



KLUBIPOSTI

1/2019



Keski-Uudenmaan Klubitalon jäsenlehti



KLUBIPOSTI
1/2019

Klubiposti on Keski-Uudenmaan Klubitalon jäsenten ja henkilökunnan yhdessä julkaisema ei-kaupallinen jäsenlehti.

Keski-Uudenmaan Klubitalo

Seutulantie 1
04410 JÄRVENPÄÄ

puh. 050 502 0514
sähköposti:
keski-uudenmaan.klubitalo@
ku-klubitalot.fi

kotisivut:
www.ku-klubitalot.fi

Facebook:
@kuklubitalo

Klubitalo avoinna:

Maanantai 7:30-15:00
Tiistai 7:30-15:00
Keskiviikko 7:30-15:00
Torstai 7:30-15:00
Perjantai 7:30-14:00
Lauantai 9 00-13:00

Kannen kuva: Pirjo
Takakannen kuva: Jari J
Päätoimittaja: Heikki Manninen



Tässä numerossa:

Runoja, Tero V.P. Nevalainen ... sivu 3

Mona ja Klubitalo sivu 4

Morjes! sivu 5

Opiskelijoiden haastattelut .sivut 6 - 7

Sinun tanssisi sivu 7

Talvileiri Metsäpirtillä .sivut 8 - 9

Keväen lintukuvausretki .sivut 10-11

HILJAINEN HUONE

OTTA A OPPIA KEDON LILJOISTA
EI KEHRÄTÄ, EI KUTOA

VAIN OLLA, TUULEN TUISKEESSA
HUMINOIDA
LAULAA, LAUETA JA SOIDA

OLLA HILJAINEN HUONE, VALKEA
ANTAA VALON TULVIA, TOMUN TANSSIA

SOLAHTAA VESIIN LINNUN LAILLA
KUULLA SÄVEL, SOINNUT PINNAN ALLA



TYHJÄT ILLAT

YÖ, PIMEYS RIIPPUU VESIIN
TYHJÄT ILLAT
VALETAAN LASIIN

KUIN VARJO
MENEE ELÄMÄ,
UNET LIUKUVAT MINUN LÄPI

JOKU, JOTA EN TUNNE,
KÄVELEE SILLAN YLI

Runot:
- Tero V.P. Nevalainen

Kuvat:
- Mia, Pirjo



Kun elämässä kohtaa kriisin, sairauden tai elämän menetyksien takia, voi tuntua, että elämältä valo sammuu. Kuvainnollisesti "ratas", joka on pyörittänyt elämää eteenpäin, pysähtyy. Kaikki tekeminen on raskasta, jopa hengittäminen voi tuntua ylivoimaiselta.

Arjen eteenpäinviemisen ja elämän hallinnan tukeminen ja sen työn kehittäminen eri yhteyksissä ja muodoin on kuulunut työtehtäviini parinkymmenen vuoden ajan. Olen saanut työskennellä arjen hallinnan teeman ympärillä sekä käytännön työn parissa, kehittämisessä, että eri projektien ohjausryhmissä.

Pari vuotta sitten, erään järjestämämme seminaarin loputtua, jäimme toisen organisaation kollegani kanssa rupattelemaan ja muistan hyvin miten innostuimme keskustelussa, täydentäen toisiamme:

"Olisipa paikka, jossa ovet olisivat auki ja johon jokainen saisi tuntea itsensä oikeasti tervetulleeksi. Siellä saisi olla ihan omana itsenään ja jokaisella olisi oma tehtävänsä, saisi tuntea itsensä hyödylliseksi sekä tarpeelliseksi. Saisi olla vertainen toisten kanssa. Siellä tulisi nähdä kun on paikalla, ja jossa huomataan kun ei tulla paikalle. Jossa saisi tuntea jakamisen hengen toisten kanssa. Paikka, jossa voisi eheytyä, toisten kanssa, rauhassa ja tekemisen kautta."

Tämän vuoden 7.päivänä tammikuuta, aloitin ylpeänä ja nöyränä toiminnanjohtajana Keski-Uudenmaan Klubitalolla - paikassa, jossa kaikki mistä unelmoimme on todellista ja totta.

"Olisipa paikka, jossa ovet olisivat auki ja johon jokainen saisi tuntea itsensä oikeasti tervetulleeksi.

Siellä saisi olla ihan omana itsenään ja jokaisella olisi oma tehtävänsä, saisi tuntea itsensä hyödylliseksi sekä tarpeelliseksi.

Saisi olla vertainen toisten kanssa. Siellä tulisi nähdä kun on paikalla, ja jossa huomataan kun ei tulla paikalle.

Jossa saisi tuntea jakamisen hengen toisten kanssa.

Paikka, jossa voisi eheytyä, toisten kanssa, rauhassa ja tekemisen kautta."



Olen Samuli, 27-vuotias Yhteisöohjaaja-opiskelija (opiskelen Seurakuntaopistolla siis Lah(d)esta ja suoritan opiskeluni työharjoittelussa kahdella klubitalolla, joista ensimmäiseksi valikoitui Keski-Uudenmaan klubitalo Järvenpäässä.



Aikaisemmalta tutkintotaustaltani olen mediatuottaja, ja tällä hetkellä opiskelen ensimmäistä vuotta uutta alaa. Jo monen vuoden ajan olen halunnut sisimmässäni tehdä töitä erilaisten ihmisten kanssa ja nauttia sosiaalisesta toisistaan voimaannuttavasta ilmapiiristä, samalla yhdistäen luovan media-alan työskentelyyn siihen näin yhdistäen mielenterveyskuntoutuksen kannalta mielekkään työtavan, eli yhdessä oleminen/työskentely ryhmänä samalla tehden jotain luovaa.

Klubitalon toiminta on minulle entuudestaan tuttua ja sen takia ne (helmikuussa vaihdan Lahden klubille) valikoituivat minulle heti ensikättelyssä työharjoittelupaikoiksi. Pääsin tutustumaan klubitalo-toimintaan 13-vuotiaana Anjalan-koskella yläaste-kaverini isän aloittaman Inksan klubitalon toimintaan, pääsin itsekin jo silloin olemaan osana klubitalon arkea ja päivittäistä toimintaa (lähinnä kesälomilla, kun kaverini kanssa kävimme Vantaalta käsin Anjalankoskella).

Varhaisteini-ikäisenä sain kokea "aitiopaikalla" mitä klubitalon toiminta on kokonaisuudessaan: diagnoosi-vapaa yhteisöllinen ja yhdenvertainen kodinomainen "olohuone", jonka avulla tuetaan mielenterveyskuntoutujien arkea

auttaen heitä saamaan arjesta kiinni (esim. siirtymätyöllä, keskustelemalla arjen haasteista yms) ja tehden siitä heille mielekkään kodinomaisilla päivittäisillä askareilla.

Työharjoitteluni aikana olen arkiaskareisiin osallistumisen lisäksi saanut ohjata liikunta- ja mediaryhmää (sisältönä muun muassa video- ja valokuvausta sekä kuvanmuokkausta GIMP:illä), ollut vastuunohjaajana viime syksynä Mielenterveysmessuilla toisen silloisen opiskelijan kanssa sekä näyttötyönä toteuttanut klubitalon pikkujoulu yhdessä jäsenten kanssa. Huomaan päivittäin klubilla jäsenillä/henkilökunnalla olevan mielekäs ilmapiiri (kuulumisia vaihdellen ja yhdessä nauraen) päivittäin ja päivittäiset askareet hoituvat näppärästi jäseniltä. Työharjoitteluni aikana olen havainnut, miten tärkeitä elämän voimavaroja yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys ovat ihmisten hyvinvoinnin kannalta tärkeitä.. nämä klubitalon ideologiassa esiintyvät arvot toteutuvat.

teksti: Samuli, kuvat: Jari J





Mihin haluaisit matkustaa?

- Miami, Australia, New York.

Mihin uskot/ et usko?

- Kuoleman jälkeiseen elämään.

Unelmasi ?

- Perhe, lapsia. Eläimiä lisää. Hyvä työpaikka.

Mitä teet seuraavaksi?

- Suoritan opinnot loppuun.

Haluatko kertoa jotain muuta mitä ei kysytty?

- Mieli pide paikasta: Paras harkkapaikka missä olen ollut <3.

Kuka olet?

- Mira V Lähihoitajaopiskelija Järvenpään seurakuntaopistolta. Opiskelen kolmatta vuotta, valmistun 2019 toukokuussa.

Miksi halusit juuri Klubitalolle?

- En ole ennen ollut tällaisessa harjoittelupaikassa.

Mitä olet oppinut täällä?

- Kohtaamaan erilaisia ihmisiä, käyttämään kassakonetta. Työ ei ole aina fyysistä.

Mistä pidät? Yhteisöllisyydestä.

Mieliruokasi?

- Pizza, tousti, tortilla.



Kuka olet? - Anu, sairaanhoitajaopiskelija. Asun Mäntsälässä ja opiskelen Laureassa.

Miksi halusit juuri Klubitalolle?

- Halusin nähdä erilaisen ympäristön kuin sairaalan. Päivätoimintapaikka kiinnosti, koska ei ollut aikaisemmin kokemusta.

Mitä olet oppinut täällä?

- Miten tärkeää on yhteisöllisyys, jokainen hyväksytään omana itsenään.

Mistä pidät?

- Viettä aikaa perheen kanssa. Ulkoilusta.

Mieliruokasi?

- Kotiruoka.

Mihin haluaisit matkustaa?

- Lappiin, Lontooseen, New Yorkiin

Mihin uskot/ et usko?

- Uskon, että asiat järjestyy aina jollain tavalla.

Unelmasi ?

Valmistua sairaanhoitajaksi.

Mitä teet seuraavaksi?

- Harjoittelun jälkeen kouluun ja seuraavaan harjoitteluun ennen kesälomaa.



SINUN TANSSISI

Tämä tanssi on sinun
Sinun valintasi
Valitsemallasi sävelellä
Valitsemallasi tahdissa

Olen osa tanssistasi
Jos kompuroit askelissasi
Pidän kiinni tahdistasi
vien hetken,
kunnes taas löydät rytmisi
Saat askelesi sopimaan

Kun jälleen saat tanssisi pyörähdyksiin
Jalkasi pysyvät haluamassasi tahdissa
Annathan minun jättää tanssisi

Tämä tanssi on sinun

- Mona 1997



TALVILEIRI METSÄPIRTILLÄ



Klubitalolla päätettiin järjestää leiri Metsäpirtille talvisaikaan, vähän totutusta poiketen. Helmikuun aivan viimeisinä päivinä vietimme puolitoista päivää lumen ja jään keskellä Rusutjärven maisemissa. Meitä oli mukana varmaan yli 20 henkeä, en laskenut tarkkaan.

Ohjelmaa leirille oli järjestänyt edeltä sovittu Ryhmä, johon kuului pari opiskelijaa ja pari klubitalon jäsentä. Muuten päivät kuluivat aiemasta tutulla systeemillä. Ensimmäisenä aamuna klo 9 aikoihin aloitimme leirin autokuljetuksilla paikalle, jonka jälkeen jaoimme päivän tehtävät, ruuan laitosta pöydän kattamisineen, saunan lämmittämiseen ja nuotion tekoon ja muihin tarpeellisiin toimiin. Sitten majoituimme parin hengen huonekuntiin.

Ensimmäinen järjestetty ohjelmanumero oli hauska frisbeekiekon kuljettaminen pareittain pitäen kiekkoa toistensa välissä, sitä pudottamatta, radan läpi pihamaalla. Ruokailu välillä kuului asiaan, makaronilaatikkoa lisukkeineen. Sitten oli vuorossa tietovisa ja tv:n katselua, pingistä ja vapaata ohjelmaa. Kissa ja hiiri -leikki nosti tunnelmaa myös kivasti.

Päivän kiinnostavin tapahtuma oli kuitenkin Artsin puuhaama avannon kairaaminen ja sahaaminen käsipelillä järveen. Sitä kerääntyä katselemaan ja välillä hommaan osallistumaan kohtalainen joukko leiriläisiä. Päätettiin myös juoda kahvit laiturilla, kun sää oli muuttunut paremmaksi aamupäivän harmaudesta. Avanto syntyi lopulta, noin 80 x 80 senttiä mitoiltaan. Jää oli ainakin 40 senttiä paksua. Siinä olisi haastetta joillekin pulahtamisesta kiinnostuneille.

Saunaan menivät ensin naiset, joskus klo 5 aikoihin. Siinä vierähtikin aika tovi, jonka jälkeen miehet pääsivät löylyttelemään. Nuotiokin oli saatu aikaiseksi illan makkaranpaistoa varten. Niin ja avannossa kävi lopulta 4 rohkeaa, 1 nainen ja 3 miestä. Minua ei hevillä olisi sinne saanut. Saunomisen jälkeen paistimme makkaraa rannan katoksessa, illan jo pimennyttyä.

Vielä olivat jotkut ahkerat järjestäneet iltapalaa majoitusrakennuksessa. Osa porukkaa oli jo lähtenyt koteihinsa yöpymään, muiden jäädessä viettämään leirielämää koko rahan edestä.

Aamulla allekirjoittanut oli ensimmäisenä ylhäällä, vartin yli viisi. Keittelin kannullisen kahvia ja odottelin muiden nousemista. Pikku hiljaa alkoi kertyä muitakin ruokasaliin ja keittiöön ja aamupalan valmistus lähti käyntiin. Viimeisten noustua vuoteistaan suurin osa meistä oli jo nauttinut aamupalansa. Jaoimme vielä viimeisen aamupäivän tehtävät, johon kuului siivoamista ja tavaroiden pakkaamista sekä majoitusvuoneiden siistiminen. Aurinko paistoi hetken, jolloin pelasimme bocciaa, sitten ryhdyimme tehtäviimme.



Klo 11 aikoihin Metsäpirtti oli taas valmis ottamaan vastaan seuraavat majoittujat. Me lähdimme autoilla, ne jotka vielä olivat jäljellä, kohti klubitaloa ja sieltä koteihimme. Mukava leiri oli tämäkin ollut, vaihteeksi näin talvella, kohokohtana minun mielestäni puuhailu avannon kanssa.



Teksti: Jari Järvinen
Kuvat: Jari, Mia, Artsi, Pirjo

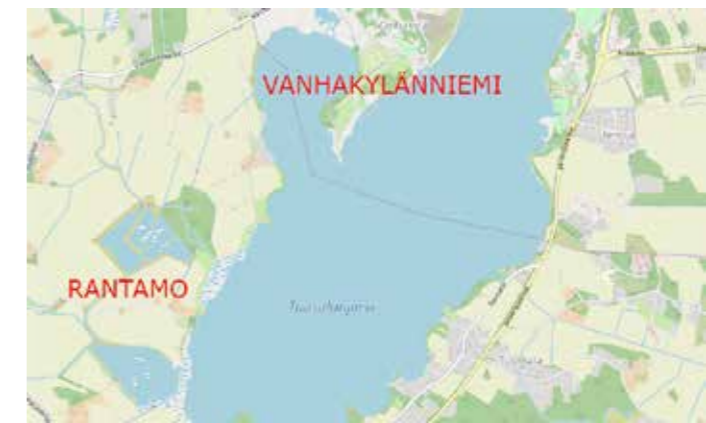


Muutin Järvenpään helmikuun alussa, kun lopulta sain täältä asunnon, jota olin etsinyt viime syksystä asti. Siinä viikkojen kuluessa olimme sopineet kavereiden kanssa, että he näyttävät minulle seudun luontokuvauspaikkoja, kun muuttoni olisi toteutunut. Siispä Martin kanssa päätimme ryhtyä toimeen kevään edetessä ja tehdä minun ensimmäisen kuvausreissun täällä.

Muuttolinnut olivat jo vähän aikaa tehneet muuttoaan, mm. joutsenia olivat nähneet monet klubitalolaiset. Otimme kohteeksemme Rantamon kosteikkoalueen Tuusulanjärven kupeessa. Tähän aikaan kosteikkolammet olivat vielä jäiset, mutta viereisillä pelloilla lepäili ja ruokaili joukko joutsenia ja hanhia. Martti havaitsi ilmassa myös parin töyhtöhyppiä, jotka kisailivat keskenään keväiset touhut mielessään.

Aivan pian kun pääsimme kuvaushollille, lensi pari joutsenta meidän vierestämme matalalla ja ensimmäiset kuvat otettiin. Minulla oli tietysti väärä tarkennusasetus kamerassani päällä, joten kotona kelpuutin vain yhden kuvan noista tallennettaviin. Siirryimme vajaan puolen kilometrin päähän pellon laitaan, jossa kuulimme olevan joutsenia. Siellä olikin parikymmentä joutsenta seurassaan hanhia niin kuin usein on tapana. Siinä kuvailimme jokusen kuvan ja odottelimme toivossa, että linnut lähtisivät lentoon ja saisimme hienoja lento- ja lentoonlähtökuvia. Se jäi toiveeksi ja lähdimme pois kohmeisina, minä ainakin, kun kylmä tuuli oli puhaltanut koko ajan avoimilla pelloilla.

Martti vei minut kotiin, jossa ensi töikseni avasin tietokoneen ja katsoin kuvat valikoiden parhaat sekä tein tarvittavan kuvankäsittelyn. Lopputulos oli viitisen kuvaa eli ei paljon, mutta toiveena on uusia kuvia kevään edetessä.



Kartta: OpenStreetMap.org



KESKI-UUDENMAAN KLUBITALO

Keski-Uudenmaan Klubitalo
Seutulantie 1
04410 Järvenpää

puhelin: 050 502 0514
sähköposti: keski-uudenmaan.klubitalo@
ku-klubitalot.fi
nettisivut: www.ku-klubitalot.fi
Facebook: @ku-klubitalo

Aukioloajat:

Maanantai	07:30-15:00
Tiistai	07:30-15:00
Keskiviikko	07:30-15:00
Torstai	07:30-15:00
Perjantai	07:30-14:00
Lauantai	09:00-13:00

