan päällä sekä laitteiden käyttöön että oman saliharjoittelun suunnitteluun.

Maanantaisin

klo 8:00-10:00 avoin vuoro kaikille senioreille

klo 10:00-11:30 varattu 5.9.2016 alkaen

klo 11:30-15:00 avoin seniorinaisten vuoro

Tiistaisin

klo 9:00-12:00 avoin vuoro kaikille senioreille

klo 12:00-15:00 avoin seniorimpiesten vuoro

Keskiviikkoisin

klo 9:00-12:00 avoin seniorimpiesten vuoro

klo 12:00-15:30 avoin seniorinaisten vuoro, ohjaus 14:30

Torstaisin

klo 9:00-15:00 avoin vuoro kaikille senioreille

Perjantaisin

klo 8:00-10:00 avoin vuoro kaikille senioreille

klo 10:00-11:30 varattu 9.9.2016 alkaen

klo 12:00-14:00 avoin vuoro kaikille senioreille.

Arkipyhinä kuntosali on suljettu.

Salissa Hur-kuntolaitteet 8kpl, kuntopyörä 2kpl, käsipainot, matot

Kapasiteetti 15-20 henkilöä.

Lisätietoja Maarit Hast. Puh 0400 695 846

HAASTATTELUSSA JÄSENUMME HEIKKI



Heikki on alkanut käymään talolla 1982. Hän on toiminut yhdistyksemme puheenjohtajana vuodesta 2004. Puheenjohtajan luottamustehtävässä Heikkiä innostaa näkymien avartuminen; vastuuta ja oppimista on paljon. ”Mielenkiintoista on nähdä, mitä mieltä ihmiset ovat tästä ympäristöstä ja mitä haluavat tehdä täällä. Kaikki on positiivista. Puheenjohtajan tehtäviin kuuluu kokoukset kerran kuussa vähintään sekä syys- ja kevätkokoukset. Minun kuuluu myös opastaa uutta kaveria, joka tulee taloon. Näytän esimerkkiä miten toimia ja annan myös neuvoja. Minulla on aika paljon tietoa miten mielenterveyttä voi tukea. Olen ollut lisäksi yhdistyksen jäsenrekisterin hoitajana vuodesta -96 lähtien. Aikaisemmin olin myös vammaisneuvottelukunnan työvaliokunnassa jäsenenä yhdistyksen edustajana, mutta halusin keventää vähän työtä ja keskittyä klubilla toimimiseen.”

Yhdistyksen toiminta on muuttunut valtavasti rahoittajien myötä, joita ovat Rahis, Kaupunki ja Seurakunta. Vuosien mittaan toiminta on mennyt positiivisemmaksi Heikin kokemuksen mukaan. ”Sponsoreitten avulla ollaan pystytty vuokraamaan tila, ostamaan huonekaluja ja muuta tarpeellista ja palkkaamaan ammattitaitoinen henkilökunta. Vuonna -80 syksyllä ko tämä on perustettu, ei ollu mittään muuta kuin kahvit sunnuntaisin ja pullarahat. Tämähän on nytten ko kuninkaanlinna”, toteaa hän.

Yhdistys merkitsee Heikille paikkaa minne voi tulla. ”Ei tarvitse jäädä kotiin lorviin. Menisin aikalailla heikompaan kuntoon jos en tekisi töitä täällä klubilla. Sen takia yhdistys on minulle tärkeä. Täällä saa tehdä. Tietokonetta saan käyttää joka päivä. Kassan laskentaa sun muuta hommaa riittää.”

”Olen myös aktiivisesti klubin liikuntahommissa mukana. Varsinkin sähkö kahdesti viikossa Tervahallilla porukan kanssa. Kesäisin meillä on Mielenterveyden keskusliiton järjestämät valtakunnalliset urheilukilpailut, joihin olen osallistunut monta monta vuotta. Vielä päälle on sitten uimahalli viikoittain. Eipä voi moittia.”

”Klubin retkillä olen usein mukana, viimeksi Stårforssenilla. Otin hienoja kuvia koskesta. Yleensä olen mukana pitemmällä retkillä. Virossa, Pärnussa ja Tukholmassa olen ollu kahdesti. Viipurikin on yksin ulkomaanmatka kohde. Kotimaan reissuja olen tehnyt reippaasti yli kahdenkymmenen, linja-autolla kaikki. Silloin kun Seija oli puheenjohtaja torikulmalla, mejän porukka kiersi suurinpiirtein koko suomen.”

”Iltapäivällä, kun lähdän Klubilta kotia, vakituinen juttu on, että meen kauppaan ensin. Kotona teen ruokaa itelle ennen viittä. Heti kun pääsen kotiin kolmen jälkeen, niin avaan tv:een ja se on auki puoleen yöhön. Olen aikalailla koneen orja. Aamulla kun herrään, on posarin luku ensimmäisenä. Mulla on kotona aika paljon tekemistä. Joka kolmas viikko teen kotona suursiivouksen. Vien matotki ulos. Pyykin pesen täällä klubilla. Kone on kyllä aika varattu. Pyykin pesu maksaa euron.

Vien pyykit märkänä kotiin ja ripustan ne telineelle kuivumaan. Kaupunkiinkin on pankkiasioita ja laskuja pitää käydä maksaan.”

”Olen tilannu Tieteen kuvalehteä ainakin kaksikymmentä vuotta. Se ilmestyy kahdesti kuussa. Koko lehti tulee luettua ja kuvat katsottua tarkkaan. Varastossa on aikalainen pino vanhoja lehtiä. Niissä on paljon uutta asiaa ja uusia keksintöjä, se on hyvä lehti, eikä ole hirveen kalliskaan; 2 numeroa 19 euroa. Jokaisessa lehdessä on 80 sivua tietoa. Luen kahtena päivänä 40 sivua päivässä. Tietosanakirjoista luen tietoja. Minulla on tietosanakirjasarja Kombi ja väriraamattu. Tähtitaivaskirjan sain porukoilta 50-vuotis syntymäpäivälahjaksi. Siinä on ainakin sata tähtikarttaa. Katson kiikareilla merelle koti-ikkunasta, kun lokit lentää ja joutsenet tulee. Kiikareilla näkee myös hyvin Venuksen aamukirkkaalla taivaalla.”

”Joulusesongin aikaan matkustan siskoni luokse Helsinkiin. Kesällä kans sama lomakohde. Viikonloppuna nukun aika paljon.” Heikin lempiruoka on riisipuuro, jota sattuu olemaan tänään juuri klubilla ruokana.

Kysyn viimeiseksi Heikiltä, mikä on ällistyttävän muistisi salaisuus. Sitäpä Heikki ihmettelee itsekin. Viidennellä luokalla kansakoulua tuli historia oppi-aineeksi. Jostakin kumman syystä hän innostui sitä lukemaan ja sai kympin kokeesta. ”Silloin pänttäsin päähän kaikki läksyt ulkoa. Oppikoulussa minulla oli luokan ainut ysi historiassa todistuksessa muistaakseni. En osaa selittää miksi asiat jäävät minulle niin tarkaan mieleen.”

Kiitos Heikille haastattelusta. Olet mahtava tyyppi ja tärkeä jäsen yhdistyksessä.

Haastattelijana Soile

Taideryhmä esittäytyy

Ohjaajamme Asmo alkoi vetää taideryhmää nelisen vuotta sitten. Tässä nykymuodossaan ryhmä toimii toista vuotta. Ryhmässä on enintään 9 osallistujaa. Kokoonnumme verstashuoneessa, eikä sinne mahdu enempää porukkaa. Ryhmä on muotoutunut kiinteäksi. Tapaamme viikoittain, keskiviikkoiltapäivisin.

Työskentely tehdään taideterapiaa mukaellen. Siinä ei ole tärkeää jäljentäminen eikä tekninen taitavuus, vaan sisäisten värien ja muotojen siirtyminen työskentelyyn. Annettu aihe prosessoituu rauhallisessa ilmapiirissä, jolloin on mahdollisuus tuoda sisältä tunteita, tuntemuksia, muistoja yms. esiin taiteen keinoin.

Teko- ja lähestymistapa on yksilöllinen. Muutama ryhmäläisen ajatus ja kokemus taideryhmästä:

- ”kyllä tämä kotiolot voittaa”
- ”purkaa kotiressiä. saa ne pois mielestä”
- ”taideryhmä katkaisee harmaan arkeni”
- ”minusta maalaamisen tarkoitus ei ole pelkästään kuvan tekeminen, vaan tunteiden herättäminen ja esiintuominen”
- ”ryhmässä inspiroituu ja se on helpompaa”
- ”taideryhmä vaikuttaa elämän analysoinnilta”
- ”elämä muuttuu ja menee eteenpäin”
- ”taideryhmässä pystyn keskittymään ulkopuolisiin asioihin ja tekemiseen”
- ”rentouttava vaikutus”
- ”unohdan itseni taiteilun ajaksi”
- ”saa omat vaikeudet hetkeksi pois mielestä”

Ryhmän päätteeksi pysähdytään hetkeksi jokaisen työn äärelle. Tekijällä on mahdollisuus kertoa työstä ja tuntemuksistaan. Toisilla ryhmäläisillä on lupa kertoa, mitä he toistensa töissä näkevät. Usein tulee esille tunnelma kuvassa. Arvostelu ja kritiikki eivät kuulu työskentelytapaan, vaan lähestymistapa on peilaava, avartava ja rakentava.



VITSIT VÄHISSÄ

Maalaistöihin

Isäntä kysyi renkikokelaalta:

- Osaatko lypsää ja ajaa traktoria?
- Kyllä mä ajaa osaan, mutta traktorin lypsy on vähän oudompaa.

Koko kokko

- Miten palomiesten juhannusjuhlat sujuivat?
- Hyvin. Kaikki sammuiivat.

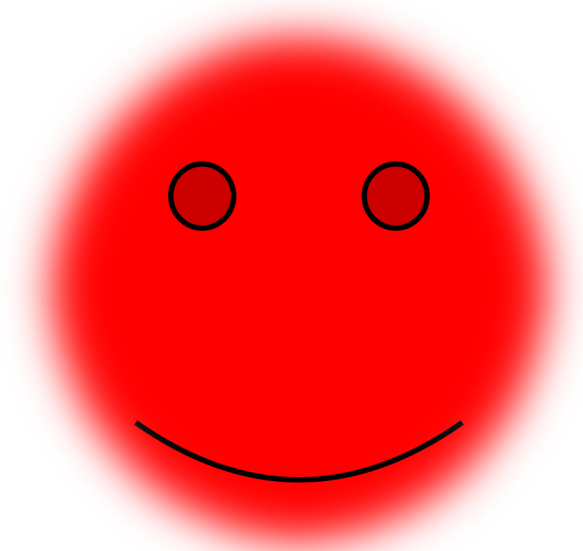
Piinaa

- Tein eilen tupakkalakon. Se oli elämäni piinallisin tunti.

Ei onnistu

- Montako poliisia tarvitaan vaihtamaan sähkölamppu?
- Yksi, mutta yhtäkään ei koskaan ole paikalla, kun sitä tarvittaisiin.

Vitsit olivat tällä kertaa itsellä todella vähissä:) Kiitos Apulehti:)



Hölmölässä

Kaksi hölmöläistä osui joen rannalle. Heidän olisi pitänyt päästä joen yli, mutta kumpikaan ei osannut uida. Toinen aprikoi:

- Yltääköhän tuossa joessa jalat pohjaan, niin että siitä pääsee yli?
- Hölmö! Tärkeintähän on, että pää yltää pintaan!

Palkinto

OLI SATANUT paljon lunta. Laitoin kaksos-tyttöjämme ulos vauvuun nukkumaan. Vih-tori, 3, toivotti lämpimissä vällyissään nukkuville vauvoille: "Hyviä talviunia, pikkuliskot!"

SOSIAALIKLUBIN ESITTELY

Sosiaaliklubin juuret vievät 1970-luvun lopulle, jolloin Kemin Mielenterveyskeskuksessa perustettiin miesten- ja naisten erilliset keskusteluryhmät. 1980-luvulla ryhmät yhdistettiin ja muutamien toimintavuosien jälkeen ryhmän nimeksi annettiin Sosiaali-klubi kuvaamaan ryhmän luonnetta: avoimessa ryhmässä keskustellaan arjen tapahtumiin liittyvistä asioista, annetaan ja saadaan vertaistukea. Kovin tarkkoja tietoja allekirjoittaneella ei ole ryhmänohjaajista, mutta ilm. 1990-luvulla toinen ohjaaja saatiin seurakunnan mielenterveystyötä tekevästä diakonissasta. Alkuvuosina seurakunnan työntekijä vaihtui useaan kertaan, toinen työntekijä oli Keroputaan sairaalasta, mutta vuodesta 1997 alkaen allekirjoittanut on ollut toisena ohjaajana ja työpariksi on vakiintunut Riitta Alaperä seurakunnasta.

Sosiaaliklubi on kokoontunut mielenterveysaseman tiloissa vuodesta 1997 lähtien. Nykyinen osoite on Kauppakatu 5 3:s kerros. Kuntoutujat ovat pitäneet tilaratkaisua hyvänä, vaikka osana Klubitalon/Yhdessä ry:n toimintaa, ryhmä olisi voinut kokoontua myös Klubitalolla. Ilmeisesti kuntoutujat pitävät hyvänä paikkaa osaltaan siksi, että käynneillä on mahdollisuus hoitaa myös muita asioita. Ryhmäläiset ovat keski-ikältään yli 50v.ajoittain kävijöissä on myös nuorempia. Koska ryhmä on avoin, sinne voi tulla silloin, kun haluaa ja näin monet toimivatkin. Ryhmällä on myös perusporukka, joista usea on ollut säännöllisesti mukana useita vuosia. Toisaalta alkuajoista asti vakituisesti käyneitä on jäänyt pois ikääntymisen ja muiden syiden takia.

Ryhmäkokoontumisilla on nykyisin koolla keskimäärin 8-12 kuntoutujaa ja tunnelma ryhmässä on hyvä ja salliva. Kuulumisia vaihdetaan, tukea annetaan. Keskustelu rön-syilee viikon tapahtumista mielialheeseen ruokaan. Ryhmän keskivaiheilla juodaan päiväkahvit ja vaikka mitään velvoitetta ei ole kahvileivän tuontiin, lähes aina tuore pulla tuoksuu pöydässä. Huumori elää ja ilmapiiri ryhmässä pyritään pitämään myönteisenä ja kaikenlaisia elämän ilmiöitä tutkivana. Ryhmällä ei ole paljon sääntöjä, mutta ohjaajat huolehtivat siitä, että jokainen saa sanoa sen, mitä haluaa. Puhuttuja asioita ei viedä ryhmähuoneen ulkopuolelle. Ryhmässä pyritään puhumaan vain sellaisista asioista, jotka koskettavat läsnäolijoita, poissaolevista ei puhuta.

Ryhmäläiset osallistuvat myös seurakunnan tarjoamiin virkistyspäiviin leirikeskus Saarenotassa kaksi kertaa vuodessa sekä päiväretkeen jonnekin lähiseudun kohteeseen kesäaikaan. Kaikki retket ovat suosittuja ja alkuaikojen toiminnasta osallistujakunta on laajentunut alueen kaikkiin mielenterveyskuntoutujiin sekä heidän omaisiinsa.

Muutoksen tuulet puhaltavat Sosiaaliklubin toiminnassa, nyt myös ohjaajien ikääntymisen myötä: Tänä syksynä yhdessä ryhmän kanssa päätettiin kokoontua joka toinen viikko. Kokoontumisaika on siis perjantaisin klo 12.30-14.00 parillisten viikkojen perjantaina. Olet tervetullut ryhmään, rajan laittaa vain tila, johon mahtuu kerrallaan 15 kuntoutujaa!

Presidentti / kaimeni?
 Jouluun kuka?
 Iso valkeininen lintu?
 Pisin jokemme?
 Kadehtäisi?
 Kukkiva aamunäyhtö?
 Peräkana nänään?
 Siitä suomalaiset tykkää?
 Kalits maukkaat?
 Suuren raapuri?
 Saku kosimatkallaan?

Tehtävien helpottamiseksi
 vastaus sanat ovat aksel-
 kirjestyksessä.

Et5) vastaus

H	P	K	K	J	A	U	T	S	E	N	A	O	I
E	T	H	M	K	C	L	F	M	M	M	P	T	O
P	A	A	Y	B	R	U	X	K	U	W	A	P	E
Z	F	I	T	N	X	N	T	N	J	L	K	I	N
I	N	O	A	N	P	K	H	E	S	A	L	P	O
E	R	U	X	J	R	M	T	S	T	A	L	K	N
N	K	P	X	Y	R	U	B	I	G	E	N	G	O
J	K	R	B	R	J	C	N	I	K	A	N	K	A
K	M	Y	H	T	A	N	K	I	K	E	N	K	O
J	O	I	S	N	H	S	F	T	E	N	P	I	P
O	I	P	S	I	T	A	N	J	O	A	L	K	N
A	N	L	S	A	X	M	T	E	N	W	K	C	X
H	M	L	A	V	K	U	M	A	N	K	M	A	N
J	K	W	L	J	A	G	M	P	A	L	K	N	E
Y	O	X	H	L	T	A	N	P	A	K	M	E	N
P	A	R	O	K	B	P	M	P	A	L	K	N	E
P	A	R	A	I	R	A	N	P	A	L	K	N	E
E	K	K	H	N	S	A	C	K	A	N	K	N	E

HALLITUS 2016

PUHEENJOHTAJA

Rönkä Heikki

VARSINAISET JÄSENET

Hyväri	Sami
Juvonen	Jaana
Konola	Kyösti
Seppi	Pia
Lappalainen	Keijo
Harjuniemi	Jorma

VARAJÄSENET

Karjanmaa Kari

KUNNIAJÄSEN

Rautio Marita

SIHTEERI

Anttila Kirsi



Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
8-9.15	aamupala	aamupala	aamupala	aamupala	aamupala	Talo kiinni	
			8.30-10.00 korjaus-paja/ puutyö				
10.00	työnjako	työnjako	työnjako	työnjako	työnjako		
11.00		Retki / Kulttuuri-ryhmä klo 11.00	Lehtiryhmä klo 11 - 13				
12.00	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu		12-15 Talo auki jäsenvetoisesti/ ruokailu Karaoke klo13.30 - 15.00 parilliset viikot
	Klo 12.50 Klubi-kokous				12.30-14 sosiaali-klubi mta		
13-14.30	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila		
	Srk-ryhmä Klo 13.30 -14.30 Sähly 13.30-15.	Klo 14.00 Uimahalli/ vesijump-pa/ kuntosali	Naisten keskusteluryhmä klo 13-14.30 (suljettu) parilliset viikot. Taideryhmä klo 13.00 –	Tervahalli 14-15.30 sähly Klo 14-15 keilaus			
15.00	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu		Työpäivä loppuu
		Bändi klo klo 15 - 16.30					



Yhdessä ry
Kemi



OSOITE:

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi

Puh: 040 1735 234

Email: kemin.klubitalo@suomi24.fi

Facebook: Yhdessä ry:n klubitalo

AUKIOLOAJAT:

Arkisin klo 8.00—15.00

Sunnuntaina klo 12.00—15.00 jäsenve-
toisesti (talvisin)

LISÄTIETOJA SAAT

Klubitalolta

Työntekijät:

Kirsi Anttila
ja

Asmo Anttila

